

379.1933

3456

1-3

ผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อการเจริญส่วนบุคคล
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ

ปริญญาโท

ของ

อรรควิช อินทร์วงศ์

20 เม.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2529

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177283

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการการสอบ ได้พิจารณา
ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

Prum Pinyong ประธาน
Prum Pinyong กรรมการ

คณะกรรมการการสอบ

Prum Pinyong ประธาน
Prum Pinyong กรรมการ
don a กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะความรัก ความห่วงใย และวิญญานของ
ความเป็นครูของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรสุภกุล ผู้ให้ความกรุณาเป็นที่ปรึกษา
ร่วมกับ รองศาสตราจารย์ บุญเชิด ภิญโญอินตพงษ์ ผู้เป็นกรรมการ

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่ให้กำเนิดชีวิต ความรัก และกำลังใจแก่ลูก
มาตลอดชีวิต

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. โสรัช โพธิ์แก้ว ผู้ชี้ทางให้พบ
กับแสงสว่าง ความงาม สาระของชีวิต ตลอดจนสอนให้รู้จักตนเองและการอยู่ร่วมกับเพื่อน
ร่วมโลกอย่างผาสุก พร้อมกับขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์สมมติ ตาปัญญา ผู้ให้กำลังใจ
และให้การเอื้อเฟื้อในการค้นคว้าเป็นอย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ดร. อำนวย ทะพิงค์แก และอาจารย์ภิญญา ศฤงคาราลาก
ที่อำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน
ที่ส่งเสริมให้มีความรู้ ความรักและได้สัมผัสกับชีวิตที่แท้จริงมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ คุณปิยะเดช กัลยาณมิตร ผู้เป็นที่และเอื้อเฟื้อให้ใช้สถานที่
ในการวิจัยอย่างสะดวกสบาย

ขอกราบขอบพระคุณ คุณอุบล สาทิตะกร และ คุณชูชัย สมितिไกร พร้อมกับ
คุณเสริมฉวี กระสินธุ์ ผู้ให้กำลังใจ และให้การเอื้อเฟื้อในการค้นคว้า

ขอกราบขอบพระคุณ พี่ ๆ และเพื่อน ๆ ที่ให้กำลังใจ ความห่วงใย และความรัก
เสมอมา

ขอขอบคุณ คุณจิราลักษณ์ พรหมโลก ผู้เป็นที่รักและให้ความรักด้วยความจริงใจ
ตลอดมา

ในที่สุด ผู้วิจัยต้องขอขอบคุณนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาสังคม
มหาวิทยาลัยพายัพ ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างมาก

อรรควิช อินทร์วงศ์

สารบัญ

| บทที่ | หน้า |
|---|------|
| 1 บทนำ | 1 |
| ภูมิหลัง | 1 |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า | 2 |
| ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า | 2 |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 3 |
| 2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย | 5 |
| ความหมายและความเป็นมาของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล | 5 |
| แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน | 7 |
| กระแสนของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล | 8 |
| องค์ประกอบที่สำคัญของโครงสร้างกระบวนการกลุ่ม | 19 |
| ความรู้เกี่ยวกับการเจริญส่วนบุคคล | 29 |
| ลักษณะของการเจริญส่วนบุคคล | 30 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลและ การเจริญส่วนบุคคล | 33 |
| เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการเจริญ ส่วนบุคคลและการเจริญส่วนบุคคล | 34 |
| สมมุติฐานการวิจัย | 36 |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า | 37 |
| กลุ่มตัวอย่าง | 37 |
| วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง | 37 |

| | |
|--|----|
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 37 |
| ขั้นตอนในการวิจัย | 40 |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล | 42 |
| 4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล | 45 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 45 |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 48 |
| ความมุ่งหมายในการศึกษา | 48 |
| กลุ่มตัวอย่าง | 48 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา | 48 |
| วิธีดำเนินการวิจัย | 48 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 49 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 49 |
| อภิปรายผล | 49 |
| ข้อเสนอแนะ | 52 |
| ข้อสังเกตในการนำเอากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลไปใช้ | 52 |
| บรรณานุกรม | 53 |
| ภาคผนวก | 56 |

บัญชีตาราง

| ตาราง | | หน้า |
|-------|--|------|
| 1 | คะแนนการเจริญส่วนบุคคล ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (s.d.) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม | 46 |
| 2 | การเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง: การทดลอง .. | 46 |
| 3 | การเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง: การทดลอง .. | 47 |
| 4 | เปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง | 47 |

ภูมิหลัง

การศึกษาเป็นองค์ประกอบสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ในสังคม เพราะการศึกษา มีอิทธิพลต่อการเลือกและประกอบอาชีพต่อชีวิตในสังคม ตลอดจนเศรษฐกิจของแต่ละคนในทัศนะของมาสโลว์ (Maslow. 1978 : 51) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชี้ให้เห็นความสำคัญของการศึกษาว่า การศึกษาจะช่วยให้คุณพัฒนาตนเอง ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายขั้นสูงสุดที่จะช่วยเหลือบุคคลให้เป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์เท่าที่จะสามารถทำได้ นอกจากนี้ การศึกษายังต้องอาศัยการจัดการศึกษาที่จะต้องคำนึงถึงศักยภาพของบุคคลและความเป็นเอกลักษณ์บุคคล โดยการเสริมสร้างปัญญาและความเฉลียวฉลาด ตลอดจนสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน (สุปราณี วัชรสันตชาติ 2524 : 1 อ้างอิงมาจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน) จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การศึกษาที่จะทำให้มนุษย์มีความสุขในชีวิตนั้น การศึกษาจะต้องเล็งเห็นความสำคัญในการเสริมสร้างความเจริญงอกงามของบุคคล โดยให้บุคคลได้รู้จักตัวเอง รู้จักความสามารถของตนเอง และทำให้บุคคลสามารถใช้ตนเองอย่างเต็มที่จากการสนับสนุนให้บุคคลมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ดังนั้นการที่จะทำให้บุคคลมีความเจริญงอกงามจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้บุคคลได้พัฒนาตนเองหรือบรรลุศักยภาพของตนเอง มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีการรู้จักตนเองว่าตนคือใคร ต้องการอะไร มีการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำที่ตนทำอยู่ และยังเป็นการสัมผัสถึงภาวะแวดล้อมที่อยู่รอบตัว

ในทำนองเดียวกัน โรเซนบาม และ สนาโดว์สกี (Rosenbaum and Snadowsky อ้างอิงมาจาก อุบล สาธิตะกร 2527 : 2) กล่าวถึงความเจริญส่วนบุคคลไว้ว่า จะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความยึดหยุ่นมากขึ้น เพราะบุคคลเป็นผู้สร้างและเลือกหนทางด้วยตนเอง ตลอดจนมีอิสระเสรีที่จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาได้ และยังเป็นการเพิ่มคุณค่าแก่ตนเองเมื่อบุคคลเริ่มรู้สึกว่า เราเป็นเจ้าของตัวของตัวเอง บุคคลใช้ความ

สามารถที่มีอยู่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและกล้าที่จะรับผิดชอบต่อผลที่จะเกิดขึ้นในที่สุด กระบวนการเหล่านี้จะเป็นตัวที่ก่อให้เกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เมื่อบุคคลรู้ซึ่งอย่างแท้จริงว่าตนคือใคร และจะอยู่อย่างไรในโลกนี้

นักจิตวิทยาได้จัดประสบการณ์กลุ่ม เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาตนเองได้รู้สึกและเข้าใจตนเอง ใส่ใจกับความรู้สึกอันละเอียดอ่อนของตนเอง ตลอดจนยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น พร้อมทั้งยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ (Self - concept) ที่ดีต่อตนเอง และเพิ่มพูนความเจริญงอกงามของชีวิต ซึ่งมีผลงานวิจัยของ วัตคินส์ (Watkins. 1975 : 272 - 281) และโอเวนส์ (Owens. 1973 : 5498) พบว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) มีผลทำให้ปัจเจกการแห่งตน (Self - Actualization) เพิ่มขึ้น และยังมีผลงานวิจัยของไวลด์ (Wildblood. 1972 : 143 A) แมกยาร์ (Magyar. 1974 : 103 A) และเวนิโน (Venino. 1974 : 6989) พบว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีมโนทัศน์ การยอมรับตนเอง และมีความเจริญส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น

จากเหตุผลเหล่านี้สรุปได้ว่า จุดประสงค์ของการจัดประสบการณ์กลุ่มก็เพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามของชีวิต และผู้วิจัยพบว่า ในประเทศไทยยังมีผู้ศึกษาถึงผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลอยู่น้อยมาก จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล ซึ่งเป็นการจัดประสบการณ์กลุ่มอีกแบบหนึ่ง ที่มีต่อการเจริญส่วนบุคคลเพื่อที่จะวิจัยว่า ผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลช่วยในการเสริมสร้างและพัฒนาการเจริญงอกงามส่วนบุคคลในกลุ่มตัวอย่างที่จะทำได้หรือไม่ อย่างไร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษาหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เป็นแนวทางในการนำเอากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลไปใช้ในการพัฒนาการเจริญส่วนบุคคล

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยพายัพ ซึ่งศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2528 ที่อาสาสมัครจะเข้าร่วมในการทดลองการวิจัยจำนวน 24 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคล

ตัวแปรตาม คือ การเรียนรู้ส่วนบุคคล

นิยามศัพท์เฉพาะ

กลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคล หมายถึง การจัดโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของงานส่วนบุคคลของสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวย ให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันตนเอง มีการเปิดเผยตนเอง ในบรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง นอกจากนี้สมาชิกยังสามารถแสดงความรู้สึกของตนเอง รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้ และในที่สุดสมาชิกจะสามารถสรุปสาระต่าง ๆ ที่ได้จากกลุ่ม เพื่อนำไปเป็นแนวปฏิบัติได้ กลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคลนี้จะประกอบไปด้วยสมาชิกที่เป็นอาสาสมัคร จำนวน 12 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลา 20 ชั่วโมง

การเรียนรู้ส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีสติในการกำหนดแนวทางชีวิตของตนเอง และรู้เท่าทันตนเองว่า ตนคือใคร มีความต้องการอะไร บุคคลจะเป็นตัวของตัวเอง อย่างแท้จริง มีการยอมรับและเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ มีชีวิตที่มั่นคงในปัจจุบัน ตลอดจนมีการยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง ความเรียนรู้ส่วนบุคคลในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเรียนรู้ส่วนบุคคลที่ อูบล สาริตะกร ได้สร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) และ เฟรดเดอริก เอส เวิร์ลส์ (Frederick S. Perls) ซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญทั้งหมด 8 ด้าน คือ

1. รับรู้ความเป็นจริงของตนเอง (Self Acceptance)
2. มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง (Authenticity)

3. มีความมั่นคงในจิตใจ (Integration)
4. มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ (Here and now)
5. มีความเป็นตัวของตัวเอง (Identity)
6. รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (Reality Perception)
7. มองชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความหมาย (Think Positively)
8. ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง (Empathic Understanding)

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยพายัพ ที่อาสาสมัคร

เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล จำนวน 12 คน แบ่งเป็นชาย 6 คน และหญิง 6 คน

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยพายัพ ที่ไม่ได้

เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล แต่ได้รับกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น เล่นเกมส์

ทัศนศึกษา และร้องเพลง เป็นต้น จำนวน 12 คน แบ่งเป็นชาย 6 คน และหญิง 6 คน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล

ความหมายของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเป็นชื่อเรียกรวม ๆ ของกลุ่มทางจิตวิทยาที่มุ่งเสริมสร้าง ความเจริญงอกงามของมนุษย์ หรือศักยภาพของมนุษย์ (Marram. 1973 : 55) วิลเลียมสัน และ บิกส์ (สุปราณี วัสสันตชาติ 2524 : 5 อ้างอิงมาจาก ทองเรียน อมรัชกุล) ใช้คำว่า กลุ่มประสบการณ์แบบเข้มข้น (Intensive group experience) ส่วน โรเจอร์ส (Rogers. 1970 : 4 - 5) เรียกกลุ่มของเขาว่า "กลุ่มสัมผัสใจ" (Encounter Group) ซึ่งต่างก็เป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นการเจริญส่วนบุคคลปรับปรุงสัมพันธภาพ และการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ ดังนั้น เวอร์นีย์ (Verny. 1974 : 21) จึงสรุปว่า กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล กลุ่มสัมผัสใจ กลุ่มพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ และกลุ่ม ประสบการณ์แบบเข้มข้น เป็นคำที่ใช้แทนกันได้

สำหรับความหมายของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลนั้น เบอร์ตัน (Burton. 1976 : 94) ได้ให้ความหมายของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลไว้ว่า เป็นกลุ่มของบุคคลที่มีส่วนร่วมได้ รับประสบการณ์กลุ่มซึ่งเปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้พัฒนาตนเองง่ายขึ้น โดยมีภาวะที่ช่วยกระตุ้น ให้เกิดการพัฒนารู้อัตนตนเอง (Self - awareness) ว่ารู้สึกอย่างไร รับรู้บุคคลอื่น อย่างไร ตอบโต้บุคคลอื่นอย่างไร และบุคคลอื่นรับรู้และตอบโต้ตนเองอย่างไร ทั้งเปิดโอกาส ให้บุคคลได้ สร้างสายสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นได้แสดงความรู้สึกอย่างเปิดเผยและจริงใจ ได้ลองแสดงการกระทำใหม่ ๆ และสัมผัสกับความรู้สึกไม่ติดแน่นอยู่กับบทบาทอันจำกัดที่เคย เป็นกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลนี้ไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาโดยตรงแต่เป็นการพัฒนาทักษะและแนวทางที่ จะจัดการกับปัญหา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลก็เป็นการรวมกลุ่มกันเพื่อ เสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลนั่นเอง เช่นเดียวกับ เอลเลียต (Elliot. 1972 : 237) ที่ให้ความหมายของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลว่า เป็นกระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้

ใส่ใจสำรวจและรู้เท่าทันตนเอง (Self - awareness) ได้รู้จักตนเองและสภาวะที่แท้จริงของตน และในขณะที่เดียวกันก็ได้อธิบาย ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง ส่วน โรเจอร์ส ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญส่วนบุคคลเป็นการถอดหน้ากากออกนำทางด้วยตนเอง เป็นการเปิดเผยประสบการณ์ภายในจิตใจและประสบการณ์ภายนอก สามารถมีสัมพันธภาพอันสนิทสนม มีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและยอมรับผู้อื่นโดยเขาเน้นความรู้สึกที่แท้จริง (authenticity) ส่วน เจค กิบป์ (สุปราณี วัลลภชาติ 2524 : 8) กล่าวถึงลักษณะการเจริญส่วนบุคคลว่า สิ่งสำคัญดังกล่าวคือ การไว้วางใจ การเปิดเผย การสำนึกรู้ และการพึ่งพาซึ่งกันและกัน โดยเชื่อว่ากระบวนการพื้นฐานของการเจริญขึ้น จะเคลื่อนไหวเปลี่ยนจากความกลัว เป็นความไว้วางใจ แล้วจึงก้าวหน้าต่อไปสู่การบรรลุความสำเร็จและการเปลี่ยนแปลง กระบวนการนี้เป็นการเพิ่มความสามารถที่จะแสดงออกซึ่งความรัก และความอบอุ่นใจ เป็นการเพิ่มความรู้สึกมีพลังและอิทธิพล มีอิสรภาพจากบทบาทมากขึ้น และมีความสามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ (here and now) เพิ่มขึ้น

ตามความคิดของคลาร์ค มูสตาการ์ส (Burton. 1976 : 90) นั้น การเจริญส่วนบุคคลมีองค์ประกอบสำคัญสองประการ ได้แก่ การเจริญขึ้นของตน และการเจริญขึ้นของการมีมนุษยสัมพันธ์ การเจริญขึ้นของตนต้องอาศัยการรู้เท่าทันตนเองและเข้าใจตนเอง ส่วนการเจริญขึ้นในการมีมนุษยสัมพันธ์จะเกิดขึ้นต่อเมื่อบุคคลรับรู้บุคคลอื่นตามที่เขาเป็น และยอมรับความเป็นผู้อื่นของคนคนนั้น

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลจะพัฒนาการเจริญส่วนบุคคลขึ้น เมื่อได้รับการเสริมสร้างประสบการณ์ในด้านการรู้เท่าทันตนเอง (Self - awareness) การเปิดเผยตนเอง (Self - disclosure) และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interaction) ในการจัดประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์ดังกล่าว

ความเป็นมาของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลได้แพร่หลายเป็นที่นิยมมากขึ้นตั้งแต่ปลายทศวรรษ 1940 กลุ่มดังกล่าวแรกเริ่มพัฒนามาจากที่นักจิตวิทยาสังคมมุ่งหาวิธีการสอนให้บุคคลมีส่วนร่วมใน

การแสดงออกแบบประชาธิปไตยโดยเน้นการตัดสินใจ การแก้ปัญหา กระบวนการกลุ่ม และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อมาได้เปลี่ยนจากเป้าหมายทางการศึกษา มาเน้นเป้าหมายทางกึ่งจิตวิทยา (Semi - therapeutic - goals) มากขึ้น โดยมุ่งให้บุคคลได้รู้เท่าทันตนเอง (Self - awareness) สำนึกตนเอง และบรรลุถึงจรรยาแห่งตน (Self - actualization) (สุปราณี วัฒนศชาติ 2524 : 6 อ้างอิงมาจาก Marram) ปัจจุบันนักจิตวิทยาได้ใช้กลุ่มดังกล่าวนี้เพื่อที่จะศึกษาและส่งเสริมพัฒนาการและความเจริญงอกงามของมนุษย์ และได้นำมาใช้กันอย่างกว้างขวางในมหาวิทยาลัย สถาบันการศึกษา หน่วยงานของรัฐบาล และวงการอุตสาหกรรมในสหรัฐอเมริกา ทั้งแพร่หลายในประเทศอื่น ๆ ดังเช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส ฮอลแลนด์ ออสเตรเลีย และญี่ปุ่น (Rogers. 1970 : 2)

กลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคลมีรูปแบบและวิธีต่าง ๆ เช่น กลุ่มสัมผัสใจ หรือกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter group) กลุ่มพัฒนาตนแบบมาราธอน (marathon growth groups) กลุ่มอบรมหรือกลุ่มฝึกความไวต่อการรับรู้ (T - groups or sensitivity groups) กลุ่มการเรียนรู้ที่ตนเอง (Self - awareness groups) กลุ่มการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis groups) เป็นต้น กลุ่มเหล่านี้มีวิธีการดำเนินกลุ่มแตกต่างกันไปตามแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานของแต่ละกลุ่ม ทฤษฎีหลายแนวคิดได้เน้นในเรื่องการเรียนรู้ กระบวนการกลุ่ม การทำงานส่วนบุคคล นอกจากนั้นยังมุ่งเพิ่มความสามารถของสมาชิกให้มีทักษะและความรู้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงาน กลุ่มทางจิตวิทยา ในปัจจุบันนี้มีความแตกต่างกันมากที่ระดับเป้าหมายในการพัฒนา ตั้งแต่เน้นประสบการณ์ด้านความรู้ความเข้าใจไปสู่ระดับทัศนคติ และความรู้สึก (Marram. 1973 : 55 - 56)

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

กลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคล เป็นกระบวนการกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจสำรวจและรู้เท่าทันตนเอง (Self - awareness) ได้รู้จักตนเองและสภาวะที่แท้จริงของตน และในขณะที่เดียวกันก็รู้จักยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง จากการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้รับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์แห่งตนอันจะนำไปสู่

การพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้อย่างเต็มที่ กลุ่มจะให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนี้ คือ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (Here and now) ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมของตนและผู้อื่น ความสัมพันธ์ ความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาของการเข้ากลุ่มมากกว่าสนใจในเรื่องเล่าที่เป็นเหตุการณ์ภายนอกหรือเหตุการณ์ในอดีต กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกของกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ที่อยู่ภายในใจออกมาได้อย่างจริงจังและเปิดเผย สามารถที่จะละทิ้งสิ่งที่ป็นหน้าที่หรือบทบาทของตนเองออก ปล่อยให้ตนเองเป็นอิสระจากบทบาทและหน้าที่เหล่านั้น เขาจะกระทำและแสดงความรู้สึกที่เป็นของตัวเองอย่างแท้จริง เขาจะกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ โดยไม่ถูกตัดสิน หรือประเมินจากผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่ม ประสบการณ์ของกลุ่มจะมีความหมายอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกได้รู้เท่าทันตนเองว่า ในขณะที่กำลังเกิดอะไรขึ้นกับตัวเองบ้าง สมาชิกสามารถใส่ใจฟังอย่างเต็มที่และเข้าใจรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด และการรับรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศภายในกลุ่มเช่นนี้จะทำให้สมาชิกมีความผูกพันใกล้ชิดกันมากขึ้น และช่วยให้กลุ่มบรรลุเป้าหมายของกลุ่มได้อย่างเต็มที่

กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเป็นกลุ่มที่ไม่สามารถที่จะกำหนดสภาพการณ์ของกลุ่มได้ล่วงหน้า กระแสของกลุ่มแต่ละกลุ่มจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับสภาพของสมาชิกกลุ่มระยะเวลาที่ใช้ในการทำกลุ่มและสถานที่ ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พัฒนาตนด้วยตัวของตัวเองมากกว่าที่จะเป็นผู้สั่งสอนสมาชิก โดยอาจจะใช้เทคนิควิธีการที่ใช้คำพูดและกิจกรรม (Activities) หรือเทคนิควิธีการต่าง ๆ เช่น การจินตนาการ การสะกดจิต การใช้กิจกรรมทางด้านของภาษาท่าทาง การนวด การเล่นของเด็ก การละคร เป็นต้น หรือจะเป็นการอภิปรายอิสระเลยก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของผู้นำกลุ่มว่า ในสภาพการณ์ของกลุ่มขณะนั้น ๆ วิธีการใดที่จะใช้ได้อย่างเหมาะสมที่สุดที่จะทำให้กลุ่มบรรลุซึ่งเป้าหมายได้อย่างเต็มที่ (อุบล สาริตะกร 2527 : 4 อ้างอิงมาจาก Rogers, Schultz, Trotzer, Verny และ Burton)

กระแสของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล (The Process of the Personal Growth group)

กระแสด้านเคลื่อนไหว (process) ของกลุ่มซึ่งเสนอในที่นี้ เป็นการมองในแง่มุมมองของพัฒนาการที่เกิดขึ้นตามลำดับ และเป็นการอธิบายตามทัศนะของ ทรอดเซอร์ (ชูชัย สมิทธิไกร 2527 : 22 - 33 อ้างอิงมาจาก Trotzer) ซึ่งได้จำแนกกระแสด้านเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มไว้ทั้งสิ้น 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The security stage) ขั้นยอมรับกลุ่ม (The acceptance stage) ขั้นรับผิดชอบต่อตนเอง (The responsibility stage) ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง (The work stage) และขั้นยุติการปรึกษา (The closing stage) อย่างไรก็ตามการจำแนกดังกล่าวข้างต้น มิได้หมายความว่า แต่ละขั้นเป็นอิสระไม่ขึ้นต่อกัน หากว่าเป็นการจำแนกโดยพิจารณาจากลักษณะเฉพาะของแต่ละขั้นตอน ส่วนช่วงเวลาของแต่ละขั้นนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ในบางกลุ่มกระแสด้านความเชื่อซึ่งสำหรับในตอนต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงรายละเอียดของขั้นตอนต่าง ๆ ตามลำดับ

ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The Security Stage)

เมื่อเริ่มต้นในการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะรู้สึกอึดอัด กังวลใจและเคลือบแคลงสงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินไปเช่นไร ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าสมาชิกกำลังก้าวเข้าสู่สถานการณ์แบบใหม่ ซึ่งไม่ว่าจะทำนายได้เลยว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นต่อไป และสมาชิกก็ไม่มี ความมั่นใจเลยว่าจะสามารถควบคุมตนเองหรือมีความสัมพันธ์กับคนในกลุ่มได้ดี นอกจากนี้ความรู้สึกอึดอัดใจยังเกิดขึ้นเพราะว่าสมาชิกแต่ละคนสำนึกอยู่ในใจว่าตนเองหรือบุคคลอื่น ๆ กำลังอยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและมีเรื่องส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่อาจจะเปิดเผยได้ง่าย ๆ ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม

ในขั้นตอนนี้จะเป็นช่วงเวลาซึ่งสมาชิกกลุ่มจะใช้เพื่อการทดสอบว่าตนเองสามารถจะไว้วางใจในกลุ่มได้เพียงใด ซึ่งการทดลองนี้ส่วนมากมักจะเป็นการกระทำออกมาในรูปของการต่อต้าน ถอดหนี่ และแสดงความเป็นปรีภย และมักจะมีมุ่งตรงไปยังความสามารถของผู้นำกลุ่ม กฎระเบียบของกลุ่มและการกระทำของสมาชิกอื่น ๆ เช่น "ผมไม่เข้าใจเลยว่าคุณทำไมบางคนจึงไม่รู้จักรูปปากตนเองเสียบ้าง" โรเจอร์ส กล่าวว่า การแสดงความรู้สึกทางลบออกมาเป็นการทดสอบถึงความมีอิสระและความน่าไว้วางใจของกลุ่มว่า "สถานที่แห่งนี้

เป็นสถานที่ที่ฉันสามารถจะแสดงตนเองทั้งในทางบวกและในทางลบได้จริง ๆ หรือ" เป็นสถานที่ที่ปลอดภัยจริง ๆ หรือ แล้วฉันจะถูกลงโทษหรือไม่"

ในระหว่างช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจในการจัดความรู้สึกไม่ปลอดภัยของสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มบางคนนิยมใช้วิธีการอุ่นเครื่อง (Warm-up) เพื่อช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกและจัดความรู้สึกดังกล่าว เพื่อสร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกผ่อนคลายขึ้นในกลุ่ม ถึงแม้ว่าสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน แต่ในการรับรู้ของแต่ละคนต่อปัญหาเหล่านั้นอาจจะไม่เหมือนกันเลยก็ได้ ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่จะต้องสร้างพื้นฐานร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกสามารถที่จะติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้ ซึ่งสามารถทำได้โดยการมุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกอันในที่สมาชิกทุกคนต่างก็รู้สึกเช่นเดียวกัน การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกเอาชนะความรู้สึกโดดเดี่ยวและเริ่มมีความไว้วางใจในกลุ่ม อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่แน่นเหนียวมากขึ้น

ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งในขั้นของการสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยนี้คือ การร่วมเปิดเผยความรู้สึกอันอัศจรรย์ของผู้นำกลุ่มให้กลุ่มรับรู้ด้วย น้อยครั้งมากที่ผู้นำกลุ่มจะก้าวเข้ามาในกลุ่มโดยปราศจากความรู้สึกอันอัศจรรย์และไม่แน่ใจ ความรู้สึกเหล่านี้มิได้หมายความว่าผู้นำกลุ่มขาดทักษะและประสบการณ์ แต่เป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความพยายามที่จะทำให้สมาชิกเกิดความใกล้ชิด และความพยายามที่จะช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา

บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นตอนนี้อาจกล่าวได้ว่า คือการให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่น จะต้องแสดงท่าทีที่อบอุ่นและเข้าใจในตัวสมาชิก สร้างสรรค์และรักษาบรรยากาศแห่งความเป็นมิตรและความรู้สึกปลอดภัยขึ้นในกลุ่มมีความไว รู้เท่าทัน และสามารถที่จะสื่อความรู้สึกและสิ่งที่ตนสังเกตเห็นให้แก่กลุ่มได้โดยปราศจากการใช้อิทธิพลครอบงำ

เมื่อกลุ่มได้ระงับความรู้สึกไม่สบายใจลงไปได้ สมาชิกก็สามารถที่จะก้าวเข้าสู่ปัญหาของตนได้ และเมื่อสมาชิกได้ร่วมเปิดเผยความรู้สึกที่ร่วมกันแล้ว ความไว้วางใจต่อกันก็จะก่อรูปขึ้นมา สมาชิกเริ่มมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยถึงสิ่งที่อยู่ภายในตัวของเขาให้ผู้อื่นได้รู้จักเขาอย่างแท้จริง พุศุขถึงปัญหาที่รบกวนจิตใจของเขา ยอมรับปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตัวเขาและแสดงความรู้สึกต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความรู้สึกไว้วางใจที่เกิดขึ้นนี้ ได้สร้างพื้นฐานสำหรับการก้าวเข้าไปแก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่ม จุดประสงค์เบื้องต้นของการเริ่มต้นกลุ่มก็คือ การสร้างความรู้สึกไว้วางใจ ด้วยบรรยากาศแห่งความไว้วางใจนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกมีอิสระในการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นตอนที่สองของกระแกลุ่ม

ชั้นยอมรับกลุ่ม (The Acceptance Stage)

ในชั้นบรรยากาศของกลุ่มจะเปลี่ยนจากการต่อต้านมาเป็นการร่วมมือร่วมใจกันของสมาชิกกลุ่ม เมื่อสมาชิกเริ่มคลายความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจไปแล้ว ความยอมรับในกลุ่มก็จะมีมากขึ้น เมื่อพวกเขาเริ่มมีความคุ้นเคยกับบรรยากาศของกลุ่ม วิธีการ ผู้นำและสมาชิกด้วยกันมากขึ้น พวกเขาจะเริ่มรู้สึกสบายใจ และปลอดภัยมากขึ้นในกลุ่ม

สิ่งที่ติดตามมาจากความยอมรับในกลุ่มคือ ความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีสัมพันธภาพกับสมาชิกอื่น ๆ ความปรารถนาที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นแรงจูงใจที่สำคัญประการหนึ่ง แต่ในตอนแรกสมาชิกจะอึดอัดไม่แสดงตนเองออกมาด้วยความกลัวว่าจะเป็นการเสี่ยงภัยเกินไป แต่อย่างไรก็ตามหลังจากที่ความไว้วางใจได้ถูกสร้างขึ้นมาแล้ว บุคคลมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองออกไปมากขึ้นด้วยเชื่อว่าสมาชิกอื่น ๆ คงจะยอมรับในตัวเขา

เมื่อการยอมรับซึ่งกันและกันเกิดขึ้น สัมพันธภาพก็เริ่มงอกงามและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันก็เริ่มพัฒนาไป ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป็นสิ่งสำคัญต่อกลุ่มเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความพร้อมที่จะยอมรับต่อความคิดของผู้อื่นและเป็นกุญแจสำคัญในกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่ม เมื่อใดที่สมาชิกรู้สึกว่าได้ได้รับความยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกอื่น ๆ ความรู้สึกว่ามีคุณค่า (Self - esteem) ก็จะเกิดขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มขึ้น และกลัวที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ

ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นตัวแบบ (Model) แสดงออกถึงการให้ความยอมรับต่อสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องแสดงออกถึงท่าทีที่เอาใจใส่อย่างจริงจังต่อสมาชิกแต่ละคน โดยไม่คำนึงถึงพฤติกรรมที่พวกเขาแสดงออกเมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม นั่นคือ

จะต้องแสดงถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ (Unconditional positive regard) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับความยอมรับจากผู้นำกลุ่ม พวกเขาจะรู้สึกยอมรับตนเองมากขึ้น และกระทำตามแบบอย่างที่เราเห็นจากผู้นำกลุ่มด้วยการให้ความยอมรับต่อสมาชิกอื่น ๆ เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความยอมรับต่อตนเองและต่อผู้อื่นมากขึ้น บรรยากาศแห่งความยอมรับก็จะเกิดขึ้นทั้งกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มไม่กล้าเปิดเผยปัญหาของตนจนกว่าจะรู้สึกว่ามีความอิสระในการเป็นตัวของตัวเอง โดยปราศจากความกลัวว่าจะถูกปฏิเสธจากผู้อื่น บุคคลเหล่านั้นจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะว่าไม่ได้ตระหนักว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง นอกจากนั้นสมาชิกจะต้องรู้ว่าแม้ตนเองจะมีปัญหา แต่สมาชิกก็ยังคงเป็นบุคคลที่มีค่าและสำคัญ

มนุษย์ทุกคนล้วนแต่ปรารถนาที่จะชอบและยอมรับตนเอง ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นชอบและยอมรับตนเอง เช่นเดียวกัน นี่คือการปรารถนาที่กลุ่มได้ใช้ประโยชน์ในการช่วยเหลือให้พวกเขาได้จัดการกับปัญหาของเขาเอง เมื่อสมาชิกแต่ละคนสามารถยอมรับความรู้สึก ความคิด และการกระทำไม่ว่าจะดีหรือเลวว่าเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา และยังคงรู้สึกว่าตนได้รับความยอมรับ และนับถือว่าเป็นคนที่มีค่า นับได้ว่าเป็นก้าวสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาก็จะเกิดขึ้น

เพื่อให้ได้มาซึ่งความยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น สมาชิกจะต้องได้รับรู้ถึงภาพรวมของตนเองและผู้อื่น โดยอาจจะใช้กิจกรรมประเภท "ฉันคือใคร" และ "คุณคือใคร" ซึ่งช่วยส่งเสริมให้มีการเปิดเผยตนเอง ขณะที่สมาชิกเปิดเผยตนเองและบรรยายถึงปัญหาของตน การยอมรับว่าปัญหานั้นเป็นส่วนหนึ่งของตนก็จะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น และรู้สึกว่าจิตใจถูกคุกคามน้อยลง ผู้นำกลุ่มหลายคนนิยมรวมขั้นตอนในการสร้างความรู้สึกปลอดภัยและการยอมรับกลุ่มเข้าด้วยกัน โดยการใช้กิจกรรมและเทคนิคประเภทการร่วมเปิดเผยความรู้สึกส่วนตัว (Personal - Sharing Activities) ด้วยการทำเช่นนี้ การร่วมเปิดเผยความในใจจะช่วยสร้างความไว้วางใจ และความไว้วางใจจะช่วยส่งเสริมการเปิดเผยตนเอง สมาชิกจะพบว่า ความกังวลใจของตนหลายอย่างคล้ายคลึงกับของสมาชิก

อื่น ๆ ความคล้ายคลึงกันนี้จะนำไปสู่ความยอมรับซึ่งกันและกัน ขณะที่สมาชิกพูดคุยถึงปัญหาของตนเองได้อย่างอิสระ สมาชิกก็จะพบว่าตนเองมิได้สูญเสียความรู้สึกมีค่าในตนเองไปทั่วย และประสบการณ์เช่นนี้จะนำไปสู่ขั้นตอนแห่งความรับผิดชอบต่อตนเอง

ขั้นรับผิดชอบต่อตนเอง (The Responsibility Stage)

ขั้นตอนที่สามของกระแสความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มซึ่งมีลักษณะสำคัญคือการที่สมาชิกได้ก้าวจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ความแตกต่างระหว่างการยอมรับตนเอง (Self - acceptance) และการรับผิดชอบต่อตนเอง (Self - responsibility) ก็คือ การยอมรับตนเอง ช่วยให้สมาชิกตระหนักและยอมรับว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา แต่อย่างไรก็ตามการยอมรับตนเองยังเปิดโอกาสให้สมาชิกมีหนทางถอยหนีจากการลงมือแก้ไขปัญห โดยอาจจะพูดว่า "ใช่ นั่นคือสิ่งที่ฉันอยู่" หรือ "นั่นคือปัญหาของฉัน" แต่ก็อาจจะปฏิเสธว่าตนเองมิได้มีส่วนในเรื่องที่เกิดขึ้นหรือปฏิเสธที่จะแก้ไขการทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อตนเองจะผลักดันให้เขาก้าวไปสู่การแก้ไขปัญห สนับสนุนให้เขาเกิดความคิดว่า "ใช่แล้ว นั่นเป็นปัญหาของฉันและฉันจะต้องทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานี้" สภาพเช่นนี้จะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์

ความรับผิดชอบมีข้อเกิดมาจากทั้งความต้องการในฐานะที่เป็นมนุษย์และมาจากธรรมชาติของกระบวนการแก้ไขปัญห สมาชิกกลุ่มจะสามารถสนองความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและนำเคารพ ก็โดยผ่านการลงมือทำและประสบความสำเร็จเท่านั้น ซึ่งทั้งสองประการล้วนแต่ต้องอาศัยการมีความรับผิดชอบต่อ ถ้าสมาชิกรู้สึกว่าสาเหตุของปัญหามาจากภายนอก สมาชิกก็จะรู้สึกเช่นเดียวกันว่า การแก้ไขจะต้องมาจากภายนอก มิใช่มาจากตัวเขา

ในระหว่างขั้นตอนต้น ๆ ของกระแสความเคลื่อนไหวในกลุ่ม งานของผู้นำกลุ่มที่ต้องทำก็คือ การสร้างความไว้วางใจและความยอมรับขึ้นโดยการมุ่งความสนใจอยู่ที่ความเหมือนกัน (Similarities) ของสมาชิกกลุ่มกระแสความเคลื่อนไหวเช่นนี้ ทำให้สมาชิกเกิดความสำนึกว่า คนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน แม้ว่าแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันก็ตาม ในระหว่างขั้นความรับผิดชอบต่อตนเอง จุดสนใจจะเปลี่ยนมาสู่ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่ง

ตั้งอยู่บนพื้นฐานของลักษณะเฉพาะ และความรับผิดชอบของบุคคล บรรยากาศของกลุ่มจะถูกจัดเตรียมให้แต่ละคนมีอิสระเสรีในการค้นหาจุดอ่อน จุดแข็ง และศักยภาพของตน มีอิสระในการกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และแสดงความรู้สึกของตน การเน้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันหรือที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now) เป็นองค์ประกอบสำคัญในชั้นความรับผิดชอบต่อตนเอง ในระหว่างชั้นตอนนั้น ๆ ของกลุ่ม การเน้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นปัจจุบันถูกจำกัดอยู่ในเรื่องของความรู้สึกเกี่ยวกับกลุ่มและการมีส่วนร่วมในกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกได้มุ่งความสนใจของตนสู่ปัญหาของตนในขณะนั้น การปฏิบัติเช่นนี้สามารถทำได้เป็นขั้น ๆ โดยเริ่มจากการแสดงความรู้สึกเป็นขั้นแรก การแสดงความรู้สึกและการรับรู้ส่วนตัวเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นเป็นพื้นฐานประการหนึ่งในการเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบภายในกลุ่ม ในการเน้นถึงความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน ผู้นำกลุ่มสามารถขอช่วยให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนและเพิ่มเติมคำพูดว่า "และฉันรับผิดชอบต่อความรู้สึกนั้น" ด้วยลักษณะเช่นนี้สมาชิกจะเรียนรู้ถึงการมีความรับผิดชอบต่อการแสดงความรู้สึกเกลียดชัง และเอาใจใส่โดยปราศจากความรู้สึกที่ถูกข่มขู่คุกคาม และรู้สึกว่า เป็นการเสี่ยงอันตราย ซึ่งมักจะเกิดคู่กับการแสดงความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ

เมื่อสมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน ก็เป็นการง่ายขึ้นที่จะมีความรับผิดชอบต่อการกระทำและปัญหาของตน ดังนั้นบทบาทของผู้นำกลุ่มในชั้นตอนนี้ก็คือการช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มสำนึกในความรับผิดชอบต่อตนเอง แกลสเซอร์ (Glasser) กล่าวว่า ความรับผิดชอบจะเรียนรู้ได้ก็โดยผ่านการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับบุคคลที่มีความรับผิดชอบ เพราะฉะนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นตัวแบบที่แสดงถึงการมีความรับผิดชอบต่อตนเองให้แก่สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกมุ่งความสนใจอยู่ที่ตนเองและปัญหาของตนแทนที่จะมุ่งเน้นไปยังเหตุการณ์ ผู้คน หรือสถานการณ์ที่อยู่ภายนอกกลุ่มคำถามที่จะต้องค้นหาคำตอบ มิใช่ "ผู้อื่นสามารถจะทำอะไรได้บ้าง" แต่เป็นคำถามว่า "ฉันสามารถจะทำอะไรได้บ้าง"

อย่างไรก็ตาม ผู้นำกลุ่มจะต้องหลีกเลี่ยงการ "สอน" สมาชิกให้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เหมาะสมในการนำเอา เรื่องของความรับผิดชอบต่อชั้นมาพูดในกลุ่ม แต่การเลือกที่จะมีความรับผิดชอบต่อตนเองหรือไม่ขึ้นอยู่กับตัวของสมาชิก มาห์เลอร์ (Mahler) กล่าวว่า

นักจิตวิทยาการปรึกษาที่สอนในกลุ่มได้ทำลายแนวคิดที่ว่า ความรับผิดชอบเบื้องต้นในการจัดการกับชีวิตของบุคคลขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ดังนั้นผู้นำจึงไม่ควรใช้สิทธิพลกรอบงำสมาชิกกลุ่มปล่อยให้เขาสร้างความรับผิดชอบขึ้นมาเอง หากสำเร็จ เขาก็จะก้าวเข้าสู่ขั้นตอนแห่งการแก้ไขเปลี่ยนแปลง

ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง (The Work Stage)

ลักษณะเฉพาะของขั้นตอนนี้คือการมุ่งความสนใจอยู่กับปัญหาของแต่ละคน เมื่อสมาชิกยอมรับว่าชีวิตของตนมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่น่าพึงพอใจและการเปลี่ยนแปลงแก้ไขจะนำไปสู่ประโยชน์แก่ตนแล้ว ก็นับว่าขั้นตอนแห่งการแก้ไขเปลี่ยนแปลงกำลังจะก้าวเข้าสู่ความสมบูรณ์

จุดประสงค์พื้นฐานของขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลงนี้คือ การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้

1. ตรวจสอบปัญหาส่วนตัวของตนอย่างใกล้ชิดในสภาพแวดล้อมที่ให้ความอิสระ ปราศจากความรู้สึกถูกบีบคั้น
2. ค้นหาทางออกในการแก้ไขปัญหานั้น
3. ทดลองแสดงพฤติกรรมหรือมีทัศนคติแบบใหม่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยก่อนที่จะนำออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม หลังของกลุ่มจะถูกรวมศูนย์อยู่ที่จุดประสงค์ 3 ประการนี้ โดยผ่านการให้ความคิดเห็นย้อนกลับ (Feedback) การทำให้กระจ่าง (Clarification) และการให้ข้อมูล (Giving Information)

บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้จะต้องมีบทบาทที่กระปรี้กระเปร่าใน 2 ด้านคือ ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นทั้งผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) และผู้เชี่ยวชาญ (Expert) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการอำนวยความสะดวกอภิปรายปัญหา เสนอแง่มุมของปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ และสร้างบรรยากาศแห่งการระดมความคิดเพื่อแก้ไขปัญหานั้น บทบาททั้งสองด้านดังกล่าวเกี่ยวข้องกับกระบวนการระดมความคิดและประสบการณ์ของสมาชิกทั้งหมดในกลุ่ม หลังจากปัญหาหนึ่ง ๆ ได้รับการอภิปรายและเสนอทางออกแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ความชำนาญของตนในการกำหนดวิธีการในการตรวจสอบผลที่ตามมาจากคำแนะนำนั้นเพื่อเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจของสมาชิก วิธีการหรือกิจกรรมเหล่านี้อาจเป็นในรูปแบบของการแสดงบทบาทสมมุติ (Role - playing) การอภิปรายหรือกิจกรรมอื่น ๆ ด้วยการ

ทำเช่นนั้นทางออกที่เสนอขึ้นมาก็จะได้รับการประเมินความถูกต้อง และยังเป็นทางเลือกถึงความล้มเหลวอันเกิดจากการกระทำแบบลองผิดลองถูก การทดสอบเช่นนี้ในกลุ่มจะทำให้สมาชิกได้รับทราบถึงความเป็นไปได้ของทางแก้ปัญหานั้น และความพยายามที่จะต้องใช้ในการกระทำตามหนทางนั้น นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองก่อนที่จะนำวิธีการนั้นไปปฏิบัติในสังคมนอกกลุ่มซึ่งมีสภาพที่บีบคั้นคุกคามจิตใจมากกว่าในกลุ่ม

สำหรับแง่มุมที่มีความสำคัญอีกประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ก็คือ การที่สมาชิกมีบทบาท เป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือและผู้รับความช่วยเหลือ เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มกำลังเผชิญกับปัญหาของตน สมาชิกอื่น ๆ จะให้ความช่วยเหลือโดยผ่านการให้ความคิดเห็น ย้อนกลับ การร่วมเปิดเผยตนเอง การให้คำแนะนำ การร่วมอภิปราย และร่วมในการกระทำกิจกรรมกลุ่ม ประสบการณ์ที่ได้รับจากการ เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือจะทำให้สมาชิกมีความรู้สึก ว่าตนเองมีคุณค่า (Self - worth) เพิ่มขึ้น เพราะขณะนั้นพวกเขาอยู่ในสถานะที่เป็นผู้ให้แทนที่จะเป็นผู้รับ การให้ความช่วยเหลือยังช่วยสร้างให้เกิดทัศนคติร่วมกันต่อการรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น นอกจากนี้กระแสแห่งการให้และการรับได้ช่วยให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเห็นผู้อื่นแก้ไขปัญหของตนอีกด้วย

ในขั้นตอนแห่งการแก้ไขเปลี่ยนแปลงนี้เป็นขั้นตอนที่ได้ระดมเอาพลังของสมาชิกทุกคนออกมาเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหานั้น แต่ละกลุ่มอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิกและเหตุผลในการเข้ากลุ่ม อย่างไรก็ตามกลุ่มแต่ละกลุ่มก็รวมตัวกันขึ้นเพื่อจัดการแก้ไขปัญหานั้น เพราะฉะนั้นพลังและความพยายามของกลุ่มจะมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขปัญหานั้นซึ่งการแก้ไขเปลี่ยนแปลงนี้จะจัดเตรียมสมาชิกให้พร้อมที่จะออกไปสู่โลกภายนอกที่เขากำลังเผชิญกับปัญหานั้น พวกเขาจะกลับออกไปพร้อมกับแผนการที่คิดและจัดทำขึ้นเป็นอย่างดี และพร้อมกับความเชื่อมั่นในตนเอง อันเป็นผลจากการฝึกฝนและได้รับกำลังใจจากสมาชิกอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม พวกเขาก็มีอาจจะออกไปกระทำตามแผนที่วางไว้ได้โดยปราศจากการสนับสนุน ด้วยเหตุนี้จึงนำไปสู่ขั้นตอนสุดท้ายของกระแสความเคลื่อนไหวในกลุ่ม

ขั้นยุติการปรึกษา (The Closing Stage)

ขั้นตอนสุดท้ายของกระแสความเคลื่อนไหวในกลุ่มโดยธรรมชาติแล้ว มีลักษณะของการให้ความสนับสนุน โดยการให้ความคิดเห็นย้อนกลับ กำลังใจ และการปกป้องถึงแม้ว่าสมาชิกกลุ่มอาจจะประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาเมื่ออยู่ภายในกลุ่ม แต่พวกเขาจะยังคงต้องเผชิญหน้ากับความลำบากในการนำวิธีการนั้นไปใช้นอกกลุ่ม บุคคลที่อยู่ภายนอกกลุ่มยังคงมีความคาดหวังในตัวสมาชิกกลุ่มแบบเดิม ๆ โดยคาดหวังจากประสบการณ์เดิม ๆ ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงอาจจะมีได้แรงเสริมหรือความสนับสนุนในการแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ จากบุคคลเหล่านั้น กลุ่มจึงเป็นสถานที่ซึ่งสมาชิกสามารถจะเปิดเผยความคับแค้นใจ ความสำเร็จ และความล้มเหลวได้ และยังสามารถกลับมาประเมินพฤติกรรมของตนได้ใหม่เพื่อเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เกิดผลดีมากขึ้น ถ้าหากปราศจากแหล่งในการให้ความสนับสนุนเสียแล้ว โอกาสที่พวกเขาจะหวนกลับไปกระทำพฤติกรรมแบบเก่าก็จะเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้กลุ่มยังเป็นเสมือนตัวกระตุ้น (Motivator) ซึ่งมีหน้าที่ส่วนหนึ่งก็คือการปฏิเสธคำแก้ตัวใด ๆ และบอกกล่าวให้สมาชิกทราบตรง ๆ เกี่ยวกับการละเลยสัญญา และทั้งความพยายามของเขา กลุ่มมีความสามารถอย่างน่าประหลาดในการประเมินว่าสมาชิกกลุ่มได้ใช้ความพยายามอย่างแท้จริงจนสุดความสามารถของเขาแล้วหรือไม่

ความสนับสนุนของกลุ่มเป็นสิ่งที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในชีวิตของสมาชิกกลุ่มจะให้ความสนับสนุนแก่ความพยายามของเขาจนกว่าเขาจะได้รับแรงเสริมจากบุคคลภายนอกกลุ่ม เมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นได้เริ่มกลายเป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิตของเขา ความยากลำบากในการปรับพฤติกรรม ความรู้สึก และทัศนคติแบบใหม่ก็จะลดน้อยลง ความสนับสนุนจากกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นจนกว่าเขาจะรู้สึกสบายใจในการเปลี่ยนแปลงนั้น

ดังนั้นจุดสนใจของกลุ่มจึงมุ่งไปสู่พฤติกรรมของสมาชิก ประสบการณ์ที่ได้รับภายนอกกลุ่มและความก้าวหน้าที่เขากำลังกระทำอยู่ ผู้นำกลุ่มช่วยเหลือให้สมาชิกได้อภิปรายเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้สึกของเขา ให้ความสนับสนุน ความเข้าใจและกำลังใจแก่เขา นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังช่วยชี้ให้เห็นว่าความเปลี่ยนแปลงทั้งหมดเป็นผลงานความดีความชอบของเขาเองมิใช่ของกลุ่มหรือผู้นำกลุ่ม ด้วยการทำเช่นนั้นสมาชิกแต่ละคนสามารถนำเอาพฤติกรรมและทัศนคติต่าง ๆ ไปปฏิบัติในชีวิตของเขา และรู้สึกว่ารางวัลทั้งหลายที่เกิดขึ้นมา

จากภายในตัวของตัวเองมีใช้จากกลุ่ม หรือนัยหนึ่ง การที่เขาทำเช่นนั้นก็เพราะเขารู้สึกว่า มันเป็นที่ที่ดีและเขาภาคภูมิใจในการกระทำนั้น มีใช้ทำเพราะหวังจะได้รับรางวัลจากผู้อื่น เป็นสิ่งที่กำหนดได้ยากว่า เมื่อไรจึงควรจะยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ด้วยเหตุนี้จึงมักจะยุติการเข้ากลุ่มตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ล่วงหน้า เช่นเมื่อครบ 10 ครั้ง เมื่อเปิดภาคการศึกษา หรือสิ้นสุดภายในสุดสัปดาห์ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม จะเป็นการเหมาะสม หากจะยุติการเข้ากลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าประสบความสำเร็จมากกว่าความล้มเหลวในการ แก้ปัญหา และรู้สึกว่า "ตนกระทำเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี มีใช้กระทำเพราะรางวัลล่อใจ" ในขณะที่สมาชิกกลุ่มพึ่งพาตนเองได้ เขาก็จะพึ่งพากลุ่มน้อยลง เมื่อเขาสามารถแก้ไขปัญหา และเรียนรู้ว่าจะแก้ไขปัญหาได้อย่างไร เขาก็ไม่มีความจำเป็นต้องพึ่งกลุ่มอีกต่อไป หากสถานการณ์เป็นเช่นนี้ กลุ่มก็ได้ก้าวไปสู่เป้าหมายและสมควรแก่เวลาที่จะยุติการเข้ากลุ่ม

ข้อควรระวัง

ขั้นตอนของกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มเท่าที่เสนอมาทั้งหมดนี้ ไม่ควรจزمอง อย่างหยุดนิ่งตายตัว ในทางตรงกันข้ามสมควรจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้ ขอให้ระลึกอยู่เสมอว่า ภายในขั้นตอนหนึ่ง ๆ อาจแบ่งได้เป็นหลายระดับ (Level) ในปัญหาอย่างหนึ่ง อาจต้องการความไว้วางใจจากสมาชิกกลุ่มน้อยกว่าปัญหาอีกอย่างหนึ่งในเวลาต่อมาอาจจะ จำเป็นที่กลุ่มจะต้องหวนกลับไปสร้างความไว้วางใจในกลุ่มขึ้นมาใหม่ให้มีระดับที่ลึกซึ้งกว่าเดิม เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาเฉพาะอย่างหนึ่ง กล่าวโดยความเป็นจริงแล้ว กลุ่มอาจจะต้องหวน กลับสู่ทุกขั้นตอนใหม่อีกหลายครั้งก่อนที่กลุ่มจะสามารถก้าวเข้าสู่ปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อที่ควรคำนึงถึงอีกประการหนึ่งก็คือ ขั้นตอน 2 ขั้น หรือมากกว่านั้นอาจจะ เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้ เช่น กลุ่มอาจจะเรียนรู้ความไว้วางใจ ความยอมรับ และความรับผิดชอบ พร้อมกันได้ในช่วงที่กำลังแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่ง กลุ่มมิได้มีพัฒนาการ ที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้ามกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็น กระแสที่มีความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ความแตกต่างระหว่าง สมาชิกกลุ่มและปัญหาของพวกเขาและความแตกต่างในด้านความเร็วในการสร้างความสัมพันธ์ และแก้ไขปัญหาของแต่ละบุคคล

องค์ประกอบที่สำคัญของโครงสร้างกระบวนการกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่ม (A Group Leader)

หน้าที่สำคัญของผู้นำกลุ่มมี 2 ประการคือ

1. รักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุตามจุดประสงค์ที่กลุ่มตั้งไว้
2. เอื้ออำนวยให้สมาชิกทุก ๆ คนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุด

ผู้นำกลุ่มเป็นองค์ประกอบที่สำคัญขององค์ประกอบหนึ่งในกระบวนการกลุ่ม การที่ผู้นำกลุ่มจะนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีสิ่งดังกล่าวดังต่อไปนี้คือ

1.1 ทัศนคติและความรู้ (Attitudes & Knowledge)

ผู้นำกลุ่มควรมีความรู้ในทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องของ "คน" ควรรู้จักการใช้ชีวิตตนเองอย่างสมบูรณ์ มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ และรู้ทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องของกลุ่มต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ผู้นำกลุ่มจะต้องศึกษาแสวงหาความรู้เพื่อที่จะได้เข้าใจได้อย่างถ่องแท้ อันจะนำมาซึ่งการเป็นผู้นำกลุ่มที่ดี การศึกษาหาความรู้นั้นจะได้จากทฤษฎีและการปฏิบัติ ด้วยการเรียนการอ่านทฤษฎีต่าง ๆ และจากการฝึกการนำกลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ และจากประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่ม และที่สำคัญต้องเคยเป็นสมาชิกกลุ่มด้วย

1.2 คุณสมบัติบางประการของการเป็นผู้นำกลุ่ม (Characteristics of the Group Leader)

คุณสมบัติบางประการของการเป็นผู้นำกลุ่ม มีดังนี้คือ

การรู้ทันตนเอง (Self - awareness) ผู้นำกลุ่มต้องรู้เท่าทันตนเอง โดยการใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวและในตัว รู้จักใส่ใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ สามารถที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดและลึกซึ้ง เขาสามารถที่จะรับรู้ได้ว่าในภาวะของกลุ่มขณะนี้ สมาชิกเป็นอย่างไรบ้าง สมาชิกกำลังสื่อความหมายอะไรให้เราบ้าง สมาชิกมีความรู้สึกเข้มแข็ง อ่อนแอ รู้สึกขัดแย้ง ต่อต้าน มีความต้องการบางสิ่งบางอย่างเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มจะตามภาวะเหล่านี้ได้ทัน เพื่อที่ผู้นำจะสามารถเอื้ออำนวยให้กลุ่ม

คำเนโนไปได้อย่างเหมาะสมในภาวะขณะนั้น และในขณะที่เดียวกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องตามตนเองให้ทัน โดยการตระหนักถึงอารมณ์ อคติต่าง ๆ ของตนที่เกิดขึ้นในขณะที่นั้น ๆ ว่าคนรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และกำลังมีอคติต่อสมาชิกหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไรด้วย

ความใจกว้าง (Openness) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความใจกว้างในการที่จะยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างที่เป็นจริง ยอมรับสมาชิกในกลุ่มอย่างที่เขาเป็นโดยปราศจากอคติ การประเมิน การตัดสิน การที่ผู้นำกลุ่มมีความใจกว้างเช่นนี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับ การยอมรับซึ่งทำให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ความยืดหยุ่น (Flexible) ผู้นำกลุ่มที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และไวต่อการรับรู้ความต้องการของสมาชิกจะเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่น ด้วยเขาจะรู้ว่าในภาวะขณะนั้น ๆ เขาจะต้องทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม ผู้นำกลุ่มที่มีความยืดหยุ่นเขาจะไม่มีติดอยู่กับแนวคิดแคบ ๆ

การมองโลกอย่างมีค่า (Think Positively) ผู้นำกลุ่มจะมองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เขามองเห็นว่าบุคคลแต่ละคนต่างก็มีความดีอยู่ในตัวของเขาเอง สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญในการทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่สมาชิกในกลุ่ม เพราะโดยทั่วไปสมาชิกที่มีปัญหา มักจะมองว่าตนเองไม่มีคุณค่า และไม่มี ความหมาย และโดยปกติแล้วคนเรามักจะมองเห็นแต่จุดบกพร่อง ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกตนด้อยคุณค่า การที่ผู้นำกลุ่มมองเห็นคุณค่าของเขา แม้เพียงคนเดียวก็จะทำให้สมาชิกคนนั้นมีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมายอยู่ในการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ การมองโลกอย่างมีค่านั้นจะทำให้ผู้นำกลุ่มมีอารมณ์ที่สดใส ซึ่งจะช่วยให้บรรยากาศระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นไปด้วยดี

มีความจริงใจและความสนใจอย่างแท้จริงต่อสมาชิก (Genuine and Sincere Interesting) กลุ่มจะสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี เมื่อผู้นำกลุ่มให้ความสนใจ กระตือรือร้น เอาใจจดจ่อในสิ่งต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงหรือกระทำด้วยความจริงใจ กลุ่มจะรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มมีความเป็นหนึ่งเดียวกับเขา มีความจริงใจ และสนใจต่อเขาอย่างแท้จริง มิใช่เป็นแต่เพียงบทบาทหรือหน้าที่เท่านั้น

ความรู้สึกอบอุ่นและความใส่ใจ (Warmth and Caring) ความรู้สึกอบอุ่นและความใส่ใจที่ผู้นำกลุ่มจะแสดงออกมีมากมายหลายทาง อาจจะเป็นรอยยิ้มความเอาใจใส่หรือการแสดงพฤติกรรมบางอย่าง ความรู้สึกอบอุ่นและความใส่ใจที่มีให้ต่อสมาชิกที่มีปัญหา นั้นจะต้องอาศัยความอดทนอย่างมาก แต่ก็ให้ผลเป็นที่น่าชื่นใจเพราะความอบอุ่นและความใส่ใจนี้จะทำให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้นำกลุ่ม และเป็นแบบอย่างที่สมาชิกจะเอาอย่างบ้างเพื่อที่จะมอบให้สมาชิกซึ่งกันและกันในกลุ่ม

ความเข้าใจ (Empathic Understanding) คือ ความพยายามที่จะเข้าใจความหมายที่แท้จริงในสิ่งที่บุคคลได้สื่อออกมาอย่างซับซ้อน และไม่ชัดเจนให้กระจ่างขึ้น และสะท้อนกลับไปยังผู้พูดเพื่อให้เขาได้กระจ่างชัดในความรู้สึกที่เขามีและช่วยให้สมาชิกคนอื่นได้เข้าใจในตัวเขามากขึ้น คุณลักษณะนี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญมากที่สุดที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมี

ความมีวุฒิภาวะและความมั่นคงแห่งจิตใจ (Maturity and Integration) ผู้นำกลุ่มที่มีวุฒิภาวะและความมั่นคงแห่งจิตใจ จะมีความมั่นใจที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เขาจะมีความประทับใจในความพยายามของสมาชิกที่คิดจะแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ กับสมาชิกเมื่อเห็นว่า ประสบการณ์ของเขานั้นมีคุณค่าต่อกลุ่ม เขาจะไม่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาและหมกมุ่นอยู่แต่ชีวิตตนเอง เขาสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาเหล่านั้นได้และในขณะที่เขานำกลุ่ม เขาก็สามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ สามารถที่จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจน ผู้นำกลุ่มจะยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองยอมรับและเข้าใจผู้อื่นที่มีความเชื่อสัตย์ในวิชาชีพของตน

คุณลักษณะบางประการของการเป็นผู้นำกลุ่มที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ มิใช่เป็นสิ่งที่มีความแต่กำเนิด คุณลักษณะเหล่านี้สามารถฝึกฝนให้เกิดขึ้นในตัวของคุณบุคคลที่จะเป็นผู้นำกลุ่ม

1.3 ทักษะเชิงงาน (Action Skills)

ผู้นำกลุ่มที่จะดำเนินกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ควรจะรู้จักการกระทำดังต่อไปนี้

การริเริ่ม (Initiative) ผู้นำกลุ่มต้องสามารถที่จะเริ่มต้นกลุ่มได้โดยอาจจะใช้วิธีการต่าง ๆ ตามที่ตนได้เรียนรู้มาหรือมีความถนัด และในบางครั้งผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาองค์ประกอบหลาย ๆ ด้านด้วยกัน เช่น ชนิดของกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม บรรยากาศของกลุ่ม ในขณะนั้น ๆ

การเอื้ออำนวย (Facilitating) ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสและเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ได้แสดงความรู้สึกนึกคิด เปิดเผยตนเองได้มีส่วนร่วม และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะช่วยเหลือให้สมาชิกได้กระทำการต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยตัวของตัวเอง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาตนด้วยตัวของสมาชิกเอง

การรักษากฎ (Rule - keeping) ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามให้กลุ่มดำเนินไปในขอบเขตหรือเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อใดที่สมาชิกกำลังกระทำการที่ออกไปนอกกฎเกณฑ์ ผู้นำกลุ่มอาจจะต้องชี้ให้สมาชิกได้รู้สึกตัว เช่น "ตอนนี้รู้สึกว่าคุณกำลังพูดเรื่องไกลตัวเราไปไหม"

การเข้าแทรก (Intervening) ในบางครั้งผู้นำกลุ่มจะต้องพูดสอดแทรกเพื่อเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มกำลังวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกคนใดคนหนึ่งด้วยการที่ต้องการจะทำลายมากกว่าจะเป็นการให้ความช่วยเหลือ หรือสมาชิกกำลังถกถึงปัญหาที่ไม่มีทางที่จะหาทางยุติได้ ผู้นำกลุ่มอาจจะพูดสอดแทรกเพื่อรักษาเวลาหรืออาจจะต้องยุติกลุ่มเมื่อเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่มิได้ทำที่เหนื่อยและล่าช้ามากแล้ว

การเป็นตัวแบบ (Modeling) ผู้นำกลุ่มอาจจะนำกลุ่มโดยการเป็นตัวแบบเพื่อที่จะให้กลุ่มได้พัฒนา โดยอาจจะพูดเรื่องส่วนตัวให้สมาชิกฟังเพื่อจะเป็นตัวอย่างของการเปิดเผยตนเอง หรือแสดงความจริงใจที่มีต่อผู้อื่นโดยบอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงให้สมาชิกได้รู้เพื่อจะเป็นแบบอย่างของความจริงใจ ฯลฯ ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะใช้วิธีการเป็นตัวแบบนี้ให้สมาชิกได้เห็นแทนที่จะเป็นผู้บอกสมาชิกว่าเขาจะต้องทำอะไร พูดอะไร แสดงอะไร ผู้นำกลุ่มมิใช่เป็นผู้สร้างบรรยากาศต่าง ๆ ขึ้นมา แต่เป็นเพียงผู้ช่วยเอื้ออำนวยให้บรรยากาศเหล่านั้นดำเนินไปได้

การปรึกษาแนะจิตวิทยา (Counseling) ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นนักจิตวิทยา
การปรึกษาคด้วยในบางกรณี

1.4 ทักษะในการสื่อสาร (Communication Skills)

ผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้ทักษะการปรึกษา และสามารถที่จะใช้ได้อย่างชำนาญ
และอย่างเป็นธรรมชาติ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีคือ การฟัง (Listening) การนำ
(Leading) การสะท้อนกลับ (Reflecting) การสรุป (Summarization) การ
เผชิญหน้า (Confronting) การแปลความหมาย (Interpreting) การให้ข้อมูล
(Informing) ฯลฯ (อุบล สาธิตะกร 2527 : 14)

ผู้นำกลุ่มจะต้องลดหรือระงับพฤติกรรมหลายอย่างซึ่งจะทำให้หลายกลุ่มอันได้แก่

1. ความสงสัย ไม่เชื่อถือในมนุษย์

ผู้นำกลุ่มที่สงสัยและไม่เชื่อถือในสมาชิกของกลุ่ม จะทำให้เขาไม่สามารถที่จะใส่ใจ
จดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในภาวะขณะนั้น ๆ ได้ เขาจะไม่เชื่อและไว้ใจว่า กลุ่มจะมี
ความพร้อมที่จะดำเนินสิ่งต่าง ๆ ได้ช่วยกระแสนของกลุ่มเอง ผู้นำกลุ่มจะพยายามเร่งหรือ
หาวิธีการที่จะบังคับให้กลุ่มทำในสิ่งที่กลุ่มยังไม่พร้อม เช่น พยายามให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง
เร็วที่สุด ในขณะที่กลุ่มยังไม่ค่อยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. การผลักหรือชักทันกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายที่นอกเหนือไปจากจุดประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งจุดมุ่งหมายนี้เป็น
จุดมุ่งหมายส่วนตัวของผู้นำกลุ่มเอง เช่น ความต้องการเป็นที่ชื่นชมของสมาชิก เขาก็จะ
พยายามสร้างกฎเกณฑ์ต่าง ๆ หรือผลักดันให้กระแสกลุ่มไปสู่ทิศทางที่ตนตั้งไว้ ซึ่งเท่ากับว่า
เขามีได้ต้องการนำกลุ่มให้บรรลุจุดประสงค์ที่แท้จริง แต่เป็นการแสวงหาผลประโยชน์จาก
กลุ่ม

3. การชอบประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลวของกลุ่ม

การประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลว โดยดูจากการแสดงของสมาชิกว่า
มีจำนวนเท่าไร เช่น จำนวนสมาชิกที่ร้องไห้ในกลุ่มมีกี่คน หรือจำนวนผู้ที่เป็นกรณีพิเศษใน

กลุ่มมีกี่คน ฯลฯ การประเมินเหล่านี้เป็นการประเมินที่ไม่ถูกต้อง เพราะจำนวนสมาชิกที่แสดงการกระทำเหล่านี้ ไม่ได้เป็นตัวเลขที่สามารถจะชี้ชัดลงไปได้ว่า กลุ่มสำเร็จหรือล้มเหลว

4. การใช้วิธีการเดียวตลอดในการนำกลุ่มทุก ๆ กลุ่ม

ผู้นำกลุ่มที่ใช้วิธีการเดียวตลอดในการนำทุก ๆ กลุ่ม จะไม่สามารถยืดหยุ่นได้เลย เมื่อเจอประสบการณ์กลุ่มที่แตกต่างไปจากเดิมก็ไม่สามารถจะนำกลุ่มให้มีประสิทธิภาพเหมือนเดิมได้ ผู้นำกลุ่มจะรู้สึกว่ตฤกังวล และไม่สามารถจะตามกระแสของกลุ่มได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นอันตรายต่อกลุ่มอย่างยิ่ง

5. การมีบทบาทเป็นสมาชิกของกลุ่มมากกว่าเป็นผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มที่มีปัญหาของตนเองเป็นอย่างมาก และพยายามจะชักนำให้กลุ่มมาสนใจตนเอง รวากับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มลักษณะนี้จะไม่สามารถใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เขาจะหมกมุ่นอยู่แต่ในโลกของตนเองไม่สามารถจะเข้าใจผู้อื่นได้อย่างถ่องแท้ สมาชิกจะรู้สึกสับสนด้วยไม่รู้ว่าผู้ใดเป็นผู้นำกลุ่มที่แท้จริง

6. การตีความถึงสาเหตุของพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะไม่สามารถนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเขาใส่ใจแต่การตีความถึงสาเหตุของพฤติกรรมของสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะเกิดการประเมินหรือให้คุณค่าแก่สมาชิกโดยมิได้มองสมาชิกอย่างที่เขาคือจริง การที่จะยอมรับในสมาชิกอย่างที่เขาคือจริงจะไม่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะสร้างทัศนคติต่อสมาชิกโดยไม่รู้ตัว ซึ่งการสร้างทัศนคตินี้เท่ากับเป็นการสร้างกำแพงขวางกั้นระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิก โดยที่การปฏิสัมพันธ์จะเป็นไปอย่างผิวเผินไม่ลึกซึ้ง

7. การกำหนดกิจกรรมให้สมาชิกต้องทำทุกคน

ผู้นำกลุ่มที่กำหนดกิจกรรมขึ้นมา แล้วใช้คำพูดที่มีความหมายเป็นนัย ๆ ว่า สมาชิกทุก ๆ คนจะต้องทำกิจกรรมด้วย การกระทำเช่นนี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัดเกิดการต่อต้าน

ผู้นำกลุ่มเมื่อสมาชิกมีความรู้สึกว่าจะไม่ต้องการจะทำกิจกรรมนี้ แต่เหมือนกับถูกบังคับทางอารมณ์ ความอิสระเสรีของสมาชิกก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

8. การทำตนเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ผู้นำกลุ่มที่ทำตนเป็นผู้เชี่ยวชาญมีความรู้ประสบการณ์มากมาย สามารถที่จะวิเคราะห์ กระแสของกลุ่มและพฤติกรรมของสมาชิกได้อย่างถูกต้อง ผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะเช่นนี้ จะไม่สามารถมีส่วนร่วมหรือใส่ใจกับสมาชิกในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ เขาจะแยกตัวเองออกจากกลุ่ม แม้เขาจะนั่งอยู่ในกลุ่มก็ตาม เขาจะใช้เวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการนั่งคิดวิเคราะห์กลุ่ม ความใส่ใจที่จะมีให้ต่อสมาชิกในกลุ่มในการร่วมรับความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะไม่ เขาจะไม่สามารถรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน (อุบล สาริเตอร์ 2527 : 10 - 16 อ้างอิงมาจาก Jourard, Stoller, Burton, trotzer และ โสริช โพธิ์แก้ว)

2. จุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Goal)

จุดมุ่งหมายของการจัดกลุ่มแนวพัฒนาคนมีอยู่ 2 ประเด็นด้วยกันคือ เพื่อพัฒนาตน (Self development) ให้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นการพัฒนาการ ส่วนบุคคล (intraperson) อีกประเด็นหนึ่งก็คือ เพื่อพัฒนาการที่จะยอมรับและเข้าใจ ผู้อื่นอันจะนำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interperson) แม้ว่าการจัดประสบการณ์กลุ่มจะใช้ชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่ม พัฒนาตน (Self Development Group) กลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) กลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) ฯลฯ แต่จุดมุ่งหมาย ของการจัดกลุ่มเหล่านี้ต่างก็เป็นจุดมุ่งหมายเดียวกัน เพียงแต่แนวทางในการจัดประสบการณ์ กลุ่มเทคนิควิธีการจะแตกต่างกันบ้างตามความชำนาญของผู้นำกลุ่มหรือตามแนวคิดทฤษฎีที่ผู้นำ กลุ่มได้เรียนรู้

3. สมาชิกของกลุ่ม (Members)

สมาชิกของกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกลุ่มว่า ในการจัดกลุ่มแต่ละครั้งนั้นจัดขึ้นเพื่อกลุ่มบุคคลประเภทใดโดยเฉพาะหรือจัดขึ้นเพื่อบุคคลโดยทั่วไปที่สนใจจะมาเข้ากลุ่ม

4. ขนาดของกลุ่ม (Group Size)

ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่ม และรูปแบบของกลุ่ม โดยทั่วไปขนาดของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลจะประกอบไปด้วยสมาชิก 8 - 12 คน ในการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลนั้น ถ้าจำนวนสมาชิกน้อยก็จะทำให้สมาชิกทุก ๆ คนได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม สามารถที่จะติดต่อสื่อสารกันได้โดยตรงและความเป็นส่วนตัวภายในกลุ่ม สามารถที่จะติดต่อสื่อสารกันได้โดยตรงและความเป็นส่วนตัวภายในกลุ่มก็จะสูง หากสมาชิกมีจำนวนมากการมีส่วนร่วมในกลุ่มก็จะน้อยลงเป็นอย่างมาก (Rogers. 1970 : 14, Trotzer 1977 : 10 - 11)

5. ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม (Time)

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกลุ่ม 6 - 48 ชั่วโมง โดยอาจจะจัดสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง หรือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรืออาจจะจัดในช่วงวันสุดสัปดาห์ติดต่อกัน ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของผู้นำกลุ่ม และลักษณะของสมาชิกที่มาเข้ากลุ่มว่ามีความพร้อม และมีความสะดวกมากน้อยเพียงไรที่จะสามารถรวมกลุ่มกันได้ (Rogers. 1970 : 13)

6. การสื่อสาร (Open Communication)

การสื่อสารภายในกลุ่มจะเป็นการติดต่อสื่อสารกันโดยตรง สมาชิกสามารถที่กระทำหรือพูดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่กับสมาชิกที่เขาอยากจะทำหรือติดต่อสื่อสาร และสามารถจะโต้ตอบกันได้อย่างเปิดเผยด้วย

7. การมีส่วนร่วม (Participation)

สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สามารถที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

8. การมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co - leader)

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องทฤษฎีของกลุ่ม มีประสบการณ์ในการนำกลุ่มพอสมควร และสิ่งสำคัญคือ จะต้องเคยเป็นสมาชิกของกลุ่มด้วยเพื่อที่จะได้รู้และเข้าใจกระแสกลุ่มอย่างแท้จริง จุดประสงค์ของการมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มมีดังนี้

1. ในบางครั้งผู้นำกลุ่มอาจจะตามกระแสของกลุ่มไม่ทัน หรืออาจจะมองกระแสของกลุ่มผิดไป เนื่องจากผู้นำกลุ่มนำกลุ่มเป็นเวลานาน อาจจะทำให้เครียดหรือสับสนได้ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มก็อาจจะทำหน้าที่เสริมแทนเพื่อที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้ตามกระแสของกลุ่มที่แท้จริง

2. ในบางขณะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องทำหน้าที่ให้คำปรึกษา (Counselor) แก่สมาชิกในกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจ ใส่ใจแก่สมาชิกคนนั้นมาก ฉะนั้นผู้นำกลุ่มจึงไม่สามารถที่จะสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นได้ทั่วถึงว่า สมาชิกคนอื่นมีปฏิกิริยาต่อภาวะที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างไร เช่นสมาชิกคนอื่นอาจจะร้องไห้หรือมีอาการร่วมไปกับสมาชิกที่ผู้นำกลุ่มกำลังให้คำปรึกษา (Counseling) อยู่เนื่องจากเรื่องราวของเขาสะท้อนให้เห็นถึงชีวิตของตนเอง หรือสมาชิกคนอื่นอยากจะถูกหรือแสดงความรู้สึกบางอย่างแก่สมาชิกคนนั้น ในภาวะเช่นนี้ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่สังเกตสมาชิกอื่นแทน และจะเป็นผู้ช่วยเสริมผู้นำกลุ่มในการที่จะบอกกล่าว เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้พูดหรือแสดงความรู้สึกออกมา

ในการดำเนินการกลุ่มนั้นอาจจะมีหรือไม่มีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มก็ได้แต่การมีผู้ช่วย ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และช่วยแบ่งเบาภาระของผู้นำกลุ่มได้ ในการนำกลุ่มที่มีทั้งผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนั้น สิ่งทั้งผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

จะต้องตระหนักอย่างมากที่สุด คือการไม่แสดงความคิดเห็นขัดแย้งกันในกลุ่มให้สมาชิกได้รู้ได้เห็น เมื่อคนใดคนหนึ่งเป็นผู้นำกลุ่มอยู่ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มควรจะคล้อยตามในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มกระทำอยู่ก่อน เมื่อออกจากกลุ่มก็อาจจะมาแสดงความคิดเห็นได้ การแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกันในกลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกสับสนในตัวผู้นำกลุ่มทั้งสองหรือหมดความเชื่อถือในตัวผู้นำกลุ่มทั้งสองขึ้นได้ อันอาจทำให้การดำเนินกลุ่มเป็นไปได้อย่างยากยิ่ง

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และผู้ช่วยผู้นำกลุ่มมีความเท่าเทียมกันมิใช่ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม ใครที่เป็นผู้นำกลุ่มจะต้องนำกลุ่มไปตลอดอาจจะสลับบทบาทหน้าที่กันได้ตามความเหมาะสมและข้อตกลงของทั้ง 2 คน เพื่อที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้ตามจุดหมายที่ตั้งไว้

9. องค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

นอกจากองค์ประกอบที่กล่าวมาแล้ว ยังมีองค์ประกอบที่สำคัญอื่น ๆ ที่ผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักคือ

9.1 กลุ่มที่คล้ายคลึงและกลุ่มที่แตกต่างกัน (Homogeneous Groups and Heterogeneous Groups) โดยทั่วไปสมาชิกที่มาเข้ากลุ่มต่างก็มีพื้นฐานจากอารมณ์เล็งดูและสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นบุคคลแต่ละคนจึงมีบุคลิกลักษณะที่ไม่เหมือนกัน การที่จะจัดกลุ่มให้มีสมาชิกที่มีบุคลิกลักษณะที่เหมือนกันจึงเป็นไปได้ยาก สิ่งที่ผู้นำกลุ่มจะทำได้ก็เพียงแต่จัดให้สมาชิกมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น บุคคลที่ติดยาเสพติด บุคคลที่มีปัญหาในชีวิตสมรส ฯลฯ มารวมกลุ่มกัน ซึ่งกลุ่มที่จัดขึ้นในลักษณะนี้เรียกว่ากลุ่มที่เหมือนกัน (Homogeneous Groups) ส่วนกลุ่มที่จัดขึ้นโดยให้บุคคลทั่ว ๆ ไปเข้าไ้กันนั้นเรียกว่า กลุ่มที่แตกต่างกัน (Heterogeneous Groups) ในการจัดกลุ่มที่ต่างกันนั้นสมาชิกที่มาเข้ากลุ่มนั้นต่างก็มีประสบการณ์ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้รับและแลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน ทำให้ได้แนวคิดที่กว้างไกลออกไป แต่กลุ่มที่มีสมาชิกที่แตกต่างกันมากเกินไปก็อาจจะทำให้สมาชิกไม่สามารถจะยอมรับซึ่งกันและกันได้ ฉะนั้นกลุ่มที่จัดขึ้นจึงควรจัดให้มีสมาชิกที่มีความสนใจแตกต่างกันพอสมควร ซึ่งสมาชิกสามารถที่จะมาอยู่

ร่วมกันในกลุ่มได้อย่างสบายใจ ซึ่งในการจัดกลุ่มนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาสมาชิกที่มาเข้ากลุ่มว่า สามารถที่จะอยู่ในกลุ่มร่วมกันได้หรือไม่

9.2 อายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) สมาชิกที่มาเข้ากลุ่มนั้น อาจจะมีอายุและวุฒิภาวะใกล้เคียงกันก็ได้ หรืออาจจะจัดให้มีทั้งสมาชิกที่มีอายุต่างกัน และมีวุฒิภาวะแตกต่างกันเพื่อที่จะทำให้สมาชิกได้รับรู้ว่าเป็นบุคคลที่มีวัยหรือวุฒิภาวะแตกต่างกันไป จากตน จะมีความคิดในเรื่องเดียวกันเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ยอมรับและเข้าใจบุคคลในวัยอื่น หรือบุคคลที่มีวุฒิภาวะแตกต่างไปจากตนได้อย่างต้องแท้

9.3 เพศ (Sex) กลุ่มที่จัดขึ้นควรจะมีสมาชิกชายและหญิงในกลุ่มเดียวกัน เพราะในสภาพความเป็นจริง สมาชิกจะอยู่ในหมู่คนทั้งสองเพศปะปนกัน ฉะนั้นการจัดให้มีทั้งเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มเดียวกันจะช่วยทำให้สมาชิกรู้สึกว่ายู่ในโลกแห่งความเป็นจริง และยังช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสพัฒนาระดับอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และในบางครั้งจะช่วยให้สมาชิกแก้ไขปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะกลุ่มที่มีเพศชายและหญิงจะสามารถช่วยให้สมาชิกได้รับฟังและแลกเปลี่ยนทัศนะที่แตกต่างกันออกไป

องค์ประกอบต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญมิใช่น้อย กลุ่มใดก็ตามที่มีองค์ประกอบหนึ่งมากจนเกินไป เช่น กลุ่มที่มีสมาชิกที่สนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาก หรือกลุ่มที่มีวัยรุ่นเป็นสมาชิกมากกว่าวัยกลางคน หรือกลุ่มที่มีสมาชิกชายมากกว่าสมาชิกหญิง เป็นต้น อาจจะทำให้เกิดปัญหาระหว่างสมาชิกในเรื่องของการสื่อสาร และการปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกันได้ ฉะนั้นหลักที่ผู้นำควรจะมีคือ พยายามจัดให้กลุ่มมีองค์ประกอบเหล่านี้เท่าเทียมกัน เช่น มีจำนวนสมาชิกชายเท่ากับจำนวนสมาชิกหญิง มีจำนวนสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นเท่ากับจำนวนสมาชิกที่เป็นวัยกลางคน เป็นต้น (Trotzer. 1977 : 181 - 183)

การเจริญส่วนบุคคล

การเจริญส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลได้พัฒนาศักยภาพแห่งตนเองในการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างต้องแท้ว่า ตนคือใคร เป็นอย่างไร มีการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่ตนเป็นอยู่ได้อย่างชัดเจน บุคคลจะเปิดใจตนเองให้กว้างที่จะยอมรับ

ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบเขาจะมองสิ่งต่าง ๆ ภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเขาอย่างที่มี
มันเป็นจริงโดยปราศจากการบิดเบือนให้ เป็นไปตามความต้องการของตนเองด้วยความกลัว
ที่จะต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดความเจ็บปวด ความล้มเหลว ความผิดหวัง ฯลฯ
เขาจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง เขาจะใส่ใจรับรู้ประสบการณ์
ต่าง ๆ ที่ผ่านมา รวบรวมข้อมูลทั้งหมดซึ่งเป็นข้อมูลตามความต้องการของตนเอง ความต้องการ
ของสังคม ความทรงจำในเหตุการณ์ในอดีตที่คล้ายคลึงกัน การรับรู้สถานการณ์ของตนเอง
พิจารณาสิ่งเหล่านี้อย่างละเอียดละออในทุก ๆ ด้าน และกำหนดแนวทางในการปฏิบัติตนให้
เหมาะสมกับสภาวะนั้น ๆ

การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดแนวทางชีวิตของตน เขาจะรู้สึกอิสระ มีความรู้สึกเป็น
เจ้าของชีวิตของตนเองอย่างแท้จริง เขาจะเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดติดพึ่งพา (Dependent)
บุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยตลอด เขาจะมองชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมายในภาวะของการที่
เขารู้จักและเข้าใจผู้อื่น เขาจะไวในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น และยอมรับบุคคลอย่าง
ที่เขาเป็นอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

การเจริญส่วนบุคคลจะเป็นภาวะที่เกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดชีวิตของมนุษย์ด้วยการอาศัย
กระบวนการรับรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในจิตสำนึกของบุคคล จากการทำตัวของเขา
ได้สัมผัสสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวเขา

ลักษณะของการเจริญส่วนบุคคล

1. รับรู้ความเป็นจริงของตนเอง บุคคลจะรู้จัก และเข้าใจธรรมชาติของเขา
เขาจะรู้จักตนเองอย่างแท้จริงว่าเขาเป็นใคร เป็นคนอย่างไร มีรูปร่างอย่างไร เขาจะ
เข้าใจและยอมรับความเข้มแข็ง ความอ่อนแอของตนเอง และรู้ถึงศักยภาพของตนเอง
มีความสามารถเพียงใดที่จะทำหรือที่จะเป็น ในขณะที่เดียวกันเขาก็รู้ตัวอยู่เสมอว่าตนเองไม่
สามารถที่จะทำหรือเป็นอะไรได้ และเขาจะไม่พยายามเป็นในสิ่งที่เขาทำไม่ได้ เป็นไม่ได้
เมื่อเขาได้พิสูจน์ว่าเขาไม่สามารถทำหรือเป็นเช่นนั้นได้จริง ๆ บุคคลจะไม่คิดหรือตั้ง
เป้าหมายในสิ่งที่ตนทำไม่ได้

2. มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง บุคคลที่มีความเจริญส่วนบุคคล จะเห็นตัวเองชัดเจน และสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดของตนออกมาได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ เขาจะใส่ใจกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนว่าตนรู้สึกและต้องการอย่างไร ในขณะที่ เขาก็จะรับรู้และรวบรวมข้อมูลสภาวะการณ์ในขณะนั้น ๆ พิจารณาตรวจสอบหนทางที่จะเป็นไปได้ในการที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตน และเมื่อเห็นว่าในสภาวะการณ์นั้น ๆ เขาสามารถที่จะเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้รู้ว่า ตนกำลังรู้สึกอะไร คิดอะไรอยู่ หรือต้องการอะไรในภาวะขณะนั้น ๆ ได้ เขาก็จะมีความเต็มใจและกล้าที่จะกล่าวถึงสิ่งต่าง ๆ ออกมาโดยปราศจากความกลัวหรือความรู้สึกผิด

3. มีความมั่นคงในจิตใจ บุคคลที่มีความเจริญส่วนบุคคลจะเผชิญกับประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง สามารถที่จะตอบสนองต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมทุกขณะด้วยเขามองเห็นความเป็นจริงในกระแสของชีวิตว่ามี การเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งอาจจะเปลี่ยนไปในทางบวกหรือลบก็ได้ เขาสามารถที่จะรับรู้อารมณ์ได้ทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ความสนุกสนาน ความสุข ความร่าเริง ความเศร้า ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ฯลฯ และรับอารมณ์เหล่านั้นได้อย่างเต็มที่

4. มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ บุคคลที่มีความเจริญส่วนบุคคลจะระลึกอยู่เสมอว่า สิ่งที่เป็นความจริงแท้ คือ การอยู่ในปัจจุบันขณะ เขาจะไม่คิดยึดติดหรือหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ในอดีต หรือนิ่งเพื่อฝันจินตนาการหรือกังวลใจถึงแต่เหตุการณ์ในอนาคต บุคคลจะใช้ชีวิตของตนเองอย่างเต็มที่ในขณะนั้น ๆ ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เขาได้รับสัมผัสแต่ละอย่างนั้น แม้ว่าจะเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ เขาก็จะใส่ใจสัมผัสกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างเต็มที่ราวกับว่าเป็นเหตุการณ์ใหม่สำหรับเขา เขาจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะคือที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now)

5. ความเป็นตัวของตัวเอง บุคคลที่มีความเจริญส่วนบุคคลจะมีความรู้สึกเสรีในการที่จะเลือกและในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เขาจะเป็นตัวของตัวเองโดยปราศจากการพึ่งพาหรือยึดติดบุคคลอื่น ๆ หรือสิ่งที่อยู่รอบตัวเขาตลอดเวลา เขาจะไม่จำกัดการกระทำของตนเองให้อยู่ในวงแคบด้วยเกรงว่าจะเป็นการฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ มารยาทของสังคม

หรือค่านิยมต่าง ๆ หรือกลัวว่าจะเป็นการแสดงออกถึงความไม่รู้ หรือความโง่เขลาของตนออกไป พฤติกรรมที่แสดงออกจะแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจน และอย่างเป็นธรรมชาติว่านี่คือเขา เขาเป็นเขา ไม่ใช่บุคคลที่ถูกใครชักใยเบื้องหลัง

6. รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง บุคคลที่มีความเจริญส่วนบุคคลจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของเขาได้อย่างถ่องแท้และลึกซึ้ง เขาจะอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่งได้จากการที่เขาสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้าของตนเอง เขาจะยอมรับประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างที่มันเป็นจริง โดยปราศจากการบิดเบือนเพื่อให้เป็นไปตามความคาดหวังความต้องการของตนเอง แม้ว่าประสบการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่นั้นจะก่อให้เกิดความเจ็บปวด ความไม่สบายใจก็ตาม

7. มองชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย บุคคลที่มีความเจริญส่วนบุคคลจะใช้ชีวิตของตนเองอย่างมีค่าทุก ๆ วินาทีในโลกแห่งความเป็นจริง เขาจะรู้สึกสดชื่นในการมีชีวิต และมองชีวิตอย่างมีค่าและมีความหมาย

8. ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง บุคคลที่มีความเจริญส่วนบุคคลจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเป็นธรรมชาติ มีความจริงใจต่อผู้อื่น และมองผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น เขาจะยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ปราศจากการบิดเบือนในสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับผู้อื่น

ลักษณะต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น สามารถย่อให้เข้าใจความสั้น ๆ ว่า การเจริญส่วนบุคคล หมายถึง การที่บุคคลมีสติในการกำหนดแนวทางชีวิตของตนเองเพื่อเพิ่มการรู้เท่าทันตนเองว่า ตนคือใคร ต้องการอะไร ยอมรับและเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ บุคคลจะเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง มีชีวิตอย่างมั่นคงในปัจจุบัน และในขณะเดียวกันก็ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นได้อย่างแท้จริง (อุบล สาริตระกูล 2527 : 20 - 23, Rosenbaum & Snadowsky. 1976 : 87 - 90, Jourard. 1968 : 152 - 167, Rogers. 1970 : 115 - 124 และ Schultz. 1977 : 24 - 28)

เอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลและการเจริญส่วนบุคคล

งานวิจัยในประเทศ

วิหิตา อัจฉริยะเสถียร (วิหิตา อัจฉริยะเสถียร 2522 : ง) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนแบบมาราธอนที่มีต่อการพัฒนา "ตน" กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปีการศึกษา 2522 จำนวน 1 คน รวมเวลาในเวลากการประชุมกลุ่ม 19 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบทดสอบวัดลักษณะตน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทดสอบค่าที (T - test) ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะตนก่อนการเข้ากลุ่มกับหลังการเข้ากลุ่ม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ต่อมาอีก 2 ปี สุปราณี วัสนันตชาติ (สุปราณี วัสนันตชาติ 2524 : หน้า ง) ได้ศึกษาผลของประสบการณ์กลุ่มความเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการแห่งตน (Self - actualization) ตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีอายุระหว่าง 18 - 23 ปี จำนวน 18 คน รวมเวลาในการประชุมกลุ่ม 19 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดลักษณะสัจการแห่งตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สำหรับใช้ทดสอบก่อนการทดลอง และทดสอบหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการทดสอบค่าที (T - test) ผลการวิจัยปรากฏว่า ประสบการณ์กลุ่มความเจริญส่วนบุคคลมีผลต่อการเพิ่มสัจการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ต่อมาปี 2527 อุบล สาริตกร (อุบล สาริตกร 2527 : ง) ได้ศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) ต่อการเจริญส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2526 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 26 คน เวลา 23 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดการเจริญส่วนบุคคล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สำหรับทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดสอบโดยใช้การทดสอบค่าที (T - test) ผลการวิจัยปรากฏว่า ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์มีผลต่อการเพิ่มการเจริญส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

ไวบลัด (Wildblood. 1972 : 143 A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group) กับการรายงานถึงอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) ของนักศึกษาหญิง 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดทีเอสซีเอส (TSCS : Tennessee Self Concept Scale) แบบวัดเอสเอเอส (SAS : Self Appraisal Scale) และแบบวัดเอสดีเอส (SDS : The Semantic Differential Scale) โดยผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และให้กลุ่มควบคุมเข้าโปรแกรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขั้นพื้นฐาน ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการเพิ่มระดับของคะแนนอัตมโนทัศน์การยอมรับตนเอง และบุคลิกภาพแห่งตนมากกว่า และในที่สุดมา โอเวนส์ (Owen. 1973 : 5498 A - 5499 A) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มมาราธอนต่อการบรรลุสัจการแห่งตน (Self Actualization) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาปริญญาโท 28 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่าง 15 คน เข้ารับประสบการณ์กลุ่มจิตสัมพันธ์ และ 13 คน เข้ารับประสบการณ์กลุ่มมาราธอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดพีโอไอ (POI : Personal Orientation Inventory) ผลปรากฏว่า ทั้งกลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มมาราธอนเอื้ออำนวยให้กลุ่มตัวอย่างบรรลุสัจการแห่งตน และมีความสอดคล้องกันในระดับสูง และคงอยู่ในชั่วระยะหนึ่งเดือน

นอกจากนี้แล้ว เวนิโน (Venino. 1974 : 6989 A - 6990 A) ยังได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการนำกลุ่มจิตสัมพันธ์สองวิธี ในการเสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลและสัจการแห่งตน (Self Actualization) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 43 คน โดยให้กลุ่มทดลอง 52 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มได้รับการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบวางโปรแกรม และอีกกลุ่มเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่วางโปรแกรม ส่วนที่เหลือ 21 คน เป็นกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบ ไค สแควร์ ผลปรากฏว่า การใช้กิจกรรมการรู้เท่าทันตนเอง โดยผู้นำกลุ่มที่มีความสามารถในการนำกลุ่มสูง ได้เสริมสร้างการเจริญส่วนบุคคลและสัจการแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญมากกว่าวิธีการนำกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบไม่กำหนดแนวทาง ใน

ปีเดียวกันนี้ โอเมอร์ (Omer. 1974 : 3431 A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์และกลุ่มมาราธอนต่อการเจริญส่วนบุคคลในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยวอชิงตันที่ลงทะเบียนเรียนภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 1972 จำนวน 29 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มมาราธอน กลุ่มจิตสัมพันธ์ และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) และแบบวัดซีพีไอ (CPI : The California Psychological Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบค่าที (t - test) พบว่า กลุ่มจิตสัมพันธ์มีการเจริญส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มมาราธอน และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ส่วนกลุ่มมาราธอนไม่มีผลต่อการเจริญส่วนบุคคลในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า แบบวัดซีพีไอ ไม่มีแนวโน้มที่จะใช้ในการวัดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และยังพบว่า ผู้นำกลุ่มมีส่วนทำให้กลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงมากกว่าระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม

ต่อมาปี 1978 มาเฮอร์ (Maher. 1978 : 5329 A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการนำกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลสองวิธีที่มีผลต่อการบรรลุสัจการแห่งตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด วิธีการทั้งสองได้แก่ การสำรวจความเคลื่อนไหว (Movement Exploration) และการทำสมาธิแบบซาเซน (Zazen Meditation) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยโทโฮกุในโปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ทดสอบความมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ผลปรากฏว่า วิธีการทำสมาธิแบบซาเซน (Zazen Meditation) และวิธีการสำรวจความเคลื่อนไหว (Movement Exploration) ในกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเป็นตัวเร่งให้เพิ่มสัจการแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญ และไม่สามารถจะตัดสินใจได้ว่าวิธีใดในสองวิธีนี้เสริมสร้างการเจริญขึ้นของสัจการแห่งตนได้มากกว่ากัน

สมมติฐานของการวิจัย

1. การเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง หลังจากการทดลองมีมากกว่าก่อนการทดลอง
2. การเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2528 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่มเพื่อการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 24 คน

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ขอความร่วมมือจากกองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ ในการประกาศรับสมัครนักศึกษาที่มีความสนใจจะเข้าร่วมกลุ่ม เพื่อการวิจัย
2. ผู้วิจัยสุ่มแยกรายชื่อนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงออกจากกันแล้ว ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random Sampling) ให้ได้นักศึกษา จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นนักศึกษาชาย 12 คน และหญิง 12 คน
3. ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อนำนักศึกษามาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้แต่ละกลุ่มมีนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการเจริญส่วนบุคคล ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการเจริญส่วนบุคคลของ อุนบล สวัสดิ์ตะกร ซึ่งได้สร้างขึ้นครอบคลุมลักษณะของบุคคลที่มีความเจริญออกมาแล้วที่ ชูลทซ์ (Schultz. 1977 : 24 - 28) ได้ศึกษาจากแนวคิดของ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) และเฟรดเดอริค เอส เพลิร์ล (Frederick S. Perls) แบ่งออกเป็น 8 ด้านด้วยกันคือ

1. รับรู้ความเป็นจริงของตนเอง
2. มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง
3. มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ
4. มีความมั่นคงในจิตใจ
5. ความเป็นตัวของตัวเอง
6. รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง
7. มองชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย
8. ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง

ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาดค่าแบบลิเคิร์ต (The Likert Type Scale) มี 6 ระดับ ตั้งแต่ 6 จนถึง 1 ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับลักษณะการเจริญส่วนบุคคลทั้ง 8 ด้าน มีข้อความในแบบวัดทั้งหมด 96 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 27 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 69 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดนี้เท่ากับ 0.946

วิธีตอบ ให้ผู้ตอบอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริง ในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของตน โดยถือเกณฑ์ดังต่อไปนี้

| | | |
|-----------|---|--------------|
| หมายเลข 6 | เมื่อผู้ตอบรู้สึกข้อความนั้นตรงกับตนเอง | มากที่สุด |
| หมายเลข 5 | เมื่อผู้ตอบรู้สึกข้อความนั้นตรงกับตนเอง | มาก |
| หมายเลข 4 | เมื่อผู้ตอบรู้สึกข้อความนั้นตรงกับตนเอง | ค่อนข้างมาก |
| หมายเลข 3 | เมื่อผู้ตอบรู้สึกข้อความนั้นตรงกับตนเอง | ค่อนข้างน้อย |
| หมายเลข 2 | เมื่อผู้ตอบรู้สึกข้อความนั้นตรงกับตนเอง | น้อย |
| หมายเลข 1 | เมื่อผู้ตอบรู้สึกข้อความนั้นตรงกับตนเอง | น้อยที่สุด |

ตัวอย่าง

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ฉันเป็นคนเปิดเผย | | | | | | |
| 2 | ฉันมักจะหมกมุ่นกับอดีต | | | | | | |

การตรวจให้คะแนน ถ้าผู้ตอบข้อความที่มีความหมายไปทางบวก โดยขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 6 จะได้ 6 คะแนน ถ้าขีดลงในช่องหมายเลข 5 จะได้ 5 คะแนน ตามลำดับ และถ้าผู้ตอบข้อความที่มีความหมายไปทางลบ โดยขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 6 จะได้ 1 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 5 จะได้ 2 คะแนน จนถึงขีดเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 1 จะได้ 6 คะแนน

การคิดคะแนนรวม คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 96 ข้อ ของผู้ตอบแบบวัดเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนการเจริญส่วนบุคคลของผู้ตอบแต่ละคน

แบบแผนการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองที่เรียกว่า การทดลองกลุ่มแบบทดสอบก่อน และหลังการทดลอง (pretest - posttest control group design) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2524 : 225) กล่าวคือ รับสมัครกลุ่มตัวอย่างแล้วสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จากนั้นให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ดังมีรูปแบบดังนี้

| กลุ่ม | Pre - test | การทดลอง | Post - test |
|-------------|------------------|------------------------|------------------|
| กลุ่มทดลอง | T ₁ E | กลุ่มการเจริญส่วนบุคคล | T ₂ E |
| กลุ่มควบคุม | T ₁ C | - | T ₂ C |

ความหมายของสัญลักษณ์

| | |
|---------------------|---|
| T_{1E} , T_{1C} | แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม |
| T_{2E} , T_{2C} | แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม |

ขั้นตอนในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

- 1.1 ขั้นเตรียมสถานที่ ผู้วิจัยติดต่อสถานที่ที่จะใช้เป็นที่พักและประชุมกลุ่ม การเจริญส่วนบุคคล โดยใช้บ้านพักของไร้กัลยาณมิตร อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
- 1.2 ประกาศรับสมัครกลุ่มตัวอย่าง โดยเขียนป้ายโฆษณาติดประกาศภายใน มหาวิทยาลัยพายัพ ทั้งนี้จะประกาศรับสมัครล่วงหน้า 2 สัปดาห์
- 1.3 การรับสมัคร ผู้วิจัยให้ผู้สนใจจะเข้าร่วมกลุ่มมาลงชื่อที่กองกิจการนักศึกษา พร้อมทั้งให้ออกสารรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินกลุ่ม วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับ และหมายกำหนดการต่าง ๆ ในการประชุมกลุ่ม
- 1.4 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยแยกรายชื่อผู้สมัครแบ่งเป็นเพศหญิงและเพศชาย แล้วจึงสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ออกเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน เป็นชาย 6 คน หญิง 6 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน เป็นชาย 6 คน หญิง 6 คน รวมทั้งหมด 24 คน
- 1.5 เตรียมอุปกรณ์การบันทึกเสียง

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทบทวนวัตถุประสงค์การเจริญส่วนบุคคล ในวัยก่อนการเริ่มประชุมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล
- 2.2 การเริ่มประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มชี้แจงวิธีการ วัตถุประสงค์ของกลุ่ม การเจริญส่วนบุคคล และข้อกำหนดกติกาต่าง ๆ ให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจ
- 2.3 การประชุมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล มีกิจกรรมดังต่อไปนี้
 - 2.3.1 การแนะนำตัว
 - 2.3.2 การปะทะสัมพันธ์ทางกาย (Physical contact)

แบ่งได้ดังนี้

- ก. แห่งความใกล้ชิด (Closeness -- farness)
 ข. แห่งการรวมใจ (Breaking in and Breaking out)
 ค. แห่งความพยายาม (Two foot Square)
- 2.3.3 แห่งความเชื่อมั่น (Trust Walk)
 2.3.4 แห่งความไว้วางใจ (Roll and Rock)
 2.3.5 การอภิปรายกลุ่มย่อย (Shifting Subgroup)
 2.3.6 บนถนนชีวิต (Road of life)
 2.3.7 แห่งความประทับใจ (Impression Goround)

สรุป ช่วงระยะเวลาของการเข้ากลุ่ม และกิจกรรมที่ใช้มีดังนี้

| วัน เวลา | กิจกรรมที่ใช้ |
|-------------------|-----------------------------------|
| <u>วันแรก</u> | |
| 13.30 - 15.00 | การแนะนำตนเอง |
| 15.00 - 17.00 | แห่งความพยายาม และแห่งความใกล้ชิด |
| 20.00 - 23.30 | บนถนนชีวิต |
| <u>วันที่สอง</u> | |
| 8.30 - 12.00 | บนถนนชีวิต |
| 13.30 - 15.00 | แห่งความไว้วางใจ |
| 15.00 - 17.00 | แห่งความเชื่อมั่น |
| 20.00 - 23.00 | บนถนนชีวิต |
| <u>วันสุดท้าย</u> | |
| 8.30 - 9.30 | แห่งการรวมใจ |
| 9.30 - 11.30 | แห่งความประทับใจ |
| 11.30 - 12.00 | ปิดกลุ่ม |

ในการประชุมกลุ่มนั้น ผู้วิจัยจะทำการบันทึกเสียงด้วย โดยจะชี้แจงให้สมาชิกทราบว่า ผู้วิจัยต้องการนำไปถอดความเพื่อเป็นตัวอย่างในการเขียนปฏิญญาพันธบัตร ทั้งนี้จะใช้ชื่อสมมุติแทนชื่อจริง และจะไม่มีผลอะไรกระทบกระเทือนต่อสมาชิก

2.4 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล ภายหลังจากเสร็จสิ้นการประชุมกลุ่มทันที

2.5 กิจกรรมของกลุ่มควบคุม คือ การจัดให้กลุ่มควบคุมเดินทางไปยังสถานที่เดียวกัน และมีกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น ทักษะศึกษา เล่นเกมส์ ร้องเพลง และเล่นกีฬา เป็นต้น

2.6 ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล หลังจากการสิ้นสุดการเดินทางและเข้าร่วมกิจกรรม

สถิติที่นำมาใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

สถิติที่ใช้มีดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าคะแนนเฉลี่ย คำนวณจากสูตร

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

1.2 ค่าความแปรปรวน คำนวณจากสูตร

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

2. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ใช้สูตรดังนี้

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

- เมื่อ t แทน ครรชั้ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่เพิ่มขึ้น
ของกรุ้มตัวอย่างทั้งสอง
- \bar{x}_1, \bar{x}_2 แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่เพิ่มขึ้นหลังจากการเข้ากรุ้ม
ของกรุ้มทดลอง และกรุ้มควบคุม
- s_1^2, s_2^2 แทน ผลบวกของกำลังสองของคะแนนที่เพิ่มขึ้นหลังจากการ
เข้ากรุ้มลบด้วยผลบวกของคะแนนที่เพิ่มขึ้นยกกำลังสอง
ซึ่งหารด้วยจำนวนคนในกรุ้ม $[s^2 = \Sigma x^2 - \frac{(\Sigma x)^2}{N}]$
ของกรุ้มทดลองและกรุ้มควบคุม
- n_1, n_2 แทน จำนวนคนในกรุ้มทดลองและกรุ้มควบคุม

(ลั้วน สายยศ และอังคณา สายยศ 2522 : 211)

3. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองของกรุ้มทดลองกับ
หลังการทดลอง ใช้สูตรดังนี้

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{n\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{n - 1}}}$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนแต่ละคู่
 n แทน จำนวนคู่

(ส่วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2522 : 220)

ผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

| | |
|--------------|--|
| N | แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง |
| \bar{x} | แทน ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง |
| s^2 | แทน ความแปรปรวนของคะแนน |
| S.D. | แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน |
| ΣD | แทน ผลรวมของความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง |
| ΣD^2 | แทน กำลังสองของผลรวมของความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง |
| t | แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน |
| ** | แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษา กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษา กลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบการเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ตาราง 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | | N | \bar{x} | S.D. |
|---------------|-----------|----|-----------|-------|
| กลุ่มทดลอง | ทดสอบก่อน | 12 | 425.75 | 39.62 |
| | ทดสอบหลัง | | 467.41 | 45.18 |
| กลุ่มควบคุม | ทดสอบก่อน | 12 | 412.00 | 77.71 |
| | ทดสอบหลัง | | 400.00 | 76.80 |

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองนั้น ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ย 425.75 หลังการทดลอง 467.41

สำหรับกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเจริญส่วนบุคคลนั้น ก่อนการทดลอง 412.00 หลังการทดลอง 400.00

จากตารางนี้แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเจริญส่วนบุคคลก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่มต่างกัน 13.75 และผู้วิจัยนำไปทดสอบค่าที (t - test) แล้วปรากฏว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ส่วนการทดสอบหลังการทดลอง ปรากฏว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนการเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุมลดลง ทำให้ค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มแตกต่างกันมากขึ้น

ตาราง 2 เปรียบเทียบการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง) | N | ΣD | ΣD^2 | t |
|----------------------------|----|------------|--------------|--------|
| ก่อนทดลอง | 12 | 500 | 27660 | 5.79** |
| หลังทดลอง | 12 | | | |

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่า การเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ หลังจากการเข้ากลุ่ม การเจริญส่วนบุคคลแล้ว นักศึกษามีการเจริญส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น

ตาราง 3 เปรียบเทียบการเจริญส่วนบุคคลของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

| กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม) | N | ΣD | ΣD^2 | t |
|-----------------------------|----|------------|--------------|-------|
| ก่อนทดลอง | 12 | -144 | 6578 | -1.97 |
| หลังทดลอง | 12 | | | |

จากตาราง 3 ปรากฏว่า การเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการเข้ากลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4 เปรียบเทียบการเจริญส่วนบุคคล ของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

| กลุ่มตัวอย่าง | n | \bar{x} | s^2 | t |
|---------------|----|-----------|---------|---------|
| กลุ่มทดลอง | 12 | 467.41 | 2040.99 | 3.297** |
| กลุ่มควบคุม | 12 | 400.00 | 5898.00 | |

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า หลังจากการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง มีการเจริญส่วนบุคคลมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักศึกษา กลุ่มที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล มีการเจริญส่วนบุคคลมากกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคลที่มีต่อการเรียนรู้ส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2528 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย ค้างนี้ จำนวน 24 คน โดยสุ่มออกเป็นเพศชาย 12 คน และหญิง 12 คน และสุ่มแยกกลุ่ม ออกเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการเจริญส่วนบุคคล

วิธีดำเนินการวิจัย

1. จัดทำโปรแกรมการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคล
2. จัดเตรียมแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล
3. ติดต่อขอความร่วมมือในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อการทดลองจากกองกิจการ นักศึกษา มหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่
4. ติดต่อสถานที่ที่จะนำกลุ่มตัวอย่างไปเข้ากลุ่มเพื่อการทดลอง
5. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล ก่อนการทดลอง (Pretest)
6. นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคล โดยใช้เวลาในการเข้าร่วม กลุ่มต่อเนื่องกันเป็นเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้เดินทางไปเพื่อทัศนศึกษา ในสถานที่ เดียวกัน เป็นเวลานานเท่ากัน

7. ให้นักกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล หลังการทดลอง (Posttest)
8. รวบรวมข้อมูล ตรวจสอบให้คะแนนจากการตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล แล้วนำข้อมูลที่ได้อามาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเจริญส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ $t - test$ แบบ Dependent Sample
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเจริญส่วนบุคคล โดยใช้ $t - test$ แบบ Independent Sample

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล มีผลทำให้การเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ นั้น นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลนั้น มีการเจริญส่วนบุคคลมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล มีผลต่อการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษา นอกจากนี้ผลการทดลองยังชี้ให้เห็นอีกว่า การเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษากลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมภายหลังจากการทดลองแล้ว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งหมายความว่า การเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคล มีผลต่อการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษา ที่ได้เข้าร่วมกลุ่มมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อุบล สาธิตะกร (อุบล สาธิตะกร 2527 : 66) ที่ศึกษา พบว่า ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ (Encounter Group)

ช่วยทำให้นักศึกษามีการเจริญส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งหมายถึงกลุ่มนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม มีการรับรู้ความเป็นจริงของตนเอง มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง มีความมั่นคงในจิตใจ มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ มีความเป็นตัวของตัวเอง รับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มองชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย ตลอดจนมีการยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงมากกว่า กลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม สาเหตุที่ทำให้กลุ่มทดลองมีการเจริญส่วนบุคคลเพิ่มขึ้นนั้น อาจจะเป็นเพราะว่ากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลนี้อำนวยให้สมาชิกมีความหวังใจกัน ยอมรับ และเข้าใจซึ่งกันและกัน ทั้งยังเป็นแหล่งที่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณเป็นเจ้าของกลุ่มและมีความปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง รู้เท่าทันตนเอง มองชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมายมากขึ้น

สำหรับบรรยากาศในกลุ่มเช่นนี้ เป็นสิ่งที่เสริมให้สมาชิกในกลุ่มมีการเจริญส่วนบุคคลสูงขึ้น ดังที่ โทมัส (Thomas. n.d. citing Burton 1970 : 74 - 77) กล่าวไว้ว่า การเข้าร่วมกลุ่มจะมีความหมายยิ่งเมื่อสมาชิกได้มีโอกาสต่อไปนี้ 1. สมาชิกรู้เท่าทันตนเองว่าขณะนี้กำลังมีอะไรเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง 2. สมาชิกใส่ใจฟังอย่างเต็มที่และเข้าใจ รับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูด หรือกระทำ 3. สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการรับรู้ซึ่งกันและกัน และ 4. สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองเต็มที่ ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลเช่นนี้จะช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาศักยภาพแห่งตนได้อย่างเต็มที่

นอกจากบรรยากาศของกลุ่มดังกล่าวมาข้างต้น บทบาทของผู้นำกลุ่มก็เป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ช่วยเสริมให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพในการนำกลุ่มจะสามารถรู้ถึงกระแสหรือกระบวนการกลุ่มในขณะนั้นว่า มีลักษณะเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้รู้ว่าจะใช้เทคนิคใดที่จะช่วยให้กระแสของกลุ่มดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายของกลุ่ม สำหรับความสำคัญของผู้นำกลุ่มนั้น ได้มีรายงานการวิจัยของ แมกยาร์ (Magyar 1974 : 103 a) พบว่า ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพในการนำกลุ่ม จะมีผลช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่มและกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่มีประสิทธิภาพในการนำกลุ่ม

ระยะเวลาในการ เข้ากลุ่มที่ต่อเนื่องกันในวันหยุดสุดสัปดาห์เป็นเวลา 20 ชั่วโมง ก็อาจจะเป็นส่วนหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มมีการเจริญส่วนบุคคลเพิ่มขึ้นด้วย ระยะ

เวลาที่เข้ากลุ่มอาจจะใช้เวลาานติดต่อกันตั้งแต่ 6 - 48 ชั่วโมง (Rogers 1970 : 13) ซึ่งเป็นช่วงเวลานานที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจตนเอง สำรวจตนเอง บรรยากาศของการใส่ใจ การยอมรับซึ่งกันและกันที่เกิดขึ้นตลอดเวลา จะช่วยให้สมาชิกกลดกลไกป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ลงไป การเข้ากลุ่มโดยใช้เวลาต่อเนื่องกันนี้จะเป็นผลทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มอย่างใกล้ชิดสนิทสนมกันมากขึ้น และจะช่วยให้กระแสของกลุ่มดำเนินไปได้ตามจุดมุ่งหมาย คิงงานวิจัยของ มีเตอร์ (อุบล สาริตะกร 2527 : 62 อ้างอิงมาจาก Meador.) ที่พบว่า การเข้ากลุ่มเป็นเวลาต่อเนื่องกัน จะเกิดกระแสของการเคลื่อนไหวมากกว่าการเข้ากลุ่มเป็นช่วง ๆ

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ขนาดของกลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้กำหนดให้มีสมาชิกเข้ากลุ่มทั้งหมด 12 คน ซึ่งจำนวน 12 คนนี้ ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม และสามารถที่จะติดต่อสื่อสารกันได้โดยตรง ตลอดจนมีความเป็นกันเองภายในกลุ่มสูง ซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (Rogers 1970 : 14) ที่ว่า ขนาดของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลจะมีผลต่อการพัฒนาตนเองของสมาชิก และถ้าจำนวนสมาชิกที่มีจำนวนมากเกินไป จะทำให้การมีส่วนร่วมในกลุ่มลดน้อยลงเป็นอย่างมาก จำนวนสมาชิกควรจะมีจำนวน 8 - 12 คนเท่านั้น

สำหรับโปรแกรมการทดลองที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นมานั้น ได้รวบรวมเอากิจกรรมต่าง ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาการเจริญส่วนบุคคล ถ้าพิจารณาโดยละเอียดแล้ว โปรแกรมและการนำกลุ่มของผู้วิจัยนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกอย่างเสรี และปลอดภัย ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันจะเป็นหนทางให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมซึ่งกันและกัน เรียนรู้ลักษณะที่แท้จริงของตนเอง ยอมรับผู้อื่น และทำให้สามารถอยู่รวมกันอย่างมีความสุข

จากสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีผลต่อการเพิ่มการเจริญส่วนบุคคล และเมื่อพิจารณาตาราง 4 ก็จะพบว่า สมาชิกในกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีการเจริญส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สมาชิกในกลุ่มได้มีการพัฒนาศักยภาพแห่งตนอย่างเต็มที่ในการรู้เท่าทันตนเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง และในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะยอมรับ และเข้าใจ

ผู้อื่นได้ ซึ่งผลของการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปได้ว่า ผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมีผลต่อการเจริญส่วนบุคคลอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีการศึกษาถึงผลระยะยาวของการเข้ากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หลังจากที่เข้ากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลมาแล้ว 1 เดือน 2 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี
2. ควรจะมีการศึกษาถึงผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลต่อกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น พนักงานบริษัท เจ้าหน้าที่ตำรวจ ครู เด็กกำพร้า กู่มรณศ เป็นต้น ว่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเจริญส่วนบุคคลหรือไม่
3. ควรจะเพิ่มเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลให้มากกว่า 20 ชั่วโมง เพื่อสามารถนำกิจกรรมได้ครอบคลุม และไม่เร่งรัดเวลาเกินไป

ข้อสังเกตในการนำเอากลุ่มการเจริญส่วนบุคคลไปใช้

1. ผู้นำกลุ่มควรมีความจริงใจ มั่นใจ และตั้งใจจริงที่จะศึกษาทดลอง เพราะกระแสของกลุ่มต้องใช้เวลาาน และต้องใช้ความอดทน
2. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเหมาะสม ควรอย่างยิ่งที่จะมีการสัมภาษณ์เพื่อถามความสมัครใจก่อนเข้ากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มควรได้รับการฝึกฝน และมีประสบการณ์ในการนำกลุ่มและต้องเคยเป็นสมาชิกกลุ่มมาก่อน
4. สถานที่ใช้ในการทำกลุ่ม ควรเป็นสถานที่ที่เป็นกันเอง มีความเงียบสงบ ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- ชูชัย สมิทธิไกร การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2527,
125 หน้า
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา วัฒนาพานิช 2522,
276 หน้า
- วิหิตา อัจฉริยะเสถียร กลุ่มพัฒนาตนเองมารวบรวมกับการพัฒนา "ตน" วิทยานิพนธ์
ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 112 หน้า อักสำเนา
- สุปราณี วิสสันตชาติ ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจจการแห่งตน
ตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524,
147 หน้า อักสำเนา
- อุบล สาริณะกร ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล วิทยานิพนธ์
ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2527, 118 หน้า อักสำเนา
- Burton, Giges Personal Growth, Encounter and Self - Awareness Group.
New York 1976.
- Elliot, Aronson The Social Animal. San Francisco. W.H. Freeman and
Company 1972.
- Jourard, Sidney M. Disclosing Man to himself, New York : D. van
Nastrand 1968.
- Magyar, Chartes W. "The Effects of Interpersonal Growth Contracts
and Leader Experience on the Process and Outcome of Encounter
Groups" Dissertation Abstracts International. 35, 103 A. December
1974.
- Maher, Michael F. "Movement Exploration and Zazen Meditation : A
Comparison of Two Methods of Personal Growth Group Approaches
on the Self - Actualization Potential of Counselor Candidates,"
Dissertation Abstracts International. 39ç 5329 A. March 1979.
- Marram, Gwen D. The Group Approach in Nursing Practice : St. Louis :
C.V. Cosby, 1973.
- Maslow, Abraham H. The Further Reaches of Human Nature Middlesex :
England Penguin Books. 1978.

- Owens, James M. "Personal Orientation Inventory Real - Ideal Response Set Measure of Self - Actuatization and Congreency in an Encounter and Marathon Group" Dissertation Abstracts International 33, 4598 A - 5499 A. Aprill 1979.
- Rogers, Carl R. Carl Rogers on Encounter Group. New York : Harper and Row Publishers 1970.
- Rosenbaum, Max and Snadowsky, Alvin. The Intensive Group Experience. New York : The Free Press 1976.
- Schults, Duane P. Growht Psychology : Models of the healthy Personality. New York : Litton Education Publishing 1977.
- Trotzer, James p. The Counselor and the Group : Integrating theory training and Practice California : Brook/Cole Publishing 1977.
- Venino, William K. "A Comparison of two Encounter Group Approaches in Promoting Personal Growth and Self - Actualization" Dissertation Abstracts International. 34, 6980 A - 6990 A. May 1974.
- Vering, Thomas R. Insight Group : A Practical Guide to Encounter Group and Group therapy. New York. McGraw-Hill Book 1974.
- Watkin, John T., Noll, Carry A. and Breed, George R. "Changes Toward Self - Actualization" Small Group Behavior 6, 272 - 281, August 1975.
- Wildblood, Robert W. "The Relationship between Structured Encounter Group Experience and Report Self - concept in Female College Students" Dissertation Abstracts International 34, 143 A. July 1973.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายละเอียดกิจกรรมที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม

| | |
|---------------------|---|
| <u>กิจกรรมที่ 1</u> | ทำความคุ้นเคยและแนะนำตัว |
| <u>วัตถุประสงค์</u> | เพื่อให้สมาชิกได้คุ้นเคยกันและทำความรู้จักกัน |
| <u>เวลาที่ใช้</u> | ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที |
| <u>วิธีการ</u> | แบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 ช่วง |

1. ช่วงแนะนำตนจากสองคนไปสี่คนและหกคนตามลำดับ กล่าวคือ ให้แต่ละคนจับคู่แล้วต่างผลัดกันแนะนำตนเอง แต่ละคนใช้เวลาประมาณ 5 นาที หลังจากนั้นจับคู่ต่อไป โดยให้คู่เดิมผลัดกันแนะนำคู่ของตน
2. ช่วงเกมมิงโก ให้สมาชิกแต่ละคนแข่งกันสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกที่ยังไม่รู้จักหรือที่ยังรู้จักน้อย โดยให้สัมภาษณ์คนละ 5 คำถาม และผู้ที่สัมภาษณ์เสร็จเร็วที่สุดนับเป็นผู้ชนะมิงโกนี้ แล้วสมาชิกต่างบอกข้อมูลที่ได้รู้จักสมาชิกอื่นไปที่ละคนจนครบทุกคน
3. สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงความรู้สึกที่ได้รับขณะนั้น

| | |
|---------------------|--|
| <u>กิจกรรมที่ 2</u> | การปะทะสัมพันธ์ทางกาย (Physical Contact) |
|---------------------|--|

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มการรู้เท่าทันตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสนิทสนมกันยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ข้อคิดการทำงานเป็นกลุ่มต้องมีความร่วมมือ ความเหนียวแน่นของกลุ่ม มีการวางแผน และความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
4. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น

| | |
|-------------------|------------------|
| <u>เวลาที่ใช้</u> | ประมาณ 2 ชั่วโมง |
|-------------------|------------------|

| | |
|----------------|--|
| <u>วิธีการ</u> | ให้สมาชิกได้ออกกำลังกายโดยแบ่งเป็นกิจกรรมย่อย ๆ ดังนี้ |
|----------------|--|

ก. แห่งความใกล้ชิด (Closeness - farness) มีวิธีการดังนี้

1. ให้สมาชิกยืนล้อมวง เดินถอยหลังและเดินหน้าตามคำบอกของผู้นำกลุ่ม
2. ให้สมาชิกประสานมือกันยืนเป็นวงกลม แล้วเดินถอยหลัง ให้อยู่ห่างจากกันมากที่สุดเท่าที่มือยังยึดกันอยู่ และเดินกลับไปสู่ศูนย์กลางวงกลมให้ใกล้กันที่สุด โดยยังคงรักษาวงกลมไว้ ทำซ้ำ ๆ จากซ้ายไปเร็ว

ตลอดเวลาขณะทำกิจกรรมให้สมาชิกได้สำรวจและสังเกตความรู้สึกของตนเอง

ข. แห่งการรวมใจ (Breaking in and Breaking out) ให้สมาชิก

ผนึกกำลังช่วยกันด้านทานการบุกเข้าวงล้อม และการบุกออกจากวงล้อม

- ก. แห่งความพยายาม (Two foot Square) ให้สมาชิกทั้งหมดเข้าไปยืนในตารางสี่เหลี่ยม 2 ฟุต ให้ได้

3. อภิปราย แลกเปลี่ยนข้อคิด ความรู้สึกที่ได้รับ

กิจกรรมที่ 3 แห่งความเชื่อมั่น (Trust Walk)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถในการไว้วางใจกัน การสนิทสนมกัน ความรับผิดชอบ และการกล้าเสี่ยง

เวลาที่ใช้

1. ขอให้สมาชิกแต่ละคนคัดเลือกสมาชิกอีกคนเป็นคู่ โดยอยากให้ผู้หนึ่งเป็นผู้ดูแลคนสักครู่หนึ่ง และไว้วางใจใครมากที่สุด
2. สมาชิกที่เลือกคู่ตรงกันจับคู่กัน ส่วนสมาชิกที่เลือกคู่ไม่ตรงกันให้เลือกใหม่อีกครั้ง
3. แลกเปลี่ยนข้อคิด ความรู้สึกที่เกิดจากการเลือก
4. แต่ละคู่ คนหนึ่งปิดตาหรือผูกผ้าปิดตา อีกคนหนึ่งจงพาเดินไปสัมผัสสิ่งต่าง ๆ เน้นให้สังเกตประสบการณ์ที่ได้รับทั้งเสียง กลิ่น และสัมผัสให้มากที่สุด โดยไม่ใช้การสื่อสารด้วยคำพูดเลย
5. ประมาณ 15 นาที ผลัดเปลี่ยนกันทำกิจกรรมซ้ำ
6. อภิปราย แลกเปลี่ยนข้อคิด ความรู้สึกที่ได้รับ

3. หลังจากอภิปรายกันภายใน 5 นาที ก็เปลี่ยนหัวข้อใหม่ ให้เลือกและแสดงความเห็นต่อกัน ทำซ้ำวิธีการเดิมในหัวข้อต่อไปนี้

ครั้งที่หนึ่ง ก) การเข้าใจเพื่อน ข) การเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ค) การเป็นนายของตนเอง

ครั้งที่สอง ก) การรับประทานอาหารเช้าใหญ่กับเพื่อนสนิท ข) การไปเที่ยวนอกบ้านในวันที่แสนสดชื่น และ ค) การพักผ่อนทำงานอดิเรกในบ้าน

ครั้งที่สาม ก) บ้านอันแสนอบอุ่น ข) การแสวงหาความสุขตามใจตนเอง และ ค) ฉันทนาการให้คนอื่นเข้าใจกัน

4. แบ่งกลุ่มตามลำดับการเกิด (คนโต คนกลาง และคนเล็ก) ให้สำรวจความรู้สึก ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พบ บอกเล่าประสบการณ์ต่อการอยู่ตำแหน่งนั้น ๆ

5. อภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิด ความรู้สึกที่ได้รับในกลุ่มย่อยต่าง ๆ

กิจกรรมที่ 6 บนถนนชีวิต (Road of life)

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ชีวิตของตน
2. ให้มีความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
3. มีความไว้วางใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน
4. มีความใส่ใจซึ่งกันและกัน
5. ทำให้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง
6. ฝึกการให้ข้อมูลย้อนกลับ
7. เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ ประมาณครั้งละ 3 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 3 ครั้ง

วิธีการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปถนนแสดงถึงอดีต ปัจจุบันและอนาคตของตน และเขียนสัญลักษณ์แทนอุปสรรค หรือสิ่งที่กีดขวางทางไปสู่เป้าหมาย

2. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงถนนของตนเมื่อวาดเรียบร้อยแล้ว และเล่าประสบการณ์บนถนนชีวิตของตนก่อนหรือหลังตามความสมัครใจ
3. ให้สมาชิกได้ซักถาม และอภิปรายจากถนนที่เห็น พร้อมทั้งเปิดเผยความคิดความรู้สึกของตน
4. ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกเห็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน ให้ความแตกต่างระหว่างบุคคล และความคล้ายคลึงของประสบการณ์ที่ต่างได้รับ

กิจกรรมที่ 7 แห่งความประทับใจ (Impression Ground)

วัตถุประสงค์

1. ความผูกพันเบื้องต้นเดียว
2. แสดงความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกแต่ละคน
3. ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีการ

1. ให้สมาชิกที่อาสาสมัคร ออกไปนั่งต่อหน้าสมาชิกคนที่ต้องการจะแสดงความรู้สึกต่อ
2. ให้แสดงความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกผู้นั้น โดยการจับมือ และกล่าวแสดงความรู้สึก
3. ให้หมุนเวียนกันทำทุกคน
4. ผู้นำกลุ่มสรุปผล อภิปรายผลแลกเปลี่ยนกับสมาชิก

ภาคผนวก ข

คะแนนการตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคล

การตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง

การทดลอง

| คนที่ | Pretest | Posttest |
|-------|---------|----------|
| 1 | 348 | 389 |
| 2 | 403 | 474 |
| 3 | 382 | 407 |
| 4 | 483 | 509 |
| 5 | 449 | 457 |
| 6 | 439 | 495 |
| 7 | 437 | 454 |
| 8 | 418 | 434 |
| 9 | 425 | 523 |
| 10 | 400 | 460 |
| 11 | 500 | 542 |
| 12 | 425 | 465 |

การตอบแบบวัดการเจริญส่วนบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง

การทดลอง

| คนที่ | Pretest | Posttest |
|-------|---------|----------|
| 1 | 464 | 391 |
| 2 | 455 | 452 |
| 3 | 468 | 458 |
| 4 | 422 | 403 |
| 5 | 353 | 357 |
| 6 | 299 | 282 |
| 7 | 255 | 261 |
| 8 | 468 | 470 |
| 9 | 495 | 480 |
| 10 | 513 | 501 |
| 11 | 398 | 390 |
| 12 | 354 | 355 |

ภาคผนวก ก
แบบวัดการเจริญส่วนบุคคล

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของท่านในด้านต่าง ๆ ว่าท่านมีลักษณะนั้น ๆ ในระดับใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัยหรือแนวในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ดีที่สุดก็คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด สภาพที่แท้จริงของท่าน ขอให้โปรดตอบตามความเป็นจริงของท่าน คำตอบตามความเป็นจริงของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากแก่การค้นคว้าทางการศึกษา

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริงของท่าน ในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย (-/) ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- | | |
|-----------|---|
| หมายเลข 6 | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านมากที่สุด |
| หมายเลข 5 | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านมาก |
| หมายเลข 4 | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านค่อนข้างมาก |
| หมายเลข 3 | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านค่อนข้างน้อย |
| หมายเลข 2 | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านน้อย |
| หมายเลข 1 | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่านน้อยที่สุด |

ตัวอย่าง

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ฉันเป็นคนเปิดเผย | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |

2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

อรรควิช อินทร์วงศ์

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ฉันพึงพอใจในตัวของฉันเองที่เป็นอยู่ขณะนี้ _____ | | | | | | |
| 2 | แม้ความคิดเห็นของฉันจะแตกต่างไปจากคนอื่นในที่ ประชุมก็ตาม ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นนั้น _____ | | | | | | |
| 3 | ฉันหัวเราะขำกับทุก ๆ เหตุการณ์ในภายภาคหน้าที่จะ เกิดขึ้น _____ | | | | | | |
| 4 | ฉันชอบอยู่กับอดีต _____ | | | | | | |
| 5 | ฉันรู้สึกไม่สบายใจในการเลือกหรือกระทำต่าง ๆ ด้วยตัวเอง _____ | | | | | | |
| 6 | ฉันยอมรับในผลการกระทำของฉัน _____ | | | | | | |
| 7 | ฉันรู้สึกว่าโลกมีมาอยู่ _____ | | | | | | |
| 8 | ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย _____ | | | | | | |
| 9 | ฉันเกลียดตัวเองที่เป็นอยู่ขณะนี้ _____ | | | | | | |
| 10 | เมื่อฉันต้องการสิ่งใดจากใคร ฉันจะขอให้เพื่อน พูดแทนฉัน _____ | | | | | | |
| 11 | ฉันสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อย่างสบายใจ _____ | | | | | | |
| 12 | ฉันมักจะปล่อยความคิดคำนึงให้หวนกลับไปสู่อดีต _____ | | | | | | |
| 13 | ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ด้วยตัวฉันเอง _____ | | | | | | |
| 14 | เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่น่าเสียใจขึ้นกับฉัน ฉันยอมรับ มันได้ยาก _____ | | | | | | |
| 15 | ฉันรู้สึกว่า การมีชีวิตเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ _____ | | | | | | |
| 16 | ฉันขี้ใจในการกระทำของเพื่อน _____ | | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | ฉันพอใจในรูปร่างลักษณะที่ฉันเป็นอยู่ _____ | | | | | | |
| 18 | ฉันกล้าวิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ได้ตามความคิดเห็น ของตนเอง _____ | | | | | | |
| 19 | ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องเผชิญ กับปัญหาต่าง ๆ _____ | | | | | | |
| 20 | ฉันมักจะวิตกกังวล เกี่ยวกับอนาคตของตนเอง _____ | | | | | | |
| 21 | ฉันไม่สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ในชีวิตของตัวเองได้ _____ | | | | | | |
| 22 | ฉันรู้สึกห่อเหี่ยว ทรมานกำลังใจที่จะมีชีวิต _____ | | | | | | |
| 23 | ฉันให้เกียรติใครได้ยาก _____ | | | | | | |
| 24 | ฉันมักกังวลว่าการกระทำของฉันจะทำให้เพื่อน โกรธ ไม่พอใจฉัน _____ | | | | | | |
| 25 | ฉันรู้สึกสบายใจที่ได้แสดงความคิดเห็นด้วยหรือไม่ เห็นด้วยในเรื่องต่าง ๆ กับทุก ๆ คน _____ | | | | | | |
| 26 | ฉันรู้สึกหวั่นไหวต่อคำนิทาของผู้อื่น _____ | | | | | | |
| 27 | ฉันมีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้ _____ | | | | | | |
| 28 | เมื่อฉันทำสิ่งใดผิดพลาดไปฉันจะเก็บมาคิดว่าฉัน ไม่น่าจะทำเลย _____ | | | | | | |
| 29 | ในการตัดสินใจ ฉันจะอาศัยคำแนะนำจากผู้อื่น _____ | | | | | | |
| 30 | ในภาวะที่ประสบความล้มเหลว ฉันพบว่ามีสาเหตุ มาจากผู้อื่น _____ | | | | | | |
| 31 | ชีวิตของฉันก็เหมือน ๆ กับทุก ๆ วัน ไม่มีอะไร น่าสนใจ _____ | | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 32 | ถ้าฉันไม่ชอบใครทุกอย่างที่เขาทำไม่สบายใจฉัน | | | | | | |
| 33 | ฉันไม่กล้าที่จะบอกเพื่อนว่าฉันเสียใจในสิ่งที่ตนได้ ล่วงเกินเขาไป | | | | | | |
| 34 | ฉันสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอด เวลาในชีวิตได้ | | | | | | |
| 35 | ฉันไม่พอใจในความสามารถที่ตนเองมีอยู่ | | | | | | |
| 36 | ฉันรู้สึกประหม่า เกะเขิน เมื่ออยู่ในหมู่คน ที่ฉันไม่รู้จัก | | | | | | |
| 37 | ฉันรู้สึกต้องทำงานซ้ำ ๆ ซาก ๆ | | | | | | |
| 38 | ฉันมักจะขุ่นใจ ไม่พอใจ เมื่อฉันคุยกับเพื่อนที่มี ความคิดเห็นขัดแย้งกัน | | | | | | |
| 39 | ฉันพอใจเฉพาะสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุข | | | | | | |
| 40 | ฉันมักกังวลกับสิ่งที่ฉันพูดหรือกระทำออกไป | | | | | | |
| 41 | ฉันต้องเผชิญอุปสรรคในการทำงาน | | | | | | |
| 42 | ฉันไม่พอใจในผลงานที่ฉันได้ทำไป | | | | | | |
| 43 | ฉันมีความเชื่อมั่นในตัวเอง | | | | | | |
| 44 | ฉันรู้สึกไม่มีเพื่อน | | | | | | |
| 45 | สำหรับฉัน การบอกความในใจที่มีต่อใครสักคน เป็นเรื่องลำบากใจยิ่ง | | | | | | |
| 46 | แม้เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันเศร้าเสียใจจะผ่านไปนาน แล้วก็ตาม ฉันก็ยังรู้สึกเศร้าเสียใจเช่นนั้นอยู่ | | | | | | |
| 47 | ฉันใคร่ตรองพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ฉัน ประสบอย่างละเอียดถี่ถ้วน | | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 48 | ฉันสามารถพูดคุยกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่าง ไปจากฉันได้อย่างสบายใจ _____ | | | | | | |
| 49 | ฉันไม่มั่นใจในบทบาทของตนเองที่เป็นอยู่ _____ | | | | | | |
| 50 | เมื่อสูญเสียเพื่อนที่ฉันรักไป ฉันก็จะไม่ขอรับ เพื่อนคนไหนอีก _____ | | | | | | |
| 51 | เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นสิ่งแรกที่ฉันมักจะทำ คือ ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น _____ | | | | | | |
| 52 | ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคม เพราะกลัวว่าจะทำ หรือพูดในสิ่งที่ไม่ถูกมรรยาท _____ | | | | | | |
| 53 | จิตใจของฉันอ่อนแอ เกินกว่าที่จะรับ เหตุการณ์หนัก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ _____ | | | | | | |
| 54 | ฉันเชื่อว่าคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี _____ | | | | | | |
| 55 | ฉันมักจะโทษและโกรธผู้อื่นหรือสิ่งอื่น เมื่อมีปัญหา เกิดขึ้นกับฉัน _____ | | | | | | |
| 56 | เมื่อเทียบกับคนอื่น ฉันรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าเขา _____ | | | | | | |
| 57 | ฉันมักจะวิตกกังวลกับสิ่งที่ฉันแสดงออกหรือพูด _____ | | | | | | |
| 58 | ฉันเข้าใจการกระทำความผิดพลาดของคนอื่นได้ _____ | | | | | | |
| 59 | ฉันชอบคิดและกังวล _____ | | | | | | |
| 60 | ฉันพอใจในความสามารถที่มีอยู่ของฉัน _____ | | | | | | |
| 61 | เมื่อเจออุปสรรคใด ๆ ในชีวิต ฉันท้อแท้หมด กำลังใจ _____ | | | | | | |
| 62 | ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ฉันคิดแล้วว่ามันเหมาะ มันควร _____ | | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|
| 63 | ฉันยินดีจะเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์ _____ | | | | | | |
| 64 | ฉันอยากอยู่เฉย ๆ โดยไม่ต้องทำอะไร _____ | | | | | | |
| 65 | ฉันรู้สึกไม่พอใจ เมื่อบุคคลทำอะไรผิดไปจาก ที่ฉันหวัง _____ | | | | | | |
| 66 | ฉันทำทุกอย่างตามชอบ เขตของกำลังและ ความสามารถของฉันเท่าที่จะทำได้ _____ | | | | | | |
| 67 | เมื่อฉันพูดหรือทำสิ่งใดผิดต่อผู้อื่นฉันจะ กล่าวคำขอโทษต่อหน้าเขา _____ | | | | | | |
| 68 | ความคิดและความเชื่อของฉันส่วนใหญ่มาจาก คนอื่น _____ | | | | | | |
| 69 | แม้งานที่ฉันรับผิดชอบจะมีอุปสรรคมากมาย ก็ตาม ฉันก็มุ่งที่จะทำให้สำเร็จ _____ | | | | | | |
| 70 | เมื่อใครมาทำให้ฉันโกรธหรือเสียใจ ฉันมัก เก็บมาคิดอยู่ตลอดเวลา _____ | | | | | | |
| 71 | ฉันพยายามหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับสภาพที่ฉันเป็นอยู่ _____ | | | | | | |
| 72 | ฉันไม่รู้ว่ามีชีวิตเพื่ออะไร _____ | | | | | | |
| 73 | ฉันผิดหวังในตัวเองที่ไม่มีความสามารถเท่าที่คิด _____ | | | | | | |
| 74 | ฉันไม่กล้าที่จะปฏิเสธคำชักชวนของผู้อื่น _____ | | | | | | |
| 75 | ฉันไม่ค่อยตั้งใจฟังใคร _____ | | | | | | |
| 76 | ฉันรู้สึกอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ที่ฉันเห็นว่าดี แม้คนอื่นจะไม่เข้าใจในสิ่งที่ฉันทำก็ตาม _____ | | | | | | |
| 77 | ฉันกลัวชีวิตจะผิดหวัง _____ | | | | | | |
| 78 | ฉันมักเตือนผู้อื่นด้วยความหวังดี _____ | | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 79 | ฉันเบื่อตัวเอง _____ | | | | | | |
| 80 | บ่อยครั้งที่ฉันอยากให้ เรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวฉันเป็น เรื่องที่ไม่จริง _____ | | | | | | |
| 81 | ฉันรู้สึกว่าคนเราจะดีหรือเลวโดยกำเนิด _____ | | | | | | |
| 82 | ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการรับรู้ข้อบกพร่อง ของตนเอง _____ | | | | | | |
| 83 | เมื่อฉันชอบหรือพอใจใคร ฉันกล้าที่จะเข้า โดยตรง _____ | | | | | | |
| 84 | ในขณะที่ทำงานใด ๆ จิตใจของฉันจะจดจ่อ อยู่ที่งานที่กำลังทำ _____ | | | | | | |
| 85 | ฉันให้กฎเกณฑ์ของสังคมเป็นตัวกำหนดการกระทำ ของฉันเสมอ _____ | | | | | | |
| 86 | ฉันกลัตกลุ้มใจทุกครั้งที่เจอกับปัญหาไม่ว่าปัญหานั้น จะหนักเบาแค่ไหนก็ตาม _____ | | | | | | |
| 87 | ฉันไม่ปฏิเสธความรู้สึกของตนเอง _____ | | | | | | |
| 88 | ฉันรู้สึกผิดหวังในชีวิตจนไม่อยากทำอะไร _____ | | | | | | |
| 89 | ฉันไม่รู้สึกว่าฉันมีความสามารถทำอะไรได้ _____ | | | | | | |
| 90 | ฉันไม่กล้าเอ่ยถึงความต้องการของตนเอง เพราะ กล้าที่จะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่สบายใจ _____ | | | | | | |
| 91 | ฉันมักจะผลัดวันประกันพรุง _____ | | | | | | |
| 92 | ฉันไม่สบายใจ เมื่อฉันทำในสิ่งที่ไม่เหมือนคนอื่น _____ | | | | | | |
| 93 | ฉันทนไม่ได้ถ้ารู้ว่าคนอื่น เขาไม่จริงใจต่อฉัน _____ | | | | | | |
| 94 | ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ _____ | | | | | | |

| ข้อ | ข้อความ | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|-----|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 95 | ฉันเชื่อว่าคนขโมยของเพราะสันดานเลว | | | | | | |
| 96 | ฉันหมกมุ่นกับความผิดหวังนาน | | | | | | |

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างบทสนทนาในการ เข้าร่วมการ เจริญส่วนบุคคล

(ถอดความมาจากเทปบันทึกเสียง)

| ตัวอย่างของ | บทสนทนา |
|-------------|--|
| การเริ่มต้น | <p>ผู้นำกลุ่ม : เอาล่ะครับ ผมขอให้พวกเรามาร่วมตัวกันเป็นวงกลม ทางนี้ครับ ถ้าใครทำธุระเสร็จแล้วก็ขอเชิญทางนี้ครับ ช่วยเรียกพวกผู้ชายข้างล่างด้วยนะ</p> <p>หมี : พี่จะทำอะไร เหรอ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : หมีคิดว่าเรากำลังจะทำอะไรกันหรือ</p> <p>หมี : ไม่รู้แย่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เอาล่ะนะ พวกเราคงจะมากันหมดแล้วนะ ก่อนอื่น ผมขอแนะนำตัวอย่างเป็นทางการก่อนนะ</p> <p>โย : นั่นนะซี</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ผมชื่ออรรควิชนะครับ กำลังเรียนอยู่ที่ มศว. ประสานมิตร ขณะนี้กำลังทำปริญญาโทอยู่ ก็โดยเอาพวกเรามาเข้ากลุ่มขณะนี้ไงล่ะ</p> <p>จิม : สั้นดีนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เออনা... ตอนนี้อยากจะเล่าถึงจุดมุ่งหมายของการมาที่นี้กันก่อนนะ ว่าผมพาพวกเรามาที่นี้ ก็เพื่อให้พวกเราได้พัฒนาตนเองกัน โดยให้พวกเรา คิดเสียว่ามาพักผ่อนและมีกิจกรรมอะไรเล็กน้อย ไม่ยากเหมือนเรียนหรอก คือว่า เรามาที่นี้ก็เพื่อที่จะคุย และได้รู้จักกันมากขึ้น นอกจากได้ร่วมใช้ชีวิตกันมา และ เรียนในสถาบันเดียวกัน</p> |

| ตัวอย่างของ | บทสนทนา |
|-------------|---|
| | <p>หมี : แล้วจะทำอะไรกันหรือ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ใจเย็น ๆ ซิเธอถือ! ผมอยากให้คุณเรามีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มนี้ และใช้กลุ่มนี้ให้เป็นประโยชน์ เราทุกคนเป็นผู้ที่รับผิดชอบ และสามารถจะผลักดันให้กลุ่มไปในทางใดก็ได้ โดยกลุ่มนี้ ผมจะทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวย และเป็นสื่อให้พวกเราได้คิดพิจารณาถึงตัวเราแต่ละคน และผมมีข้อตกลงหรือกติกาเกี่ยวกับพวกเราประมาณ 2 - 3 ข้อนะว่า ข้อ 1 ก่อนนะ ว่าเราต้องรักษาความลับของเพื่อน ข้อนี้ผมว่าสำคัญมาก ในเมื่อเพื่อนของเราเปิดเผยหรือเล่าเรื่องส่วนตัวของเขาให้เราฟัง นั่นก็แสดงว่าเขาไว้วางใจเรา เขาให้เกียรติแก่เรา ผมเชื่อว่าพวกเราคงจะรักษาเกียรติของตนอันนี้ได้</p> |
| | <p>หมี : อ้อ สบายมาก แล้วข้อสองล่ะเพ้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เออ แถมนข้อ 1 อีกนิคนะว่า เราจะไม่นำเอาเรื่องที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่มด้วย และข้อ 2 ก็คือว่าการใช้สรรพนาม เราจะใช้คำสรรพนามแทนตัวเองว่า "ฉัน" หรือจะเป็นชื่อเล่นก็ได้ เราจะไม่ใช่คำว่า "บางคน" หรือ "คนเรา" หรือ "พวกเรา" หรือ "คนอื่น ๆ" เพราะเราจะพบความลำบากในการหาผู้ที่รับผิดชอบต่อคำพูดและการกระทำของเขา</p> <p>ข้อสามก็คือ เราจะไม่บังคับสมาชิกคนใดคนหนึ่งให้พูด จนกว่าเขาจะสมัครใจพูดเอง เออ และถ้าสมาชิกคนใดไม่พูดก็ขอให้ตั้งใจฟังคนที่พูด ให้เกียรติ</p> |

| <u>ตัวอย่างของ</u> | <u>บทสนทนา</u> |
|--------------------|--|
| | <p>ผู้พูด ไม่สมควรที่จะพูดกันเฉพาะกลุ่มย่อย ใครมีอะไร ขอให้พูดกับกลุ่มทั้งหมด เอล่ะนะผมคิดว่า พวกเราคง จะทำได้ เออ และต้องทำได้นะจ๊ะ</p> <p>พีช : เยอะจังเพ้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : นิคหน่อยน่า เออ ผมลืมบอกพวกเราไปว่า เราจะ ใช้ชีวิตอยู่ที่นี้ร่วมกัน จนกว่าจะถึงบ่ายโมงวันอาทิตย์นะ ขอให้ซิมซิปเอาธรรมชาติกลับไปหายใจให้เต็มทีก็แล้วกัน</p> <p>ตุ้ม : ก้าวสำคัญจัง...</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เอล่ะ แซวจัง. ผมอยากถามว่าพวกเรารู้จักกันดี หรือยัง</p> <p>หีย : หัวถ้วนจ้า ใครไม่มายกมือขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เราลองแนะนำเพื่อนของเราจากสองไปเป็นสี่ เฮ้อ.. จากหนึ่งไปสองก่อน เอละเลย..ใครชอบใคร ก็จับคู่กันก่อน</p> |
| การนำกิจกรรม | <p>ผู้นำกลุ่ม : หายเหนื่อยกันแล้ว ขอให้เอาระคายกับปากกาหรือ ดินสอก็ได้ขึ้นมา</p> <p>ตุ้ม : เคียวก่อนพี ของตุ้มอยู่ในกระเป๋</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ขอให้พวกเราลองหามุมสงบในบริเวณนี้ซะ แล้ว ถือ... ลองนึกบททวนถึงอดีตที่ผ่านมา 20 ปี หรือ มากขึ้นแล้วแต่พายุ เฮ้ย.. อายุ ที่นี้ขอให้วาดเป็น รูปถนน เริ่มตั้งแต่ด้านล่างของกระดาน ถนนของเรา แต่ละคนคงจะไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะคดเคี้ยว บางคนอาจจะเป็นซูปเปอร์ไฮเวย์ ระหว่างทางเรา อาจจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และที่ยังฝังใจเราอยู่ ก็ขอให้พวกเราใส่เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์เอาไว้</p> |

| <u>ตัวอย่างของ</u> | <u>บทสนทนา</u> |
|--------------------|--|
| | <p>จอย : เขียนเอาไว้จะดีกว่ามั๊ย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ก็ได้ จะเขียนจะวาดก็ได้ทั้งนั้น และที่นี้ก็นึกถึงว่า ถนนสายนี้จะมุ่งไปไหน เป้าหมายคืออะไร แต่งเติม เสริมสวยอย่างไรก็ได้ ขอให้เสร็จก็แล้วกัน ขออย่าให้ดูกันก็แล้วกัน จนกว่าจะเสร็จจะค่อยแลกเปลี่ยนกัน และอย่าแขว่เพื่อนก็แล้วกัน เออ..ในระหว่างที่เขียนขอให้สัมผัสความรู้สึกจริง ๆ ของตนเองนะ ถ้าจะให้ดีก็ขอให้เงี่ยมนะ</p> <p>.....</p> <p>ถ้าเสร็จแล้วก็ให้รอเพื่อนกัน ระหว่างที่รอนะคะ ขอให้ทบทวนถึงชีวิตที่ผ่านมาของตน ใครจะเขียนอะไรอีกก็ทำได้</p> <p>เออละที่นี้ ใครจะเป็นผู้ที่อาสาสมัครคนแรกที่จะเปิดเผยถึงถนนของตนเอง เอ้อ! กุ้งเธอ...</p> <p>กุ้ง : กุ้งชอบเป็นคนแรก</p> <p>จิม : ทุกงานล่ะเธอ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เชิญเลยครับ</p> |
| การยอมรับตนเอง | <p>โย : เมย์คิดอย่างไรที่มาอยู่รวมกันที่นี่</p> <p>เมย์ : เมย์ เออ.. รู้สึกว่าเมย์มีความสุขมาก และได้รู้อะไรมากมาย แต่ไม่รู้ว่าให้อะไรบ้างนะ [เอ้อ! เสียงแขว่] แต่..เมย์คิดว่าเราแต่ละคนก็ต่างกันนะ เมย์รู้สึกว่าเมย์ก็เป็นเมย์อยู่ดีนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วเมย์เป็นอย่างไรล่ะ</p> |

| <u>ตัวอย่างของ</u> | <u>บทสนทนา</u> |
|--|--|
| | <p>แม่ : ก้อเป็นแม่อย่างนี้ละ บางทีแม่ก็โกรธง่ายเหมือน ที่ได้เล่ามานั้นละ บางทีก็อศน บางทีก็ต้องปรึกษา คุณแม่บ่อย ๆ แม่เปิดเผยกับคุณแม่ทุกเรื่องเลย เอาละ แม่เป็นอย่างนี้ละ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เออ.. ตามหน่อยนะว่า ขณะนี้แม่รู้สึกอย่างไร</p> <p>แม่ : แม่คิดว่า เย้ย! รู้สึกว่าแม่น่าจะมีประโยชน์มาก สำหรับเพื่อน เมื่อก่อนแม่มาเรียนแล้วก็กลับเลย นึกเอาว่าเพื่อนคงจะสุขสบายกันดี แต่วันนี้..แม่รู้ว่า เราน่าจะให้ความเป็นเพื่อนกับเพื่อน ๆ มากขึ้น</p> |
| สมาชิกได้สำรวจ ความรู้สึกของ ตนเอง | <p>ผู้นำกลุ่ม : จอยได้เล่าเรื่องมาทั้งหมดนั้น จอยรู้สึกอย่างไรต่อ ญาติที่มักจะถูกคุณแม่ของจอยในขณะนี้</p> <p>จอย : อ้อ ๆ [ร้องไห้] จอยเกลียดพวกเขามากที่มากคอย บิณฑบาตรอบครัวจอยตลอดคเวลา จนคุณแม่ต้องเข้า โรงพยาบาล</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : จอยเกลียดพวกเขานะ</p> <p>จอย : ค่ะ เกลียดมากด้วย</p> |
| สมาชิกได้ร่วมแสดง ความคิดเห็น | <p>แจ่ม : [ร้องไห้] แจ่มเสียใจนะจอย ที่ครอบครัวของจอย อยู่ในสภาพเช่นนี้ แต่แจ่มก็จะเป็นเพื่อนจอยตลอดไปนะ ที่นี่แจ่มจะไปนอนบ้านจอย จะฟังจอยมากกว่าก่อน ถ้า จอยมีอะไรจะให้เราช่วยนะ ขอให้บอกเรานะ</p> |
| การแสดงความรู้สึก | <p>หยี : หยีไม่ยากเล่าให้ใครฟังทั้งนั้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : อะไรที่ทำให้หยีไม่ยากเล่า ?</p> |

| ตัวอย่างของ | บทสนทนา |
|-------------|--|
| | <p>หทัย : หทัยกลัวค่ะ ... [เงียบ] ... หทัยกลัวเพื่อนจะไม่ยอมรับหทัยเหมือนแต่ก่อน</p> <p>จิม [เล็ก] : ถึงอย่างไร จิมก็รักหทัยและจะเป็นเพื่อนหทัยอยู่นะ</p> <p>หทัย : หทัยเข้าใจจิมนะ แต่หทัยมีเรื่องที่จะต้องเล่าอีกยาวเลย หทัยวันคงจะไม่จบ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : หทัยลองค่อย ๆ คิดก็ได้นะ เวลาของช่วงนี้ โอกาสนี้เป็นของหทัย ผมและสมาชิกจะให้เวลานี้แก่หทัยนะ</p> <p>หทัย : [เงียบ] หทัยเกลียดญาติทางพ่อ หทัยเกลียดพวกมัน มันคอยแต่จะเอาเบรียบพ่อตลอด และพ่อก็ยอมพวกมัน หทัยส่งสารพ่อที่ต้องยอม ยอมตลอด</p> <p>.....</p> <p>ตุ้ม : ตุ้มเสียใจนะ และเห็นใจหทัยนะ ซึ่งตุ้มก็ไม่เคยรู้เลยว่าหทัยมีเรื่องไม่สบายใจเช่นนี้ ตุ้มเสียใจนะ</p> |
| Role Play | <p>ผู้นำกลุ่ม : ถ้าตอนนี้ สมมุติว่า คุณม้าของแจ้มมานั่งต่อหน้าแจ้มแล้ว แจ้มอยากจะบอกอะไรให้คุณม้าได้รู้สึกถึงความรู้สึกของแจ้มบ้าง</p> <p>แจ้ม : เอาตรงหน้าเลยใช้มั๊ยคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ย่ะ</p> <p>แจ้ม : [โสร้ ร้องไห้] แจ้มว่าป้าโหดร้าย ชอบดูถูกคนใจดำที่สุด แจ้มเกลียดป้า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ขอให้แจ้มพูดใหม่ทั้งหมด และขอให้ตั้งขึ้นอีกสัก 2 ครั้งนะ</p> <p>แจ้ม : แจ้มเกลียดป้า ป้าชอบดูถูกคน ป้าโหดร้าย ใจดำที่สุด</p> <p>: แจ้มเกลียดป้า ป้าชอบดูถูกคน ป้าโหดร้าย ใจดำที่สุด</p> |

| <u>ตัวอย่างของ</u> | <u>บทสนทนา</u> |
|-----------------------------|--|
| <p>การเปิดเผยตนเอง</p> | <p>ตุ้ม : ตุ้มอยากจะบอกให้แจ่มรู้ว่า ตุ้มก็เหมือนกับแจ่มที่มีปัญหาเกี่ยวกับเท้า เอาเอาตุ้มมาเลี้ยง เอาไม้ให้ตุ้มไบไหนเลย แม่จะกลับบ้านไปหาแม่ เอาจะใช้ตุ้มสารพัด และมักจะพูดว่า บ้านแกจน จนไม่มีอะไร ป้าคอยใช้งานเราสองคนพี่น้องตลอด ก็เรามาอยู่บ้านเค้านี้ บางทีอยากออกไปเดินเล่นเหมือนลูกชาวบ้านเค้า ก็ไม่ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตุ้มอยากจะทำอะไรบ้างเมื่ออยู่บ้านป้า</p> <p>ตุ้ม : ตุ้มอยากจะทำอะไรก็ได้ ที่ตุ้มจะได้เป็นตัวของตัวเอง ที่ตุ้มอยากจะทำเหมือนลูกชาวบ้านเค้า ตุ้มเกลียดคุณป้าที่คอยควบคุมและยังไม่พอ ใช้ตุ้มทำงานหนักเลย เหมือนทาสในเรือนเบี้ยนั่นล่ะ</p> |
| <p>การอยู่ในปัจจุบันขณะ</p> | <p>ผู้นำกลุ่ม : จากที่แจ่มได้เปิดเผยตัวเองมาทั้งหมดนั้น ตอนนี้แจ่มรู้สึกอย่างไรบ้างครับ</p> <p>แจ่ม : แจ่มรู้สึกดีขึ้น รู้สึกว่ามีความสุข และมีเพื่อนที่เข้าใจแจ่ม ที่นี้แจ่มจะทำให้เพื่อนมีความสุขบ้าง</p> <p>โรจน์ : ทำอะไรเหรอ!</p> <p>แจ่ม : ก้อ ... ให้ความเป็นเพื่อนแท้แก่กัน</p> <p>: มันเป็นอย่างไร [เสียงแทรก]</p> <p>: นี่ นี่ มันอยู่ในนี้ [ชี้ไปที่อก]</p> |

| <u>ตัวอย่างของ</u> | <u>บทสนทนา</u> |
|---|---|
| <p>ความต้องการพัฒนา ศนทางการศึกษา [Recognitive Need]</p> | <p>พัชร : พัชรจบจากมงฟอร์ต แล้วก็สอบไม่ติด มช. พัชรก็ เลยมาเรียนที่พำชีพ ตอนแรกก็รู้สึกว่ามันน่าภูมิใจ เท่าไหร่ บังเอิญพัชรสอบได้ทุนเรียนฟรี พัชรดีใจ มาก เกเรก็เลยตีมาตลอด</p> <p>จิม : พัชรอยากเรียนหรือทำอะไรหลังจบแล้ว</p> <p>พัชร : พัชรฝันไปที่จะเรียนต่อให้ได้ พัชรอยากมีความรู้ เพิ่มขึ้น เท่าที่รู้แต่เงินมันน้อยมาก พัชรคิดว่า มันน้อย มาก ๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พัชรได้เตรียมตัวอย่างอะไรบ้าง ในการเรียนต่อ ?</p> <p>พัชร : ยังไม่ได้ทำอะไรเลย พัชรคิดว่า ขอให้เรียนตอนนั้น ให้จบเสียก่อน พัชรจะไปเรียนภาษาอังกฤษ และ สอบเรียนต่อ</p> |
| <p>การใส่ใจกับสิ่ง ต่าง ๆ รอบตัว</p> | <p>ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้นสถานการณ์ในครอบครัวของจอยเป็นอย่างไร บ้าง ?</p> <p>จอย : จอยก็เพิ่งจะรู้ว่าตอนนั้นสภาพการณ์เลวร้ายมาก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : มันเป็นอย่างไรที่เรียกว่าเลวร้าย</p> <p>จอย : คุณพ่อไปทำงานต่างประเทศ ปลอมให้คุณแม่อยู่ คนเดียว แล้วก็ถูกพวกญาติติฉินนินทา ให้ร้ายต่าง ๆ จอยเพิ่งรู้ว่า คุณแม่ขาดเพื่อน เเหงา ลูกทุกคนก็ มาเรียนกันในเมืองหมด รวมทั้งจอยด้วย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : รวมทั้งจอยด้วย</p> |

| <u>ตัวอย่างของ</u> | <u>บทสนทนา</u> | |
|---|--|--|
| <p>การพิจารณาตนเอง และสิ่งต่าง ๆ อย่าง เหมาะสมและอิสระ ที่จะเลือกกระทำด้วย ตัวเอง</p> | <p>ผู้นำกลุ่ม จอย ผู้นำกลุ่ม จอย</p> | <p>: แล้วจอยจะทำอย่างไรต่อไป : [เจียม] จอยจะไปอยู่กับแม่ แม่คงจะ ต้องการจอยมาก : ตอนนี้จอยรู้สึกอย่างไร ? : จอยรักแม่ หลังจากนั้นจอยจะไปอยู่กับแม่</p> |
| <p>การเผชิญกับความ เป็นจริง</p> | <p>กุง จิม⁺ ผู้นำกลุ่ม จิม⁺ ผู้นำกลุ่ม จิม⁺</p> | <p>: ตอนนี้ตัวเองก็รู้แล้วว่าพี่ป้าสมเขาไปมีแฟนใหม่ แล้ว : ใช่.. แต่เรายังรักเขาอยู่ บางครั้งเรามาคิดว่า เขาทำกับเราแบบนี้ มันทำให้เราเจ็บปวดมาก และ คงจะตลอดเวลาที่มาเรียนในนี้ : จิมยังรักที่ป้าสมอยู่ ถึงแม้เขาจะทิ้งจิม และทำให้ จิมรู้สึกเจ็บปวด : ค่ะ จิมรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ [เจียม] และจิมคงจะต้องทำอะไรบางอย่าง : ครับ จิมต้องทำอะไรบางอย่างและบางอย่างของ จิมมัน จิมพอจะเปิดเผยให้เราทราบได้ว่ามันคืออะไร ? : เออ... คือว่า จิมคิดนะว่า จิมควรตัดใจจากเขา ทิ้งที่จิมรู้ว่า เขาไม่รักเราแล้ว จิมจะต้องตัดใจให้ เป็นปกติ และสนใจคนที่อยู่ในปัจจุบันดีกว่า</p> |
| <p>การเป็นตัวของตัวเอง</p> | <p>ตึก</p> | <p>: ในชีวิตที่โรจน์ได้เล่ามา โรจน์ต้องการเปลี่ยนแปลง อะไรอีก</p> |

| ตัวอย่างของ | บทสนทนา |
|----------------------------------|--|
| | <p>โรจน์ : ถึงแม้ชีวิตและนิสัยจะเป็นอย่างที่ได้เล่ามา ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องของผม ผมเคยคิดจะเปลี่ยนมันให้คนอื่นต้องการ เอาตัวอย่างง่าย ๆ ก็เรื่องผมนี้ละ หลายคนต้องการให้ผมตัดผม หรือบางคนอยากให้เราทำตัวใหม่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : บางคนในที่นี้หมายถึงใคร ?</p> <p>โรจน์ : แม่ครับ แม่ต้องการให้ผมเลิกนิสัยคล้ายกับนี้ ผมมาคิดว่า ลักษณะนี้มันไม่สำคัญที่ผม การแต่งตัวแต่มันเป็นลักษณะภายในของผม ผมว่ามันเป็นตัวของตัวเอง และผมก็ชอบที่จะเป็นอย่างนี้ คนเราไม่เหมือนกันใช่ไหม</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วโรจน์คิดอย่างไร ?</p> <p>โรจน์ : ก็อ คนเรารวมต่างกัน ก็จะให้ผมเหมือนโยก็ไม่ได้ จะให้เหมือนพี่ก็ไม่ได้ เมื่อก่อนนะผมคิดว่าผมจะทำตัวให้เหมือนคนนั้นคนนั้น ผมวุ่นวายมาก ตอนนั้นผมคิดว่า ผมก็เป็นผม</p> |
| การบอกความรู้สึกของคนที่สัมภาษณ์ | <p>ผู้นำกลุ่ม : ผมรู้สึกดีใจมาก ที่ได้รู้ว่าโรจน์เป็นคนที่เข้มแข็งและที่สำคัญที่สุด ก็คือ โรจน์เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งโรจน์ก็เข้าใจตัวเองได้ดีกว่าใคร ๆ ทั้งหมด</p> |

ผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อการเจริญส่วนบุคคล
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ

บทคัดย่อ

ของ

อรรควิช อินทร์วงศ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

กุมภาพันธ์ 2529

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มการเรียนรู้ส่วนบุคคลที่มีต่อการเรียนรู้ส่วนบุคคล โดยผู้วิจัยตั้งสมมติฐานไว้ว่า กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการเรียนรู้ส่วนบุคคลจะมีการเรียนรู้ส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการเรียนรู้ส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 24 คน สุ่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 12 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการเรียนรู้ส่วนบุคคลเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 20 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการเรียนรู้ส่วนบุคคลของ อูบล สารีตะกร การวิจัยนี้ใช้รูปแบบการทดลองสองกลุ่มทดสอบก่อนการทดลองและทดสอบหลังการทดลอง ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบความแตกต่างของคะแนนรวมก่อนการทดลอง (Pretest) และคะแนนรวมหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) ผลการวิจัยปรากฏว่าผลของการเข้าร่วมการเรียนรู้ส่วนบุคคลมีผลทำให้การเรียนรู้ส่วนบุคคลเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

EFFECTS OF PERSONAL GROWTH GROUP ON PERSONAL GROWTH
OF PAYAP UNIVERSITY STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

AUKHAWICH INTRWONG

Presented in Partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University
February 1986

The purpose of this research was to study the effects of Personal Growth Group participation on personal growth. The hypothesis was that participants in the Personal Growth Group, the experimental group, would increase their personal growth whereas members of the control group would show no increase. The sample included 24 volunteer undergraduate students of Payap University, Chiang Mai. Subjects were randomly assigned to an experimental group and a control group, each group comprising 12 students. The experimental group participated in a Personal Growth Group for 20 hours. The group leader was the researcher. The instrument used to measure personal growth was "The Personal Growth Inventory" constructed by Ubol Sathitakorn. The randomized pretest - posttest control group design was used. The statistical method for data analysis was the t - test at the .01 level of significance. The result showed that Personal Growth Group participation was effective in increasing personal growth.