

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
ที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด
โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชววิทย์ รัตนพลแสนย์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2541
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุกุล)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรสุกุล)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนตพงษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่.....เดือน.....ปี.....พ.ศ. 2541

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตรศุกกุล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.บุญเชิด ภิญโญนนัตพงษ์กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมเพื่อสอบปากเปล่า ปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องอันเป็น ประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาจึงขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.พองพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรหมพิศ วาณิชการ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ และ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ แพทย์ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ของแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ที่ให้ความร่วมมือ และอำนวยความสะดวกตลอดเวลาที่ทดลอง และขอขอบใจพลทหารที่ติดยาเสพติด ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ในการทดลอง

ขอขอบคุณ คุณจุติมา เสรีพิทยารัตน์ และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ในด้านต่าง ๆ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

และสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณแม่พวงเพ็ชร รัตนพลแสนย์ คุณพี่คำปลิว ดีวงษ์ และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่ให้ความรักและเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่ง จนทำให้ผู้วิจัย สามารถทำงานวิจัยครั้งนี้ได้สำเร็จ

ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม	33
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์	49
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	66
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	66
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	66
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	67
การดำเนินการทดลอง	71
การวิเคราะห์ข้อมูล	73
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	73

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	75
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์	75
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	75
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	79
บทย่อ	79
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	79
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	79
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	79
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	80
การดำเนินการทดลอง	80
การวิเคราะห์ข้อมูล	81
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	81
อภิปรายผล	81
ข้อเสนอแนะ	86
บรรณานุกรม	88
ภาคผนวก	98
ภาคผนวก ก.	99
ภาคผนวก ข.	196
ประวัติย่อของผู้วิจัย	202

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลอง Randomized Two Group	
Pretest – Posttest Design	71
2 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลัง	
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	76
3 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลัง	
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	77
4 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้	
คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	78
5 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัตมโนทัศน์	197
6 แสดงคะแนนอัตมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลัง	
การได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	198
7 แสดงคะแนนอัตมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง	
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	199
8 แสดงผลต่างของอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้	
คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	200

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหา ยาเสพติด เป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทยและประเทศอื่น ๆ ทั่วโลกที่กำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน ปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดการสูญเสียอย่างใหญ่หลวง ในด้านเศรษฐกิจ ด้านทรัพยากรกำลังคน ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและปัญหาอื่น ๆ อีกทางสังคม ทำให้รัฐต้องสูญเสียงบประมาณเพื่อดำเนินการควบคุมปราบปราม ตลอดจนการป้องกันและบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ซึ่งมีผลกระทบต่อความมั่นคงของประเทศไทย อันเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ให้เจริญก้าวหน้าเร็วกว่าที่ควรจะเป็น (ภา สารสิน. 2522 : 54)

จากการศึกษาสาเหตุของการติดยาเสพติด พบว่าเกิดจากตัวผู้เสพและสภาพแวดล้อม เช่น สาเหตุทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสภาพแวดล้อม จากครอบครัวและสังคม โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นสาเหตุสำคัญเกิดจากจิตใจและบุคลิกภาพ กล่าวคือ ผู้ที่มีแนวโน้มจะใช้ยาและติดยาเสพติดได้ง่าย มักจะเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอในทุกด้าน เช่น ด้านอารมณ์และสติปัญญา รวมทั้งมีร่างกายและจิตใจที่ไม่สมบูรณ์แข็งแรงทำให้มีความเอนเอียงที่จะหันเข้าหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยว หรือไม่มีหลักการที่แน่นอนในการดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ ดังนั้นจึงตกเป็นทาสของยาเสพติดได้ง่าย และยังพบอีกว่าผู้ที่มีอารมณ์ไม่มั่นคง ไม่ค่อยมีความยั้งคิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นคนที่ขาดความมั่นใจ มีจิตใจไม่มั่นคง ดังนั้นจึงหันเข้าหา ยาเสพติด เพื่อช่วยระงับอารมณ์ที่ไม่มั่นคงของตนเอง (คณะกรรมการอำนวยการป้องกันและปราบปรามการใช้ยาเสพติดในสถานศึกษา. 2520 : 107)

บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอมและประสมประสาน ด้วยพันธุกรรม วัฒนธรรม การเรียนรู้ บุคลิกภาพของมนุษย์ไม่ว่าจะด้านใด ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ตายตัว เปลี่ยนแปลงไปตามกาล การเรียนรู้และสิ่งแวดล้อม ทั้งทางสังคมและทางวัฒนธรรม บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีทั้งส่วนที่เป็นนิสัยที่แท้จริงและเป็นลักษณะผิวเผิน บางส่วนของบุคลิกภาพถูกซ่อนเร้นหรือถูกปิดบังอำพราง โดยจงใจและไม่จงใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2536 : 5) ดังนั้นการจะเข้าใจพฤติกรรมของคนได้ดีนั้น จะต้องพยายามศึกษาสภาพความคิดภายในของบุคคล ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะพฤติกรรมของคนเป็นผลสืบเนื่องมาจากความคิดและทัศนคติของเขาต่อตัวเขาเอง

(Rogers. 1961 : 497) พฤติกรรมทุกอย่างที่แสดงออกเป็นผลมาจากอัตมโนทัศน์ ซึ่ง
 อัตมโนทัศน์มีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการ
 ปรับตัวของคน (อาไพ ศรีพิพัฒน์. 2515 : 6) อัตมโนทัศน์มีบทบาทสำคัญในการชี้นำพฤติกรรม
 มนุษย์ ซึ่งนับว่าเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพ ดังนั้นอัตมโนทัศน์จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการแสดง
 พฤติกรรม บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ดีจะมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 สามารถปรับตัวได้ดี รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับ
 ตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ไม่ดีจะมีลักษณะที่ไม่เข้าใจในบทบาทของ
 ตนเอง ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกที่เป็นลบต้อย ไม่ยอมรับตนเองและมีปัญหาในการ
 ปรับตัว (Hurlock. 1978 : 525) หากบุคคลมีความคิดความเชื่อหรือความรู้สึกต่อตนเองใน
 เชิงลบ บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์หรือเบียดเบียนตนเองและสังคมได้
 ผลจากการคิดไม่ดีหรือไม่สอดคล้องกับความจริงทำให้เกิดผลเสียแก่บุคคลหลายประการ เช่น
 มีความวิตกกังวลเกินไป อาจทำให้เครียดได้ มีปมค้อย ไม่กล้าแสดงออกหรือขาดการสำรวจ
 ตนเองตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลขาดการพัฒนาศักยภาพของตนตามความเหมาะสม อาจเป็น
 สาเหตุทำให้เกิดโรคจิตโรคประสาทหรือถึงขั้นทำร้ายร่างกายตนเองได้ เพราะรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า
 ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในเชิงบวก บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมไปในทาง
 ที่ดีและสร้างสรรค์ เช่น ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล รับผิดชอบ
 การตัดสินใจของตนเอง สามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้เต็มที่และสามารถปรับตัวในสังคมได้
 อย่างมีความสุข (เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2533 : 51 - 53)

จากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดในโรงพยาบาล
 ทหารเรือกรุงเทพ ซึ่งผู้วิจัยได้ปฏิบัติงานอยู่ในตำแหน่งพยาบาลประจำตึกผู้ป่วยยาเสพติดของ
 โรงพยาบาลแห่งนี้ มาเป็นระยะเวลา 10 กว่าปี โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสังเกต สัมภาษณ์และใช้
 แบบวัดอัตมโนทัศน์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยดัดแปลง ปรับปรุงมาจากแบบวัดอัตมโนทัศน์เทเนนส์
 พบว่าพลทหารที่ติดยาเสพติดส่วนใหญ่นั้น จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมองโลกในแง่ร้าย
 ขาดความเคารพนับถือตนเอง ไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาและสุขภาพของตนเอง มองภาพพจน์ว่า
 ตนเองเป็นคนไม่ดี ชอบโกหก รู้สึกว่าตนเองขาดศีลธรรมและห่างไกลศาสนา ขาดความมั่นใจ
 จิตใจอ่อนไหวง่าย เชื่อฟังและคล้อยตามผู้อื่นได้ง่าย ถูกสังคมรังเกียจ เข้ากับคนทั่วไปได้ยาก
 ชอบแยกตัวออกจากสังคม มักคบได้แต่ผู้มีปัญหาการติดยาเสพติดด้วยกัน มีความลำบากใจ

ในการแสดงออกของอารมณ์ ไม่ค่อยพอใจในชีวิตของตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว คิดว่าตนเองสร้างปัญหาให้กับครอบครัว มีความรู้สึกซึมเศร้าและเหงาเป็นระยะ ๆ ขาดกำลังใจ หรือแรงศรัทธาในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ มีความต้องการการรับรองหรือสนับสนุนจากบุคคล ใกล้ชิด ทั้งหมดที่กล่าวมาล้วนเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ต่ำ ดังนั้นผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด เพราะพลทหารนั้นถือว่าเป็น กำลังพลที่สำคัญของกองทัพในการป้องกันประเทศชาติ ซึ่งจำเป็นต้องมีกำลังพลที่เข้มแข็ง อดทน แข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีระเบียบวินัย ในการที่จะพัฒนาพลทหารที่ติดยาเสพติดทั้งหลายให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมั่นคง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองให้ดีขึ้น อันจะนำไปสู่การเลิกใช้ยาเสพติดได้อย่างเด็ดขาดนั้น ก็ควรที่จะพัฒนาที่อัตมโนทัศน์เสียก่อน เพราะเพราะอัตมโนทัศน์ไม่เพียงแต่มีผลต่อพฤติกรรมเท่านั้น ยังเป็นหัวใจสำคัญในการสร้าง บุคลิกภาพอีกด้วย

สำหรับพลทหารที่เข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพนั้น จะได้รับการบำบัดรักษา โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้ คือ

1. ขั้นเตรียมการ (Pre - Admission) ใช้เวลาประมาณ 7 วัน ก่อนเข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาล เพื่อให้พลทหารที่ติดยาเสพติดมีความพร้อมและมีความตั้งใจ ในการบำบัดรักษา รวมทั้งให้ญาติและผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ พร้อมทั้งจะสนับสนุนในการบำบัดรักษา ให้ประสบความสำเร็จและดำเนินไปด้วยดี

2. ขั้นถอนพิษยา (Detoxification) พลทหารที่ติดยาเสพติดจะถูกรับตัวไว้ในโรงพยาบาล และจะได้รับการตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาโรคแทรกซ้อน บางรายอาจได้รับยาทดแทนถ้าเป็นประเภทฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน ก็จะได้รับประทาน ยาเมทาโดน (Methadone) ทดแทนแล้วค่อย ๆ ลดขนาดลงจนหมดภายใน 20 วัน

3. ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) การดำเนินการในขั้นนี้ผสมผสานมา ตั้งแต่ขั้นถอนพิษยา ต่อเนื่องกันมาตลอดเวลาที่อยู่ในโรงพยาบาล ใช้เวลาประมาณ 180 วัน วิธีการที่ใช้ก็เช่นการวิ่ง การออกกำลังกาย การเข้ากิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ

4. ขั้นติดตามผล (After - Care) จะดำเนินการทันทีที่พลทหารที่ติดยาเสพติดออกจากโรงพยาบาลแล้วกลับไปอยู่ต้นสังกัดเดิม ซึ่งมีการติดตามผลทุก 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สนใจศึกษาอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดที่อยู่ในขั้นตอนระยะการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยที่ไม่มีอาการอยากเสพยา มีสติสัมปชัญญะ ซึ่งสามารถทดสอบได้จากการพูดคุย การสัมภาษณ์ การสังเกต และให้เขียนอัตชีวประวัติส่วนตัว จนมั่นใจว่าพลทหารที่ติดยาเสพติดนี้ มีสภาพร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะรับการพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้

ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์อาจจะสามารถทำได้หลายวิธี สำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการที่ได้รับการยอมรับว่า สามารถช่วยเสริมสร้างให้บุคคลเข้าใจตนเอง และสร้างความมั่นใจในตนเอง ก่อให้เกิดการพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะคิด ความสนใจ ความรู้ ความคิดและพฤติกรรม เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง นั่นคือมีอัตมโนทัศน์ที่ดีขึ้น ดังที่ แฮมริน และพอลสัน (ธีระ มุลธิยะ, 2530 : 28 ; citing Hamrin and Paulsan, 1950 : 85) ได้สรุปผลจากประสบการณ์การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของเขาได้ดีขึ้น ทำให้มองเห็นแนวทางการแก้ปัญหา ซึ่งผลเช่นนี้จะบังเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น นอกจากนั้นแล้วการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่ม ได้สำรวจปัญหาต่าง ๆ ของตนเองเพราะการเข้ากลุ่มทำให้ไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเอง (Kelman, 1963 : 399 - 432)

สำหรับกิจกรรมกลุ่มนั้นพบว่า เป็นวิธีการที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม ทักษะคิด ความสนใจและความเจริญงอกงาม ในด้านความรู้และทักษะ เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มั่นใจ เข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง (Strang, 1958 : 13 - 17) นั่นคือมีอัตมโนทัศน์ที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ถัยรัตน์ ธรเสนา (2535 : 114) พบว่ากิจกรรมกลุ่มมีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ในมิติที่ไม่เกี่ยวกับด้านวิชาการและมิติทางด้านวิชาการ และนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับการศึกษาของ มัณฑนา อึ้งตระกูล (2524 : 45) พบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ได้

ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและทำการทดลอง เปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดโรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ เพื่อศึกษาว่าวิธีทั้งสองจะมีผลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด วิธีการใดที่เหมาะสมน่าจะได้นำไปใช้ประโยชน์และเป็นแนวทางในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดและผู้ป่วยที่ติดยาเสพติดทั่วไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยมีจุดมุ่งหมายเฉพาะดังนี้

1. เปรียบเทียบอัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบอัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบอัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. พลทหารที่ติดยาเสพติดมีอัตราโน้ตสน้สูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. พลทหารที่ติดยาเสพติดมีอัตราโน้ตสน้สูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. พลทหารที่ติดยาเสพติด หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีอัตราโน้ตสน้สูงขึ้นแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะสะท้อนให้เห็นผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่ออัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติดแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ อันเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้การบำบัดรักษาและฟื้นฟู ผู้ติดยาเสพติดที่จะได้นำแนวทาง หลักการและเทคนิคต่าง ๆ ไปใช้ในการพัฒนาอัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด

ขอบเขตของการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพลทหารที่ติดยาเสพติด ซึ่งเข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด ในแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ซึ่งอยู่

ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพและมีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับต่ำกว่า เบอร์เซนต์โทล์ที่ 25 จำนวน 20 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากพลทหารที่ติดยาเสพติด จำนวน 80 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การพัฒนาอัตมโนทัศน์ ได้แก่

2.1.1 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1.2 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.2 ตัวแปรตาม คือ อัตมโนทัศน์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พลทหารที่ติดยาเสพติด หมายถึง ชายไทยที่ได้รับหมายเกณฑ์และผ่านการคัดเลือกเข้าเป็นทหารกองประจำการสังกัดกองทัพบก มีระยะในการรับราชการประมาณ 6 เดือนถึง 2 ปี มียศเป็นพลทหาร อายุระหว่าง 21 - 23 ปี ซึ่งได้เข้ารับการบำบัดรักษาในแผนกบำบัดยาเสพติดโรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ด้วยโรคติดสารเสพติดชนิดเฮโรอีน และผ่านการรักษาสองขั้นตอนแรก ได้แก่ ขั้นการเตรียมการรักษาและขั้นตอนพิษยาเรียบร้อยแล้ว ในขณะทำการศึกษาทดลองจะอยู่ในขั้นตอนที่ 3 คือ การฟื้นฟูสมรรถภาพ ในขั้นนี้ผู้ป่วยไม่ต้องรับประทานยาเมทาโดนแล้วและสามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้ โดยไม่มีอาการแสดงว่าต้องการใช้ยาเสพติดอีก แต่ยังคงต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่พลทหารที่ติดยาเสพติดซึ่งมีอัตมโนทัศน์ต่ำ โดยเน้นทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส (Rogers) ซึ่งให้ความสนใจต่อความรู้สึกของสมาชิกโดยการสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจกัน ยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ต้องเปิดเผยตัวเอง แสดงความคิดเห็น ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ หรือปัญหาซึ่งตนเองประสบอยู่ พร้อมทั้งรับฟังปัญหาของสมาชิกคนอื่น ยอมรับฟังข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับตนเอง ทำให้ได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นสามารถตัดสินใจร่วมกัน เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิด หรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ โดย

มีผู้ให้คำปรึกษาคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม เพื่อพัฒนา
อัตมโนทัศน์ของตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์การให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้สมาชิกคุ้นเคยกัน ไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับ
ซึ่งกันและกัน ตลอดจนทั้งการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนเริ่มเล่าถึง
ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง

2.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่สมาชิกแต่ละคน มีความคุ้นเคยกัน
ไว้วางใจกันดี แล้วกล่าวพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง และปัญหาที่ตนเผชิญอยู่อย่าง
เปิดเผย จุดมุ่งหมายที่สำคัญของขั้นตอนนี้ คือ ให้สมาชิกทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหา
และเรียนรู้ร่วมกัน แก้ไข ปัญหาของกันและกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคการให้
คำปรึกษาได้แก่ การฟัง การเจียบ การใช้คำถามปลายเปิด การใช้คำถามปลายปิด การสะท้อน
ความรู้สึก การให้กำลังใจ การให้ความกระจ่าง การทวนซ้ำ และการสรุป มาใช้ให้เหมาะสม
กับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กระบวนการกลุ่ม สามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่สมาชิกในกลุ่มได้เข้าใจตนเองและปัญหา
ของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง สามารถสรุปประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา ที่เหมาะสม
กับตนเอง เพื่อนำไปใช้ได้จริงในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนเองให้ดียิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษา
สรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

3. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้แก่สมาชิก
ซึ่งเป็นพลทหารที่ติดยาเสพติด ได้มีปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม มีการร่วมมือในการกระทำสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และร่วมกัน
วิเคราะห์พฤติกรรมในกลุ่ม กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้มุ่งส่งเสริมให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจ
ตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่น ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถปรับตัว
เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มองเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องการปรับปรุงตนเอง และมีทัศนคติที่ดีต่อ
ตนเอง สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ในกลุ่ม และนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ใน
ที่สุด กิจกรรมที่ใช้ได้แก่ เกม การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่ง
ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น มีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

3.1 ขั้นการมีส่วนร่วม สมาชิกจะร่วมกันลงมือปฏิบัติในกิจกรรมตามโปรแกรม โดยมีส่วนร่วมทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม ผลของการเรียนรู้จะเกิดจากผู้เรียน โดยตรง

3.2 ขั้นวิเคราะห์ สมาชิกจะร่วมกันวิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ในกลุ่ม ทันทหลังจากลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้สมาชิกมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมิน ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และทำให้เกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น

3.3 ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ สมาชิกจะรวบรวมแนวคิดที่ตนเองค้นพบ และแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง และนำหลักการนั้นไปประยุกต์เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์

3.4 ขั้นประเมินผล สมาชิกจะประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่มจากการอภิปราย ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มและพัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนเองให้ดีขึ้น

4. อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ของพลทหารที่ติดยาเสพติด สามารถวัดออกมาได้เป็นคะแนน โดยใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ที่ผู้วิจัย ได้สร้างขึ้นโดยดัดแปลง ปรับปรุง มาจากแบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี (The Tennessee Self - Concept Scale) ของ วิลเลียม เอ็ช. ฟิตส์ (William H. Fitts) ซึ่งอัตมโนทัศน์มี 8 ด้าน ดังต่อไปนี้คือ

4.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับ รูปร่างหน้าตา ลักษณะของร่างกาย เพศ สุขภาพ ความสามารถและทักษะ

4.2 อัตมโนทัศน์ด้านคุณธรรม หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับ คุณค่าทางศีลธรรม ความรู้สึกเกี่ยวกับการเป็นคนดีคนเลว ความสัมพันธ์ที่มีต่อศาสนา

4.3 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนตัว หมายถึง ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับคุณค่าในตนเอง การเคารพนับถือตนเองและความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

4.4 อัตมโนทัศน์ด้านครอบครัว หมายถึง ความรู้สึกในคุณค่าและความพอใจ ในฐานะที่ตนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว ลักษณะสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว

4.5 อัตมโนทัศน์ด้านสังคม หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับ ความมั่นใจและความเชื่อมั่นในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

4.6 อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นเอกลักษณ์ หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองว่าเป็นคนอย่างไร

4.7 อัตมโนทัศน์ด้านความพึงพอใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง

4.8 อัตมโนทัศน์ด้านพฤติกรรม หมายถึง ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับการกระทำหรือการปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง หรือพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.2 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม
 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์
-
1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.1 เอกสารเกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.1.1 ความหมายเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มย่อมทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง ถ้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง เกิดความรู้สึกรับผิดชอบในตนเอง แก้ปัญหาตนเอง เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทัศนคติ และพฤติกรรมของตนเอง สามารถนำทักษะที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง

กาซดา ดูแคน และเมโดว์ (Gazda, Ducan and Meadows. 1967 : 306) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการพลวัต ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Dynamic Interpersonal Process) สมาชิกในกลุ่มจะแสดงความคิดเห็น และพฤติกรรม ที่ตนรู้สึกที่สมาชิกและกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิก ได้มี

โอกาสสนทนาเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของตนเอง ได้ระบายความในใจมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่น ตลอดทั้งได้รับการยอมรับ และการสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968 : 448 - 449) สรุปว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง มาเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออก เกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้อื่น ทั้งได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีปัญหา ไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการปรึกษาแบบกลุ่มนี้ จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความรู้สึกภูมิใจว่า ตนสามารถให้ข้อคิด อันจะเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

กอร์สกี และบราวน์ (Gawrys and Brown. 1970 : 21) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการสร้างกระบวนการเพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ เกิดความอบอุ่นและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบและเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา โดยที่จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษานั้น สมาชิกภายในกลุ่มจะเป็นผู้กำหนด โดยคำนึงถึงความสนใจและปัญหาของสมาชิก

วรรณ พรหมบุรณย์ (2523 : 25 - 26) กล่าวถึงลักษณะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า สมาชิกทุกคนมีปัญหาล้ายคลึงกัน ปัญหานั้นมีความหมายต่อตัวสมาชิก เกิดขึ้นจริงกับสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม และเป็นสมาชิกหนึ่งในกลุ่ม บางครั้งเป็นผู้ให้รายละเอียด ชี้แนะให้เกิดการพูด กระตุ้นให้กลุ่มตื่นตัว พร้อมทั้งจะแทรกแซงเข้าไปในตอนใดตอนหนึ่ง เพื่อให้กลุ่มดำเนินไปได้ในกลุ่มมีบรรยากาศที่อยู่อย่างปลอดภัย สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นและสมาชิกทุกคนคือผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คมเพชร จิตรสกุล (2521 : 90) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างจากการให้ปรึกษาแบบรายบุคคลคือ สมาชิกทุกคนมีปัญหามาช่วยกันแก้ไขในกลุ่ม ส่วนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลนั้น มุ่งให้ผู้มีปัญหา ได้แก้ไขด้วยตนเองและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

วัชร ทรัพย์มี (2528 : 38) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าหมายถึงการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเอง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือ ซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่เผชิญปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือหรือร่วมกันให้คำปรึกษา

1.1.2 ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไดเออร์ และเวน (Dyer and Wayne. 1975 : 124 - 136) ได้สรุปไว้ ดังนี้คือ

1. สมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่เป็นสมาชิก
3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึกและการกระทำ
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น ซึ่งจะ เป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาล้ำคลึงกัน
6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่ม ไม่ได้หมายความว่า เป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันในกลุ่ม
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน ไม่พูดถึงอดีต
9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม

10. สิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ
11. ตัวเองพูดปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด
13. ความกระชับแน่นของกลุ่ม ไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้

คำปรึกษา

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรจะทำให้เป็น ประสพการณ์เดียวกัน ก่อนที่จะ เริ่มต้นครั้งใหม่ ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่พบ ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคน หนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ
16. สภาพการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลเพราะได้รับการกระตุ้น ให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่สิ่งที่ดีที่ระบายออกมา
18. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่น ตลอดเวลา ผู้นำควรบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว
19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสินว่า ผิด ถูก ดี ไม่ดี แต่จะศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร แก้ไขอย่างไร จะทำอย่างไร
20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัดจากความ สำเร็จจากนอกกลุ่ม คอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก

จากความหมายและลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังกล่าว ข้างต้นสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่งที่บุคคลในกลุ่ม อันประกอบไปด้วยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่มีความสมัครใจ มาเข้ากลุ่มร่วมกัน มีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเอง ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน ได้มาปรึกษาหารือ แสดงความรู้สึก และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มอีกทั้งบรรยากาศภายในกลุ่ม จะก่อให้เกิดความอบอุ่น ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความสบายใจ พร้อมทั้งจะพูดถึงปัญหา และร่วมปรึกษาหารือในเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

1.1.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 174) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกแต่ละคนมีจุดมุ่งหมายเฉพาะต่างกัน แต่จะมีจุดมุ่งหมายทั่วไปคล้ายคลึงกัน คือ เพื่อพัฒนาและปรับปรุงตนเอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ได้มีวาระการประชุม ไม่ได้มีการลำดับหัวข้อที่จะนำมาอภิปราย เป็นการให้โอกาสแก่สมาชิกได้แสดงออกอย่างอิสระ และไม่มีขีดจำกัดในด้านเนื้อหา

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31 - 33) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลได้รู้จักแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม จะทำให้สมาชิกของกลุ่มเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ในด้านต่าง ๆ ทั้งทางด้านอารมณ์และสังคม โดยเน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการ คือ

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่ม ได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ภายนอกออกมา
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกที่มีปัญหา กล้าเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหา ได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง แก้ไขปัญหาด้านการขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีก และสามารถรักษาสภาพจิตใจของตน ให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง

6. เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้คุณเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. นวัตกรรมและแนวคิดที่ได้จากกลุ่ม ไปปรับปรุงตนเองในชีวิต

ประจำวัน

วัชร ทรัพย์มี (2522 : 173 - 178) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มุ่งเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน สนใจความรู้สึก ทักษะ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ของสมาชิก มีการจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่ม ให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง ซึ่งทำให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก ทักษะของตนเองออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่มมาด้วยความสมัครใจ ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาหรือแก้ปัญหา

พองพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน รู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาการยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตน เป็นไปอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง และสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการในความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม
6. เพื่อช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดอง

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง รวมทั้งเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบในปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถที่จะนำแนวความคิด และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.1.4 ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีปรัชญาในการช่วยเหลือบุคคล ดังนี้

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (ม.ป.ป. : 5 - 6)

1. การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อสร้างสายใยแห่งความเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองควรจะได้รับการพัฒนา ให้ถึงจุดที่ว่าสมาชิกสามารถแบ่งปัน ถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ยังไม่พร้อม ต้องไปโยกกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม จุดรวมที่สำคัญคือที่นี้และเดี๋ยวนี้ อดีตจะมาเกี่ยวข้องเพียงแคในโอกาสที่มาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึกและความคิดในปัจจุบันเท่านั้น

2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่มีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในชีวิต และวิถีชีวิตที่พึงประสงค์ ผู้ให้คำปรึกษาควรให้โอกาสต่อสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา

3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองต่อกลุ่ม

4. การเลือก (Choice) สมาชิกจะมีสิทธิในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (Decision) การตัดสินใจส่วนตัวก่อให้เกิดเส้นทางในการตัดสินใจของกลุ่ม ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคน

1.1.5 หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เคมพ์ (วิญญู พูลศรี. 2523 : 10 - 11 ; อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างไรตนเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมา มีการยอมรับในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

5. การเปิดเผยช่วยให้การรักษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเองก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้น ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ เชื่อใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเอง แสดงถึงการช่วยเหลือตนเองได้

7. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง เรียบรู้ที่จะรับ

8. การลงมือกระทำเป็นสิ่งที่จำเป็น สำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 แห่งการยอมรับ และความเข้าใจ ซึ่งอาจใช้บทบาทสมมติ

10. สมาชิกแต่ละคนต้องมีค่านับสัญญา (Commitment) กับตนเอง
 ๆ อีกทั้งการเสริมแรงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ

12. การที่ตนรู้จักตนเอง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเอง
ดีขึ้นของพ่อ

คมเพชร จัตรสุภกุล (2521 : 94 - 95) ได้เสนอเกี่ยวกับการ
เลือกสมาชิกไว้ 4 ประการ คือ

1.1 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษา ควรจะเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกัน และมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

1.2 สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา

1.3 การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งเป็นธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้บุคคลพูดเก่งอยู่กับคนไม่ค่อยพูด เป็นต้น

1.4 การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม ควรพิจารณาว่าแต่ละบุคคล จะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้ด้วย

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 457 - 461) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่ม มีลักษณะดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียวอายมากเกินไป
3. มีปัญหา การปรับตัวมาก ไม่เหมาะสมกับกลุ่มของคนปกติ
4. ไม่ควรจัดคนที่ เป็นญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกัน

เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้ความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 25 - 28) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. อายุ ควรที่จะเลือกสมาชิกตามระดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะและอายุตามปฏิทิน ที่ไม่แตกต่างกัน เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมาย และการเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

3. เพศ จะจัดเพศหญิง เพศชาย แยกจากกันหรือรวมกันนั้นขึ้นอยู่กับวัย และปัญหาบางปัญหา อาจจะเหมาะสมกับกลุ่มที่มีสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

4. มีปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหา และสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมกันอภิปราย และช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม

ผู้ให้คำปรึกษาส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นตรงกัน ในเรื่องของกลุ่มการให้คำปรึกษาคือ มีความเห็นว่า ควรจะมีสมาชิกจำนวนน้อย แต่ไม่มีกำหนดจำนวนสมาชิกไว้แน่นอน มาเจอร์ (Magler. 1964 : 54) ได้เสนอแนะว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 7 คน และไม่ควรเกิน 10 คน เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่ สำหรับเด็กประถมศึกษาควรมีสมาชิกในกลุ่มให้น้อยกว่านี้ เนื่องจากการอ้างกลุ่มใหญ่ขึ้น เวลาที่จะให้แก่สมาชิกแต่ละคนน้อยลงและความสัมพันธ์ที่มีต่อกันลดลงด้วย ถ้าสมาชิกมากเกินไป ก็จะทำให้แตกเป็นกลุ่มย่อย ส่วน วัชร ทรัพย์มี (2531 : 105) มีความเห็นว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิก ในกลุ่มต้องไม่มากเกินไป คือ ประมาณ 6 - 10 คน นอกจากนี้ โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 58) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน ซึ่งสอดคล้องกับ เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1971 : 217) ที่กล่าวว่าจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุด คือ 5 - 8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีจำนวนสมาชิกมากขึ้น ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะมีน้อยลง และสมาชิกจะพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษามากกว่าที่จะปรึกษาหารือกับสมาชิกด้วยกัน

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

คมเพชร จิตรสุกุล (2521 : 99) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดให้มีขึ้น สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และไม่ควรต่ำกว่าครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และการสิ้นสุดการให้คำปรึกษา ควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

วัชร ทรัพย์มี (2522 : 182) ได้เสนอว่า โดยปกติควรจะให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งนั้น ถ้าสมาชิกในกลุ่มเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรใช้ช่วงเวลา 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นเด็กประถมศึกษา ไม่ควรใช้ช่วงระยะเวลานานเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

สถานที่เหมาะสมสำหรับการทำกลุ่ม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (ม.ป.ป. : 235) ได้กล่าวว่า ห้องที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นห้องที่เล็กกระทัดรัด เหมาะกับจำนวนสมาชิก

ในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และมีสิ่งภายนอกครอบงำ หรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจเมื่อได้นั่งเป็นวงกลม ล้อมรอบโต๊ะหรือมีโต๊ะตรงกลางวง มากกว่าที่จะนั่งเป็นวงกลมเฉย ๆ ห้องสำหรับการให้คำปรึกษาในบางแห่ง จะติดตั้งเครื่องบันทึกเสียงไว้ด้วย

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 29) กล่าวว่า สถานที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน และมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก แก้อัศจรรย์นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องควรสะอาดและพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการจะเปลี่ยนแปลงอริยาบทบ้าง

1.1.7 ชนิดของกลุ่ม

ราว (Rao. 1981 : 77) มีความเห็นว่าชนิดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษา แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดเป็นกลุ่มเปิด จะทำให้สมาชิกมีปัญหาคือในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

จากหลักการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามที่กล่าวมา สรุปได้ว่า สมาชิกที่จะเข้าร่วมกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ จะต้องเป็นบุคคลที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกัน ไม่มีความแตกต่างกันมากนัก เต็มใจที่จะแก้ปัญหาและเข้าร่วมกลุ่ม มีความสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีความรู้ความเข้าใจในลักษณะของกลุ่มและจุดมุ่งหมายของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมประมาณ 8 - 10 คน เวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแต่ละครั้ง 1 - 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน สถานที่ที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรเป็นส่วนตัวและเหมาะสมกับจำนวนสมาชิก

1.1.8 พลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้และเข้าใจที่จะนำเอาพลังต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้มีความสมบูรณ์ซึ่ง คมเพชร จิตรสุภกุล (2521 : 97) กล่าวว่าพอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลจะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา จะต้องพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม
2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหา จะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง และเพื่อการแก้ปัญหาในกลุ่ม

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกให้การยอมรับตนเอง จะเป็นผลให้บุคคลเกิดความเคารพในตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัย ในขณะที่อยู่ในกลุ่มเขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขา มีการยอมรับความคิดเห็นของบุคคลที่แสดงต่อตัวเขา และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อบุคคลอื่น

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะส่งผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและไม่พึงพอใจ อยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าเครียดมากเกินไป จะทำให้กลุ่มไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) สมาชิกย่อมต้องการได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้คนอื่นมองข้ามไป ในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม ที่มารับคำปรึกษาร่วมกัน

1.1.9 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะดำเนินไปสู่เป้าหมายได้สำเร็จนั้นผู้นำกลุ่มต้องพยายามให้สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์กันโดยผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษา จะเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ภายในกลุ่ม ซึ่งบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษานั้น อารมณ์มหาศา (2525 : 28 - 35) ได้สรุปจากความคิดของนักจิตวิทยาหลายคนไว้ ดังนี้

1. การเริ่มต้น ผู้นำจะต้องเตรียมวิธีการต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเพื่อให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่น ผู้นำอาจนำด้วยคำถามปลายเปิด สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์น้อย อาจเริ่มต้นในการให้ปรึกษาครั้งแรก ด้วยการแนะนำตัวซึ่งกันและกัน และถามกลุ่ม ให้กลุ่มพิจารณาข้อมูล ที่สมาชิกแต่ละคนเสนอ เพื่อฝึกให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อกลุ่ม

2. การกำหนดกฎเกณฑ์ ระเบียบทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนของผู้นำด้วย

Dr. 12345

3. มีความสามารถและทักษะ เข้าใจในสิ่งที่สมาชิกต้องการ และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก ให้การยอมรับและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสร้างสัมพันธภาพ
4. สร้างบรรยากาศภายในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย มีความไว้วางใจ ให้ความเคารพ ความคิดเห็นของกันและกัน อดทนต่อความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกว่าตนมีความสำคัญและเป็นเจ้าของกลุ่ม
5. ช่วยตั้งเป้าหมายให้สมาชิก สมาชิกจะตั้งเป้าหมายของตนเอง เมื่อเขาเห็นประโยชน์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ให้เขาเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ทักษะต่าง ๆ และพฤติกรรมที่จำเป็น
6. ย้ำถึงความคืบหน้า และสรุปบทบาทเหตุการณ์สำคัญ ในการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาก่อนที่จะทำครั้งใหม่ เพื่อทำให้เกิดเป็นประสบการณ์ครั้งเดียวกัน
7. ให้ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนความรู้สึก ทั้งคำพูดและการแสดงออก รวมทั้งการแปลความหมายและการกระทำความกระจ่าง ซึ่งผู้ให้ต้องกระตุ้นสมาชิกคนอื่น ๆ ให้กระทำด้วย เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบพิจารณาสิ่งที่เขาพูด ซึ่งให้ เห็นว่ามีความขัดแย้งหรือสอดคล้องกันอย่างไร ซึ่งช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น
8. การลดความตึงเครียด ผ่อนคลายความขัดแย้ง ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และรับผิดชอบในการกำจัดพฤติกรรมบางอย่าง ที่จะเป็นอันตรายกับสมาชิก ผู้หนึ่งจะต้องเข้าไปสอดแทรกขัดขวางในบางกรณี เช่น สมาชิกพูดแทนกัน ขัดแย้งไม่ลงรอยกัน พูดทวนซ้ำสน หรือกล่าวโทษคนอื่น หรือสถานการณ์อื่น ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือแยกกลุ่มกัน โดยไม่สนใจกลุ่ม
9. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร ผู้นำกลุ่มควรแสดงความรู้สึกส่วนตัวประสบการณ์ ค่านิยมของตนเอง เมื่อเห็นว่าจะ เป็นประโยชน์ต่อสมาชิก นอกจากนี้ผู้นำควรเป็นแบบอย่างสาธิตให้สมาชิกดูเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้แก้ปัญหาของสมาชิกกลุ่มได้
10. ผู้นำต้องคอยสังเกต และประเมินพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในกลุ่ม อาจทำได้โดยการถาม เช่น มีอะไร เกิดขึ้นขณะนี้

1.1.10 บทบาทของสมาชิก

โสรีธี โพร้แก้ว (2523 : 9 - 10) กล่าวถึง บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ที่จะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. ไม่พูดเรื่องนอกกลุ่ม สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะบุคคลที่อยู่ในกลุ่ม
สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม
2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกคนอื่นพูด
ทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟัง ควรจะรีบบอกผู้พูด ไม่ควรจะปล่อย
เฉยๆ
3. การวิพากวิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ที่นี้
เดี๋ยวนี้ อย่างไร
4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้แสดง
การร่วมความคิดและความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคม
และสนใจเรื่องราวเป็นรายบุคคลต่อไป
5. การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม
ขอความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ
6. การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อให้
เขารู้ว่า เขาคือใคร และรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง
7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจ
ว่า สิ่งที่คิดและรู้สึกเป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน

1.1.11 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 113 - 120) ได้กล่าวถึงขั้นตอน
ของกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า มีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) ในขั้นนี้ สมาชิกที่
เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยเพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์
และสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกพอสมควรอย่าเร่งรีบ
2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition
Stage) เป็นขั้นต่อจากขั้นแรก กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึก
ไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความวิตกกังวลและตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิก
กล่าวอภิปรายปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นตอนดำเนินงาน (The Working Stage) ขั้นนี้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมาก เปิดเผยตัวเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหา สมาชิกทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน เป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหา นำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยความเต็มใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง กิจยุติการให้คำปรึกษากลุ่มได้

1.1.12 ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1967 : 306 - 310) ได้รวบรวมประโยชน์คุณค่าและเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่า คนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดงและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรม และความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้ จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือ ตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา ของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

10. การที่นักจิตวิทยาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสให้นักจิตวิทยาใช้เวลาศึกษากับบุคคลอื่น ๆ ได้

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามทฤษฎีของโรเจอร์ส

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นแนวคิดของ

โรเจอร์ส (Rogers) ทฤษฎีดังกล่าว มีชื่อเรียกหลายชื่อด้วยกัน เช่น Client - Centered, Non - Directive Technique, Self Theory Counseling, Rogerian Counseling ซึ่งทั้งหมด คือทฤษฎีเดียวกัน และปัจจุบันเรียกทฤษฎีให้คำปรึกษานี้ว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Counseling)

1. ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 95) แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์นั้น โรเจอร์ส เชื่อว่า โดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์แล้ว มนุษย์คือผู้ที่มิได้ผล มีความสามารถในการแก้ปัญหา และสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นที่เชื่อถือและให้ความไว้วางใจได้ว่า พุดจริง ทาจริง มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้า เพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์ สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตน ไม่เหมาะสมไม่ควรนั้น เป็นเพราะเขามีปัญหาและจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอด ซึ่งแท้จริงแล้วมนุษย์ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมมากกว่า

วัชรวิ ทรัพย์มี (2533 : 51 - 53) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของมนุษย์ ตามความคิดของ โรเจอร์ส (Rogers) มีดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสถานการณ์ที่เหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้ จึงเน้นการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ

3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดี และน่าเชื่อถือ Rogers เชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ลดการให้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มเติม พิจารณาตนเองใหม่ และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือต่อไป

4. มนุษย์จะมีการรับรู้ เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตาม ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่า เขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่ใช้ความคิดของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสินใจ

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

2. ลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คมเพชร จัตรสุภกุล (2529 : 91 - 93) ได้สรุปลักษณะที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้คือ

1. คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญสูงสุดเพราะสัมพันธภาพเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษา และความสำเร็จตลอดจนความก้าวหน้าของการให้คำปรึกษานั้น ย่อมขึ้นอยู่กับระดับของสัมพันธภาพด้วย

2. ภายในสัมพันธภาพระหว่างการให้คำปรึกษานั้น จะมีองค์ประกอบของความเป็นอัตนัย กล่าวคือ ในการให้คำปรึกษานั้น ผู้รับคำปรึกษาจะมีเสรีภาพในการแสดงออกแห่งความรู้สึกของตนเอง จะมีการนำในการพูดคุยน้อยมาก

3. โครงสร้างของทฤษฎีจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระภาพ มีการสำรวจและการทดลอง ทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ระบบที่ไม่มีข้อพิสูจน์ ซึ่งมีความต้องการสิ่งที่มีความเป็นจริงจากผู้รับคำปรึกษา

4. ลักษณะทางด้านอารมณ์ ในแง่ของสัมพันธภาพนั้น มีความสำคัญมากกว่าด้านสติปัญญา ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษาสามารถเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของผู้มีปัญห และช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ สิ่งที่ตามมาคือ สามารถใช้สติปัญญาในการพิจารณาปัญหาได้ ความรู้สึกของผู้มีปัญหาเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และในขณะเดียวกันความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษาก็มีความสำคัญเท่า ๆ กัน

5. การให้คำแนะนำ การแปลความหมาย การวินิจฉัยจะไม่ใช่ในการให้คำปรึกษา ระบบนี้เป็นเสรีภาพทางความคิด การรอดพ้นจากการบังคับ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล

6. สัมพันธภาพ หมายถึง ความอบอุ่น การยอมรับและการมองโลกในแง่ดี แต่จะไม่รวมการแะ การให้ข้อสนเทศ หรือการแนะนำ การให้คำปรึกษาจะเหมือนการให้บริการของการศึกษา ทางกายภาพหรือทางด้านสังคม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2526 : 93 - 94) กล่าวถึงลักษณะของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ย่อประกอบด้วยสภาพเงื่อนไข 6 ประการ ในบรรยากาศของการให้คำปรึกษา คือ

1. มีบุคคล 2 คน ซึ่งมีความสัมพันธ์อันดีและมีความผูกพันกันทางจิตใจ
2. บุคคลแรก ได้แก่ ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ท้อแท้สิ้นหวัง มีความวิตกกังวลและเต็มไปด้วยความทุกข์
3. บุคคลอีกคนหนึ่ง เป็นบุคคลที่พร้อมจะสร้างและเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ (Rapport)
4. ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องแสดงออกในทางบวกต่อผู้รับคำปรึกษา อย่างไม่มีเงื่อนไข
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจ (Understanding) และการยอมรับ (Acceptance) ทั้งในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งเชื่อมโยงประสบการณ์เหล่านี้เพื่อสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความเข้าใจในตนเองให้ดีขึ้น

6. การสื่อความหมาย ทั้งภาษาพูด (Verbal Communication) และภาษาท่าทาง (Non - Verbal Communication) ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตลอดจนมองโลกในแง่ดี โดยไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้ปรึกษา จะเป็นแนวทางที่ดี ไปสู่การให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

3. จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบยืดยุคกลางเป็นศูนย์กลาง

จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบยืดยุคกลางเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 43)

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเป็นจริง พิจารณาตนเอง และสภาพแวดล้อม ได้สอดคล้องข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน หรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับการคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองในการแก้ปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ในหลายแง่มุม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้นและ

พยายามพัฒนาตนเอง

5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติการกิจในชีวิตได้

อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านส่วนตัว การเรียนและการทำงาน

4. กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมี 5 ขั้นตอน

ดังที่ โรเจอร์ส และวอลเลน (Rogers and Wallen. 1946 : 5) กล่าวไว้ ดังนี้คือ

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับอารมณ์

ของตนเองอย่างเสรีภาพ

3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ และมองเห็นปัญหาของ

ตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง

4. ผู้รับคำปรึกษาวางแผนทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้จัดการติดต่อเอง

5. เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เทคนิคเบื้องต้นที่ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเกี่ยวข้องถึงทัศนคติ และบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีนี้ ควรเป็นผู้มีความจริงใจ บุคลิกท่าทางที่อบอุ่น เทคนิคสำคัญที่ใช้ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarification) และเน้นหนักถึงความเข้าใจโดยขึ้นกับเหตุการณ์ปัจจุบัน (Being Here) ผู้ให้คำปรึกษาใช้การสนับสนุน (Support) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2525 : 96)

คมเพชร ฉัตรสุกุล (2529 : 101 - 102) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาดังนี้

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening The Interview)

ในการเริ่มต้นสนทนาผู้รับคำปรึกษาอาจจะอยู่ในภาวะของความตื่นเต้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเป็นผู้ช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยคำนึงถึงหลักของการปฏิบัติตนที่ดีต่อบุคคลอื่นที่มาพบ ดังนั้นอาจจะเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกว่าจะได้รับความอบอุ่นใจและเต็มไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing Rapport)

เมื่อเริ่มต้นสนทนาได้แล้วสิ่งที่ตามมาก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์เพราะองค์ประกอบนี้ จะช่วยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างประสบความสำเร็จ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้น โดยหลักทั่วไป เราควรจะทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวผู้รับคำปรึกษาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป เช่น ถ้าทราบว่าผู้รับคำปรึกษามีความสามารถในด้านใด ก็อาจจะเริ่มพูดถึงเรื่องนั้นได้ทันทีจะช่วยให้เขาสามารถพูดได้มากขึ้นอย่างมั่นใจ และช่วยให้สภาพจิตใจเขามีความสุขพร้อมที่จะพูดคุย ในทางตรงข้าม ถ้าหากเริ่มพูดคุยในสิ่งที่ไม่น่าไว้วางใจหรือไม่ผลอาจออกมาไม่ดีนัก

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ในการให้คำปรึกษานั้นผู้

ให้คำปรึกษาจะต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษามากพอ เพื่อให้เข้าใจได้ถูกต้อง แต่ก็เกินไปไม่ได้ที่จะได้รับข้อมูลทั้งหมดพร้อมกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการถามคำถามบ้าง เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามในการตั้งคำถาม ควรจะเป็นคำถามปลายเปิด (Opened End) เพื่อให้ผู้ถูกถามได้ตอบโดยให้ข้อมูลมาก ๆ และยังเป็นการระบายความรู้สึกที่ค้างข้องใจต่อปัญหาหรือสิ่งที่กำลังพูดถึงด้วย จึงเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา

4. การแนะ (Suggestion) ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาอาจ

จะพบว่า ผู้รับคำปรึกษามีความวุ่นวายต่อปัญหาหรือสิ่งต่าง ๆ และไม่สามารถจะโต้ตอบได้ จึงอาจจะต้องมีการแนะนำบ้างเพื่อให้เกิดความรู้สึกหรือพอมองเห็นช่องทางที่จะปฏิบัติตามต่อไป ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องเป็นคนที่มีความรู้และมีข้อมูลในสิ่งต่าง ๆ มากพอ แต่อย่างไรก็ตามการแนะนำอาจจะทำให้เกิดผลเสียต่อจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา เพราะถ้ากระทบมากเกินไปจะทำให้ไม่สามารถ "นาตนเอง" ได้

5. การตีความหมาย (Interpretation) ในการให้

คำปรึกษาเป็นการสื่อสารทางด้านคำพูด ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา

และผู้รับคำปรึกษา บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถจะเข้าใจในถ้อยคำของผู้รับคำปรึกษา หรือมีความสงสัย ไม่ควรจะใช้วิธีการเดาเหตุการณ์เพราะอาจจะผิดจากความเป็นจริง ซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษา สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะทำคือ การตีความหมายของถ้อยคำเหล่านั้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยอมรับว่าเป็นจริงหรือไม่ ถ้าหากไม่เป็นจริงก็จะมีการอธิบายกันอีกในประเด็นที่เกิดความสงสัย จนกระทั่งมีความเข้าใจตรงกัน

6. การทำความเข้าใจ (Clarifying) หลังจากมีการสนทนากันเป็นเวลาพอสมควรอาจจะพบว่าสิ่งที่ผู้มีปัญหากล่าวถึงนั้นมีความไม่ชัดเจน และรู้สึกคลุมเครือเป็นอย่างมาก ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าเขาเองก็ยังไม่มีความเข้าใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นเลยทำให้มีการป้องกันตนเอง (Defense) มากขึ้น เพื่อให้การให้คำปรึกษาได้ผลดี ควรจะมีการทำความเข้าใจแจ่มแจ้งกับประเด็นที่เป็นปัญหา เพื่อหาข้อสรุปอันจะทำให้มองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหานั้นต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังเรื่องของการสรุปเนื้อหาที่พูดถึง เพราะเป็นสาระที่สำคัญยิ่งต่อการใช้เทคนิคนี้

7. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) บางครั้งการสนทนาอาจจะเป็นการระบายความรู้สึกถึงเครียดของผู้มีปัญหา แทนที่จะพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยที่การให้คำปรึกษา มักจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านอารมณ์ของผู้มีปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะมีการสะท้อนความรู้สึกของผู้มีปัญหา โดยการหยิบยกเอาคำพูดของเขามาดัดแปลงใหม่ เพื่อเน้นเรื่องความรู้สึกมากกว่าสาระของคำพูด ทั้งนี้เพื่อให้เขาพิจารณาว่าเขามีความรู้สึกเช่นนี้จริงหรือไม่ กลวิธีนี้จะช่วยให้ผู้มีปัญหา ได้เข้าใจถึงความรู้สึกของเขาต่อปัญหาหรือเรื่องราว นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง นอกจากนี้การสะท้อนความรู้สึกยังช่วยให้ผู้มีปัญหา ได้ระบายความรู้สึกที่ฝังใจกับปัญหาออกมาด้วย

8. การแสดงความเห็นชอบ (Approval) ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษามีความกังวลใจไม่สามารถจะตัดสินใจได้หรือไม่กล้าตัดสินใจ ทั้ง ๆ ที่ได้พิจารณาปัญหาแล้วเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามรับฟังปัญหา และพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่เขาเสนอขึ้นมา ถ้าหากเห็นด้วยก็ควรจะส่งเสริมให้เกิดกำลังใจ ในการที่จะนำวิธีนั้นไปแก้ปัญหานั้นต่อไป การแสดงออกถึงความเห็นชอบ จะรวมทั้งคำพูด น้ำเสียง และท่าทางด้วยแต่อย่างไรก็ตาม วิธีนี้อาจจะเกิดอันตรายได้ ถ้าไม่มีความละเอียดถี่ถ้วนพอ การเห็นชอบในสิ่งที่ไม่เหมาะสม จะทำให้ผู้มีปัญหาไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ และอาจจะสร้างปัญหาใหม่ต่อไปได้จึงควรใช้ข้อควรระวัง

9. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening)

กลวิธีนี้ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่า รวมทั้งแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจจะทำให้ความรู้สึกที่อยากเล่านั้นหมดไป นอกจากการเงียบแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุดที่จะเข้าใจในเรื่องที่พูดถึง ประโยชน์ของการเงียบอีกประการหนึ่งคือ เปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบหรือการแก้ไข ปัญหา โดยไม่รีบร้อนจนเกินความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจหยุดสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจและหาวิธีการทำลายความเงียบโดยการชวนคุยต่อไป สิ่งที่ควรกระทำคือการกล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้ว ก็จะช่วยให้ดำเนินการให้คำปรึกษาต่อไปได้

6. คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 94) ได้กล่าวถึงผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษา (Congruence or Genuineness) กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นบุคคลที่มีความจริงใจ เป็นผู้ประสานเรื่องราวและความคิดได้ และเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ
2. เป็นผู้ที่ยอมรับทั้งในปัญหาและตัวบุคคลของผู้รับคำปรึกษา อย่างอบอุ่น ทั้งทางด้านอารมณ์และความรู้สึก (Unconditional Positive Regard)
3. เป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึก และสามารถรับรู้อย่างถูกต้องตรงตามเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการให้เข้าใจ (Accurate Empathic Understanding)

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

โอลเซน (Ohlsen, 1973 : 18 - 68) ได้ทำการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับนักเรียนระดับ 9 โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม ในกลุ่มทดลองสมาชิกได้พบกัน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผู้ทดลองเป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งสองกลุ่ม ผลการทดลองพบว่า ผู้ที่ได้รับคำปรึกษามีการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น พฤติกรรมที่บ้านและที่โรงเรียนได้รับการปรับปรุงมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แซมมวลวิช (Samualewicz. 1975 : 2645 - A) ได้ทำการศึกษาวิจัย โดยการทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แก่นักเรียนที่มีปัญหาด้านการปรับตัว พบว่าความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์ อัตมโนทัศน์ และการปรับพฤติกรรมของนักเรียน กลุ่มทดลองมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เวอร์นอท (Vernot. 1975 : 3420 - A) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยใช้โปรแกรมเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่าง จากโรงเรียนแถวชานเมืองจำนวน 52 คน ใช้เครื่องมือ 2 ชนิดคือ แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง เพื่อประเมินถึงประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาและแบบสอบถามวัดการปรับตัวทางสังคมของบริสตัน เพื่อวัดระดับความประพฤตินี้ในโรงเรียนและอัตราการมาโรงเรียนและประเมินผลของครูต่อพฤติกรรมของเด็ก ผลการทดลองพบว่า ทั้ง 3 กลุ่มยังคงมีความประพฤติไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญ แต่ในกลุ่มทดลองพบว่า มีพัฒนาการทางด้านความประพฤติมากกว่ากลุ่มควบคุม นั่นคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์อันดีซึ่งกันและกัน

1.2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

นพวรรณ สมนาสุมาล (2529 : 55) ได้ทดลองการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีการยอมรับตนเองต่ำ พบว่านักเรียนมีการยอมรับตนเองสูงขึ้น

ภัทรกานต์ เผ่าบุญเกิด (2530 : 42) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อปรับพฤติกรรมหนีเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนเซนต์จอห์น อาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 ปีการศึกษา 2529 จำนวน 16 คน ทำการทดลองติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีพฤติกรรมหนีเรียนลดลง

ศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์ (2531 : 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 92) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีของ โรเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการทดลองพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายลดลง

ยุวดี ดวงจินดา (2536 : 58) ได้ศึกษา การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ผลปรากฏว่าผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พอสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ที่สามารถพัฒนาบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ และช่วยในการปรับตัวลดความวิตกกังวล อารมณ์เศร้า ตลอดจนความเชื่อมั่นและปรับทัศนคติในด้านที่ดีขึ้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม น่าจะนำมาพัฒนาอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดได้

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.1.1 ความหมายของกลุ่ม

คำว่า "กลุ่ม" ได้มีผู้ให้ความหมายแตกต่างกันออกไป เช่น บอนเนอร์ (Cartwright and Zander. 1968 : 46 - 47 ; citing Bonner. n.d.) กล่าวถึงกลุ่มว่า หมายถึง บุคคลจำนวนหนึ่ง ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กัน และมีการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดซึ่งกันและกัน ส่วน กมลรัตน์ หล้าสงฆ์ (2527 : 263) กล่าวถึงกลุ่มว่าหมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มาอยู่ร่วมกันในสังคม โดยมีลักษณะสำคัญต่าง ๆ ร่วมกัน หรือมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้

1. มีการรับรู้ร่วมกันในสังคม
2. มีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน
3. มีเป้าหมายอย่างเดียวกันหรือมีเป้าหมายร่วมกัน

4. มีค่านิยมและปทัสถานของกลุ่ม ที่จะควบคุมและกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มให้เป็นระเบียบ

5. มีการเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

6. มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

7. มีการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง

เดวิส (ศรีไกร รุ่งรอด. 2533 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Davis. 1962 : 405) กล่าวว่า กลุ่มหมายถึง บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีปฏิสัมพันธ์กันโดยมีเป้าหมายอย่างเห็นได้ชัด โดยทั่วไปกลุ่มมีความหมายนอกเหนือจากการที่คนเรายู่ร่วมกันอย่างธรรมดา

จาเนียร์ ช่วงโชติ และคนอื่น ๆ (2521 : 4 - 6) ให้ความหมายของกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุด 2 คนมาประกอบกัน
2. กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน หมายความว่าทั้งกลุ่มและบุคคลจะแยกจากกันไม่ได้ จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิริยาตอบโต้กัน ทั้งทางด้านความคิด กิริยาท่าทางการกระทำหรือคำพูด

3. มีความสนใจร่วมกันเพื่อสมาชิกจะได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน

4. มีการปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมาย จึงต้องมีการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบและระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

พนม ลิมอารีย์ (2532 : 11) สรุปความหมายของกลุ่ม จากผลการศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยาและมนุษยวิทยา ว่ากลุ่มหมายถึงบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำงานร่วมกันด้วยจุดประสงค์อย่างเดียวกัน และช่วยกันสร้างสรรค์บูรณาการแห่งบุคลิกภาพแต่ละบุคคล ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน และมีการควบคุมตนเอง

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กลุ่มหมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน มีปฏิริยาโต้ตอบกัน ให้ความร่วมมือ พึ่งพาอาศัยกัน และรับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ตามบทบาทและหน้าที่ของงานเพื่อประโยชน์และเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายร่วมกัน

2.1.2 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับ แฮโรลด์ (Harrold. 1992 : 504) ได้กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้ทุกคนมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ปัญหา หรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ส่วน คาร์ทไรท์ และแซนเดอร์ (Cartwright and Zander. 1960 : 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่าง ๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจร่วมกัน

เรกอน และเชฟเพิร์ด (Ragon and Shepherd. 1971 : 197) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการศึกษาถึงธรรมชาติของกลุ่ม เมื่อมนุษย์มารวมตัวกัน ซึ่งมีการศึกษาพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยวิธีการอภิปรายและประเมินผลร่วมกัน

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 4 - 5) กลุ่มจะต้องประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมกันอยู่ โดยมีวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคน จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกของสังคมต่อไป ส่วนวิธีการที่นำกลุ่มไปใช้ จะมีองค์ประกอบ และกระบวนการที่แตกต่างกันออกไป เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มฝึกอบรม (T - Group) และกลุ่มฝึกรับรู้ลึก (Sensitivity Group) ดังนั้นเพื่อความหมายของกลุ่มต่าง ๆ ที่ใช้ในการแนะแนว และการบริการไม่เกิดความสับสน แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler and North) จึงได้เสนอให้มีการใช้คำว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) ขึ้น

ทิสนา แชนมณี (2522 : 1) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า เป็นวิทยาการที่ว่าด้วยเรื่องความสัมพันธ์ของกลุ่มคน และกระบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามศึกษาเพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของคน ซึ่งสอดคล้องกับของ เรกอน และเชฟเพิร์ด (Ragon and Shepherd. 1971 : 197) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม เป็นการศึกษาถึงธรรมชาติของกลุ่ม เมื่อมนุษย์มารวมตัวกัน ซึ่งมีการศึกษาพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม โดยวิธีการอภิปรายและประเมินผลร่วมกัน

คมเพชร ฉัตรสุกุล (2522 : 14) ได้อภิปรายถึงความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิด

การเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวม มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลแต่ละคน

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526 : 35) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึงกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ทำให้สมาชิกในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยได้รับการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มและที่ร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ส่งผลให้บุคคลมีความเจริญงอกงามในด้านต่าง ๆ

ศุภวดี บุญวงศ์ (2527 : 2) ยังได้กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การร่วมกันวางแผน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างสมาชิกต่อสมาชิกภายในกลุ่ม หรือสมาชิกต่อกลุ่มหรือกลุ่มต่อสมาชิก โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดีช่วยส่งเสริมสนับสนุน ให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ และมีจุดหมายหมาย เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานกลุ่ม และประสบความสำเร็จในการทำงานจริงด้วย

จากความหมายของกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง กระบวนการที่ทำให้สมาชิกในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน สมาชิกทุกคนในกลุ่ม จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถนำเอาประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ตามจุดหมายหมายที่กำหนดไว้และปรับสภาพสังคมให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นต่อไป

2.1.3 จุดหมายหมายของกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับจุดหมายหมายของกิจกรรมกลุ่มนี้ แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (ทองเรือน อมรัชกุล. 2520 : 5 - 6 ; อ้างอิงมาจาก Traxler and North. n.d.) ได้กล่าวถึงจุดหมายหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ ดังนี้คือ

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคล ที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือโรงเรียน โดยการจัดการปฐมนิเทศน์นักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่าง ๆ หรือเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับครูแนะแนว ในขณะที่ร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4. เพื่อปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลของกลุ่ม นอกจากนั้นกิจกรรมกลุ่ม ยังสามารถนำมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น นอกจากนี้ เบนเนต (Bennett. 1963 : 5 - 9) ได้สรุปจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่มในการแนะแนวไว้ดังนี้

1. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ทางด้านการศึกษา อาชีพ สังคม และส่วนตัว จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น

1.1 การปฐมนิเทศนักเรียนที่เข้าใหม่ เพื่อให้เขาได้ประโยชน์จากทางโรงเรียนมากที่สุด

1.2 การได้มีโอกาสศึกษาถึงปัญหา เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นกลุ่ม และช่วยให้เด็กได้รับประสบการณ์จากกลุ่ม อันจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มเป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ

1.3 การศึกษากลุ่มในเรื่องปัญหาของการเจริญเติบโต เพื่อรู้จักปรับตัวให้สมกับวัยอย่างมีเหตุผล

1.4 การศึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อตนเอง พัฒนาความสนใจ ความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะเด่นของตนเอง และปรับตัวทางสังคมส่วนตัว

1.5 การศึกษากลุ่ม เพื่อหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ที่จะส่งเสริมการเรียนรู้

1.6 การศึกษากลุ่มถึงเรื่องชีวิตการทำงาน และปัญหาการปรับตัวต่ออาชีพความก้าวหน้าทางด้านอาชีพ

1.7 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ วิธีการที่จะสร้างโครงการ และวางแผนอาชีพในระยะยาวที่เหมาะสม

1.8 ช่วยกลุ่มให้เรียนรู้ วิธีการที่จะสร้างโครงการและวางแผนการศึกษาในระยะยาวที่เหมาะสม

1.9 ช่วยพัฒนามาตรฐานค่านิยมของบุคคล อันจะช่วยให้เขาสามารถเลือกประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ ของชีวิต และพัฒนาปรัชญาของตนเองได้

2. กิจกรรมกลุ่ม ก่อให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา จากการที่ได้มีโอกาสปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ ได้มีความเข้าใจและได้ข้อคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น ทั้งศึกษาปัญหาของคนที่เกี่ยวข้องกัน ในบรรยากาศที่อ่อนโยน ผ่อนตาม และนำมาแก้ไขปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เราวินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

3. ช่วยให้ผู้คลั่งถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนว อย่างประหยัดและมีประสิทธิภาพมากกว่าเป็นรายบุคคล

4. ช่วยให้การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะกลุ่มช่วยให้เข้าใจภูมิหลังและลักษณะทั่วไปของปัญหาต่าง ๆ

บัตตัน (Button. 1974 : 1 - 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโต และพัฒนา โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้ผู้คลั่งได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและบุคคลอื่นเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์

สำหรับ วินิจ เกตุชา และคมเพชร จัตรสุกุล (2522 : 170 - 172) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า เพื่อนำมาพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี สาเหตุที่เราใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาบุคคลนั้นก็เพราะการเรียนรู้ โดยการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรง นอกจากจะได้ปฏิบัติแล้วยังเกิดความรู้สึกต่าง ๆ ขึ้นด้วย ผลจากการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มจะทำให้บุคคลมีพัฒนาการตนเอง โดยใช้เวลาเพียงอย่างเดียว จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มอาจแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกันกับสมาชิกอื่นในกลุ่มจะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ของตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตนเอง รู้จักข้อบกพร่องบางอย่าง ทั้งนี้เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริงได้

2. เพื่อใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ก็ย่อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้และรู้จักซึ่งกันและกันดีขึ้น

3. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สมาชิกทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น
การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาด้านใดแก่สมาชิก ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการจะให้เกิดการเรียนรู้ในด้านใด ก็จัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายนั้น

จากจุดมุ่งหมายดังกล่าว พอสรุปได้ว่ากิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่น มีโอกาสที่จะปรับปรุงแก้ไขพัฒนาตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อีกทั้งความคิดเห็นต่าง ๆ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคม ตลอดจนสามารถทำให้บุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ด้วย

2.1.4 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

เกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มนี้ พนม ลัมอารีย์ (ม.ป.ป. : 56 - 57) ได้กล่าวถึงประโยชน์อันเกิดจากการเข้ากลุ่มของสมาชิก ไว้ดังนี้ คือ

1. จัดเป็นสนามทดลองสำหรับทดสอบความสามารถของสมาชิก เช่น เด็กวัยรุ่นต้องการคบเพื่อนต่างเพศ แต่มีความรู้สึกเคอะเขินแต่ถ้าเด็กเหล่านั้นได้มีการเข้ากลุ่ม มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ปฏิริยาดังกล่าวนั้นจะค่อย ๆ หายไปปกติได้ หรือในกรณีที่คนพูดเก่งแต่ไม่มีโอกาสจะพูดที่ไหน ก็จะสามารถเป็นที่ยอมรับหรือแสดงความสามารถให้คนอื่นเห็น

2. กลุ่มเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และช่วยปรับปรุงเจตคติ ตลอดจนนิสัยใจคอของสมาชิก รวมทั้งให้สมาชิกเป็นกำลังใจให้กันและกัน

3. กลุ่มช่วยเสริมสร้างความมีวินัยให้แก่ตนเอง เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องมีการปฏิบัติตามกฎอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ร่วมกัน ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความอดทนด้วย

4. กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น กำลังใจ ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าเป็น

ส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

สำหรับ เยาวพา เดชะคุปต์ (2522 : 229 - 230) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มว่า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากกลุ่มจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ในฐานะ เป็นสมาชิกของกลุ่ม ได้ลงมือปฏิบัติได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและอารมณ์ร่วมในสิ่งที่ได้กระทำ จะทำให้เกิดแนวคิด และสามารถจดจำเนื้อหาได้นาน นอกจากนี้การมีส่วนร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวางและได้ผลดี สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรสุกุล (2530 : 15 - 19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มว่า นอกเหนือจากความสำเร็จของกิจกรรมที่ทำแล้ว กิจกรรมกลุ่มยังมียุทธศาสตร์ด้านอื่น ๆ อีก ได้แก่

1. คุณค่าในด้านการพัฒนาการ (Developmental Values) เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม การพัฒนาการด้านมโนคติ ความสามารถ และปกติวิสัยของสังคม คุณค่าด้านอาชีพ ตลอดจนความเจริญของงานด้านความรู้และทักษะ
2. คุณค่าในการวินิจฉัย (Diagnostic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยใช้การบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนมีปัญหาล้ำคลึงกัน อาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาด้านอารมณ์ การพัฒนาด้านนิสัยของตนเอง เป็นต้น
3. คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้น จะมีค่าต่อการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้ โดยการทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนมีปัญหาล้ำคลึงกัน อาจได้รับความช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย

จะได้รับประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแก้ปัญหาทางอารมณ์ การพัฒนานิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Values to The School and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสนำมาพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถมีคุณค่าสร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

จึงกล่าวได้ว่าการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกในกลุ่มจะมีความงอกงามในด้านต่าง ๆ เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง มีการค้นพบตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และพร้อมที่จะใช้ความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ มาพัฒนาคุณลักษณะบางประการที่ตนเองต้องการได้เป็นอย่างดี

2.1.5 ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม

เยาวยา เดชะคุปต์ (2517 : 163) ได้จัดลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้ของกิจกรรม ไว้ดังนี้

1. ระยะเวลามีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนรู้ การทำกิจกรรมจะเน้นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านคือ

ก. การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือการค้นคว้าสืบสวน สิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

ข. การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจะนำไปสู่การรับรู้ เทคนิค และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

ค. การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือการที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและเหตุผล ในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจการที่วิเคราะห์และสรุปสิ่งที่เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

ง. การมีส่วนร่วมทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2. ระยะเวลาวิเคราะห์ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะช่วยกันวิเคราะห์ ประสบการณ์เรียนรู้ทันที หลังจากที่มีกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ระยะเวลาสรุปผลและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวม แนวคิดที่ตนค้นพบแนวคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการนั้น ไปประยุกต์ใช้ในอนาคตหรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเอง ได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้ 2 ลักษณะ คือ

ก. การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้นรวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ข. การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยในการคิดค้นและประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4. ระยะเวลาประเมินผล โดยผู้เรียนรู้จะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ ด้วยตนเองและของกลุ่มจากการอภิปราย ให้ข้อเสนอแนะและติชมร่วมกับสมาชิกอื่นในกลุ่ม

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2522 : 23) ได้กล่าวถึง ระยะเวลาของกลุ่มว่าเมื่อสมาชิกเริ่มเข้ากลุ่ม อาจพบว่า พฤติกรรมที่แสดงออกในนั้น มีความแตกต่างจากที่เข้ากลุ่มแล้วเป็นเวลานาน ทั้งนี้เพราะว่าการที่จะทำให้กลุ่มที่สมบูรณ์นั้นต้องอาศัย เวลาในการพัฒนา กลุ่ม ซึ่งต้องผ่านระยะต่าง ๆ 4 ระยะคือ

1. ระยะที่บุคคลแต่ละคนมีการแข่งขัน และมีศูนย์กลางที่ตนเอง
2. ระยะของความขัดแย้ง และความคับข้องใจ
3. ระยะที่กลุ่มมีความสามัคคี
4. ระยะที่มีผลงานและยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

2.1.6 ขนาดของกลุ่ม

สำหรับขนาดของกลุ่มนั้น ได้มีผู้ให้ความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป ดังต่อไปนี้

ออตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน โดยสมาชิกไม่ต้องใช้เสียงดังมากนัก ทุกคนในกลุ่มก็จะได้ยินอย่างทั่วถึง ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือถ้ามากกว่านั้นก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะมีฉะนั้นแล้วจะทำให้แบบพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุด ควรมีจำนวนสมาชิก 9 - 10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอว์ (Shaw. 1971 : 4) กล่าวว่า กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10 คน เป็นอย่างมากและมีความเห็นว่า จำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ แต่องค์ประกอบอื่น ๆ ซึ่งได้แก่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกและความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก มีความสำคัญต่อการทำงานของกลุ่มมากกว่า

จาเนียร์ ช่วงโชติ (2521 : 5) กล่าวว่า ในวงการศึกษานักจิตวิทยามักจะศึกษากลุ่มขนาดเล็กมีสมาชิกไม่เกิน 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้อย่างใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้ก็จะมี การเรียนรู้ที่ได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

ส่วน เยาวพา เดชะคุปต์ (2517 : 34) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่า ควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ประมาณ 5 - 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้ใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

ขนาดของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญในทางพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการมีปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปความจำเป็นสมาชิกจะทำงานซ้ำซ้อน บางคนคาดหวังจะได้รับพิชิตชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงาน ไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นกับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

2.1.7 ประเภทของกลุ่ม

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 18 - 20) ได้อธิบายเรื่องกลุ่มว่า มีผู้คิดนำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการปฏิบัติทางสังคมอย่างกว้างขวางในรูปแบบและจุดมุ่งหมายต่าง ๆ กัน เช่น

1. กลุ่มฝึกอบรม (T - Group or Training Group) เป็นการช่วยให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่ และเสริมสร้างทักษะด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่น การสื่อความหมาย บทบาทและผลของการดำเนินบทบาทอย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นการฝึกหรือพัฒนาทักษะการรับรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผลและประสบการณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น การฝึกการรับรู้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนา และปรับปรุงตนเองรวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (Basic Skill Training Group) หรือกลุ่มฝึกอบรมเพื่อนมนุษย์สัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์ และการพัฒนาทักษะเพื่อการนำไปใช้

4. กลุ่มฝึกทดลอง (Laboratory Training Group) เป็นโครงการที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์ในการติดต่อสัมพันธ์ และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มได้

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่มุ่งให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพที่เป็นจริงของตนเอง อันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับคนอื่นได้อย่างเปิดเผย และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่ใช้เวลาในการพบปะ ติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลานานมากกว่า 12 ชั่วโมง ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองของผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินตามแบบแผนในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การขัดแย้ง การมีอคติต่อกันและการสมครสมานสามัคคีกัน

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติ ให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง ช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ และนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8. กลุ่มจิตบำบัด (Group Psychotherapy) เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ระหว่างคนไข้และผู้ให้การบำบัดรักษา ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานในการรักษาติดต่อกัน โดยมีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการหยั่งเห็น และเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางจิตใจ สังคม อารมณ์และสามารถที่จะลดหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในด้านบุคคล การทำกิจกรรมกลุ่มจะ เกี่ยวข้องกับการรับรู้ เรื่องความต้องการของบุคคล และทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจ ในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดด้านหนึ่งแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการให้กลุ่มเรียนรู้ในด้านใดก็สามารถจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ได้

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่าง ๆ อีกมีชื่อที่แตกต่างกันไป แต่โดยรวมแล้วมีวิธีปฏิบัติ เพื่อมุ่งพัฒนาสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น

2.1.8 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973 : 105) กล่าวว่า การทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ในระดับเด็กประถมศึกษาเพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่าย

ทรอทเซอร์ (ซูชัย สมิทธิไกร, 2527 : 18 - 19 ;

อ้างอิงมาจาก Trotzer, 1977) กล่าวถึง การกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้าร่วมกลุ่มว่าหากจัดกับสถาบันการศึกษา ต้องพิจารณาการจัดคาบเรียน ซึ่งส่วนใหญ่ในโรงเรียนจะจัดเวลา 50 นาทีในแต่ละคาบ ซึ่งจะช่วยให้กำหนดว่าเวลานานเท่าใดในการเข้าร่วมกลุ่ม ส่วนจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยควรจะไม่น้อยกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่าก็ยิ่งดี

2.1.9 กิจกรรมที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่มมีหลายวิธีซึ่ง ทิศนา ขวมนิ (2522 : 201 - 202) ได้กล่าวถึง การจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีว่า สามารถใช้วิธีการต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. เกม (Game) เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งนำมาใช้ในการสอนได้ดี โดยครูผู้สอนสร้างสถานการณ์สมมติขึ้น ให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเอง ภายใต้อรรถกลองหรือกติกาบางอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทอย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะมีผลออกมาในรูปของการแพ้ชนะ วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2. บทบาทสมมติ (Role Play) เป็นวิธีการอีกวิธีหนึ่งที่เริ่มได้รับความนิยมในการนำมาใช้ในการสอน วิธีการนี้ยังมีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกม แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่น ในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมานั้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้น และแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้มีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึง ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3. กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลง และใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกันเพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกันรวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้ลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริง ผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออกเพราะอาจเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

5. ละคร (Acting of Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือที่กำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้จะเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้ การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกัน จะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกันและได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (Small Group) วิธีการใช้กลุ่มย่อยในการสอนนี้เป็นวิธีการที่ใช้กันมานานอาจจะเป็นเพราะเล็งเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ กลุ่มย่อยเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนในการแสดงออกและช่วยให้ผู้เรียนได้ข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

ส่วนเทคนิควิธีการ และสื่อต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในกลุ่มนั้น นภาพร หุ่มพฤษ (2529 : 38 - 39) ได้สรุปว่า มีการพัฒนาสื่อใหม่ ๆ มาใช้มากมายเช่น เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ ภาพยนตร์ สไลด์ เทป หนังสือนิทาน หุ่นเชิดมือ บทกวี นวัตกรรม ความคิดใหม่ ๆ เป็นต้น ซึ่งจากการพัฒนาเทคนิคสื่อ วิทยาการความก้าวหน้าทางจิตวิทยาและกิจกรรมแปลกใหม่เข้ามาใช้ในกิจกรรมกลุ่มนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมกลุ่มให้สามารถกำหนดโครงสร้างกิจกรรมให้บรรลุจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมกลุ่มได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

เทรปปา และไพรค์ (Treppa and Prike. 1972 : 466 - 468) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกและกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึกเลย กลุ่มละ 11 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ในด้านความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเองความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับตนในอุดมคติ

เดอรัชมิตส์ (Durschmidt. 1977 : 3953 - 4) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้าใจในตนเองของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง

จำนวน 63 คน ใช้วิธีการเรียนตามปกติ ปรากฏว่าเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 2 กลุ่มแล้ว กลุ่มทดลอง มีการยอมรับตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เบร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985 : 103) ศึกษาผลของ กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบ ระหว่างกลุ่มนักเรียน เกรด 3 4 และ 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติ และนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีอัตมโนทัศน์ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญสถิติ

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นาพร พุ่มพุกภัย (2529 : 74) ได้ทำการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 14 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการฝึกกิจกรรม กลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บุญศรี จิงชนาเจริญเลิศ (2530 : 50) ได้ทำการทดลองใช้ กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียน นนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมี การปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นหลังจากการใช้กิจกรรมกลุ่ม

สรศักดิ์ โสชู (2530 : 56) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อ ความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านศรีสะอาด จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน พบว่า กลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีสูงขึ้นกว่า กลุ่มควบคุมที่ทำ กิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พวงแก้ว เนตรโอภาักษ์ (2533 : 65 - 66) ได้ศึกษาการใช้ กิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน บ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สารณี พงษ์เจริญไทย (2534 : 102) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติการสูบบุหรี่ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการเรียนรู้พฤติกรรมของตนเองและของสมาชิกในกลุ่ม มีความสามารถในการควบคุมตนเอง การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ ดังนั้นจึงเป็นแนวทางชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมกลุ่มนั้น สามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ของบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้อีกด้วย

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

3.1.1 ความหมายของอัตมโนทัศน์ (Self - Concept)

โรเจอร์ส (Rogers. 1951 : 498) ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่า เป็นโครงสร้างของการรับรู้ที่บุคคลมีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะความสามารถ คุณค่าของตนเอง ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ลাজারัส (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2522 : 182 ; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1963) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่า เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม บุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามความเชื่อความรู้สึกที่มีต่อตนเอง

ดิงเมเยอ (Dinkmeyer. 1965 : 184) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่า เป็นการรับรู้ส่วนต่าง ๆ ของบุคคล นามจาจัดระบบตามที่ตนได้สังเกตและรู้สึกในอดีตและปัจจุบัน และก่อให้เกิดความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง

ฟิตส์ (อาไพ ศิริพิพัฒน์. 2515 : 92 ; อ้างอิงมาจาก Fitts. 1965) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่า เป็นความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกาย ด้านศีลธรรมจรรยา ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัวด้านสังคม ด้านความเป็นเอกลักษณ์ ด้านความพึงพอใจในตนเอง และด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออก ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ และประสบการณ์ของบุคคล ที่มีต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อม

ทิสนา แชมมณี (2526 : 26) ได้ให้ความหมายของอัตมโนทัศน์ว่า หมายถึงความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง อันเป็นผลมาจากการรับรู้ของคนที่มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง เช่น การรับรู้ว่าคุณเป็นใคร มีความสามารถ มีปัญหา หรือมีอุปสรรคอะไร เป็นต้น ความรู้สึกความเชื่อหรือความคิดเห็นต่าง ๆ ที่รวมกันเข้าจะเป็นเครื่องบ่งชี้หรือกำหนด พฤติกรรมของบุคคลนั้น

พรหมทิพย์ เกษะนันท์ (2527 : 56) ได้สรุปความหมายของ อัตมโนทัศน์คือ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของตน แต่เป็นแก่นแท้ที่สำคัญ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของบุคคล ที่เขาคิดว่าเป็นตัวของเขาเอง ตลอดเวลา ทุกสถานที่ แต่อัตมโนทัศน์ไม่ใช่ตนเพราะ ตน คือ วิถีทางที่บุคคลเป็นตัวของตัวเอง รวมความรู้สึกนึกคิด เกี่ยวกับตนเองบางส่วนพร้อมทั้งร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอเข้าไป ด้วยซึ่งสอดคล้องกับ อาไฟ ศิริวัฒน์ (2515 : 95) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์กับตนไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่อัตมโนทัศน์เป็นส่วนหนึ่งของ "ตน" และ "ตน" ในที่นี้ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นตัว ของเขา คือร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอ ค่านิยมของบุคคลนั้น

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527 : 208 - 209) ได้สรุปแนวคิดของ นักจิตวิทยาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เกี่ยวกับ ตนเอง ทั้งทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ ได้แก่บุคลิกลักษณะ รูปร่างหน้าตา อารมณ์ ความรู้สึก ฯลฯ ผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ทางบวก จะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าที่จะแสดงความสามารถ ของตน แต่ถ้ามีมากเกินไปมักจะเป็นคนขี้โมโหขี้วอด มักกล่าวยกตนข่มท่าน มักดูถูกความสามารถ ของผู้อื่นว่าด้อยกว่าตน ส่วนผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ มักไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดง ความสามารถเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น ถ้าบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในทางลบมากเกินไป มักจะเป็นคนที่ดูถูกตนเอง คิดว่าตนเองมีปัญหามาก ถ่อมตัวและเกรงกลัวหรือยอมทำตามผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่มีลักษณะ เก่งกว่า เขา

ชูชัย สมิทธิกร (2530 : 6) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ว่า หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ความนึกคิดเกี่ยวกับนิสัยใจคอ ความสามารถและคุณค่าของตน

จากความหมายของอัตมโนทัศน์ ดังที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ และค่านิยมของบุคคล ที่มีต่อตนเองในทุก ๆ

ด้าน ซึ่งอาจจะตรงหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ การรับรู้ของบุคคล และจากประสบการณ์ ที่บุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม และสิ่งแวดล้อมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

3.1.2 ความสำคัญของอัตมโนทัศน์

โรเจอร์ส (Rogers. 1951 : 494) กล่าวว่า การเข้าใจ พฤติกรรมนั้นจะต้องศึกษาความคิดภายในของบุคคลให้มากที่สุด พฤติกรรมของคนเป็นผลจากความนึกคิดและเจตคติตนเอง

แมคแคนเลส (มัคแคนา อังตระกูล. 2524 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Mc Candless. 1967 : 291) กล่าวว่า คนที่มีอัตมโนทัศน์ดี จะมีลักษณะอุปนิสัยที่น่าพึง ประสงค์ มีความกังวลต่ำและสามารถปรับตัวได้ดี มีความอยากรู้อยากเห็น เป็นคนเด่น และมีความสัมพันธ์ในกลุ่มดี จะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองมากกว่าบุคคลซึ่งมีอัตมโนทัศน์ไม่ดี และใช้กลวิธี บ่อนั่นตนเองน้อยมาก

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอัตมโนทัศน์ เป็นความคิดเห็น ความรู้สึกหรือความ เข้าใจที่บุคคลมีต่อตนเอง และส่งผลถึงพฤติกรรมของบุคคลด้วย หากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในเชิง บวก สอดคล้องกับความเป็นจริง บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคมและ สิ่งแวดล้อมของตน หากบุคคลมีอัตมโนทัศน์ในเชิงลบ ก็มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ดี หรือไม่เหมาะสม การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของบุคคลจึงมีความสำคัญด้วยเหตุผลดังกล่าว

3.1.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

ในยุคแรกของการศึกษาในสาขาจิตวิทยา นักจิตวิทยาจะให้ความสนใจ ในเรื่องของ "จิต" (Mind) และเมื่อเข้าสู่ครั้งแรกของศตวรรษที่ 20 เป็นยุคของพฤติกรรม นิยม (Behaviorism) กำลังได้รับความนิยมอย่างสูง ความสนใจในเรื่อง "อัตตา" จึงไม่ได้รับความสนใจเท่าที่ควร จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1961 ไวส์ (อาไฟ ศิริวัฒน์. 2515 : 95 ; อ้างอิงมาจาก Wylie. 1961) พบว่าเรื่องของ "อัตตา" ได้รับความสนใจยิ่งขึ้น ซึ่ง ไวส์ (Wylie) มีความคิดเห็นว่าจะเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ (1) ผลการทดลองของกลุ่ม พฤติกรรมนิยมเป็นการศึกษากับสัตว์ทดลองไม่เหมาะสมที่จะนำไปประยุกต์กับคน และ (2) เกิดจาก อิทธิพลจากงานเขียนของ ฟรอยด์ (Freud) ซึ่งภายหลังหันมาเน้นความสำคัญของ Ego แทน Id และ Ego ของฟรอยด์ (Freud) ในระยะหลังมีลักษณะคล้าย "อัตตา" นอกจากเหตุผลทั้ง 2 ประการข้างต้นแล้ว แชนน์ (Siann. 1980 : 71 - 72) ได้กล่าวถึงมูลเหตุ 3 ประการ ที่ชักจูงสู่การศึกษาทางด้านทฤษฎีของ "อัตตา" ดังนี้

1. จากงานวิจัยเชิงประจักษ์ (Empirical Research) ซึ่งในทางจิตวิทยานั้น การที่เราจะพยายามทำนายพฤติกรรมของบุคคลนั้นยังมีปัญหาในเรื่องของเครื่องมือ และวิธีการ วิธีการที่ดีที่สุดคือ การถามบุคคลนั้นว่าเขาคิดอย่างไร จึงแสดงพฤติกรรมเช่นนั้น หรือถามว่าเขามองหรือคิดอย่างไรกับตนเอง

2. จากการให้คำปรึกษาของจิตแพทย์ พบว่าผู้ป่วยมักมีปัญหากล่าวว่า "ฉันไม่รู้สีกว่าฉันรู้จักตัวฉันเองมากพอ" หรือ "ฉันรู้สึกแปลกใจมากจริง ๆ ที่ฉันทำเช่นนั้น"

3. จากนักสังคมวิทยา เช่น มีด (Mead) ซึ่งมีข้อสงสัยว่าเด็กเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้อย่างไร มีด (Mead) เชื่อว่าเด็กเรียนรู้ตนเองจากการมองภาพตนเองในหลาย ๆ ภาพ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขาในประสบการณ์หนึ่ง ๆ

จะเห็นว่าการศึกษาในเรื่องของ "อัตตา" นั้นเพิ่งจะได้รับความสนใจอย่างจริงจังในระยะหลัง อันเนื่องมาจากข้อจำกัดของแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยมและจากข้อข้องใจที่เกิดขึ้นกับจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา นักจิตวิทยาที่หันมาสนใจเกี่ยวกับ "อัตตา" มีหลายคนด้วยกัน เช่น โรเจอร์ส (Rogers) เอดเลอร์ (Adler) มีด (Mead) เลวิน (Lewin) แอลพอร์ต (Allport) และโคมส์และสไนก (Combs and Snygg) เป็นต้น ทฤษฎีของนักจิตวิทยาแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปตามความเชื่อประสบการณ์ หรือแง่มุมต่าง ๆ ที่นักจิตวิทยาแต่ละคนให้ความสนใจ เช่น ซัลลิแวน (Sullivan) ให้ความสนใจในด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในขณะที่แอลพอร์ต (Allport) ให้ความสนใจในด้านการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ปัจจุบันของแต่ละบุคคล ซึ่งจะขอเสนอทฤษฎีที่สำคัญและเป็นที่ยอมรับ 3 ทฤษฎี ดังนี้

1. ทฤษฎีของโรเจอร์ส

โรเจอร์ส (Rogers and Shulman. 1979 : 77 - 78 ; citing Rogers. 1961) ได้สรุปองค์ประกอบของบุคลิกภาพไว้ 3 ส่วนคือ

1. อินทรีย์หรือตัวบุคคล (Organism) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของบุคลิกภาพเป็นส่วนที่มีการเคลื่อนไหว ไปในทิศทางต่าง ๆ ตามการปรับตัวและการโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม

2. ขอบข่ายของสนามประสบการณ์ (Phenomenal Field) เป็นโลกของสนามประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล ซึ่งจะ เป็นแหล่งของข้อมูลสำหรับบุคคลในการปรับตัวและมีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่าง ๆ ข้อมูลนี้เป็นตัวที่บุคคลสามารถรับรู้คนเดียว ส่วนของขอบข่าย

สนามประสบการณ์ (Phenomenal Field) จะมีทั้งส่วนที่รู้ตัว (อยู่ในจิตสำนึก) และส่วนที่ไม่รู้ตัว (อยู่ในจิตไร้สำนึก)

3. "อัตตา" หรือ "อัตมโนทัศน์" (Self of Self - Concept) เป็นส่วนที่พัฒนามาจากส่วนของสนามประสบการณ์ โดยจะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นจนแยกออกมาเป็นอีกระบบหนึ่ง เป็นส่วนที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหวของอินทรีย์ (Organism) ความกลมกลืนระหว่างอินทรีย์และ "อัตตา" จะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี "อัตตา" เป็นส่วนหนึ่งที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

โรเจอร์ (Rogers) แบ่ง "อัตตา" หรือ "อัตมโนทัศน์" เป็น 2 ชนิด คือ ตนจริง (Real Self) และตนในอุดมคติ (Ideal Self) ทฤษฎีของโรเจอร์ส (Rogers) เน้นที่การให้การบำบัดแก่ผู้ป่วยได้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

2. ทฤษฎีของซัลลิแวน

หลุยส์ อดิชาติพงษ์ (2525 : 113 - 114) ได้อ้างถึงทฤษฎีบุคลิกภาพของ ซัลลิแวน (Sullivan) ซึ่งเน้นประเด็นสำคัญในเรื่องขบวนการที่เด็กรับรู้สิ่งแวดล้อม และนำความรู้เ็นมาปรับปรุงให้กับตนเอง ซัลลิแวน (Sullivan) ได้กล่าวถึงเรื่อง "อัตตา" ว่า บุคคลจะรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไรนั้นมีบ่อเกิดจากการมีสัมพันธภาพ หรือปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับบิดามารดา บุคคลทุกคนที่เกิดมาจะมีความสามารถในการเรียนรู้ที่จะสร้าง "อัตตา" สำหรับตนเอง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยบิดามารดาและผู้ใกล้ชิด ตัวอย่างเช่น เมื่อแรกเกิดมารดาจะเข้าโอบอุ้มเด็กเมื่อเด็กร้องไห้ เมื่อเด็กหิวเด็กจะได้รับความอบอุ่น และเรียนรู้ว่าการร้องไห้ของตนจะมีอิทธิพลให้มารดาเอาใจใส่ เด็กจะเกิดการสร้าง "อัตตา" ในเบื้องต้นว่า "ตนมีคุณค่า" และ เมื่อเติบโตขึ้นเด็กจะได้รับคำชมเชยจะทำให้เด็กคิดว่า "ฉันเป็นคนดี คนเก่ง"

จากทฤษฎีของ ซัลลิแวน (Sullivan) จะเห็นว่าการสร้าง "อัตตา" ของบุคคลนั้นเน้นที่การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกของชีวิต ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบิดามารดาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เด็กที่มีอัตมโนทัศน์ในด้านบวกจะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่เด็กได้รับความอบอุ่น บิดามารดาที่มีความรู้สึกที่ดีกับเด็กและมีความเชื่อมั่นในตัวเด็กเป็นสำคัญ

3. ทฤษฎีของมิต

มิต (Hall and Linzey. 1970 : 521 ; citing Mead. 1934) ได้เสนอทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อปรัชญาทางสังคมในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก มิต (Mead) สนใจ "อัตตา" ในลักษณะของการเป็นตัวตนและมีความรู้สึกในตนเอง (Self Awareness) มากกว่าที่จะเป็นระบบกระบวนการ "อัตตา" ของบุคคลไม่ได้เกิดมาพร้อมกับบุคคล แต่จะเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้มีประสบการณ์กับบุคคลอื่น ๆ จากการที่บุคคลมีปฏิกิริยาโต้ตอบโต้เด็กจะเป็นประสบการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้ เพื่อจะเกิดการคิดพิจารณาต่อไปว่าตัวเขาเป็นบุคคลหนึ่งตลอดทั้งเกิดทัศนคติและความรู้สึกที่มีต่อตนเอง มิต (Mead) ได้เน้นว่า "อัตตา" ทางสังคม (A Socially Formed Self) "อัตตา" จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในสังคมและจากการติดต่อสื่อสารกันภายในสังคม มิต (Mead) เสนอแนะว่า "อัตตา" ของคนเราจะมีการพัฒนาและแสดงออกแตกต่างกันไปตามกลุ่มของสังคม เช่น ในครอบครัวหรือในโรงเรียน เป็นต้น

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ "อัตตา" หรือ "อัตมโนทัศน์" ทั้ง 3 ทฤษฎีที่ได้เสนอไปแล้วนั้น จะเห็นว่าแนวคิดในเรื่อง "อัตตา" นั้นจะคล้ายคลึงกันในประเด็นที่ "อัตตา" เป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพ ซึ่งจะได้มาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งจะเริ่มจากครอบครัวโดยที่บิดามารดาเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอันดับแรกในการพัฒนา "อัตมโนทัศน์" ส่วนประเด็นที่แตกต่างกันคือ การพิจารณา "อัตตา" ในความหมายของทัศนคติและความรู้สึกต่อตนเอง เป็นการประเมินค่าตนเอง (Self as Object) หรือในความหมายของกระบวนการทางจิตวิทยา ซึ่งทำหน้าที่ในการบริหารพฤติกรรมและการปรับตัว (Self as Process) ทฤษฎีของมิต (Mead) จะสนใจ "อัตตา" ในความหมายของการประเมินตนเอง ส่วนทฤษฎีของโรเจอร์ส (Rogers) สนใจ "อัตตา" ในความหมายของกระบวนการทางจิตวิทยา

3.1.4 องค์ประกอบของอัตมโนทัศน์

เนื่องจากอัตมโนทัศน์เป็นความนึกคิดภายในที่ผู้อื่นไม่สามารถล่วงรู้ได้ การที่จะทราบถึงความคิดของบุคคลได้ สามารถกระทำได้ 2 วิธี (อาาไพ ศิริพิพัฒน์. 2515 : 100) คือโดยการไปถามกับเจ้าตัวโดยตรงซึ่งผลที่ได้เป็นการรายงานเกี่ยวกับตนเอง (Self - Report) และโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญหรือนักจิตวิทยาสังเกตพฤติกรรมแล้วสรุปลงความเห็น ซึ่งการประเมินทั้ง 2 วิธีนี้อาจให้ผลไม่ต่างกันมากนักแต่ในวิธีที่ 2 นั้นจะต้องใช้เวลาและมีความไม่สะดวกหลายประการ ดังนั้นการให้บุคคลรายงานเกี่ยวกับตนจึงเป็นวิธีที่สะดวกและ

น่าเชื่อถือได้มากกว่า ในการประเมินอัตมโนทัศน์นี้ ฟิตส์ (อาไฟ คิริพิพัฒน์. 2515 : 92 ; อ้างอิงมาจาก Fitts. 1965) ได้สร้างแบบวัดอัตมโนทัศน์เทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale) ซึ่งเป็นแบบวัดที่สร้างขึ้นจากแนวพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยา โดยให้บุคคลประเมินอัตมโนทัศน์ของตนเอง (Roid and Fitts. 1988 : 1 - 5)

1. พิจารณาโดยใช้ตนเองเป็นเกณฑ์ (Internal Frame of Reference) ประกอบด้วย

1.1 อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นเอกลักษณ์ (Identity)

หมายถึงความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนอย่างไร (what he is) เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านที่เกี่ยวกับคำถามที่ว่า "ฉันเป็นอะไร" (what I am)

1.2 อัตมโนทัศน์ด้านความพึงพอใจในตนเอง (Self - Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง (How he Accepts Himself) เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านที่เกี่ยวกับคำถามที่ว่า "ฉันมีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวฉันอย่างไร" (How I feel about myself)

1.3 อัตมโนทัศน์ด้านพฤติกรรม (Behavior) หมายถึงการรับรู้และความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับการปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง (How He Acts) เป็นการพิจารณาอัตมโนทัศน์ด้านที่เกี่ยวกับคำถามที่ว่า "ฉันประพฤติอย่างไร" (What I do or the way I acts)

2. พิจารณาโดยใช้คนอื่นเป็นเกณฑ์ (External Frame of Reference) ซึ่งประกอบด้วย

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical Self) หมายถึงความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเอง เกี่ยวกับรูปร่าง ลักษณะของร่างกาย เพศ สุขภาพ ความสามารถและทักษะ

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านคุณธรรม (Moral - Ethical Self) หมายถึงความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของศีลธรรม ความสัมพันธ์ที่ดีต่อศาสนา ความรู้สึกเกี่ยวกับการเป็นคนดีหรือคนเลว และความพึงพอใจในศาสนาของตน

2.3 อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นส่วนตัว (Personal Self) หมายถึงความคิดเห็นของบุคคลเกี่ยวกับคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และการประเมินค่าบุคลิกภาพของตนเองโดยไม่รวมลักษณะทางด้านร่างกายและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.4 อัตมโนทัศน์ทางด้านครอบครัว (Family Self)

หมายถึงความรู้สึกในคุณค่าและความพอใจในฐานะที่ตนเป็นสมาชิกหนึ่งของครอบครัว เป็นการแสดงถึงการรับรู้ตนเองว่าใกล้ชิดหรือห่างเหินจากครอบครัว

2.5 อัตมโนทัศน์ด้านสังคม (Social Self) หมายถึงความ

คิดเห็นของบุคคลที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความมั่นใจและความเชื่อมั่นในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นอกจากนี้ พิตส์ ได้รวมเอาอัตมโนทัศน์ด้านการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง (Self Criticism) มาเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งในการวัดอัตมโนทัศน์ ซึ่งหมายถึงความกล้าที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดี ซึ่งจะสามารถชี้ให้เห็นการประเมินตนเองของบุคคลได้มากยิ่งขึ้น บุคคลที่ปฏิเสธอัตมโนทัศน์ในด้านนี้ทั้งหมดมักจะเป็นผู้ที่ปกป้องตนเอง ในขณะที่ผู้ตอบได้คะแนนสูงจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี เปิดเผย และผู้ที่ตอบในระดับที่ได้คะแนนสูงมากกว่าตำแหน่ง 99 เปอร์เซนต์ไทล์ จะเป็นข้อบ่งชี้ว่าอาจมีความบกพร่องทางจิต

3.1.5 พัฒนาการของอัตมโนทัศน์

พัฒนาการของอัตมโนทัศน์ ได้มีผู้อธิบายไว้หลายท่าน ดังนี้คือ

บัจอร์ สเตนน์ (2512 : 3 - 4) ให้ความเห็นว่า "ตน"

ของบุคคล เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยทารก การที่ทารกเริ่มรู้จักประเมินค่าของสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวตนเองนั้น เป็นสัญลักษณ์ของการเริ่มมีอัตมโนทัศน์ ในระยะนี้มารดาจะมีอิทธิพลต่อกระบวนการสร้างอัตมโนทัศน์ในตัวเด็กมากกว่าคนอื่น เพราะอยู่ใกล้ชิดกับทารกมากที่สุด เด็กจะเรียนรู้จากมารดาและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตัวเขาว่าเขาเป็นคนดี หรือไม่ดีอย่างไร และจัดรวบรวมความรู้สึกและรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร

พรหมทิพย์ เกษะนันท์ (2516 : 65) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์ของมนุษย์นั้น พัฒนามาจากพันธกรรมและสิ่งแวดล้อม และเป็นกระบวนการเรียนรู้ ถึงแม้พันธกรรมจะเป็นสิ่งตายตัวของมนุษย์แต่ละคนก็ตามแต่สิ่งแวดล้อมนั้นเปลี่ยนแปลงได้ ฉะนั้นอัตมโนทัศน์ของมนุษย์จึงเปลี่ยนแปลงทั้งในทางดีขึ้นและด้อยลงได้

สแตรง (Strang. 1958 : 78) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ สรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของแต่ละคน จะเกิดขึ้นตอนใดของชีวิตก็ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะเวลาที่บุคคลเริ่มต้นมีการพัฒนาตน

อิริคสัน (พรณี ชูทัย. 2525 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Erikson. 1963 : unpagged) ได้กล่าวถึง การพัฒนาอัตมโนทัศน์สรุปได้ว่า ถ้าประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิตกับบุคคลซึ่งเป็นคนสำคัญของเด็ก เป็นไปด้วยดีเด็กได้รับการยอมรับ เด็กจะเริ่มพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในฐานะที่เป็นบุคคล การที่เด็กจะพัฒนาความสามารถในการยอมรับผู้อื่นได้นั้น ขึ้นอยู่กับความรักและความเอื้ออาทรที่ได้รับ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเมื่อรู้ว่าตนเป็นที่ต้องการเป็นที่ชอบพอ มีคุณค่าหรือการที่คนอื่น ๆ เห็นว่าเขาเป็นเด็กดี การที่เด็กแต่ละคนจะรู้ว่าตนเองดีหรือไม่นั้น คนรอบข้างมีอิทธิพลอย่างยิ่ง เด็กจะแสดงพฤติกรรมตามความคาดหวังของบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเด็ก และจะแทรกซึมเข้าอัตมโนทัศน์ของเด็ก

จากข้อความที่กล่าวมานี้ พอสรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ เริ่มพัฒนาดังแต่วัยทารกและปฏิสัมพันธ์ของทารกกับสิ่งแวดล้อม ที่เพิ่มขึ้นทีละน้อย มีความสำคัญต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็ก ในระยะนี้บิดามารดา จะมีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ของเด็กมากกว่าบุคคลอื่น เด็กจะรับรู้การแสดงออกของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตัวเขามากที่สุดเพราะการที่บิดา มารดา มีท่าทีอย่างไรประพฤติเช่นไรกับเด็ก จะมีอิทธิพลต่อเจตคติที่เด็กมีต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทางบวกหรือทางลบ การที่เด็กได้รับความรัก ความอบอุ่นความเอาใจใส่จากบิดา มารดา และได้รับการยอมรับจากบุคคลในบ้าน จะทำให้เขามีความรู้สึกในทางบวก ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กถูกทอดทิ้งไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควร จะทำให้เขามีความรู้สึกในทางลบ ประสบการณ์ทางบวก หรือทางลบที่เด็กได้รับนี้เป็นส่วนสำคัญต่อการสร้างอัตมโนทัศน์ให้กับเด็ก จะเห็นได้ว่าอัตมโนทัศน์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็ก และเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ

3.1.6 พัฒนาการของอัตมโนทัศน์ในวัยต่าง ๆ

อัตมโนทัศน์มีการพัฒนาตามช่วงวัยต่าง ๆ (พรณี ชูทัย เจนติ. 2533 : 197 - 202) ดังนี้

วัยทารก เป็นวัยที่เด็กเห็นว่าตนเองเป็นคนสำคัญที่สุด จะทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ถ้าความต้องการของเด็กได้รับการตอบสนองอย่างเต็มที่ เด็กจะรู้สึกว่าตนสามารถพึ่งพาผู้อื่นได้ เด็กจะรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่ไว้วางใจได้ ในทางตรงข้ามถ้าความต้องการของเด็กไม่ได้รับการตอบสนองเด็กจะรู้สึกว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่ ไม่น่าไว้วางใจ ซึ่งในช่วงแรกของชีวิตนี้ พ่อแม่และบุคคลแวดล้อมล้วนมีอิทธิพลต่อชีวิตเด็ก ถ้าเด็กได้รับประสบการณ์จากบุคคลดังกล่าวเป็นไปด้วยดี เด็กได้รับความรัก การยอมรับ เด็กจะพัฒนาความ

รู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นที่ต้องการ ตนเองมีคุณค่า เด็กจะพัฒนาความรู้สึกรักคนอื่นได้ แต่ถ้าเด็กได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดี เด็กไม่ได้รับความรัก ไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง เด็กจะพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองว่าตนไม่เป็นที่ต้องการ เด็กจะมีพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับสภาพแวดล้อมได้ง่าย ดังนั้น ในช่วงวัยทารกจึงเป็นช่วงที่สำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็กว่าจะเข้าไปในทางบวกหรือทางลบ

วัยเด็ก เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน กลุ่มเพื่อนและครูมีความสำคัญต่อเด็กมาก การที่เด็กมีโอกาสสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ทำให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เช่น ตนเองมีความสามารถเหนือกว่าคนอื่นในด้านใดบ้าง เพื่อน ๆ มีปฏิกริยาอย่างไรกับตน การแสดงพฤติกรรมของตนเหมาะสมกับบทบาททางสังคมหรือไม่ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็ก ดังนั้น ในช่วงวัยเด็กนี้ ถ้าเด็กได้รับการกระตุ้นให้กำลังใจได้ทำสิ่งต่าง ๆ ตามความสามารถ จะช่วยให้เด็กพัฒนาอัตมโนทัศน์ในทางบวกหรือมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น

วัยรุ่น เป็นช่วงที่แสดงให้เห็นอิทธิพลของความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกหรือทางลบอย่างเด่นชัด ซึ่งมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเด็กในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น เด็กที่มาโรงเรียนด้วยความคาดหวังว่า จะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จ มีความสุขเด็กมักจะอาสาทำงาน มีความรับผิดชอบ ถ้าความคาดหวังของเด็กสอดคล้องกับอัตมโนทัศน์จะช่วยให้เขาประสบความสำเร็จทั้งด้านการเรียน และด้านการสังคม ในทางตรงกันข้ามเด็กที่มีอัตมโนทัศน์ในทางลบ มักจะมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ จึงไม่กระตือรือร้นที่จะรับอาสาทำสิ่งต่าง ๆ ไม่กล้ารับผิดชอบ ซึ่งจะนำไปสู่ความล้มเหลวในชีวิต ดังนั้น การพัฒนาอัตมโนทัศน์ในช่วงวัยรุ่นนี้ ถือว่าเป็นช่วงสำคัญที่เด็กจะหาเอกลักษณ์ของตนเอง ถ้าเด็กรู้ว่าตนเองคือใคร มีความสามารถอย่างไร มีความต้องการอะไรในชีวิต เด็กจะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ปรับตัวได้ต่อไป แต่ถ้าเด็กหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่ได้ เกิดความสับสนในบทบาทของตนไม่รู้ถึงความสามารถและความต้องการของตนเด็กก็จะพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาในการปรับตัวต่อไป

3.1.7 ลำดับขั้นของการพัฒนาอัตมโนทัศน์

อัตมโนทัศน์เป็นการเรียนรู้ที่ได้มาจากการประสบการณ์ และการรวมของโครงสร้างทางประสาทวิทยาในสมอง เฮอร์นีย์ (Gurney. 1988 : 17 - 24) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของอัตมโนทัศน์อันประกอบด้วยขั้นตอนตามลำดับขั้น ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตามตามปรากฏ หรือระยะก่อนรู้สำนึกในตน

(Existential or Pre Self Awareness) 0 - 2 ปี

ในระยะนี้จะเริ่มต้นเกิดพัฒนาการของ "อัตตา" ขึ้นเด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งที่มีและไม่มีชีวิต ในกระบวนการนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองว่าเป็นสิ่งที่แยกจากสิ่งแวดล้อม เด็กในช่วงแรกยังไม่สามารถพูดเกี่ยวกับตนเองได้ ดังนั้นจึงต้องอาศัยการสังเกตพฤติกรรม และดูสัญญาณที่แสดงว่าเด็กรู้จักตนเอง เช่น การใช้สรรพนามบุคคลสำหรับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น มารดาจะใช้สัญลักษณ์ชื่อเขาว่า "ปีเตอร์ทำ" หลังจากนั้น 2 - 3 สัปดาห์ เด็กจะเข้าใจว่า "ฉันเป็นคนทำ"

ขั้นตอนที่ 2 ตามตามภายนอก (Exterior Self) 2 - 13 ปี

การวินิจฉัยอัตมโนทัศน์ในวัยนี้จะง่ายขึ้น เพราะนอกจากการสังเกตแล้วยังได้ข้อมูลจากการตอบคำถามง่าย ๆ ที่เด็กในวัยนี้สามารถเข้าใจและตอบได้

ในขั้นตอนนี้เด็กจะรวบรวมรายละเอียดจากข้อมูลต่าง ๆ มีการประเมินผลความรู้สึกในทางบวกและลบ รายละเอียดทั้งหมดและการประเมินผลจะรวมเป็นอัตมโนทัศน์ ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการดำเนินกิจกรรมในการควบคุมการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ดังนั้นระยะนี้จึงเป็นระยะที่สำคัญมาก เพราะเป็นช่วงที่เด็กจะได้รับข้อมูลต่าง ๆ เข้าไปประสบการณ์ความสำเร็จหรือความล้มเหลวข้อวิพากวิจารณ์จากผู้ใหญ่วิจารณ์เด็ก เป็นสิ่งที่มีอำนาจในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ขึ้นมาในระยะนี้เป็นระยะที่สำคัญมากที่บิดามารดา และคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เด็กจะได้ช่วยกันให้เด็กได้มีคุณค่ามากขึ้นทั้งในขณะนี้และในอนาคตข้างหน้า

ขั้นตอนที่ 3 ตามตามภายใน (Interior Self) 13 ปีขึ้นไป

การพัฒนาอัตมโนทัศน์ในขั้นนี้จะเกี่ยวข้องกับการรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเอง บุคคลจะหล่อหลอมกลั่นกรองความรู้สึกนึกคิดที่เป็นของตนเองออกมาในช่วงนี้วัยรุ่นมีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง พยายามค้นหาลักษณะเด่นของตน ต้องการรู้ให้ถ่องแท้ว่าตนเป็นอย่างไรโดยการมองและพิจารณาตนเอง เกิดความรู้สึกต่อตนเองที่แตกต่างไปจากวัยเด็ก และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มั่นคง คำถามที่จะเกิดกับวัยรุ่นทุกคนคือ การถามตนเองว่า "ฉันคือใคร" ในช่วงที่วัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองนี้มีความสำคัญต่อชีวิตในวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นที่ล้มเหลวในการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง จะเกิดความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองในแง่ลบ ซึ่งจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอื่น ๆ ต่อไป

3.1.8 การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์

การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ได้มีผู้อธิบายไว้ ดังนี้คือ

แคทเทล (Cattell, 1950 : 603) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ว่า อัตมโนทัศน์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และ เปลี่ยนได้ดีที่สุดเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยรุ่น

โรเจอร์ส (Rogers, 1951 : 136) ให้ความสำคัญเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์เพื่อสรุปได้ว่า การประเมินที่ได้รับจากผู้อื่น หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม จะมีผลทำให้อัตมโนทัศน์เปลี่ยนแปลงไป

เฟรนด์เซน (Frandsen, 1961 : 474) กล่าวว่า ตลอดชีวิตของ คนเราย่อมมีประสบการณ์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นการพัฒนาด้านอัตมโนทัศน์จึงมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของคนเราด้วย

มอนเตเมเยอร์ และไอเซน (Montemeyer and Eisen, 1977 : 314 - 319) กล่าวว่า อัตมโนทัศน์จะพัฒนาไปตามวุฒิภาวะ ความสามารถและ ประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับ ตลอดชีวิตของคนเราย่อมมีประสบการณ์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นอยู่เสมอ การพัฒนาด้านอัตมโนทัศน์ จึงมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของคนเราด้วย

จากความคิดของนักจิตวิทยาหลายท่านที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์จะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ตามประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและจะมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในระยะวัยรุ่น

3.1.9 วิธีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์

พรหมทิพย์ เกษะนันท์ (2516 : 64 - 69) ได้สรุปวิธีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ไว้ 2 วิธีคือ

1. วิธีการเปลี่ยนแปลงระยะยาว เป็นการเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยวิธีทางจิตวิทยา คือจิตบำบัดและการให้คำปรึกษา

2. วิธีการเปลี่ยนแปลงระยะสั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยการให้แบบอย่างตัวจริงและแบบอย่างโดยจินตนาการ

การให้แบบอย่างตัวจริงหรือการเลียนแบบผู้อื่น ที่มีอิทธิพลต่อบุคคลนั้น สำหรับวัยรุ่นเพื่อนและครูจะมีอิทธิพลมาก ในการเป็นต้นแบบ สำหรับแบบอย่างโดยจินตนาการนั้น หมายถึง การสร้างภาพพจน์ หรือการสมมติแบบอย่างขึ้นมา ตามความคิด ความรู้สึกของบุคคลผู้นั้นอาจเป็นลายลักษณ์อักษรหรือเป็นวาจาก็ได้ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น

วิธีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้พบว่า วิธีที่
นักจิตวิทยานิยมปฏิบัติกันมากที่สุด คือ วิธีการเปลี่ยนแปลงระยะยาว

3.1.10 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์

พรณี ชูทัย เจนจิต (2533 : 203 - 205) ได้อธิบายเกี่ยวกับ
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ดังนี้

1. ประสบการณ์ในช่วงแรกของชีวิต พบว่า พ่อแม่เป็นบุคคลที่มี
อิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็กมากที่สุด
2. อิทธิพลทางวัฒนธรรม บุคคลในท่วงวัฒนธรรมจะพัฒนาบุคลิกภาพขึ้น
มา เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานของสังคมนั้น ๆ เด็กจะได้รับการอบรมสั่งสอน ให้มีบุคลิกภาพ
เป็นไปตามความต้องการของสังคม เมื่อโตขึ้น เด็กจะได้รับอิทธิพลทั้งทางโรงเรียนและจากกลุ่ม
เพื่อน จากอิทธิพลต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม
ค่านิยมทางวัฒนธรรม จะสะท้อนให้เห็นสภาพการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อ
การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็ก ซึ่งจะถ่ายทอดไปยังบุคลิกภาพต่อไป
3. ร่างกาย มีอิทธิพลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทั้งทางตรงและทาง
อ้อม ทางตรงคือเป็นตัวกำหนดความสามารถที่เด็กจะทำอะไรได้หรือไม่ได้ ร่างกาย มีอิทธิพล
ต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ทางอ้อม คือ เด็กคิดอย่างไรเกี่ยวกับร่างกายของตน ซึ่งเป็นผลเนื่อง
มาจาก การที่เด็กคิดว่า คนรอบ ๆ ข้างคิดอย่างไรกับตน เช่น คนอ้วนจะไม่รู้สึกกับความอ้วนนั้น
จนกว่าคนรอบ ๆ ข้างเห็นว่าเป็นสิ่งน่าเกลียด หรือเพื่อนล้อเลียน ความรู้สึกที่ว่าตนเองต่างจาก
คนอื่น ทำให้เด็กรู้สึกไม่เท่าเทียมผู้อื่น ด้อยกว่าผู้อื่นซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพ
4. สติปัญญา การที่เด็กเฉลียวฉลาดมาก ชอบทำอะไรแปลก ๆ
เด็กมีอัตมโนทัศน์ว่าตนเองต่างจากผู้อื่น ทำให้เด็กที่ฉลาดทำตัวไม่ถูกเวลาเข้ากลุ่มซึ่งทำให้เกิด
ความไม่สบายใจ ไม่มั่นใจในตนเอง ส่วนเด็กที่ไม่ฉลาดเท่าเพื่อน จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็น
คนวงนอก ทำให้เด็กรู้สึกด้อย เด็กพวกนี้จะมีประสบการณ์แคบ เป็นผลทำให้ไม่ได้รับการยอมรับ
จากเพื่อน
5. ความสำเร็จและความล้มเหลว มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการพัฒนา
อัตมโนทัศน์ของเด็ก ความล้มเหลวไม่เพียงแต่จะทำลายอัตมโนทัศน์เท่านั้น ยังส่งผลถึงการปรับ
ตัวของเด็กในสังคมอีกด้วย ส่วนความสำเร็จก็จะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ ซึ่งจะส่งผลไปสู่
การปรับตัวของเด็กในสังคมต่อไป

6. การยอมรับทางสังคม เด็กที่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อน ทำให้เด็กมั่นใจในตนเอง มีลักษณะเป็นมิตร ส่วนเด็กที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จะมีอารมณ์หงุดหงิดโมโหง่าย น้อยเนื้อต่ำใจ การที่รู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับตน ทำให้เด็กพวกนี้แยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน

7. สัญลักษณ์ของสถานภาพทางครอบครัว ได้แก่ เสื้อผ้า เครื่องใช้ เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ได้ดี เพราะเป็นเครื่องหมายที่แสดงให้เห็นถึงการยอมรับ หรือไม่ยอมรับจากเพื่อน เด็กที่มีเครื่องใช้ดี ๆ จะรู้สึกว่าตนดีกว่าเพื่อน ซึ่งจะทำให้มีบุคลิกภาพที่ต่างจากที่ต่างจากเด็กที่พ่อแม่ไม่สามารถจัดซื้อหรือหามาให้ได้ ซึ่งถ้าเด็กไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเขาจะตำหนิพ่อแม่ เด็กจะสงสารตนเองอีกฝ่ายอื่น เด็กบางคนแสดงออกด้วยการเรียนหนังสือให้เก่ง หรือเป็นนักกีฬาดีเด่น เพื่อเป็นการชดเชยความรู้สึกของสถานภาพทางครอบครัว

8. อิทธิพลของครู ครูที่มีลักษณะอบอุ่น เป็นกันเอง ปรับตัวได้ดี จะช่วยให้เด็กมีอัตมโนทัศน์ที่สอดคล้องกับลักษณะของครู

9. อิทธิพลทางครอบครัว บ้านเป็นสังคมแรกที่เด็กเรียนรู้แบบอย่างต่าง ๆ บุคคลภายในครอบครัวล้วนมีอิทธิพล ต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเด็กในช่วงแรกของชีวิต

สรุปได้ว่า อัตมโนทัศน์ของบุคคล จะได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างซึ่งปัจจัยอย่างหนึ่งอย่างใด จะมีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์ในแต่ละช่วงอายุแตกต่างกันไป และปัจจัยที่แตกต่างกันจะมีอิทธิพลต่ออัตมโนทัศน์แตกต่างกัน

3.1.11 ลักษณะของบุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ดี

โรเจอร์ส (Strang. 1957 : 77 ; citing Rogers. 1954) ได้กล่าวถึงการส่งเสริมให้บุคคลมีอัตมโนทัศน์ที่ดี ควรส่งเสริมให้บุคคลมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้คือ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ได้รับการยอมรับจากสังคม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ นอกจากนั้น แสตรังค์ (Strang. 1957 : 77) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ดีนั้นควรเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และมีความมั่นใจในตนเอง

เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978 : 525) มีความคิดเห็นว่า องค์ประกอบที่สำคัญของบุคลิกภาพคือ อัตมโนทัศน์และลักษณะนิสัย (Trait) อัตมโนทัศน์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด และมีอิทธิพลต่อลักษณะนิสัย กล่าวคือ บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ในทางบวก

จะมีลักษณะนิสัยที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าและความสำคัญในตนเอง มองเห็นตนเองอย่างแท้จริง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี นอกจากนั้น เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1978 : 372) ได้ให้ความคิดเห็นว่า อัตมโนทัศน์มีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านจิตใจมีพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์เกี่ยวกับคุณค่าในตนเองความสามารถการปรับตัว ความซื่อสัตย์ และความมั่นใจในตนเอง

จากแนวคิดของนักจิตวิทยาดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า บุคคลที่มีอัตมโนทัศน์ที่ดีหรือมีอัตมโนทัศน์ในทางบวกนั้นควรประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ

1. รู้สึกสำนึกในตนเอง (Self Awareness)
2. รู้จักและเข้าใจตนเอง
3. ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง
4. รู้จักและเข้าใจผู้อื่น
5. ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
6. สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
7. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
8. มองเห็นคุณค่าในตนเอง
9. ไม่มีความรู้สึกที่เป็นลบด้อย
10. ต้องการปรับปรุงตนเอง
11. มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและประเมินตนดีขึ้นกว่าเดิม

✓ ปีแอร์ และแฮร์ริส (รุ่งนภา ทิระ. 2522 : 13 ; อ้างอิงมาจาก Piers and Harris. 1964 : 91 - 95) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในระดับเกรด 3, 6 และ 10 จำนวน 363 คน โดยใช้แบบ

ทดสอบวัดอัตมโนทัศน์ ซึ่งสร้างขึ้นโดยอาศัยหลักเกณฑ์ของ เจอร์จิล ผลการวิจัยพบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีอัตมโนทัศน์ไม่แตกต่างกัน

ฮาเมต (Hamed. 1967 : 225 - 229) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และโครงสร้างของบุคลิกภาพทั้งหมด กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่น จำนวน 170 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์ของ เทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale) ผลการวิจัยพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์ดี จะมีการปรับตัวได้เหมาะสมกว่าเด็กวัยรุ่นที่มีอัตมโนทัศน์ไม่ดีต่ออัตมโนทัศน์ของ มาร์ติเนค ไชโคว์สกี (Martinek Schicowski) และเคอร์ติส (Curtis) ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ จะมีพัฒนาความรู้ของตนเองให้ดีขึ้นด้วย

มอร์ราน และสตอคตัน (Morran and Stockton. 1980 : 260 - 267) ได้ศึกษาการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ทางบวกและทางลบที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครจำนวน 30 คน อายุระหว่าง 19 - 34 ปี กลุ่มตัวอย่างทุกคนผ่านการศึกษาระดับมัธยมมาแล้ว สมาชิกในกลุ่มจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามอัตมโนทัศน์ของ เทนเนสซี (Tennessee Self - Concept Scale : TSCT) ผลการทดลอง พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก (Positive Feedback) มีผลต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์มากกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับทางลบ (Negative Feedback)

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

มัทนา อังตระกูล (2524 : 45) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์แตกต่างกันจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรินทร์ คล้ายรามัญ (2528 : 63) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่ากลุ่มทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

เด่นดวง วราเวทย์ (2530 : 81 - 83) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ เพื่อเปลี่ยนแปลงมโนภาพเกี่ยวกับ

ตนเองของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์ จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่ทำแบบทดสอบโน้ภาพเกี่ยวกับตนเอง โดยให้คะแนนอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสมัครใจที่จะเข้ากลุ่ม หลังจากนั้นสุ่มอีกครั้งหนึ่ง เพื่อแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลาหนึ่งเดือนครึ่ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษา หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 สัปดาห์ ให้นักศึกษาทั้งสองกลุ่ม ทำแบบทดสอบโน้ภาพเกี่ยวกับตนเองอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำคะแนนมาทดสอบความแตกต่าง พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล - อารมณ์ มีผลต่อการปรับเปลี่ยนโน้ภาพเกี่ยวกับตนเอง ทั้งด้านส่วนร่วมด้านวิชาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธีระ มุลธิยะ (2530 : 53 - 55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม โดยศึกษาจากนักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส 7 ครั้ง ครั้งละ 1 - 1.30 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะทั้งสิ้น 10 ฉบับ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา (2534 : 114) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกัน หลักสูตรพยาบาลระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลอุดรธานี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอัตมโนทัศน์ในมิติที่ไม่เกี่ยวกับด้านวิชาการ สูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มีอัตมโนทัศน์ทางด้านวิชาการ สูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าอัตมโนทัศน์นั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญของบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อ การพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้านเพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องหาเป็นอย่างไรที่จะช่วยให้บุคคล ได้รับการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง และพัฒนาอัตมโนทัศน์ไปในทางที่ดีขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นพลทหารที่ติดยาเสพติด ซึ่งเข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด ในแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ซึ่งผ่านขั้นตอนการรักษาในขั้นตอนพิษยาเรียบร้อยแล้ว และอยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยเป็นผู้ที่มีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับต่ำกว่าเบอร์เชนด์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากพลทหารที่ติดยาเสพติดจำนวน 80 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ให้พลทหารที่ติดยาเสพติด ที่อยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ จำนวน 80 คน ทำแบบวัดอัตมโนทัศน์
2. ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำคะแนนของพลทหารที่ติดยาเสพติดทุกคนมาเรียงลำดับคะแนนจากสูงลงมาต่ำและคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าเบอร์เชนด์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน แล้วสอบถามความสนใจในการเข้ารับการทดลองปรากฏว่าสนใจทุกคน
3. สุ่มอย่างง่ายจากที่คัดเลือกไว้แล้ว 20 คน เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มทดลองที่ 2 จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยัตบุคคลเป็นศูนย์กลางของ โรเจอร์ส (ดูภาคผนวก ก หน้า 99)
2. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (ดูภาคผนวก ก หน้า 132)
3. แบบวัดอัตมโนทัศน์ (ดูภาคผนวก ก หน้า 190)

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารงานวิจัยและโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการพัฒนาอัตมโนทัศน์เพื่อนำมาเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.พ้องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรณิศา วาณิชยการ ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรมและวิธีการดำเนินการแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้ว ในข้อ 1.3 ไปทดลองใช้กับพลทหารที่ติดยาเสพติด ในแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อดูความเหมาะสมและหาข้อบกพร่องในด้านเนื้อหาของกิจกรรม วิธีการดำเนินการ อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง

1.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

1.6 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไปใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1 โดยใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง ทุกวันพุธและวันเสาร์ เวลา 19.00 - 20.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ก)

2. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มและการพัฒนาอัตมโนทัศน์เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรม ในการสร้างโปรแกรมให้สอดคล้องเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และ อาจารย์พรรณพิศ วาณิชการ ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม และวิธีดำเนินการแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วในข้อ 2.3 ไปทดลองใช้กับพลทหารที่ติดยาเสพติด แผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อความเหมาะสมและหาข้อบกพร่องในด้านเนื้อหาของกิจกรรม วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และเวลาที่ใช้

2.5 นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุง เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.6 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มในข้อ 2.5 ไปใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ เวลาทดลอง 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง ทุกวันพฤหัสบดีและวันอาทิตย์ เวลา 19.00 - 20.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบวัดอัตมโนทัศน์

แบบวัดอัตมโนทัศน์ เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลง ปรับปรุงมาจาก แบบวัดอัตมโนทัศน์ เทนเนสซี (Tennessee Self Concept Scale) ของ ฟิตส์ (Fitts, 1965) เหตุผลที่ดัดแปลง ปรับปรุง เนื่องจากผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าแบบวัดอัตมโนทัศน์ ในบางข้อไม่เกี่ยวข้องกับผู้ติดยาเสพติด ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดัดแปลง ปรับปรุงให้เหมาะสมกับการวิจัยครั้งนี้ แบบวัดอัตมโนทัศน์ ที่ได้ดัดแปลงปรับปรุงขึ้นมานี้ ประกอบด้วยข้อความที่ให้ ผู้ตอบประเมินตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ ซึ่งมีลักษณะของเครื่องมือ ดังนี้

3.1 แบบวัดนี้เป็นแบบวัดมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 - 5 ซึ่งประกอบด้วยประโยคข้อความ 60 ข้อความ ซึ่งจะครอบคลุมอัตมโนทัศน์ด้านต่าง ๆ คือ ด้านความเป็นเอกลักษณ์ ด้านความพึงพอใจ ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก ด้านร่างกาย ด้านคุณธรรม ด้านส่วนตัว ด้านครอบครัว และด้านสังคม

3.2 วิธีการตอบ ให้ผู้ตอบอ่านประโยคข้อความทั้ง 60 ข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นสามารถอธิบายตนเองได้ตรงความเป็นจริงในระดับใด โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ระดับคะแนน 1 หมายถึง ไม่จริงเลย คือ เมื่อผู้ตอบคิดว่าข้อความใน
ประโยคนั้นไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง
ของผู้ตอบเลย

ระดับคะแนน 2 หมายถึง จริงเพียงเล็กน้อย คือ เมื่อผู้ตอบคิดว่าข้อความ
ในประโยคนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของ
ผู้ตอบบ้างเล็กน้อย

ระดับคะแนน 3 หมายถึง จริงพอประมาณ คือ เมื่อผู้ตอบคิดว่าข้อความใน
ประโยคนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของ
ผู้ตอบครึ่งหนึ่ง

ระดับคะแนน 4 หมายถึง ส่วนใหญ่เป็นจริง คือ เมื่อผู้ตอบคิดว่าข้อความ
ในประโยคนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของ
ผู้ตอบเป็นส่วนใหญ่

ระดับคะแนน 5 หมายถึง จริงที่สุด คือ เมื่อผู้ตอบคิดว่าข้อความใน
ประโยคนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของ
ผู้ตอบมากที่สุด

ตัวอย่างแบบวัดทัศนคติ

ข้อความ	ไม่จริง (1)	จริงเพียงเล็กน้อย (2)	จริงพอประมาณ (3)	ส่วนใหญ่จริง (4)	จริงที่สุด (5)
0 ฉันเป็นคณบดีแน่แท้					

3.3 เกณฑ์การให้คะแนน เนื่องจากแบบวัดอัตมโนทัศน์ฉบับนี้ ประกอบด้วย ประโยคข้อความที่แสดงความคิดเห็นทั้งด้านบวกและลบ ดังนั้น จึงมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

3.3.1 ประโยคข้อความที่เป็นความคิดเห็นทางด้านบวก มีเกณฑ์ในคะแนนดังนี้

ถ้าตอบไม่จริงเลย	ให้คะแนน	1	คะแนน
ถ้าตอบจริงเพียงเล็กน้อย	ให้คะแนน	2	คะแนน
ถ้าตอบจริงพอประมาณ	ให้คะแนน	3	คะแนน
ถ้าตอบส่วนใหญ่เป็นจริง	ให้คะแนน	4	คะแนน
ถ้าตอบจริงที่สุด	ให้คะแนน	5	คะแนน

3.3.2 ประโยคข้อความที่เป็นความคิดเห็นทางลบ มีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

ถ้าตอบไม่จริงเลย	ให้คะแนน	5	คะแนน
ถ้าตอบจริงเพียงเล็กน้อย	ให้คะแนน	4	คะแนน
ถ้าตอบจริงพอประมาณ	ให้คะแนน	3	คะแนน
ถ้าตอบส่วนใหญ่เป็นจริง	ให้คะแนน	2	คะแนน
ถ้าตอบจริงที่สุด	ให้คะแนน	1	คะแนน

3.4 การคิดคะแนน นำคำตอบที่ได้จากผู้ตอบใส่ในแบบฟอร์มการคิดคะแนนของ แบบวัดอัตมโนทัศน์แล้วรวมคะแนน ผู้ที่ได้คะแนนสูงหมายถึง ผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางที่ดี หรือในทางบวก ผู้ที่ตอบได้คะแนนต่ำ หมายถึงผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ในทางที่ไม่ดีหรือทางลบ

การหาคุณภาพเครื่องมือ

การหาคุณภาพเครื่องมือดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นของแบบวัด ด้านความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์พรหมพิศ วาณิชการ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์เฉพาะ ความมุ่งหมายและภาษาที่ใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขในข้อ 1 ไปทดลองใช้กับพลทหารที่ติดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% โดยนำคะแนนที่ตรวจแล้วมาจัดเรียงลำดับ จากสูงที่สุดมายังต่ำสุด แล้วแยกพลทหารที่ติดยาเสพติดออกเป็น 25% ที่ได้คะแนนสูง และ 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้สูตร t-test แล้วเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าที่ (t) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นำแบบวัดที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้ว มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach)

การดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบแผนการทดลองที่คล้ายคลึงกับ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง Randomized Two Group Pretest - Posttest Design)

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	กลุ่ม	ทดสอบหลัง
RE 1	T1E 1	XE 1	T2E 1
RE 2	T1E 2	XE 2	T2E 2

ความหมายของสัญลักษณ์

- RE1 แทน กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 1
 RE2 แทน กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 2
 T1E1 แทน การทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 1
 T1E2 แทน การทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 2
 XE1 แทน การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 1
 XE2 แทน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 2
 T2E1 แทน การทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 1
 T2E2 แทน การทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 2

2. วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบวัดทัศนคติแล้ว เก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองดังนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันเสาร์ เวลา 19.00 - 20.30 น. ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2540 ถึง วันที่ 8 พฤศจิกายน 2540 สถานที่ทดลอง ห้องกิจกรรมผู้ป่วย ตึกบำบัดยาเสพติด 1 โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ
 - 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันพฤหัสบดีและวันอาทิตย์ เวลา 19.00 - 20.30 น. ระหว่างวันที่ 2 ตุลาคม 2540 ถึง วันที่ 9 พฤศจิกายน 2540 สถานที่ทดลอง ห้องกิจกรรมผู้ป่วย ตึกบำบัดยาเสพติด 1 โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 และใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 2 แล้วผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบวัดทัศนคติอีกครั้งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง
4. นำคะแนนที่ได้ในข้อ 1 และข้อ 3 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบอัตราโน้ตส์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบอัตราโน้ตส์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบอัตราโน้ตส์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน
 - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
 - 2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดอัตราโน้ตส์ โดยใช้สูตร t - test

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{s_H^2}{n_H} + \frac{s_L^2}{n_L}}}$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	s_H^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มสูง
	s_L^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	n_L	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัตมโนทัศน์ โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ ครอนบัค (Cronbach)

$$\infty = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ ∞ แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
 n แทน จำนวนข้อของแบบวัด
 s_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบวัดของแต่ละข้อ
 s_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของอัตมโนทัศน์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum R_2$$

เมื่อ n_1 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากรกลุ่มที่ 1
 n_2 แทน กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากประชากรกลุ่มที่ 2
 $\sum R_1$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1
 $\sum R_2$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมาย ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของกลุ่มตัวอย่าง
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง
Mdn (diff)	แทน	มัธยฐานของอัตมโนทัศน์ที่สูงขึ้น
Q.D. (diff)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของอัตมโนทัศน์ที่สูงขึ้น
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา ในการทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U test)
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1

1.1 เป็นการเปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 เป็นการเปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตอนที่ 2

2.1 เป็นการเปรียบเทียบคะแนนอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ตอนที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนอันดับของผลทหารก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 วิเคราะห์โดยใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test ปรากฏผลในตาราง 2 และ 3

ตาราง 2 เปรียบเทียบอันดับของผลทหารที่ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	10	192.50	8.25	0**
หลังการทดลอง	10	238.00	6.50	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 2 ปรากฏว่า ก่อนการทดลองผลทหารที่ติดยาเสพติด มีมัธยฐานอยู่ที่ 192.50 และมีส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ 8.25 หลังการทดลอง มีมัธยฐานอยู่ที่ 238.00 และมีส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ 6.50 และได้ค่า $T = 0^{**}$ แสดงว่า ผลทหารที่ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีอันดับสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 (ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏในตาราง 6 ในภาคผนวก)

ตาราง 3 เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและ
หลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	10	195.50	6.00	0**
หลังการทดลอง	10	235.00	9.75	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 ปรากฏว่า ก่อนการทดลองพลทหารที่ติดยาเสพติด มีมัธยฐานอยู่ที่ 195.50 และมีส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ 6.00 หลังการทดลอง มีมัธยฐานอยู่ที่ 235.00 และมีส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ 9.75 และได้ค่า $T = 0^{**}$ แสดงว่า พลทหารที่ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 2 (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 7 ในภาคผนวก)

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนอันดับของพลทหารที่ติดยาเสพติดหลังได้รับการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 วิเคราะห์โดยใช้ The Mann - Whitney U Test ปรากฏผลดังในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบอันดับของพลทหารที่ติดยาเสพติด ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn (diff)	Q.D. (diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	10	46.00	5.75	38.5
กลุ่มทดลองที่ 2	10	41.50	5.50	

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 ปรากฏว่า หลังการทดลองพลทหารที่ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองที่ 1 มีมัธยฐานของอันดับที่สูงขึ้นอยู่ที่ 46.00 และมีส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของอันดับที่สูงขึ้นอยู่ที่ 5.75 ในกลุ่มทดลองที่ 2 มีมัธยฐานของอันดับที่สูงขึ้นอยู่ที่ 41.50 และมีส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของอันดับที่สูงขึ้นอยู่ที่ 5.50 และได้ค่า $U = 38.5$ แสดงว่าพลทหารที่ติดยาเสพติดหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและพลทหารที่ติดยาเสพติดหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีอันดับที่สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ในข้อที่ 3 (ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตาราง 8 ในภาคผนวก)

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ โดยจำแนกดังนี้

1. เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. พลทหารที่ติดยาเสพติดมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. พลทหารที่ติดยาเสพติดมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. พลทหารที่ติดยาเสพติดหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นพลทหารที่ติดยาเสพติด ซึ่งได้รับการบำบัดรักษายาเสพติดในแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ และมีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับต่ำกว่าเบียร์เซนต์โทลส์ที่ 25 จำนวน 20 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย

(Simple Random Sampling) จากพลทหารที่ติดยาเสพติด จำนวน 80 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส
2. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบวัดอัตมโนทัศน์

การดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองในแต่ละกลุ่มดังนี้

1. ขั้นก่อนทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบวัดอัตมโนทัศน์แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันเสาร์ เวลา 19.00 – 20.30 น. ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2540 ถึงวันที่ 8 พฤศจิกายน 2540 สถานที่ทดลอง ห้องกิจกรรมผู้ป่วย ตึกบำบัดยาเสพติด 1 โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ
 - 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตามโปรแกรมที่สร้างขึ้นทั้งหมด 12 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ในวันพฤหัสบดีและวันอาทิตย์ เวลา 19.00 – 20.30 น. ตั้งแต่วันที่ 2 ตุลาคม 2540 ถึงวันที่ 9 พฤศจิกายน 2540 สถานที่ทดลอง ห้องกิจกรรมผู้ป่วย ตึกบำบัดยาเสพติด 1 โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 1 และใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มกับกลุ่มทดลองที่ 2 แล้วผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบวัดอัตมโนทัศน์อีกครั้ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง
4. นำคะแนนที่ได้ในข้อ 1 และข้อ 3 มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์อัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test)
2. วิเคราะห์อัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Rank Test)
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของอัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของแมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. พลทหารที่ติดยาเสพติด มีอัตราโน้ตสน้สูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. พลทหารที่ติดยาเสพติด มีอัตราโน้ตสน้สูงขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. พลทหารที่ติดยาเสพติด ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีอัตราโน้ตสน้สูงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีผลต่ออัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ปรากฏผลดังนี้

1. พลทหารที่ติดยาเสพติด มีอัตราโน้ตสน้สูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้พัฒนาอัตราโน้ตสน้ของพลทหารที่ติดยาเสพติดได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือพลทหารที่ติดยาเสพติดที่อัตราโน้ตสน้ต่ำ โดย

พลทหารที่ติดยาเสพติดที่เป็นสมาชิกในกลุ่ม ได้ระบายความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองออกมาอย่างเสรี ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจ และสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกในกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกยอมรับซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ให้ความสะดวก ให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจร่วมกัน แก้ไขปัญหา และเรียนรู้ที่จะนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาอัธมโนทัศน์ของตนเองให้ดีขึ้น จากผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับความคิดเห็นของ เคลแมน (Kelman, 1963 : 399 - 432) ได้กล่าวไว้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเอง รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังช่วยเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมของตนไปในแนวทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับหลักสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ของไดเออร์ และเวรียน (Dyer and Vriend, 1975 : 136 - 142) ได้กล่าวไว้ว่า ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน และให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้

จากผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษา ของ ชีระ มุลริยะ (2530 : 53 - 55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัธมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีอัธมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาค้นคว้าของ นพวรรณ สมานสุขุมล (2529 : 55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงขึ้นและนอกจากนี้ มาลี วงศ์แก้ว (2526 : 60) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลจากการศึกษาค้นคว้าของ โสภา ชะกะภัย (2536 : 43) ที่ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและแบบบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างใน

โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตสมาชิกในกลุ่ม พบว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจบทบาทของตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่มเป็นอย่างดี มีความตั้งใจในการร่วมกันแก้ปัญหาของตนเองและของสมาชิกในกลุ่มอย่างเต็มที่ ทำให้บรรยากาศของการเข้ากลุ่มเต็มไปด้วยความร่วมมือร่วมใจ แต่อย่างไรก็ตามในครั้งแรก ๆ ยังมีสมาชิกบางคนที่ยังไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้รับการกระตุ้นจากผู้วิจัยและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มแล้ว ก็ทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถทำหน้าที่ของตนได้ดีขึ้น และในช่วงของการปัจฉิมนิเทศ สมาชิกได้ร่วมสรุปถึงประโยชน์ของการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ สรุปได้ว่า สมาชิกได้รับประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้มีแนวทางในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และนอกจากนั้นสมาชิกที่เข้ากลุ่มยังเกิดความรู้สึกรู้สึกผูกพันและมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากขึ้นอีกด้วย

ผลจากการศึกษาครั้งนี้และผลจากการศึกษาที่สอดคล้องกันดังกล่าวแล้ว แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดให้สูงขึ้นกว่าเดิมได้

2. พลทหารที่ติดยาเสพติดมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น เป็นการจัดให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ได้ร่วมมือกันทำให้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง วิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม ได้รับประสบการณ์ตรงและเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์จากการมีส่วนร่วมในการกระทำกิจกรรมกลุ่ม ส่งผลให้พลทหารที่ติดยาเสพติดได้พัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนให้สูงขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คมเพชร จัตรสุภกุล (2522 : 24) ที่กล่าวไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มนั้นเป็นการนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวมมีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าว ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม จะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลแต่ละคน และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ ทศนา แฉมมณี (2522 : 7) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม จะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมกระทำกิจกรรม ที่ส่งเสริมการวิเคราะห์ความ

รู้ถึงความต้องการ ตลอดจนพฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนา บุคลิกภาพของตนได้เป็นอย่างดี สำหรับผลของการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ มัชฌิมา อังตระกูล (2524 : 47) ที่ได้ทำการศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีมโนภาพแห่งตนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยิ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุริน คล้ายรามัญ (2529 : 63) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีอัตมโนทัศน์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นภาพร พุ่มพุกษ์ (2529 : 74) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ จังหวัดลพบุรี พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผู้วิจัยได้สังเกตสมาชิกในกลุ่ม พบว่าสมาชิกให้ความสนใจ และมีความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรมตลอดเวลา ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วย ความสนุกสนาน กันเคยเป็นกันเอง และในช่วงปัจฉิมนิเทศผู้วิจัยได้ให้พลทหารที่ติดยาเสพติด ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกต่างมีความเห็นว่า นอกจากความ สนุกสนานที่ได้จากกิจกรรมแล้ว สิ่งที่สมาชิกได้รับและมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อสมาชิก ก็คือประสบการณ์ ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนเองให้สูงขึ้นได้ นอกจากนี้สมาชิกยังมีความต้องการที่จะให้มีการจัดกิจกรรมลักษณะเช่นนี้ต่อไป

ผลจากการศึกษาครั้งนี้ และผลจากการศึกษาที่สอดคล้องกันดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของพลทหาร ที่ติดยาเสพติดให้สูงขึ้นได้

3. พลทหารที่ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและพลทหารที่ติดยาเสพติด ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ สมมติฐานในข้อ 3 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สามารถพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของพลทหารที่ติดยาเสพติดให้สูงขึ้นได้ไม่แตกต่างกัน แม้ว่าทั้งสองวิธี ดังกล่าวจะมีเทคนิคและขั้นตอนที่แตกต่างกัน แต่ทั้งนี้ที่จะพัฒนาอัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยา

เสพติด โดยยึดนิยามปฏิบัติการเป็นสำคัญจึงทำให้วิธีทั้งสองมีเนื้อหาสาระต่าง ๆ ที่สำคัญเหมือนกัน มีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกัน คือ การช่วยเหลือพลทหารที่ติดยาเสพติดให้ได้พัฒนาอัตมโนทัศน์ให้ดีขึ้น ซึ่งแต่ละวิธีก็มีความเป็นเอกลักษณ์ มีจุดเด่นแตกต่างกันไป อาทิเช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะเน้นไปถึงการเปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้ง ร่วมกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งนี้โดยมีสมาชิกในกลุ่มคอยให้กำลังใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายใต้การดูแลของผู้ให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้น สมาชิกในกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้จากกิจกรรมทั้งหลายที่สมาชิกได้ลงมือปฏิบัติ มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่การรับรู้แนวคิดและการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาได้เป็นอย่างดี และสุดท้ายก็จะได้ข้อสรุปที่สำคัญ ๆ ที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ ดังนั้น เมื่อทุกคนต่างบรรลุจุดมุ่งหมายในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ จึงทำให้ผลการทดลองครั้งนี้ไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นอกจากนี้ สำหรับกลุ่มตัวอย่างคือ พลทหารที่ติดยาเสพติดที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีลักษณะบางประการที่คล้ายคลึงกัน คือ มีอายุ 21-23 ปี ซึ่งใกล้เคียงกัน เป็นทหารกองประจำการเหมือนกัน มีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าเบอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 ลงมา และสอดคล้องกับการศึกษาของ ลาดทองใบ ภูอภิรมย์ (2530 : 26) พบว่าในผู้ที่ติดยาเสพติดนั้นมักจะพึ่งพิงอาศัยกลุ่มเพื่อนในการที่จะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ อันเกิดจากการที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน มีรสนิยมตรงกันมีทัศนคติที่คล้ายคลึงกัน อิทธิพลของกลุ่ม จึงมีผลต่ออัตมโนทัศน์ และประการสุดท้ายผู้วิจัยได้สังเกตเห็นว่า สมาชิกทั้งสองกลุ่มให้ความสนใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเข้ากลุ่ม มีความกระตือรือร้นและรักษาเวลาในการเข้ากลุ่มตามที่นัดหมาย ขณะที่อยู่ในกลุ่มสมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นความรู้สึก ทั้งยังมีความเป็นกันเอง เปิดเผย รับฟัง และยอมรับ ซึ่งกันและกันเป็นอย่างดีทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร ดังนั้นจึงมีผลทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีผลต่ออัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติดไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ที่แนะนำให้เอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปใช้พัฒนา อุตมโนทัศน์ ควรที่จะได้ศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับออตมโนทัศน์ ตลอดจนหลักการและวิธีการ ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1.1 ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นผู้นำในการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควร เป็นผู้ได้รับการศึกษาทางด้านจิตวิทยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่มมาอย่างดี มีความรู้และประสบการณ์ทางด้านการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และด้านการใช้กิจกรรมกลุ่ม

1.2 ผู้ที่จะนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มาใช้ในการเปรียบเทียบกัน ควรมีทักษะและประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มทั้งสองวิธี รวมทั้ง ต้องมีความตั้งใจที่จะให้ความช่วยเหลือสมาชิกที่มีปัญหาอย่างจริงจังและจริงจังด้วย

1.3 ถ้าผู้นำไปใช้ไม่มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรใช้เทคนิค การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แต่ถ้าต้องการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องฝึกอบรมจนเกิด ความชำนาญจึงจะนำไปใช้ได้

1.4 พลทหารที่ติดยาเสพติด ที่กล้าแสดงออกหรือกล้าเปิดเผย เรื่องราวของ ตนเองในกลุ่ม ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเหมาะสมกว่า

1.5 พลทหารที่ติดยาเสพติด ที่มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม ใช้ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จะเหมาะสมกว่า

1.6 สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควร ความเป็นเอกเทศสะดวก มีบรรยากาศที่ดีและเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ของสมาชิก เพื่อให้ สมาชิกแสดงพฤติกรรมและเปิดเผยความรู้สึกออกมาได้อย่างอิสระ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หรือการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มกับเทคนิคอื่น ๆ เพื่อพัฒนาออตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหรือการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม กับปัญหาในด้านอื่น ๆ เช่น ปัญหาการปรับตัวในโรงพยาบาล ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาความวิตกกังวลต่อการเข้ารับการรักษาพยาบาล เป็นต้น

2.3 ควรมีการนำเอาวิธีให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปพัฒนาอัตมโนทัศน์ของผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มอื่น เช่น ผู้ติดยาเสพติดที่เป็นพลเรือน เป็นต้น

2.4 ควรมีการติดตามผล การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นระยะ เช่น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี เพื่อศึกษาความคงทนของอัตมโนทัศน์ในพลทหารที่ติดยาเสพติด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือแบบวัดอัตมโนทัศน์ เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- กอบกุล พันธุ์เจริญวรกุล และคนอื่น ๆ. "การศึกษาอัตมโนทัศน์ของอาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล," วารสารพยาบาลศาสตร์ 2. 222 - 234 ; กรกฎาคม - กันยายน 2527.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. พลังชีวิต. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2533.
- คมเพชร จิตรสกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- _____. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- _____. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ชูชัย สมितिไธโร. สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.
- _____. "การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ของเยาวชน," วารสารแนะแนว. 21(108) : 55 - 74 ; ธันวาคม 2529 - มกราคม 2530.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เจริญผล, 2528.
- จาเนียร ช่างโชติ และคนอื่น ๆ. ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- จินตนา เพียรพิจิตร. การพัฒนามโนภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- จริยา วิไลวรรณ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษา ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

- เด่นดวง วราเวทย์. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนมโนภาพเกี่ยวกับตนเองของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2530. อัดสำเนา.
- ดำรง ศิริเจริญ. การทดลองเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสนใจวิชาที่เรียน อัตมโนทัศน์ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ และความแปรปรวนของอัตราการเรียนรู้อะหว่างนักเรียนที่สอนโดยวิธีบรรยาย. ปรินญาณพนธ์ กศ.ด. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- ทิสนา แคมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎี และแนวปฏิบัติเล่มที่ 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- _____. "การสอนเพื่อเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ตามแนวนุชนิยม : นวัตกรรมการศึกษา ระดับประถมศึกษา," วารสารครูศาสตร์. 12 : 12 - 19 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2526.
- ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.
- ธีระ มุลธิยะ. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวชิรวิทย์ จังหวัดมหาสารคาม. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- นิภา วิจิตรศิริ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแค "สรกิจพิทยา" จังหวัดสระบุรี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2533.
- นพวรรณ สมานสุขมาล. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

- นภาพร หุ่นพฤษย์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระนารายณ์ลพบุรี. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.
- บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2526.
- บุญศรี จิงฉนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- บังอร เสดนท์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองอย่างที่ดีว่าตนเป็นและตนเองอย่างที่คิดอยากจะเป็น ของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 13 - 16 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนพระโขนง จังหวัดพระนคร ปีการศึกษา 2512. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2512. อัดสำเนา.
- ฝ่ายส่งเสริมสนับสนุนการศึกษา, บปส. ศษ. คู่มือปฏิบัติงานเพื่อป้องกันปัญหาเสพติดให้โทษในสถานศึกษา. เล่ม 2. ระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา, 2520.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. การแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัทธกษอักษร, ม.ป.ป. _____ . ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พัทธกษอักษร, 2525.
- _____. เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- พนม ล้อมอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. กาฬสินธุ์ : จินตทัศน์การพิมพ์, 2522.
- พรณี ชูทัยเจนจิต. เอกสารคำสอนชุดจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2533.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการแต่งตำราทบทวนมหาวิทยาลัย, 2529.
- พรณทิพย์ เกษะนันท์. "การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยรุ่น," วารสารครูศาสตร์. 5 : 64 - 69 ; สิงหาคม 2516.

พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนลานแหลม จังหวัดนครปฐม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

อัสสาเนา.

ภัทรากานต์ เผ่าบุญเกิด. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมนักเรียนของนักเรียนเซนต์จอห์นอาชีวศึกษา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัสสาเนา.

เกา สารสิน. ปัญหาการควบคุมยาเสพติดในประเทศไทย การศึกษาเฉพาะกรณีถึงมาตรการและยุทธศาสตร์เพื่อความมั่นคงของชาติ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2522.

มัณฑนา อึ้งตระกูล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนานิสภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัสสาเนา.

เยาวพา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัสสาเนา.

ยุวดี ดวงจินดา. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัสสาเนา.

รุ่งนภา ทิระ. ความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์ ความเชื่ออำนาจในตน อำนาจนอกตน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัสสาเนา.

ฤทัยรัตน์ ธรเสนา. การพัฒนาอัตมโนทัศน์หลายมิติของนักศึกษาพยาบาลที่มีทัศนคติต่อวิชาชีพแตกต่างกันโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ปรินิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัสสาเนา.

ลาดทองใบ ภูอภิรมย์. บทบาทของครอบครัวในการป้องกันยาเสพติด. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

- วิญญู พูลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ความวิตกกังวลในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียน ของนักเรียนระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2523. อัดสำเนา.
- วัชร ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
 2531.
- _____. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช, 2522.
- _____. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2533.
- วรรณ พรหมบุรุษย์. "วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม," วารสารแนะแนว. 56 :
 25 - 26 ; เมษายน - พฤษภาคม 2523.
- วราภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคม ของกลุ่ม
นักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกฝนความรู้สีก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.
- ศิริรัตน์ ภูัสกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อ
ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลย์ประชาสรรค์.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2531. อัดสำเนา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เขารู้เรา). กรุงเทพฯ :
หมอชาวบ้าน, 2536.
- ศุภวดี บุญดวงศรี. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2527.
- สาริณี พงษ์เจริญไทย. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อทัศนคติการคบหาเพื่อนของนักเรียนชายชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- สุริน คล้ายรามัญ. การพัฒนาตนเองโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ของนักเรียนประถม
ศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
 อัดสำเนา.

- สุวรรณ ทองบัวงาม. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวล ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นปีที่ 1
โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปริณิธานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- สรศักดิ์ โสชู. ผลการใช้กิจกรรมที่มีต่อความสนใจในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริณิธานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2530. อัดสำเนา.
- โสริช โพธิ์แก้ว. "การปรึกษาเชิงจิตวิทยา," เอกสารประกอบการสอนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- หุทัย อติชาติพงษ์. จิตวิทยาการพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2525.
- อาภรณ์ มหาคำ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก. ปริณิธานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- อาไพ สิริพัฒน์. "ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง," วารสารครุศาสตร์. 3(5 - 6) : 91 - 103 ; สิงหาคม - กันยายน 2515.
- Bennett, Margaret E. Guidance and Counseling in Group. 2 nd ed. New York : McGraw - Hill, Book Company, Inc., 1963.
- Birkhauser, John Charles. "The Effects of Group Dynamics on Self Concept in the Elementary school Classroom," Dissertation Abstracts International. 46(1) : 103 - A ; 1985.
- Button, Leslie. Developmental Group Work with Adolescents. London : University of London Press Ltd., 1974.
- Cartwright, Darwin and Alwin Zander. Group Dynamics : Research and Theory. 3rd ed. New York : Harper & Raw, 1968.
- Cattell, Raymond Bernard. Personality. New York : Mc Graw - Hill, Inc., 1950.
- Davis, Keith. Human Relationships at Work. New York : McGraw - Hill Book Company, 1962.

- Dinkmeyer, Don C. Children Development (The Emerging Self). New Jersey : Prentice - Hall, 1965.
- Durschmidt, Barbara J. "Self - Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," Dissertation Abstracts International. 38(3) : 3953 - A ; January, 1977.
- Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Technique That Work Applications to Individual and Group Counseling. Washington : APGA Press, 1975.
- Forgus, Ronald and Bernard H. Shulman. Personality A Cognitive View. New York : Prentice - Hall, 1978.
- Frandsend, N. Educational Psychology. New York : Mc Graw - Hill Book Company, Inc., 1961.
- ✓Gawrys, John Jr. and Bruce G. Brown. Group Guidance and Counseling in School. New York : McGraw - Hill Book Company, 1970.
- Gazda, G.M., J.A. Duncan and M.E. Medsows. "Group Counseling and Group Procedure Reported of a Survey," Counselor Education and Supervision. 6(1) : 305 - 310 ; 1967.
- Grune, Peter W. Self - Esteem in Children with Special Educational Need. Worcester : Billing and Sons, 1988.
- Hall, Calvin S. and Gordon Lindzey. Theory of Personality. 2nd ed. New York : John Wiley and Sons, 1970.
- Hamed, Zahran A.S. "The Self - Concept in The Psychological Guidance of Adolescents," The British of Education. 37 : 225 ; June, 1967.
- Harrold, Kenneth F. "Evaluation and Research in Group Dynamics," Educational and Psychological Measurement. p. 492 - 504. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall, 1952.
- Hurlock, Elizabeth B. Child Psychology. 6th ed. Tokyo : McGraw - Hill Book Company, 1978.
- _____. Development Psychology. New York : McGraw - Hill Book Company, 1967.
- _____. Personality Development. New York : McGraw - Hill Book Inc., 1974.
- Kelman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutics Change," International Journal of Group Psychotherapy. 13 : 339 - 432 ; 1963.

- Lazarus, Richard B. Personality Adjustment. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall, 1963.
- Lovell, R.B. Adult Learning. New York : Redwood Born, 1980.
- McCandless, Boud R. Children and Adolescents Behavior and Development. New York : Holt, 1967.
- Morran, D. Keith and Rex A. Stockton. "Effect of Self - Concept on Group Member Reception of Positive Reedback," Journal of Counseling Psychology. 27(3) : 260 - 267 ; 1980.
- ✓ Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1970.
- _____. Group Counseling. 2nd ed. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1977.
- Ottaway, A.K.C. Learning Through Group Experiences. London : Routhledge and Kegan Paul, 1966.
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotheapy. 2nd. Mifflin Company, 1973.
- Pervin, Lawrence A. Personality The Theory Assessment and Research. 3rd ed. New York : John Wiley and Son, 1980.
- Ragon, William B. and Gene D. Shepherd. Modern Elementary Curriculum. 4th ed. New York : Holt Rinehart and Winston Inc., 1971.
- ✓ Rao, Narayams S. Counseling Psychology. New Delhi : Tata McGraw - Hill, 1981.
- Rogers, Carl R. Client - Centered Therapy. Boston : Houghton Mifflin, 1951.
- Samualewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling upon Behavior Problem Student," Dissertaion Abstracts International. 36(5) : 2645 - A ; November, 1975.
- Shaw, Marwin E. "The Nature of Small Group," Group Dynamics The Psychology of Small Group Behavior. New York : McGraw - Hill Book Company, 1968.
- ✓ Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. Fundamentals of Counseling. New York : Houghton Mifflin Company, 1968.
- Sann, Garda. Educational Psychology in a Changing World. London : George Allen and Unwin, 1980.

- Strang, Ruth. Adolescent Views Himself. New York : McGraw - Hill Book Company, 1957.
- _____. Groups Work in Education. New York : Harper and Bothers Publishers, 1958.
- Traxler, A.E. and R.D. North. Techniques of Guidance. New York : Harper and Row, 1967.
- Treppa, Jerry A. and Lawrence Frick. "Effect of Maraton Groups Experience," Journal of Counseling Psychology. 19(5) : 466 - 467 ; 1972.
- Tyler, Leona E. The Work of The Counselor. New York : Appleron - Century - Crofts Inc., 1961.
- Vernot, Gerald Grattion. "A Study of Effectiveness of Group Counseling Using a Human Relation Treatment Program with Dissuptive Tenth Grade Boy," Dissertation Abstracts International. 36(6) : 3420 - A ; December, 1975.
- Wylie, Ruth C. The Self - Concept. Lincoln, Nebraska : University of Nebraska Press, 1961.

ภาคผนวก

๑

ภาคผนวก ก

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบวัดทัศนคติ

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่ม และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์ 3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจกฎระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	1. ใช้กิจกรรม "พบกันครั้งแรก" เป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคย โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม และแนะนำตนเอง 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจกป้ายชื่อให้สมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกจะไม่ได้รับป้ายชื่อของตนเอง แต่จะได้รับป้ายชื่อของผู้อื่น 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการและขั้นตอนของกิจกรรมว่า ภายใน 5 นาที ให้สมาชิกทุกคนหาเพื่อนที่ชื่อตรงกับป้ายชื่อที่ตนได้รับ แล้วติดป้ายชื่อนั้นให้เพื่อน จากนั้นให้สมาชิกคุยกันระหว่างสองคนเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของแต่ละฝ่าย พยายามจากข้อมูลให้แม่นยำและให้ได้มากที่สุด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			1.4 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม วิธีการและขั้นตอนของกิจกรรมจนเข้าใจ จากนั้นเริ่มดำเนินการ 1.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำเพื่อนที่ตนพูดคุยด้วย ให้ได้ข้อมูลให้มากที่สุด ภายในเวลาคนละ 1 นาที 1.6 ผู้ให้คำปรึกษาสนทนากับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้ความเป็นกันเองมากขึ้น 2. เมื่อบรรยายภายในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเองและทุกคนรู้จักกันดีแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การสร้างควม คุ้นเคยและ บรรยากาศที่ดี	1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คุ้นเคยและเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางในการสร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่ม	3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกตารางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้สมาชิก พร้อมทั้งนัดหมายในครั้งต่อไป <u>กิจกรรมที่ 1</u> 1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม 2. ขออาสาสมัครมาอยู่กลางวง 1 คน และยกเก้าอี้ของสมาชิกผู้นั้นออกไป 3. ให้สมาชิกที่ยืนอยู่กลางวงกลม เรียกชื่อเพื่อน 2 คนที่นั่งตรงข้ามหรือห่างกันพอสมควร เมื่อเรียกชื่อแล้วทั้ง 2 คนจะต้องวิ่งเปลี่ยนที่นั่งกัน รวมทั้งคนที่ยืนอยู่กลางวงด้วย ใครวิ่งไปแย่งที่นั่งไม่ทัน ต้องยืนกลางวงเพื่อเรียกเพื่อนคนต่อไป 4. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 5-6 รอบ ผู้วิจัยเปลี่ยนคำสั่งใหม่ว่า เมื่อเรียกชื่อ 2 คน ไม่ต้องวิ่งให้คนซ้ายมือวิ่งแทน (ถ้าคนถูกเรียกชื่อวิ่งออกมา ต้องมายืนกลางวงแทน)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
			5. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 5-6 รอบ ให้สิ่งเหมือนข้อ 4 แต่เปลี่ยนเป็นคนขวามือวิ่งแทน 6. เมื่อเล่นได้สักครู่ ผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนคำสั่งใหม่ ให้ทุกคนในวงวิ่งสลับที่กันทั้งหมด <u>กิจกรรมที่ 2 : หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน</u> 1. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนของกระดาษรูปหัวใจ ซึ่งหัวใจดวงหนึ่งจะตัดแบ่งเป็น 2 ชิ้น 2. เมื่อสมาชิกทุกคนได้รับชิ้นส่วนแล้ว ผู้วิจัยให้สัญญากับสมาชิกให้ออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจอีกชิ้นหนึ่ง ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วเป็นรูปหัวใจได้ถูกต้อง ภายในเวลา 1 นาที 3. เมื่อพบคู่หัวใจแล้ว ให้สมาชิกนั่งเป็นคู่ ๆ แล้วให้สมาชิกสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน คนละ 5 นาที ในหัวข้อต่อไปนี้ 3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น 3.2 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง 3.3 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3.4 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ 4. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเอง พร้อมทั้งความรู้สึกของเขา ตามหัวข้อ 3.1 – 3.4 คนละ 2 นาที ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง 5. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายถึงการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้ากลุ่ม 6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป
3.	อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา ลักษณะของร่างกายเพศ สุขภาพ ทักษะและความสามารถ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าคนเรานั้นมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย	ตั้งแต่ครั้งที่ 3 – 11 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมี 3 ขั้นตอนดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> เริ่มต้นให้คำปรึกษาขั้นนี้เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่น คั่นเคย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4.	อัตมโนทัศน์ด้าน คุณธรรม	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านคุณค่าทางศีลธรรมและศาสนาที่ตนเองนับถือ 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการมีหลักเกณฑ์ตัดสินการเป็นคนดีหรือคนไม่ดีของตนเอง	ไว้วางใจและสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจ มีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ และมีความเข้าใจในตัวสมาชิกทุกคน ตลอดทั้งรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น
5.	อัตมโนทัศน์ด้าน ส่วนตัว	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง เคารพนับถือตนเอง และมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง	ขั้นที่ 2 ดำเนินการให้คำปรึกษาขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟังและการเงี่ยบ การยอมรับ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำข้อความ การเผชิญหน้า การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง และสรุปเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง
6.	อัตมโนทัศน์ด้าน ครอบครัว	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของครอบครัว 2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกรักครอบครัว ภูมิใจและพอใจในตนเองในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว	ต่าง ๆ ได้แก่ การฟังและการเงี่ยบ การยอมรับ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำข้อความ การเผชิญหน้า การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง และสรุปเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7.	อัตมโนทัศน์ด้านสังคม	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม	เข้าใจปัญหาและร่วมกันแก้ปัญหา ของกันและกัน เพื่อพัฒนา อัตมโนทัศน์ <u>ขั้นที่ 3</u> ยุติการให้คำปรึกษา ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้ สมาชิกในกลุ่มสรุปปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจปัญหาต่าง ๆ อย่าง ชัดแจ้ง เป็นตัวของตัวเอง ตลอดทั้งแนวทางพัฒนาอัตมโนทัศน์ ของตนเองและผู้ให้คำปรึกษาสรุป เพิ่มเติมและนัดหมายสมาชิกใน กลุ่ม เพื่อพบกันในครั้งต่อไป
8.	อัตมโนทัศน์ด้านความเป็นเอกลักษณ์	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้สึกและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนใจและกล้าที่จะเปิดเผยว่าตนเองเป็นอย่างไร	
9.	อัตมโนทัศน์ด้านความพึงพอใจในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10.	อัตมโนทัศน์ด้าน พฤติกรรมที่ แสดงออก	2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึก พึงพอใจในตนเอง ยอมรับ ในการเป็นตัวของตัวเอง 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจและรับรู้ถึงพฤติกรรม ที่ตนเองแสดงออก 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ วิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้ 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นว่า พฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ ของ ตนเอง สามารถแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้นได้	
11.	อัตมโนทัศน์	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสรุป แนวคิด ที่ได้รับการเข้า รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนา อัตมโนทัศน์ของตนเองได้สูงขึ้น	
12.	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ ประเมินตนเองถึงการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนและสรุป การให้คำปรึกษาดังแต่ครั้งที่ 1-11 แล้วสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		เปรียบเทียบกับระยะก่อนการ ได้รับคำปรึกษา รู้วิธีพัฒนา อัตมโนทัศน์ของตนเองได้สูงขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และประทับใจในการเข้ากลุ่ม มองเห็นประโยชน์และคุณค่า ของการเข้าร่วมกลุ่ม 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	2. สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงสิ่งที่ ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ข้อ เสนอแนะของกลุ่มและประ เมิน ตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงของ อัตมโนทัศน์ที่เกิดขึ้นภายหลัง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 3. ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนแสดง ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อนสมาชิก ในกลุ่มและความประทับใจที่ เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่ม 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณ สมาชิกในกลุ่มและกล่าวปิด การให้คำปรึกษา

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1**

เงื่อนไขในการทดลอง

1. การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง
2. การสร้างสัมพันธภาพต้องสร้างตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษา มีความจริงใจ ให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจและแสดงความสนใจต่อ สมาชิกในกลุ่ม รักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าคุณเองเป็นที่ยอมรับ เกิดความมั่นใจ ที่จะเปิดเผยตนเอง อันจะมีผลให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น อย่างเสรี
3. เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม ปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การตีความหมาย การทำให้เกิดความ กระจ่าง การเงียบ การให้กำลังใจ และการสรุปความ ซึ่งในการใช้เทคนิคใดก่อนหลัง มากน้อยเพียงใดในช่วงจังหวะใด หรือขั้นตอนใด ย่อมขึ้นอยู่กับเรื่องราวต่าง ๆ ของสมาชิก ในกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกในกลุ่ม และเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อพัฒนาอัตมโนทัศน์
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เข้าใจ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อุปกรณ์

1. บัตรชื่อสมาชิกทุกคน
2. ตารางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. แอมป์บันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ใช้กิจกรรม "พบกันครั้งแรก" เป็นสื่อในการสร้างความคุ้นเคยกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่ม พร้อมกับแนะนำตนเอง
 - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจกบัตรชื่อให้สมาชิกแต่ละคน โดยสมาชิกจะไม่ได้รับบัตรชื่อของตน แต่จะได้รับบัตรชื่อของผู้อื่น

- 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการและขั้นตอนของกิจกรรมว่า ภายในเวลา 5 นาที ให้สมาชิกทุกคนหาเพื่อนที่มีชื่อตรงกับป้ายชื่อที่ตนได้รับ แล้วติดป้ายชื่อนั้นให้เพื่อน จากนั้นให้สมาชิกคุยกันระหว่างสองคนเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของแต่ละฝ่าย พยายามจำข้อมูลให้แม่นยำและให้ได้มากที่สุด
- 1.4 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามวิธีการและขั้นตอนของกิจกรรมจนเข้าใจ จากนั้นเริ่มดำเนินการ
- 1.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำเพื่อนที่ตนพูดคุยด้วยให้ได้ข้อมูลให้มากที่สุด ภายในเวลาคนละ 1 นาที
- 1.6 ผู้ให้คำปรึกษาสนทนากับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเป็นกันเองมากขึ้น
2. เมื่อบรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง และรู้จักกันดีแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กฎระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาท หน้าที่ของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกตารางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้สมาชิก พร้อมทั้งนัดหมายในครั้งต่อไป

ประ เมิณผล

1. สืบเกิดจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 2

หัวข้อ การสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คุ้นเคยและเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น จากการเข้ารับการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทาง ในการสร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 : วิ่งสลับที่

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นรูปวงกลม
2. ขออาสาสมัครออกมาอยู่กลางวง 1 คน และยกเก้าอี้ของผู้นั้นออกไป
3. ให้สมาชิกที่ยืนอยู่กลางวงกลม เรียกชื่อเพื่อนที่นั่งอยู่ในวง 2 คน (ที่นั่งตรงข้ามกันหรือห่างกันพอสมควร) เมื่อเรียกชื่อแล้วสมาชิกทั้ง 2 คน จะต้องวิ่งเปลี่ยนที่นั่งกัน รวมทั้งคนที่ยืนอยู่กลางวงด้วย ใครวิ่งไปแย่งที่นั่งไม่ทัน ต้องยืนอยู่กลางวงกลมเพื่อเรียกเพื่อนคนต่อไป
4. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 3 - 4 รอบ ผู้วิจัยเปลี่ยนคำสั่งใหม่ว่า เมื่อเรียกชื่อสมาชิก 2 คน แล้วไม่ต้องวิ่ง แต่ให้สมาชิกที่อยู่ด้านซ้ายมือวิ่งสลับที่กันแทน
5. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 3 - 4 รอบ ให้สั่งเหมือนข้อ 4 แต่เปลี่ยนเป็นคนขวามือวิ่งแทน
6. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 3 - 4 รอบ ผู้วิจัยเปลี่ยนคำสั่งใหม่ว่า "ทั้งหมด" แล้วให้สมาชิกทุกคนวิ่งสลับที่กันทั้งหมด

กิจกรรมที่ 2 : หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่ง 5 ดวง (10 ชิ้น)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่ง ให้สมาชิกคนละ 1 ชิ้น
2. ให้สมาชิกทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจอีกชิ้นหนึ่ง ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้เป็นรูปหัวใจที่ถูกต้อง ภายในเวลา 1 นาที
3. เมื่อพบคู่หัวใจแล้ว ให้สมาชิกนั่งเป็นคู่ ๆ แล้วสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันคนละ 5 นาที ตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น
 - 3.2 จังหวัดที่เกิด ต้นสังกัด
 - 3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
 - เมื่อตอนที่ได้รับหัวใจซีกเดียว
 - เมื่อตอนที่ได้รับหัวใจทั้งดวง
 - 3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ
 - 3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
4. ให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำคู่หัวใจของตน ตามรายการในข้อ 3
5. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกัน แสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายถึงการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้ากลุ่ม แล้วช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และความร่วมมือ ในการร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 3

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านร่างกาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา เพศ สุขภาพ ทักษะและความสามารถ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่า คนเรานั้นมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย จุดเด่นและจุดด้อย

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านๆ มา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิก พูดถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านร่างกาย
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านร่างกาย
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญห
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหา เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านร่างกายด้วยตนเอง

- 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ่นผล

- 1. สั่งเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
- 2. ประ เนิ่นผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 4

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านคุณธรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ในด้านคุณค่าทางศีลธรรมและศาสนาที่ตนเองนับถือ
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและความจำเป็น ในการมีหลักเกณฑ์ตัดสินการเป็นคนดี หรือการเป็นคนไม่ดี ของตนเอง

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แอบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านคุณธรรม
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านคุณธรรม
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญหา
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

- 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านคุณธรรมด้วยตนเอง
- 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ นผล

1. สืบเนื่องจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประ เนิ นผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 5

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านส่วนตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง เคารพนับถือตนเองและมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แล็บบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านส่วนตัว
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านส่วนตัว
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญหา
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านส่วนตัวด้วยตนเอง
 - 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ่นผล

1. สั้งเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประ เนิ่นผลจากการสรุปประ เติ้นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 6

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจ ตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรักครอบครัว ภูมิใจและพอใจกับตนเองในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านครอบครัว
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านครอบครัว
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญห
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหา เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านครอบครัวด้วยตนเอง

- 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ นผล

1. สั งเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประ เนิ นผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 7

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับ การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แลบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านสังคม
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านสังคม
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญหา
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านสังคมด้วยตนเอง

- 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ นผล

- 1. สั งเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
- 2. ประ เนิ นผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 8

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านความเป็นเอกลักษณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจและกล้าที่จะเปิดเผยว่า ตนเองเป็นเช่นอย่างไร

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านความเป็นเอกลักษณ์
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านความเป็นเอกลักษณ์
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญหา
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านความเป็นเอกลักษณ์
 - 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิณผล

1. สั้งเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประ เนิณผลจากการสรุปประ เเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 9

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านความพึงพอใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แลบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านครอบครัว
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเองเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านความพึงพอใจในตนเอง
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญหา
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในครอบครัวด้วยตนเอง
 - 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ่นผล

1. สั้งเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประ เนิ่นผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 10

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจและรับรู้ถึงพฤติกรรมที่ตนแสดงออก
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นว่าพฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ ของตนเอง สามารถแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาให้ดีขึ้นได้

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แอบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์ในด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออก
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านครอบครัว
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไข้ปัญหา
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ในด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออกด้วยตนเอง
 - 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
 - 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ่นผล

1. สั้งเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประ เนิ่นผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 11

หัวข้อ อัตมโนทัศน์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสรุปแนวคิดที่ได้รับ จากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนเองให้สูงขึ้น

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แอบบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก
 - 1.2 ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
 - 1.3 ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้สมาชิกพูดถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เกี่ยวกับปัญหาของอัตมโนทัศน์
2. ขั้นให้คำปรึกษา
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและพูดถึงปัญหาของตนเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์
 - 2.2 สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟัง และร่วมมือกันเสนอแนวทาง เพื่อการแก้ไขปัญหา
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษานำเทคนิคการให้คำปรึกษามาใช้ เพื่อให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปตามวัตถุประสงค์
3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา
 - 3.1 สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหา เกี่ยวกับอัตมโนทัศน์
 - 3.2 สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้รับ
 - 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ประ เนิ่นผล

1. สั้งเกตจากความร่วมนือในการแสดงความคิดเห็น
2. ประ เนิ่นผลจากการสรุประ เติ้นสั้คัญของสมาชิก

ครั้งที่ 12

หัวข้อ ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับระยะก่อนการได้รับคำปรึกษาและรู้จักพัฒนาอ้อมโนทัศน์ของตนเองให้สูงขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและประทับใจในการเข้ากลุ่ม มองเห็นประโยชน์และคุณค่าของการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทบทวนและสรุปการให้คำปรึกษา ตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 11 แล้วสรุปเพิ่มเติม
2. ให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ข้อเสนอแนะของกลุ่มและประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงของอ้อมโนทัศน์ที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนแสดงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการเข้ากลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

ประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมสรุป การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศ	สำรวจความรู้สึกและ เกม บิงโก	1. เพื่อสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพที่ดีในการเริ่มต้นเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเรียนรู้พฤติกรรมและความรู้สึกที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบทั่วไปของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ตลอดจนบทบาทหน้าที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่มและแนะนำตนเอง 2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ด้วยกิจกรรม "สำรวจความรู้สึก" 3. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มให้แก่สมาชิก แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบทั่วไป บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ตลอดจนข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2.	การสร้าง ความคุ้นเคย และ บรรยากาศ ที่ดี	วิ่งสลับที่และ หัวใจสัมพันธ์ จันท์เพื่อน	1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คุ้นเคยและเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม	4. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม "เกมบิงโก" 5. ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และสมาชิกจากการ

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการ
3.	อัตมโนทัศน์ ด้านร่างกาย	ก้อนหินและ ภาพยายแก่ หญิงสาว	2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทาง ในการสร้างบรรยากาศ ที่ดีในกลุ่ม 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจและยอมรับถึง ความแตกต่างระหว่าง บุคคลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา ลักษณะของ ร่างกาย เพศ สุขภาพ ทักษะและความสามารถ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนัก ว่าคนเรานั้นมีทั้งส่วนดีและ ส่วนเสีย	ปฏิบัติกิจกรรม "เกม บิงโก" 6. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย ถึงผลที่ได้รับจากกิจกรรม "เกมบิงโก" 7. ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม 8. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการเข้า ร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัย ใช้วิธีการดำเนินการเช่นเดียว กัน แต่ต่างกันเฉพาะการ จัดประสบการณ์การเรียนรู้ ในขั้นที่ 1 ซึ่งจะใช้
4.	อัตมโนทัศน์ ด้านคุณธรรม	แม่น้ำจระเข้ และอภิปราย กลุ่มเรื่อง "การประยุกต์ ศาสนาในการ ดำเนินชีวิต"	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เกี่ยวกับตนเองในด้าน คุณค่าทางศีลธรรมและ ศาสนาที่ตนเองนับถือ 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความ สำคัญและความจำเป็น ในการมีหลักเกณฑ์ตัดสิน การเป็นคนดีหรือคนไม่ดี ของตนเอง	กิจกรรมที่สอดคล้องกับ เนื้อหาและวัตถุประสงค์ ของหัวข้อในแต่ละครั้ง ดังนี้ 1. ขั้นมีส่วนร่วม โดยให้ สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ตามที่ผู้วิจัย กำหนดให้ 2. ขั้นวิเคราะห์ โดยผู้วิจัย ใช้คำ คำนวณกระตุ้นให้

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5.	อัตมโนทัศน์ ด้านส่วนตัว	โยนิยาพา เพลินและของ ความดี	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง เคารพนับถือตนเองและมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง	สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ ประสบการณ์จากการ เข้าร่วมกิจกรรมการ เรียนรู้ พร้อมทั้ง วิเคราะห์ความรู้สึกและ พฤติกรรมของสมาชิก
6.	อัตมโนทัศน์ ด้านครอบครัว	ครอบครัว हरषाและ ครอบครัว ตัวอย่าง	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เข้าใจและตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของครอบครัว 2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกรักครอบครัว ภูมิใจและพอใจในตนเองในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว	แต่ละคน 3. ขึ้นสรุปและประยุกต์ หลักการ 3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิก ร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้ จากกิจกรรม แล้วสรุปเป็น แนวทางเพื่อนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยเชื่อมโยงความคิดเห็น
7.	อัตมโนทัศน์ ด้านสังคม	รวมกันเป็น หนึ่งเดียว และกระรอก เข้าโพรง	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม	ต่าง ๆ และผลสรุปของ สมาชิกให้ชัดเจน เน้นให้ สมาชิกเห็นประโยชน์จาก การนำความคิดต่าง ๆ ที่ กลุ่มได้ช่วยกันสรุปไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8.	อัตมโนทัศน์ ด้านความเป็น เอกลักษณ์	ใคร่อย่และ โพ่หายใจ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เกี่ยวกับตนเอง รู้จักและ เข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ มั่นใจและกล้าที่จะเปิดเผย ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร	4. ขึ้นประเมินผล โดยให้ สมาชิกร่วมกันประเมิน ผลการเรียนรู้ของ ตนเองและกลุ่มด้วย การอภิปรายให้ข้อ เสนอแนะ 5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำ กิจกรรมครั้งต่อไป
9.	อัตมโนทัศน์ ด้านความ พึงพอใจใน ตนเอง	ถุมหาสมบัติ และ สุตบรารณา	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เกี่ยวกับตนเอง รู้จักและ เข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความ รู้สึก พึงพอใจในตนเอง ยอมรับในการเป็นตัวของ ตัวเอง	
10.	อัตมโนทัศน์ ด้านพฤติกรรม ที่แสดงออก	แก้เชือกและ น้ำสียงใส่ได้	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจและรับรู้ถึง พฤติกรรมที่ตนเอง แสดงออก 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถ วิเคราะห์พฤติกรรม ต่าง ๆ ของตนเองได้	

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			3. เพื่อให้สมาชิกเห็นว่า พฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ ของตนเองสามารถแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้นได้	
11.	อัตมโนทัศน์	รู้จักตนเองและ หน้าตาหัวใจ ใจเสรี	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสรุป แนวคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนา อัตมโนทัศน์ของตนเองให้สูงขึ้น	
12.	ปัจเจกนิเทศ	แสดงความ รู้สึกและอารมณ์	1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุป ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม 3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่ม นำเสนอประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่มไปพัฒนา อัตมโนทัศน์ของตนเองให้ดีขึ้นต่อไป	1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งเป็น วงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดง ความรู้สึกและความ คิดเห็นต่อการเข้าร่วม กิจกรรมกลุ่ม 3. ให้สมาชิกช่วยกันสรุป ผลการเรียนรู้และการ นำประโยชน์ที่ได้รับจาก การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ไปใช้ในการพัฒนา อัตมโนทัศน์ของตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				4.ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 5.ผู้วิจัยให้สมาชิกยืนจับมือกันเป็นวงกลม แล้วเปิดเพลง "คำสัญญา" 6.ผู้วิจัยกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

หมายเหตุ : การทดลองแต่ละครั้ง ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

กฎ ระเบียบทั่วไปของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1. สมาชิกต้องเก็บเรื่องราว การกระทำ การแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ของสมาชิกภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ
2. สมาชิกต้องมีความจริงใจในการพูด การแสดงออก การกระทำต่าง ๆ
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการวิจารณ์ การกระทำของสมาชิกให้เป็นไปในทางสร้างสรรค์

บทบาทของผู้ดำเนินการ

1. ผู้ดำเนินการเป็นผู้สร้างสถานการณ์ที่เอื้อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้
2. ผู้ดำเนินการเสนอแนะค่านิยมใหม่ ๆ ให้สมาชิกเข้าร่วมตัดสินใจโดยผู้ดำเนินการจะไม่ใช้อิทธิพลในการตัดสินใจของสมาชิก
3. ผู้ดำเนินการเป็นผู้ประสานการสื่อสารภายในกลุ่มให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

บทบาทของสมาชิก

1. สมาชิกเป็นผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่ม
2. สมาชิกจะต้องยอมรับว่าตนเองและเพื่อนในกลุ่มที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
3. ตระหนักและยอมรับสภาพความแตกต่างของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
4. พร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

กิจกรรม สืบหาความรู้สึกและ เกมบิงโก

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดี ในการเริ่มต้นการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเรียนรู้พฤติกรรม และความรู้สึกที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบทั่วไปและบทบาท หน้าที่ในการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

อุปกรณ์

1. ตารางบิงโก
2. ตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. ปากกา
4. ดอกไม้
5. เทปเพลงดอกไม้ให้คุณ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับสมาชิกในกลุ่มและแนะนำตนเอง
2. ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม แล้วผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน ด้วยกิจกรรม "สืบหาความรู้สึก" ดังนี้
 - 2.1 ให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายที่สุด แล้วหลับตาอยู่ในความเงียบ

- 2.2 เปิดเพลง "ดอกไม้ให้คุณ" เบา ๆ แล้วผู้วิจัยนำดอกไม้ไปวางไว้ในมือของสมาชิกทุกคน โดยห้ามสมาชิกลืมหินตา จนกว่าเพลงจะจบ
- 2.3 ให้สมาชิกนำดอกไม้ที่อยู่ในมือของตนเองไปมอบให้สมาชิกคนอื่น ๆ พร้อมทักทาย ชักถาม พูดคุยกัน
3. เมื่อบรรยากาศในกลุ่มเริ่มคุ้นเคย เป็นกันเองแล้ว ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แล้วชี้แจงให้สมาชิกทราบถึง วัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบทั่วไป และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก ตลอดจนข้อตกลงต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
4. ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม "เกมบิงโก" ดังนี้
 - 4.1 แจกตารางบิงโกให้ครบทุกคน
 - 4.2 ให้เวลาตามความเหมาะสม
 - 4.3 ให้เซ็นชื่อที่อ่านออก
 - 4.4 เมื่อหมดเวลาหาผู้ชนะ เลิศ
 - 4.5 ให้เจ้าของตารางบิงโก ออกมาหน้าชั้นอ่านคุณสมบัติของเพื่อนสมาชิกแล้ว ให้เจ้าตัวยืนยันว่า จริง/ไม่จริง และอาจสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัวอื่น ๆ เพิ่มเติม
 - 4.6 เมื่อสมควรแก่เวลา ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้ในการร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
 - 4.7 ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่การทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

แบบฟอร์ม "ปิงโก"

ร้องเพลงเพราะ	คนรักได้	หน้าเหมือนดาราร	จอมขี้เซา
มีแฟนสวย	ยิ้มหวานที่สุด	เข้าห้องนํ้านาน	ใจยังกับทะเล
รูปร่างงามเพราะ	หุ่นสาวสะกิดแม่	ทานจุที่สุด	ชอบดูหนังX
เล่นฟุตบอลเก่ง	หัวเราะเสียงดัง	กลัวผีมาก	หนุ่มอีสาน

ครั้งที่ 2

หัวข้อ การสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่ดี

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คุ้นเคยและเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางในการสร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 : วิ่งสลับที่

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปวงกลม
2. ขออาสาสมัครออกมาอยู่กลางวง 1 คน และยกเก้าอี้ของผู้นั้นออกไป
3. ให้สมาชิกที่ยืนอยู่กลางวงกลม เรียกชื่อเพื่อนที่นั่งอยู่ในวง 2 คน (ที่นั่งตรงข้ามกันหรือห่างกันพอสมควร) เมื่อเรียกชื่อแล้วสมาชิกทั้ง 2 คน จะต้องวิ่งเปลี่ยนที่นั่งกัน รวมทั้งคนที่ยืนอยู่กลางวงด้วย ใครวิ่งไปแย่งที่นั่งไม่ทัน ต้องยืนอยู่กลางวงกลมเพื่อเรียกเพื่อนคนต่อไป
4. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 3 - 4 รอบ ผู้วิจัยเปลี่ยนคำสั่งใหม่ว่า เมื่อเรียกชื่อสมาชิก 2 คน แล้วไม่ต้องวิ่ง แต่ให้สมาชิกที่อยู่ด้านซ้ายมือวิ่งสลับที่กันแทน
5. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 3 - 4 รอบ ให้สั่งเหมือนข้อ 4 แต่เปลี่ยนเป็นคนขวามือวิ่งแทน
6. เมื่อเล่นไปได้ประมาณ 3 - 4 รอบ ผู้วิจัยเปลี่ยนคำสั่งใหม่ว่า "ทั้งหมด" แล้วให้สมาชิกทุกคนวิ่งสลับที่กันทั้งหมด

กิจกรรมที่ 2 : หัวใจสัมพันธ์ฉันท์เพื่อน

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่ง 5 ดวง (10 ชิ้น)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนกระดาษรูปหัวใจผ่าครึ่ง ให้สมาชิกคนละ 1 ชิ้น
2. ให้สมาชิกทุกคนออกไปหาชิ้นส่วนหัวใจอีกชิ้นหนึ่ง ซึ่งเมื่อต่อกันแล้วต้องได้เป็นรูปหัวใจที่ถูกต้อง ภายในเวลา 1 นาที
3. เมื่อพบคู่หัวใจแล้ว ให้สมาชิกนั่งเป็นคู่ ๆ แล้วสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันคนละ 5 นาที ตามหัวข้อต่อไปนี้
 - 3.1 ชื่อจริง นามสกุล ชื่อเล่น
 - 3.2 จังหวัดที่เกิด ต้นสังกัด
 - 3.3 ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
 - เมื่อตอนที่ได้รับหัวใจซีกเดียว
 - เมื่อตอนที่ได้รับหัวใจทั้งดวง
 - 3.4 ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนคู่หัวใจ
 - 3.5 ความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
4. ให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลม แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำคู่หัวใจของตน ตามรายการในข้อ 3
5. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกัน แสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายถึงการสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้ากลุ่ม แล้วช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ
6. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ประ เมือผล

1. สั้เกดจากควมต้งใจ ควมกระตือรือร้น และควมร่วมือ ในการร่วมกิจกรรม
2. ประ เมือผลจากการแสดงควมคิดเห็น และการสรุประ เมือค้ของสมาชิก

ครั้งที่ 3

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านร่างกาย

กิจกรรม ก้อนหินและภาพยายแก่ - หญิงสาว

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจและยอมรับ ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับรูปร่าง หน้าตา ลักษณะของร่างกาย เพศ สุขภาพ ทักษะและความสามารถ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่า คนเรานั้นมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย

กิจกรรมที่ 1 : ก้อนหิน

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ก้อนหิน จำนวน 10 ก้อน (ทุกก้อนให้ระบายสีดำไว้เป็นบางส่วน)

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมล้อมรอบกองก้อนหินทั้ง 10 ก้อน
 - 1.2 ให้สมาชิกหยิบก้อนหินไปคนละ 1 ก้อน
 - 1.3 ผู้วิจัยดำเนินการ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้
 - 1.3.1 ให้สมาชิกทุกคนพิจารณา ทาความรู้สึกกับก้อนหินของตนเองจนคิดว่าจำมันได้ ใช้เวลา 2 นาที

- 1.3.2 ให้สมาชิกทุกคนหลับตาลงก่อนหน้านั้น พยายามจำมันให้ได้ใช้เวลา 2 นาที แล้วลืมตา
- 1.3.3 ให้สมาชิกทุกคนแนะนำก่อนหน้าของตนเอง ให้ผู้อื่นรู้จักคนละ 1 นาที
- 1.3.4 ให้สมาชิกทุกคนนำก่อนหน้าของตนเอง มารวมกันกลางวงแล้วคละปนกัน เสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนหยิบก่อนหน้าของตนเอง กลับไปใหม่ที่ละคนจนหมด
- 1.3.5 ให้สมาชิกทุกคนนำก่อนหน้าของตนเองมารวมกันใหม่ แล้วคละปนกันอีกครั้ง เสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนหลับตา หยิบก่อนหน้าของตนเอง กลับไปใหม่ที่ละคนจนหมด

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้วิจัยซักถามสมาชิกในกลุ่ม ดังนี้
 - ในตอนได้ก่อนหน้าครั้งแรกท่านรู้สึกหรือมีความคิดเห็นอย่างไร
 - เพราะอะไรที่ทำให้ท่านจำก่อนหน้าของตนเองได้
 - ในตอนหลับตาหยิบก่อนหน้าท่านสามารถหยิบได้ถูกต้องหรือไม่ ถ้าหยิบได้ถูกต้อง ท่านคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด
 - ในตอนนี้ท่านมีความรู้สึกหรือมีความคิดเห็นต่อก่อนหน้าของท่านอย่างไร
 - อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความรู้สึกต่อก่อนหน้านั้น
 - ท่านคิดว่าเราระบายสีตัวไว้ที่ก่อนหน้าทำไม
 - ท่านคิดว่าก่อนหน้าทุกก่อนเหมือนกันหรือไม่ อย่างไร
 - ถ้าเปรียบก่อนหน้าเป็นคน ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร
- 2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
- 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
- 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้ จากการอภิปราย ร่วมกันและจากการสรุปของผู้วิจัย

- 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของ
อัตมโนทัศน์ด้านร่างกายและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : ภาพยายแก่ - หญิงสาว

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน แล้วแจกภาพ ก. ให้กับ
กลุ่มที่ 1 และแจกภาพ ข. ให้กับกลุ่มที่ 2 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม
บรรยายลักษณะของภาพที่มองเห็น เช่น เพศ อายุ เสื้อผ้า และทรงผม
1.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม ดูภาพ ค แล้วถามสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มว่า
"ภาพที่มองเห็นเป็นภาพอะไร"

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้วิจัยซักถามสมาชิกในกลุ่ม ดังนี้
- เพราะอะไรจึงทำให้สมาชิกบางคนมองเห็นภาพแตกต่างกัน
 - ท่านคิดว่าคนทุกคนเหมือนกันหรือไม่ อย่างไร
 - การที่คนเรามีความแตกต่างกันท่านคิดว่ามีผลดีและผลเสียอย่างไร
 - ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อคำพูดที่ว่า "คนเรานั้นมีทั้งส่วนดีและ
ส่วนเสีย"
- 2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
- 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
- 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้ จากการอภิปราย ร่วมกันและจากการสรุปของผู้วิจัย
- 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของ อัตมโนทัศน์ด้านร่างกายและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 4

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านคุณธรรม

กิจกรรม แม่น้ำจระเข้และ "การประยุกต์ศาสนาในการดำเนินชีวิต"

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ในด้านคุณค่าทางศีลธรรมและศาสนา ที่ตนเองนับถือ
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญและความจำเป็น ในการมีหลักเกณฑ์ตัดสินการเป็น คนดีหรือคนไม่ดีของตนเอง

กิจกรรมที่ 1 : แม่น้ำจระเข้

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษตารางอันดับความดี 10 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยเล่าเรื่อง "แม่น้ำจระเข้" ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
 - 1.2 เมื่อเล่าจบให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาจัดอันดับตัวละคร โดยให้เรียงลำดับ ความดีจากมากไปน้อย คือ อันดับ 1 หมายถึงคนที่ดีที่สุดอันดับ 2 - 3 - 4 - 5 หมายถึงคนที่ตรงลงไปเรื่อย ๆ โดยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ช่วยกันพิจารณาจัดอันดับตัวละคร

- 1.3 ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนผลการจัดอันดับลงไปในตารางที่แจกให้ เสร็จแล้ว
ให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันอภิปรายในกลุ่ม และสรุปผลลงในตาราง

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานถึงผลและวิธีในการทำงานของกลุ่ม
- 2.2 ผู้วิจัยนำการอภิปรายในกลุ่ม โดยใช้คำถามต่าง ๆ เช่น
 - ท่านคิดว่าคำตอบของกลุ่มใดถูกต้องที่สุด เพราะเหตุใด
 - เพราะเหตุใดถึงตัดสินใจว่าใครถูกต้องที่สุดไม่ได้
 - สมาชิกคนใดเปลี่ยนความคิดหลังจากฟังสมาชิกคนอื่นพูด และทำไมจึงเปลี่ยนใจ
 - อะไรเป็นเครื่องกำหนดหรือเป็นเกณฑ์ในการจัดอันดับความดี
 - อะไรที่ช่วยให้กลุ่มทำงานสำเร็จลงได้
- 2.3 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
- 2.4 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
- 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดจากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
- 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของ
อัตมโนทัศน์ในด้านศีลธรรม และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

นิทาน "แม่น้ำจะเจ้า"

มีหมู่บ้านอยู่ 2 หมู่บ้าน ตั้งอยู่ใกล้กัน โดยอยู่กับคนละปากแม่น้ำ ติดต่อกันมาหาสู่กันทางสะพานซึ่งมีอยู่เพียงแห่งเดียว มีหนุ่มสาวอยู่คู่หนึ่ง จาก 2 หมู่บ้านนี้ รักกันมาก ถึงกับได้มีการหมั้นหมายเพื่อจะแต่งงานกันในวันไม่ช้า

คืนวันหนึ่งเกิดพายุแรงจัดพัดสะพานข้ามแม่น้ำพังลง ผู้คนทั้งสองฝั่งจึงไม่สามารถไปมาหาสู่กันได้ หญิงสาวเป็นห่วงและคิดถึงชายหนุ่มมาก เพราะก่อนหน้านี้จะเกิดเหตุขึ้น ชายหนุ่มได้ประสบอุบัติเหตุถึงขาหัก หญิงสาวกระวนกระวายใจมาก จะรอให้สร้างสะพานข้ามแม่น้ำใหม่ ก็ใช้เวลานานหลายเดือน เธอจึงเดินทางไปติดต่อ ชายเจ้าของเรือแจว ซึ่งเหลืออยู่ลำเดียวในแถบนั้นเพราะเรือลำอื่น ๆ ถูกพายุพัดทำลายหมด จึงขอร้องชายเจ้าของเรือ ให้ช่วยพาเธอข้ามปากไปหาหนุ่มนั้น โดยยินดีจะจ่ายค่าเช่าให้ตามที่เรียกขาน สำหรับชายเจ้าของเรือลำนี้ความจริงก็ไม่ใช่ใครอื่น เขาเป็นชายหนุ่มคนหนึ่งหลงรักในตัวหญิงสาวมานานแล้ว เมื่อหญิงสาวมาขอร้องเช่นนี้ เขาเห็นว่าเป็นโอกาสที่อาจจะช่วยให้เขาสมหวังได้ ประกอบกับการพาหญิงสาว ข้ามแม่น้ำไปนั้น นับว่าเป็นการเสี่ยงอันตรายมาก เพราะในแม่น้ำนี้มีกระแสน้ำเชี่ยวกราก ชาวบ้านทั้ง 2 หมู่บ้าน จึงมักไม่ใช้เรือเป็นพาหนะในการไปมาติดต่อ ชายเจ้าของเรือ จึงยื่นข้อเสนอว่า "ถ้าคุณอยากไปจริง ๆ ผมก็จะพยายามฝ่าอันตรายไป เรื่องเงินทองนั้นผมไม่คิด ขอเพียงแต่ให้คุณมาอยู่กับผมสักคืนเดียวเท่านั้น ผมก็พอใจแล้ว" หญิงสาวได้ยินดังนั้นก็โกรธมากและผละจากไปนอนคิดอยู่หลายวันก็ยังตัดสินใจไม่ได้ จึงไปหาเพื่อนหญิง เพื่อขอคำแนะนำ เมื่อเพื่อนหญิงได้ฟังเรื่องราวแล้ว เห็นว่าตนเองอาจจะเดือดร้อนถ้าตัวเองไปพัวพันในเรื่องนี้ จึงบอกปัดไปว่า "ฉันไม่รู้จะแนะนำอย่างไร เธอไปคิดเอาเองก็แล้วกัน" หญิงสาวรู้สึกผิดหวังที่เพื่อนหญิงไม่ได้ช่วยเหลืออะไรเธอเลย ในที่สุดด้วยความรักและห่วงใยในชายหนุ่มคู่นั้น เธอจึงตัดสินใจไปหาชายเจ้าของเรือ และตกลงตามข้อเสนอแนะ วันรุ่งขึ้นชายเจ้าของเรือ จึงพาหญิงสาวเดินทางข้ามปากด้วยความปลอดภัย เมื่อถึงฝั่งแล้ว คู่หมั้นทั้งสองดีใจมากที่ได้พบกัน ชายหนุ่มคู่นั้นได้ถามว่าทว่าอย่างไรหญิงสาวถึงข้ามมาได้ หญิงสาวจึงได้เล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟัง ชายหนุ่มคู่นั้นโกรธมาก ได้ต่อว่าหญิงสาวและประกาศตัดสัมพันธ์กับเธอ หญิงสาวเสียใจมาก ขณะที่กำลังนั่งร้องไห้อยู่ นั้น มีเพื่อนชายคนหนึ่ง ซึ่งเป็นญาติห่าง ๆ ของหญิงสาวผ่านมาพบพอดี จึงเข้ามาปลอบและถามไถ่เรื่องราวที่เกิดขึ้น หญิงสาวจึงได้เล่าเรื่องให้ฟังทั้งหมด เพื่อนชายคนนั้น รู้สึกเห็นใจ

หญิงสาวและโกธรชายหนุ่มคู่นั้น มากที่กระทำเช่นนั้น จึงเข้าไปเจรจาหวังจะให้ทั้งคู่คืนดีกัน
แต่ชายหนุ่มคู่นั้นก็ไม่ยอม เพื่อนชายจึงเกิดบันดาลโทสะ เข้าไปชกต่อยชายหนุ่มคู่นั้นจนล้มลงสิ้น
สติไป

จากเรื่องนี้มีตัวละครอยู่ 5 คน คือ

1. หญิงสาว
2. ชายหนุ่มคู่นั้น
3. ชายเจ้าของเรือ
4. เพื่อนหญิง
5. เพื่อนชาย

ตารางจัดอันดับความดี

อันดับที่	ตัวละคร
1	
2	
3	
4	
5	

กิจกรรมที่ 2 : การประยุกต์ศาสนาในการดำเนินชีวิต

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. บทความเรื่อง "การประยุกต์ศาสนาในการดำเนินชีวิต"

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกทั้งหมดนั่งเป็นรูปวงกลม
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษบทความ ให้กับสมาชิกทุกคน
 - 1.3 ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านบทความที่ได้รับแล้วช่วยกันวิเคราะห์ และอภิปรายเนื้อหาของบทความ
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยนำการอภิปรายในกลุ่ม โดยใช้คำถามต่าง ๆ เช่น
 - ท่านมีความรู้สึกหรือมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อบทความนี้
 - สมาชิกท่านใดที่เห็นด้วย เพราะอะไร และที่ไม่เห็นด้วย เพราะอะไร
 - ท่านมีความรู้สึกหรือมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อศาสนาที่ตนเองนับถือ
 - ท่านมีความรู้สึกหรือมีความคิดเห็นอย่างไร ต่อการปฏิบัติศาสนกิจของตนเอง
 - 2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
 - 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านศีลธรรม และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประ เมือผล

- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทํากิจกรรม
- 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทํากิจกรรม

การประ เมือผล

- 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

การประยุกต์ศาสนาในการดำเนินชีวิต

ในสังคมของความเจริญทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ ที่เป็นไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน บางครั้งความเร่งรีบของมนุษย์ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ทันต่อกระแสของบริโภคนิยมหรือวัตถุนิยม ที่รุมเร้าอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ก็ทำให้มนุษย์ลืมจิตวิญญาณของตนเองไปบ้างไม่มากนักน้อย จุดนี้จะเป็น ส่วนที่ศาสนาสามารถให้คำแนะนำแก่นมนุษย์ ในสังคมที่เจริญด้วยวัตถุศาสนาอาจจะ เป็นเรื่องของพิธีกรรมเท่านั้น อาทิเช่น เรื่องของการทำบุญ หรือการสวดพระอภิธรรมศพที่คนจำเป็นต้อง ไปร่วมเพราะเป็นมารยาททางสังคม ในจุดนี้ศาสนาไม่ได้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ แต่อย่างใด จิตใจของมนุษย์เลื่อนไปตามกระแสของวัตถุซึ่งแล้วแต่ค่านิยมทางวัตถุในสังคมนั้น ๆ จะเป็นตัวกำหนดว่าจะไปในทางใด อาจจะ เป็นไปได้ว่ามนุษย์ลืมศาสนาหรือไม่เอาใจใส่ใน คำสอนของศาสนาเท่าที่ควร ซึ่งเท่ากับขาดหลักใจหรือขาดแนวทางในการดำเนินชีวิต ตามที่ มนุษย์ควรจะเป็นหรือควรจะดำเนินชีวิตตาม

มนุษย์ที่ไม่ใส่ใจคำสอนของศาสนาหรือลัทธิศาสนานั้น หากเขาเกิดประสบกับปัญหาในการ ดำเนินชีวิตขึ้น จิตใจของเขาผู้นั้นจะเกิดความหวั่นไหวมาก อาจจะติดอยู่ในวังวนของห้วงทุกข์ ไม่อาจจะให้คำตอบหรือทางออกของปัญหาชีวิตนั้น ๆ ได้ เมื่อความทุกข์หรือปัญหาที่ไม่อาจจะ แก้ไขนั้นทับถมมาก ๆ เข้า มนุษย์จึงมีอาการแสดงออกทางร่างกายต่าง ๆ นานา เช่น เป็นโรค ประสาท หรือในกรณีที่รุนแรงอาจจะฆ่าตัวตายเพื่อเป็นการประชดชีวิตหรือเป็นการหนีจากปัญหา ต่าง ๆ ที่รุมเร้าในชีวิตของตน นับว่าเป็นทางออกที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม จะเห็นได้ว่าสังคมมี ความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุหรือทางเศรษฐกิจและเทคโนโลยีมากขึ้นเท่าใด สถิติของคนที่เป็น โรคประสาทหรือฆ่าตัวตายก็มีมากขึ้นเป็นเงาตามตัว ในบางครั้งจึงทำให้สังคมสูญเสียบุคคลากรที่ อาจหาประโยชน์ให้แก่สังคมไปอย่างน่าเสียดาย

ถ้าบุคคลผู้นั้นได้มีหลักใจหรือมีคำสอนทางศาสนาเป็นพื้นฐานแล้ว ก็อาจทำให้คำสอนทาง ศาสนาเป็นเครื่องประโลมใจเมื่อมีความทุกข์ หรืออาจจะประยุกต์คำสอนของศาสนาให้เข้ากับ ชีวิตประจำวันของตน เพื่ออาศัยเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนทำให้ จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวไปตามกระแสของสุข - ทุกข์ที่หลั่งไหลอยู่อย่างต่อเนื่องในสังคมมนุษย์ โดยที่คำสอนของแต่ละศาสนาจะกินความกว้างขวาง มีคำสอนในเรื่องต่าง ๆ อย่างมากมาย จึงเป็นหน้าที่ของศาสนิกชนของศาสนานั้น ๆ จะต้องพยายามทำความเข้าใจในศาสนาของตนให้ดี

ที่สุด ให้มีความเข้าใจ่องแท้งนอาจประกฤค้ำสอนของศาสนานั้น ๆ มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาค่เกดขึ้น ตลอดจนบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นแม้จะเป็นสังคมหน่วยที่เล็กที่สุดก็ตาม อันจะทำให้การมีชีวิตอยู่ของแต่ละคนจะได้มีคุณค่าสมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

หมายเหตุ - คัดลอกจากหนังสือ "ความรู้พื้นฐานทางศาสนา" ภัทรภรณ์ ศิริกาญจน์ และคนอื่น ๆ. 2536. หน้า 18 - 19.

ครั้งที่ 5

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านความเป็นส่วนตัว

กิจกรรม โฆษณาพาเพลินและช่องความคิด

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มองเห็นคุณค่าของตนเอง เคารพนับถือตนเอง และมีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง

กิจกรรมที่ 1 : โฆษณาพาเพลิน

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขาว (A4) 10 แผ่น
2. ดินสอ 10 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม แล้วแจกกระดาษและดินสอให้กับสมาชิกทุกคน
 - 1.2 ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า "โฆษณาที่ดินนั้นเป็นอย่างไร เช่น ดึงดูดความสนใจ บอกคุณภาพที่ดีของสินค้า มีความสวยงาม ฯลฯ" แล้วให้สมาชิกทุกคนเขียนโฆษณาให้แก่ตนเอง โดยเน้นให้คนอื่นเห็นว่า ตนเองมีจุดดี จุดเด่นอะไรบ้าง (ถ้าเป็นสินค้าก็ให้คนอื่นอยากซื้อ ถ้าเป็นสิ่งของก็ให้คนอื่นอยากได้)

- 1.3 ให้เวลา 5 นาที เสร็จแล้วผู้วิจัยเก็บรวบรวมและอ่านประกาศให้สมาชิกในกลุ่มฟังจนครบทุกคน
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิก ดังนี้
 - มีความรู้สึกอย่างไรขณะที่เขียนโฆษณาตนเอง
 - มีความรู้สึกอย่างไรขณะที่ได้ฟังประกาศโฆษณาตนเอง
 - ท่านคิดว่าข้อความในแผ่นโฆษณานี้ตรงกับตัวจริงของท่านหรือไม่ อย่างไร
 - ท่านเคยบอกถึงข้อดีต่าง ๆ เหล่านี้ ให้ผู้อื่นทราบบ้างหรือไม่ อย่างไร
 - 2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
 - 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านความเป็นส่วนตัวและสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ
4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
 - 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : ของความดี

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ขอบจดหมาย 10 ขอบ
2. กระดาษขาว ขนาด 3" X 4" จำนวน 100 แผ่น
3. ดินสอ 10 แท่ง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วแจกดินสอและขอบจดหมายให้สมาชิกแต่ละคน ภายในห้องจะมีกระดาษขาวขนาด 3" X 4" จำนวน 10 แผ่น
- 1.2 ให้สมาชิกเขียนชื่อตนเอง ให้ชัดเจนบนหน้าของจดหมายและเขียนข้อดีต่าง ๆ ของตนเอง 3 ข้อ ลงบนกระดาษแผ่นที่ 1 จากนั้นเก็บกระดาษที่เขียนข้อดี ของตนเองไว้ในกระเป๋าเสื้อ
- 1.3 ให้สมาชิกทุกคนส่งขอบจดหมายที่มีชื่อตนเอง ไปให้เพื่อนสมาชิกทางขวามือ เมื่อสมาชิกทุกคน ได้รับขอบจดหมายจากเพื่อนแล้วให้ เขียนข้อดีของเพื่อนที่เป็นเจ้าของขอบจดหมาย ลงไปในกระดาษขาวที่อยู่ในซองคนละ 1 แผ่น ๆ ละ 1 ข้อ เมื่อได้ยื่นสัญญาณจากผู้วิจัย ก็ให้พับใส่ซองให้เรียบร้อย แล้วส่งซองนั้นไปยังเพื่อนสมาชิก ที่อยู่ขวามือและรับซองจากทางซ้ายมือ มาเขียนความดีของเพื่อนสมาชิกที่มีชื่อบนซอง เมื่อหมดเวลาก็ส่งต่อไปทางขวามือของตนเองอีกยังเพื่อนสมาชิก ที่อยู่ขวามือและรับซองจากทางซ้ายมือ มาเขียนความดีของเพื่อนสมาชิกที่มีชื่อบนซอง เมื่อหมดเวลาก็ส่งต่อไปทางขวามือของตนเองอีกทำแบบนี้ไปจนครบทุกคน
- 1.4 เมื่อสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รับซองของตัวเองคืนมาแล้ว ให้เปิดอ่านแล้วเปรียบเทียบข้อความที่ได้รับจากเพื่อน กับข้อความที่ตนเองเขียนไว้

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิก จากการอ่านข้อดีที่เพื่อนสมาชิกเขียนให้
- 2.2 ให้สมาชิกเปรียบเทียบข้อดีที่ตนเอง เขียนไว้กับที่เพื่อนเขียนมาให้ แล้วร่วมกันอภิปรายในกลุ่ม ผู้วิจัยใช้คำถามต่าง ๆ ในการอภิปราย ดังนี้

- ข้อดีที่เพื่อนสมาชิกเขียนกับที่ตนเองเขียน แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร
- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อได้อ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนสมาชิกเขียนมาให้
- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร ในขณะที่เขียนข้อดีของตนเอง
- สมาชิกเคยคิดถึงข้อดีเหล่านี้ของตนเองหรือไม่ อย่างไร

2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
- 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
- 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตลักษณ์ในด้านความเป็นส่วนตัวและสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

- 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 6

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านครอบครัว

กิจกรรม ครอบครัวหรรษาและครอบครัวตัวอย่าง

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจ ตระหนักถึงคุณค่า และความสำคัญของครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรักครอบครัว ภูมิใจและพอใจในตนเอง ในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่งของครอบครัว

กิจกรรมที่ 1 : ครอบครัวหรรษา

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. สลาก 10 แผ่น
 - แบ่งเป็น ครอบครัวตอน 5 แผ่น และครอบครัวตอน 5 แผ่น
 - แต่ละครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกดังต่อไปนี้คือ ยาย พ่อ แม่ ลูกชาย และลูกสาว

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกจับสลากคนละ 1 แผ่น แล้วให้สัญญาณเพื่อรวมกลุ่มกันเป็นครอบครัวตามที่จับสลากได้ เป็น 2 ครอบครัว ๆ ละ 5 คน กลุ่มไหนเสร็จก่อนให้นั่งลงแล้วปรบมือ

- 1.2 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม แสดงบทบาทสมมติเป็นสมาชิกในครอบครัว คือ ยาย พ่อ แม่ ลูกชาย ลูกสาว โดยกำหนดให้ครอบครัวตอน เป็นครอบครัวที่มีความสุข สมาชิกในครอบครัวทุกคนรักใคร่ กลมเกลียวกัน
ส่วนครอบครัวตอนเป็นครอบครัวที่มีปัญหา สมาชิกในครอบครัวไม่มีความเข้าใจกัน ทะเลาะวิวาท ขัดแย้ง และมีปากเสียงกันเป็นประจำ โดยให้แสดงทีละกลุ่ม ๆ ละ 5 นาที
 - 1.3 ผู้วิจัยซักถามความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อครอบครัวของตนเอง
 - 1.4 ให้สมาชิกทั้ง 5 คน ของแต่ละครอบครัวหันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือกันเป็นวงกลม แล้วพูดคุยกันด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส เปรียบเหมือนครอบครัวที่มีความสุข
 - 1.5 ให้สมาชิกทั้ง 5 คน ของแต่ละครอบครัวทะเลาะ ขัดแย้งกัน ดุด่ากัน หน้าตาบูดบึ้ง เปรียบเสมือนครอบครัวที่มีปัญหา
 - 1.6 ให้สมาชิกแต่ละคน หันหน้าออกจากกลุ่ม แต่มือยังจับกันอยู่ แล้วพยายามเดินออกจากวงทีละคนเริ่มจาก ยาย พ่อ แม่ ลูกชาย และลูกสาว
 - 1.7 ให้สมาชิกแต่ละคนพยายามเดินออกจากกลุ่มพร้อม ๆ กัน แต่ให้จับมือกันไว้ อย่าให้ขาดออกจากกัน จนแขนของแต่ละคนตึงที่สุดเท่าที่จะตึงได้
 - 1.8 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มหันหน้าเข้าหากัน เดินกลับเข้าวงแล้วนั่งลง
2. ขั้นวิเคราะห์
- 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย โดยผู้วิจัยนำการอภิปรายด้วยการซักถามต่าง ๆ เช่น
 - ในครอบครัวที่มีความสุข สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร
 - ในครอบครัวที่มีปัญหา สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร
 - ในขณะที่แต่ละคนพยายามที่จะเดินออกไปจากกันและแขนตึง สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อทุกคนหันหน้าเข้าหากัน เดินเข้าวงแล้วนั่งลง สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร
 - 2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
 - 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

- 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
- 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
- 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านความเป็นส่วนตัวและสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
- 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : ครอบครัวย่อย

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบเรื่อง "ครอบครัวย่อย" จำนวน 10 แผ่น
2. กระดาษขาว (A4) 2 แผ่น
3. ดินสอ 2 แท่ง

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีนับ 1 - 2 แล้วแจกกระดาษขาวและดินสอให้ทั้ง 2 กลุ่ม
- 1.2 ผู้วิจัยแจกเอกสารเรื่อง "ครอบครัวย่อย" คนละ 1 แผ่น แล้วผู้วิจัยอ่านให้ฟังถึงกรณีตัวอย่างในเรื่อง แล้วให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายหาข้อสรุปว่า

- จอหงวนและพ่อเต่า เป็นคนอย่างไร
- ครอบครัวมีความสำคัญอย่างไร
- ครอบครัวที่มีความสุขควรมีลักษณะ เป็นอย่างไร
- ในฐานะที่เราเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เรามีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ครอบครัวมีความสุข

2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม

3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตโนทัศน์ในด้านความเป็นส่วนตัวและสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

เรื่องครอบครัวตัวอย่าง

มีเรื่องเล่าว่า แต่ก่อนนานมาแล้ว ยังมีพ่อเฒ่าคนหนึ่งมีสมาชิกในครอบครัวห้าชั่วคนรวมสามสิบกว่าชีวิตอาศัยร่วมชายคาเดียวกัน ฐานะไม่ค่อยดีเท่าไร แต่พวกเขาใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุข ชาวบ้านต่างขนานนามครอบครัวนี้ว่าเป็น "ครอบครัวตัวอย่าง"

หมู่บ้านนี้มีจอหงวนคนหนึ่ง ซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวห้าคน ในวันเกิดครบ 7 รอบของผู้เฒ่า "ครอบครัวตัวอย่าง" จอหงวนนั้นก็มาร่วมอวยพรด้วย

เมื่อกลับถึงบ้านภรรยาของท่านจอหงวนถามถึงความประทับใจในครอบครัวตัวอย่างนี้ ท่านจอหงวนตอบโดยไม่ต้องครุ่นคิดว่า "ครอบครัวนี้รักใคร่ปรองดองกันดีมาก ไม่เสียที่ที่ชาวบ้านยกย่องให้เป็นครอบครัวตัวอย่าง" ภรรยาท่านจอหงวนจึงพูดต่อไปว่า "พี่ท่านคงไม่ทราบดอกว่า พวกเขาเล่นละครตบตาชาวบ้าน ต่อหน้าพวกเราเขาก็ปรองดองกันดี แต่ลับหลังก็ทะเลาะเบาะแว้งกันหาความสุขไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะพวกเขาต้องการรักษาชื่อเสียงข่มพวกเราเท่านั้น" ท่านจอหงวนรู้สึกแปลกใจ เมื่อคิดทบทวนดูก็คิดว่าคำพูดของภรรยาน่าจะเป็นความจริง ดูแต่ครอบครัวของตนเองซิ มีสมาชิกแค่ห้าคนยังมีเรื่องทะเลาะวิวาทไม่หยุด แล้วพ่อเฒ่ามีสมาชิกตั้งสามสิบกว่าคน ทำไมจะมีความขัดแย้งไม่ได้ พ่อเฒ่าต้องโกหกพกลมแน่ ๆ ต้องแสดงละครตบตาชาวบ้านจริง ๆ

วันรุ่งขึ้นท่านจอหงวนจึงส่งสาส์นไปสืบข่าวจากพ่อเฒ่า โดยเรียบเรียงถามพ่อเฒ่าว่า "ครอบครัวของพ่อเฒ่าเองมีสมาชิกตั้งสามสิบกว่าคน ไม่เคยทะเลาะวิวาทกันเลย ไม่ทราบว่ามีการเคล็ดลับอะไรบ้างครับ" "อ้อ มีแน่" ชายชราหัวเราะ พร้อมกับกล่าวต่อไปว่า "การที่ครอบครัวของเราสามัคคีกันได้ มีเคล็ดลับอย่างเดียวกันคือ ผู้นำครอบครัวไม่หุบเบา ไม่เชื่อคำยุยงใด ๆ ของผู้อื่น แม้กระทั่งเมียตัวเอง"

สาส์นกลับมารายงานท่านจอหงวน ท่านจอหงวนได้ยินคำรายงานเช่นนี้ก็รู้สึกละอายใจ ขณะเดียวกันออกจะโมโหภรรยาของตนที่อิจฉาความสงบสุขของครอบครัวอื่น

ขณะนั้นมีพ่อค้าสาส์นเดินทางผ่านมา ท่านจอหงวนอยากสั่งสอนภรรยาของตนเอง จึงซื้อสาส์นผลหนึ่ง แล้วให้คนนำมอบให้ครอบครัวของผู้เฒ่า จากนั้นตนและภรรยาก็แอบดูว่าพ่อเฒ่าจะจัดการอย่างไรกับผลสาส์นเพียงผลเดียวนั้น

เมื่อพ่อเฒ่าได้รับสาส์นมาผลหนึ่งก็เรียกสมาชิกสามสิบกว่าคนมาชุมนุม และกล่าวว่า "ชนไก่" เส้นหนึ่งส่งมาเป็นของขวัญจากแดนไกล แม้จะด้อยราคาแต่ก็สูงด้วยคุณค่า ผลสาส์นนี้

ก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าเขาจะตั้งใจส่งมาเป็นของขวัญอวยพรวันเกิดเข้าเป็นการเฉพาะ แต่ข้าไม่มีสิทธิกินมันเพียงคนเดียว ครอบครัวเรามีทุกซ์ร่วมด้านมีสุขร่วมเสพ มา...พวกเราทุกคนมาทานสาเล่ผลนี้ด้วยกันถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่งของครอบครัว ท่านผู้เฒ่าให้คนนำสาเล่ผลนั้นไปหั่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วใส่ลงในถังน้ำ จากนั้นใช้กระบวยตักน้ำสาเล่แบ่งกันกิน ชายชรากล่าวเชื้อเชิญสมาชิกทุกคนว่า "มาทุกคนลิ้มรสสาเล่กันเถิด"

ท่านจอหงวนและภรรยาแอบดูถึงตอนนี้ ก็รู้สึกอับอายขายหน้ามาก ทอดถอนหายใจเฮือกใหญ่ ท่านจอหงวนเปรยว่า "ถ้าเชื่อข่าวลือ ย่อมหาความสุขไม่ได้"

ครั้งที่ 7

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านสังคม

กิจกรรม รวมใจเป็นหนึ่งเดียวและกระรอกเข้าโพรง

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในสังคม

กิจกรรมที่ 1 : รวมใจเป็นหนึ่งเดียว

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ดินสอ 10 แท่ง
2. กระดาษขาว (A4) 10 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้วิจัยแจกกระดาษขาวและดินสอให้สมาชิกทุกคน
 - 1.2 ให้สมาชิกทุกคน ดำเนินการดังต่อไปนี้คือ
 - เขียนชื่อ นามสกุล ลงบนหัวกระดาษ
 - เขียนคติพจน์ ประจำตัว ลงไปได้ชื่อ

- วาดรูปสัญลักษณ์ของตนเอง
 - เขียนข้อดีและข้อเสียของตนเองอย่างละ 3 ข้อ
- 1.3 ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาแนะนำตนเองได้แก่ ชื่อ นามสกุล คติพจน์ สัญลักษณ์ และข้อดี - ข้อเสีย ของตนเองจนครบทุกคน
- 1.4 ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ให้สมาชิกช่วยกันดำเนินการดังต่อไปนี้
- แต่งกลอน 8 จำนวน 1 บท โดยต้องให้มีชื่อของสมาชิกทั้ง 5 คน อยู่ในบทกลอนนั้น
 - สร้างสัญลักษณ์ของกลุ่มขึ้นมา โดยต้องมีสัญลักษณ์ของทั้ง 5 คน รวมอยู่ด้วย
 - รวมคติพจน์ของสมาชิกทั้ง 5 คน มาเป็นของกลุ่ม
 - เขียนข้อดีและข้อเสียของกลุ่ม อย่างละ 3 ข้อ
2. ขั้นวิเคราะห์
- 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย ผู้วิจัยนำการอภิปราย ด้วยการซักถาม เช่น
- สมาชิกมีความรู้สึกหรือมีความคิดเห็นอย่างไรกับคติพจน์ สัญลักษณ์ ข้อดี และข้อเสียของตนเอง
 - สมาชิกมีความรู้สึกหรือมีความคิดเห็นอย่างไรกับคติพจน์ สัญลักษณ์ ข้อดี และข้อเสียของกลุ่ม
 - ทั้ง ๆ ที่แต่ละคนล้วนแตกต่างกัน เพราะอะไรจึงทำให้สามารถรวมเป็นกลุ่มเดียวกันได้
- 2.2 สมาชิกได้แนวคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
- 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
- 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิด และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
- 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

- 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของ
อัตมโนทัศน์ในด้านสังคม และสรุปวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : กระจกเข้าโพรง

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นการมีส่วนร่วม

- 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปวงกลม ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบว่า มีบทบาทให้
สมาชิกเลือก 2 บทบาท คือ "กระจก" และ "โพรง"
- 1.2 ผู้วิจัยออกคำสั่ง ให้สมาชิกจับกลุ่มตามจำนวนที่ต้องการ เช่น "โพรง 2
กระจก 1" สมาชิกจะต้องรับผิดชอบใจว่าตนเองจะ เป็นโพรงหรือกระจก
ถ้าเป็นโพรง จะต้องรีบไปจับคู่กับผู้ที่ เป็นโพรงด้วยกัน และผู้ที่เป็นกระจก
จะต้องรีบเข้าไปอยู่ในโพรงตามจำนวนที่สั่ง
- 1.3 สมาชิกที่ไม่สามารถเป็นได้ทั้ง โพรงและกระจก จะถูกคัดออก
- 1.4 เปลี่ยนคำสั่งใหม่ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 5 – 6 ครั้ง ครั้งสุดท้ายผู้วิจัยออก
คำสั่ง "โพรง 5 กระจก 5" โดยใช้สมาชิกทั้งหมดรวมทั้งคนที่ถูกคัดออก

2. ขั้นวิเคราะห์

- 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย โดยผู้วิจัยนำการอภิปรายด้วยการซักถาม
ต่าง ๆ เช่น
- สมาชิกที่ถูกคัดออกมีความรู้สึกอย่างไร
 - เพราะอะไรจึงถูกคัดออก
 - สมาชิกที่ถูกคัดออกเมื่อได้กลับเข้ามาเล่นใหม่มีความรู้สึกอย่างไร
 - สมาชิกที่สามารถเล่นได้ตลอดโดยไม่ถูกคัดออก นั้นมีวิธีอย่างไร

- 2.2 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
- 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และ เชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
- 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านสังคม และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ
- 4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
 - 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

- 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 8

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านความเป็นเอกลักษณ์

กิจกรรม โครเอ่ย์และไฟทายใจ

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักตนเอง และเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ และกล้าที่จะเปิดเผยว่าตนเอง เป็นคนอย่างไร

กิจกรรมที่ 1 : โครเอ่ย์

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขาว ขนาด 3" X 6" จำนวน 10 แผ่น
2. ดินสอ จำนวน 10 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกแต่ละคน
 - 1.2 ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองที่บนมุมขวาของกระดาษ จากนั้นให้ทุกคน เขียนลักษณะเด่นของตนเองลงไปในกระดาษ โดยเน้นว่าขอให้เป็นลักษณะที่ผู้อื่นเห็นแล้วทราบทันทีว่าเป็นตัวเรา ให้เวลา 2 นาที เสร็จแล้วให้หมุนกระดาษเป็นสลาก

- 1.3 ผู้วิจัยเก็บม้วนสลากรอบทุกคนมารวมกัน แล้วแจ้งให้สมาชิกทราบต่อไป
จะอ่านลักษณะเด่นจากม้วนสลากรอบโดยเจ้าของสลากรอบอยู่เฉย ๆ แต่ให้สมาชิก
คนอื่น ๆ ทายว่าเป็นลักษณะของผู้ใด
- 1.4 ในกรณีที่ทายไม่ถูกให้เจ้าของสลากรอบแสดงตัวเอง ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ
จนครบทุกคน
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย โดยผู้วิจัยนำการอภิปรายด้วยการซักถาม
ต่าง ๆ เช่น
 - สมาชิกรู้สึกอย่างไรที่เพื่อนทายชื่อตนเองได้ถูกต้อง
 - สมาชิกรู้สึกอย่างไรที่เพื่อนทายชื่อตนเองไม่ถูก
 - เพราะอะไรจึงทำให้เพื่อนทายชื่อตนเองได้ถูกต้อง
 - เพราะอะไรจึงทำให้เพื่อนทายชื่อตนเองไม่ถูก
 - 2.2 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
 - 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้
วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของ
อัตมโนทัศน์ในด้านสังคม และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ
4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
 - 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : ไพ่ทายใจ

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ไฟ 2 ส้ารับ
2. ลูกอม 100 เม็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน
 - 1.2 แจกไฟให้กลุ่มละ 1 ส้ารับ และแจกลูกอมให้คนละ 10 เม็ด
 - 1.3 ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่น โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วแจกไฟให้สมาชิกคนละ 1 ใบ โดยคำว่าไฟไว้ ห้ามสมาชิกดูไฟของตนเอง และของคนอื่น แล้วให้สมาชิกหยิบไฟติดไว้ที่หน้าผากของตนเอง จะทำให้สมาชิกเห็น คะแนนของคนอื่น ๆ แต่จะไม่เห็นของตนเอง ห้ามสมาชิกบอกคะแนนซึ่งกันและกันสมาชิกคนใดที่คิดว่าตนมีคะแนนมากที่สุดให้วางประก้นด้วยลูกอมที่แจกให้ จะวางประก้นกี่เม็ดก็ได้ถ้าสมาชิกคนอื่นคิดว่าตนเองมีคะแนนมากกว่าก็สามารถวางประก้นซ้อนลงไปได้อีกแต่ต้องวางไม่น้อยกว่าที่คนแรกได้วางไว้ ส่วนสมาชิกที่คิดว่าตนเองมีคะแนนน้อยกว่าคนอื่นและไม่คิดสู้แล้วให้วางไฟคว่ำหน้าลงและถือว่าหมดสิทธิ์ในการแข่งขันในรอบนั้น สมาชิกที่ได้วางประก้นให้หยายไฟดู ใครที่มีคะแนนสูงสุดจะเป็นผู้ชนะและได้รับลูกอมที่วางประก้นในรอบนั้นไปทั้งหมด
 - 1.4 ในแต่ละกลุ่มให้เล่นเกมในข้อ 1.3 จำนวน 2 รอบ จากนั้นให้เล่นเกมต่อไป ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับเกมในข้อ 1.3 แต่สมาชิกจะถือไฟไว้ในมือของตน สมาชิกคนอื่น ๆ จะมองไม่เห็นคะแนนของตนให้เล่นเกมที่ 2 จำนวน 2 รอบเช่นกัน
 - 1.5 ให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
 - 1.6 ให้สมาชิกเล่นเกมเมื่อจบเกม (ประมาณ 30 นาที) ให้สมาชิกนับลูกอมที่เหลืออยู่ ใครเหลือมากที่สุดเป็นผู้ชนะ
 - 1.7 ประมมือเป็นรางวัลแก่ผู้ชนะ

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 สมาชิกทุกคนในกลุ่ม อภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้

2.1.1 ให้สมาชิกพูดถึงความมั่นใจในการเล่น เกม ความกังวลใจในการตัดสินใจ

2.1.2 ให้ผู้ชนะในแต่ละกลุ่มพูดถึงว่า ทำอย่างไรจึงได้ชนะในเกม

2.1.3 ผู้วิจัยอภิปรายต่อกิจกรรมที่ผ่านไปในนั้นเป็นเพียงเกมการเล่น ซึ่งต้องมีกฎเกณฑ์ว่า ห้ามเปิดเผยคะแนนของตนเองหรือห้ามบอกคะแนนให้เจ้าตัวรู้ ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเป็นกลุ่มว่า

- การเล่นไพ่โดยที่เราไม่รู้แต้มหรือคะแนนของตนเอง เปรียบเสมือนอะไร
- ถ้าเหตุการณ์นี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตคนจะมีผลเสียอย่างไรบ้าง
- ถ้าเกมนี้ปราศจากกฎเกณฑ์ใด ๆ ทำอย่างไรสมาชิกจึงจะรู้คะแนนของตนเอง

2.1.4 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม

3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านความเป็นเอกลักษณ์และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 9

หัวข้อ อัตมโนทัศน์ : ด้านความพึงพอใจในตนเอง

กิจกรรม ถูมหาสมบัติและดาบอด ขาเสีย

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง ยอมรับในการเป็นตัวของตัวเอง

กิจกรรมที่ 1 : ถูมหาสมบัติ

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ถาดใส่ของขนาดใหญ่
2. ถูพลาสติกขนาดใหญ่ ภายในบรรจุของกระจุกกระจิกเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ยางลบ ปากกา แก้วกาแฟ หวี ของขำขวย ฯลฯ จำนวน 10 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม
 - 1.2 ผู้วิจัยเทสิ่งของออกจากถูพลาสติกลงบนถาด พร้อมชี้แจงว่า ผู้วิจัยมีของที่ จะแจกให้กับสมาชิกทุกคน ๆ ละ 1 ชิ้น เป็นของที่ระลึกขอให้สมาชิกหมาย ตาเอาไว้

- 1.3 ผู้วิจัยบอกให้สมาชิกหยิบของใต้คนละ 1 ชิ้น ในขณะที่เดินถือถาดวนไปอย่างรวดเร็วจน
 - 1.4 เมื่อทุกคนใต้ของคนละ 1 ชิ้น แล้วถามว่า
 - มีใครบ้างที่ได้ของที่ตนเองถูกใจ พึงพอใจขอให้ยกมือขึ้น
 - มีใครบ้างที่ไม่ได้ของที่ตนเองต้องการหรือไม่ พอใจในของที่ตนเองหยิบได้ยกมือขึ้น
 - 1.5 ถามเหตุผลของคนที่ได้ของที่ถูกใจว่าเป็นเพราะเหตุใด และถามเหตุผลของคนที่ไม่ได้ของที่ถูกใจว่าเป็นเพราะเหตุใดและจริง ๆ แล้วอยากได้อะไร
 - 1.6 ให้แต่ละคนพิจารณาของ ๆ ตนเองอีกครั้ง พร้อมทั้งถามว่ามีใครยังอยากได้ของชิ้นอื่นที่อยู่กับเพื่อนอีกหรือไม่ ถ้าเขาให้แลกจะเอาไหม
 - 1.7 ถามคนที่มิชอบชิ้นที่เพื่อนต้องการว่าจะยอมให้แลกไหม ถ้ายอมให้แลกกันเลยแล้วให้กลุ่มปรบมือให้
 - 1.8 ให้แต่ละคนพูดถึงประโยชน์และคุณค่าของสิ่งของที่อยู่ในมือตนเองคนละ 1 นาที
 - 1.9 ให้แต่ละคนชูของที่มีอยู่ในระดับหน้าอก ให้ทุกคนในวงเห็นได้ชัดเจนและให้เวลา 2 นาที ให้จับคู่ของกับคนที่มิชอบที่คิดว่าน่าจะเข้ากับของที่ตนเองมีอยู่ได้ดีที่สุด แล้วนั่งติดกันเป็นคู่ ๆ ไว้ แล้วถามเหตุผลว่าทำไมของสองสิ่งจึงเข้าคู่เป็นพวกเดียวกันได้
 - 1.10 ให้จับกลุ่มกันอีกครั้ง แต่คราวนี้ให้เป็นสิ่งของ 5 อย่าง พร้อมทั้งให้แต่ละกลุ่มอธิบายเหตุผลที่สามารถรวมกันได้
 - 1.11 ให้จับกลุ่มครั้งสุดท้ายเป็นกลุ่มเดียวกัน ทั้ง 10 ชิ้น โดยบรรจุลงในถุงพลาสติกขนาดใหญ่
2. ขั้นวิเคราะห์
- 2.1 สมาชิกทุกคนในกลุ่มอภิปรายร่วมกันในหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.1.1 สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับสิ่งของที่ตนเองจับได้
 - 2.1.2 มีสมาชิกท่านใดที่แลกของกับเพื่อน เพราะเหตุใด จึงอยากแลกและเพราะเหตุใดจึงยอมให้แลก

- 2.1.3 เมื่อแลกของกันแล้วรู้สึกอย่างไรกับสิ่งของที่ได้มาใหม่
- 2.1.4 สมาชิกมีความคิดเห็นและรู้สึกอย่างไรในการจับคู่ 2 อย่าง
รวมของ 5 อย่าง และรวมของ 10 อย่าง
- 2.1.5 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของ
อัตมโนทัศน์ในด้านความพึงพอใจในตนเองและสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ
4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
 - 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : ตาบอด ฆ่าเสีย

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. ผ้าดำสำหรับปิดตา 5 ผืน
2. เชือกยาว 1 เมตร 5 เส้น
3. ลูกอม 30 เม็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกจับคู่กัน แล้วแจกผ้าดำ 1 ผืนและเชือก 1 เส้นให้แต่ละคู่

- 1.2 ให้สมาชิกแต่ละคู่ตกลงกันว่าใครจะ เป็นคนถูกบิดตาและใครจะเป็นคนถูกมัดขา (มัดขาข้างเดียว โดยพับขาข้างนั้นผูกไว้ข้างหลัง) แล้วดำเนินการบิดตาและมัดขาของแต่ละคน
 - 1.3 ผู้วิจัยวางลูกอมไว้ตามจุดต่าง ๆ 3 จุด ๆ ละ 10 เม็ด ซึ่งระยะห่างกันพอสมควร ให้สมาชิกแต่ละคนทั้งที่ถูกบิดตาและมัดขาเดินไปหยิบลูกอม ทั้ง 3 จุด ๆ ละ 1 เม็ด
 - 1.4 ให้สมาชิกจับคู่เดินกันอีกครั้ง แล้วทั้งสองคนช่วยเหลือกันในการเดินไปหยิบลูกอมตามจุดต่าง ๆ ทั้ง 3 จุด
2. ขั้นวิเคราะห์
- 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย ผู้วิจัยนำการอภิปรายด้วยการซักถามต่าง ๆ เช่น
 - สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อถูกบิดตาและถูกมัดขา
 - สมาชิกที่ถูกบิดตามีความรู้สึกอย่างไร เมื่อเดินไปตามจุดต่าง ๆ
 - สมาชิกที่ถูกมัดขามีความรู้สึกอย่างไร เมื่อเดินไปตามจุดต่าง ๆ
 - สมาชิกเมื่อจับคู่กันแล้วมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อเดินไปตามจุดต่าง ๆ
 - 2.2 สมาชิกได้แนวคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
 - 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และ เชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
- 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านความพึงพอใจในตนเอง และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ
4. ขั้นประเมินผล
- 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
 - 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 10

หัวข้อ อ้อมโนทัศน์ : ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก

กิจกรรม แก่เชือกและน้ำสียังใส่ได้

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจและรับรู้ ถึงพฤติกรรมที่ตนเองแสดงออก
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นว่า พฤติกรรมที่ไม่ดีต่าง ๆ ของตนเอง สามารถแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้นได้

กิจกรรมที่ 1 : แก่เชือก

เวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. เชือกยาว 2 เมตร จำนวน 10 เส้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยแจกเชือกให้สมาชิกคนละ 1 เส้น
 - 1.2 ให้สมาชิกนับ 1 - 2 รอบวง แล้วให้คนที่นับ 1 จับคู่กับคนที่นับ 2 ได้จำนวน 5 คู่
 - 1.3 ให้แต่ละคู่นำเชือกที่แจกให้มัดที่ข้อมือทั้ง 2 ข้าง โดยทั้งคู่ให้เชือกคล้องติดกัน

- 1.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคู่ หาวิธีทำให้เชือกที่คล้องติดกันหลุดออกจากกันให้ได้ โดยไม่ให้แก้มเชือกออกจากข้อมือ ไม่ให้ทำเชือกขาดหรือไม่ให้รัดเชือกออกจากข้อมือ
- 1.5 คู่ใดสามารถทำเชือกหลุดออกจากกันได้คู่แรกจะได้รับรางวัล ให้เวลา 15 นาที เมื่อหมดเวลาผู้วิจัยให้คู่ที่ได้รับรางวัลมาเฉลยวิธีการเอาเชือกออกจากกัน ถ้าไม่มีคู่ใดทำได้ผู้วิจัยเป็นผู้เฉลย
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย ผู้วิจัยนำการอภิปรายด้วยการซักถามต่าง ๆ เช่น
 - สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อถูกผูกข้อมือและคล้องติดกับผู้อื่น
 - สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถเอาเชือกออกได้
 - สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อสามารถเอาเชือกออกจากกันได้ และมีวิธีการอย่างไร
 - เชือกที่มัดติดข้อมือและคล้องติดกันนั้นเปรียบเสมือนปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ซึ่งเรากำลังพยายามแก้ไขหรือจัดออกไป สมาชิกแต่ละคนมีวิธีแก้ไขปัญหาคือความทุกข์ของตนเองอย่างไร
 - 2.2 สมาชิกได้แนวคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
 - 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออก และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ
4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
 - 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 : น้ำสียังใสได้

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. แก้วน้ำใส ใบใหญ่ 1 ใบ
2. แก้วน้ำใส ใบเล็ก 2 ใบ
3. กระดาษสี 1 แผ่น
4. กระดาษขาว 1 แผ่น
5. น้ำสะอาด

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นครึ่งวงกลม
 - 1.2 ผู้วิจัยเทน้ำสะอาดลงในแก้วใสใบเล็ก 2 ใบ แล้วจุ่มกระดาษสีลงในแก้วใบที่ 1 จุ่มกระดาษขาวลงในแก้วใบที่ 2 ให้สมาชิกสังเกตการเปลี่ยนแปลง
 - 1.3 เทน้ำสะอาดลงในแก้วใบใหญ่ 1/6 ของแก้ว แล้วเทน้ำสะอาดจากแก้วใบที่ 2 ลงในแก้วใบใหญ่ สังเกตการเปลี่ยนแปลง
 - 1.4 เทน้ำสีจากแก้วใบที่ 1 ลงในแก้วใบใหญ่ แล้วสังเกตการเปลี่ยนแปลง
 - 1.5 ให้สมาชิกช่วยกันเทน้ำสะอาดลงในแก้วใบใหญ่เรื่อย ๆ จนเต็มแก้ว แล้วให้สมาชิกตอบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร
2. ขั้นวิเคราะห์
 - 2.1 ผู้วิจัยซักถามสมาชิกดังต่อไปนี้
 - 2.1.1 น้ำสีในแก้วใบที่ 1 เปรียบได้กับพฤติกรรมของคนเราอย่างไร
 - 2.1.2 น้ำสะอาดในแก้วใบที่ 2 เปรียบได้กับพฤติกรรมของคนเราอย่างไร
 - 2.1.3 น้ำที่เทจากแก้วน้ำ 2 ใบ ในแก้วใบใหญ่เปรียบได้กับอะไร

- 2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
- 2.3 ผู้วิจัยคอยสรุป ชักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ
- 3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ
 - 3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม
 - 3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย
 - 3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ในด้านพฤติกรรมที่ตนแสดงออก และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ
- 4. ขั้นประเมินผล
 - 4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม
 - 4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

- 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- 2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

ครั้งที่ 11

หัวข้อ อัตมโนทัศน์

กิจกรรม รู้จักตนเองและหน้าตาหัวใจของใจแฮรี่

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสรุปแนวคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษขาว (A4) จำนวน 10 แผ่น
2. ดินสอ จำนวน 10 แท่ง
3. แผ่นภาพหน้าตาหัวใจของใจแฮรี่ ขนาด 8" X 12" จำนวน 1 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นการมีส่วนร่วม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม
 - 1.2 ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกทุกคน
 - 1.3 ให้สมาชิกแต่ละคน เขียนคำตอบต่อไปนี้ลงไปบนกระดาษ
 - 1.3.1 ชื่อ นามสกุล
 - 1.3.2 ถ้าเป็นดอกไม้ อยากเป็นดอกอะไร
 - 1.3.3 ถ้าเป็นสัตว์ อยากเป็นสัตว์อะไร
 - 1.3.4 ถ้าท่านเสียชีวิตแล้วจะมีผู้สร้างอนุสาวรีย์ให้ท่านจะให้เขาจารึกความดีของท่านไว้ว่าอย่างไร

1.3.5 ข้อดีของตนเอง 3 ข้อ และข้อเสียของตนเอง 3 ข้อ

1.3.6 ถ้าสมมติว่าท่านสามารถมีชีวิตอยู่ได้ภายใน 7 วัน ช่วงชีวิตที่เหลือ 7 วัน นี้ท่านจะทำอะไรบ้าง (บอกตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง) 3 ข้อ

1.4 เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ผู้วิจัยสัมภาษณ์ทีละคนตามหัวข้อ 1.3.1 ถึง 1.3.6 จนครบทุกคน

2. ขั้นวิเคราะห์

2.1 ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปราย ผู้วิจัยนำการอภิปรายด้วยการซักถามต่าง ๆ เช่น

- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่เขียนคำตอบ
- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อถูกสัมภาษณ์
- สมาชิกท่านใดที่ตอบคำถามตามความจริงทุกข้อและท่านใดที่ไม่ได้ตอบคำถามตามความจริงทุกข้อ เพราะเหตุใด

2.2 ผู้วิจัยเสนอและอธิบาย แผ่นภาพหน้าต่างหัวใจของโจแฮรี

2.3 สมาชิกได้แนวคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

2.4 ผู้วิจัยคอยสรุป ซักถาม และเชื่อมโยงเรื่องราวต่าง ๆ

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ

3.1 ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับแนวคิดและประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรม

3.2 สมาชิกรวบรวมแนวคิดที่ได้จากการอภิปรายร่วมกัน และจากการสรุปของผู้วิจัย

3.3 สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการเรียนรู้ในเรื่องของอัตมโนทัศน์ และสรุปถึงวิธีการนำไปปฏิบัติ

4. ขั้นประเมินผล

4.1 สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นถึงการทำกิจกรรม

4.2 สมาชิกให้ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิก

หน้าต่างหัวใจของโจแฮรี (The Johari Window)

		ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	1	เปิดเผย	3 จุดบอด
	2	ความลับ (ซ่อนเร้น)	4 ลึกลับ (ไม่รู้)
ผู้อื่นไม่รู้			

ครั้งที่ 12

หัวข้อ ปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรม แสดงความรู้สึกและอาลัย

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่ม สรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มนำเอาประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปพัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนเองให้ดีขึ้นต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง "เพลงคำสัญญา"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. ให้สมาชิกทุกคนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน
4. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปผลการเรียนรู้และการนำประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของตนเอง
5. ผู้วิจัยสรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนยืนจับมือกันเป็นวงกลมแล้วเปิดเพลง "คำสัญญา"
7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและกล่าวปิดการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการร่วมสรุป การแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก

แบบวัดทัศนคติ

1. คำชี้แจงในการตอบแบบวัดทัศนคติ

แบบวัดนี้ต้องการทราบความรู้สึกและความคิดเห็นบางประการของท่าน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกหรือแนวการประพฤติปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึก หรือสภาพที่แท้จริงของท่าน และคำตอบเหล่านี้ผู้วิจัยจะรักษาไว้เป็นความลับ

2. การตอบแบบวัดทัศนคติ

ตัวอย่าง 0 ฉันเป็นคนมีเสน่ห์

เมื่อท่านอ่านข้อความนี้แล้ว ก็พิจารณากับตัวท่านเองว่า ข้อความนี้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านเพียงใด สมมติว่าข้อความนี้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ก็ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 5 ดังนี้

ข้อความ	ไม่จริง	จริงเพียงเล็กน้อย	จริงพอประมาณ	ส่วนใหญ่จริง	จริงที่สุด
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
0 ฉันเป็นคนมีเสน่ห์					/

แบบวัดทัศนคติ

ชื่อ _____ อายุ _____ ปี
 วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____

ข้อความ	ไม่จริง	จริงเพียงเล็กน้อย	จริงพอประมาณ	ส่วนใหญ่จริง	จริงที่สุด
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1. ฉันเป็นคนแข็งแรง					
2. ฉันเป็นคนมีเสน่ห์					
3. ฉันเจ็บนั้นป่วยนี้อยู่ตลอดเวลา					
4. สุขภาพฉันไม่ค่อยดี					
5. ฉันไม่อ้วนหรือผอมเกินไป					
6. ฉันไม่สูงหรือเตี้ยจนเกินไป					
7. ฉันรู้สึกไม่สบายเท่าที่ควร					
8. ฉันควรจะมีรูปร่างที่ดึงดูดเพศหญิงมากกว่านี้					
9. ฉันดูแลสุขภาพร่างกายฉันเป็นอย่างดี					
10. ฉันใส่ใจในการดูแลตนเองให้น่ามองอยู่เสมอ					
11. ฉันเป็นคนทำอะไรขี้ขลาด					
12. ฉันนอนไม่ค่อยหลับ					
13. ฉันเป็นคนที่สวยงาม					
14. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์					
15. ฉันเป็นคนไร้คุณธรรม					

ข้อความ	ไม่จริง	จริงเพียงเล็กน้อย	จริงพอสมควร	ส่วนใหญ่จริง	จริงที่สุด
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. ฉันเป็นคนไม่ดี					
17. ฉันพอใจในความประพฤติที่ถูกต้องตามทางของคลองธรรมของฉัน					
18. ฉันพอใจในการนับถือศาสนาของฉัน					
19. ฉันอยากให้เป็นคนที่น่าไว้นับถือใจมากกว่านี้					
20. ฉันเป็นคนพูดบ่อย ๆ					
21. ฉันทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ					
22. ฉันพยายามแก้ไขเมื่อรู้ว่าตัวฉันกำลังทำสิ่งที่ผิด					
23. บางครั้งฉันใช้วิธีการที่ไม่ถูกต้องเพื่อความก้าวหน้าของตนเอง					
24. บางครั้งฉันทำสิ่งที่เลวมาก					
25. ฉันเป็นคนร่าเริง					
26. ฉันสามารถควบคุมตนเองได้ดี					
27. ฉันเป็นคนที่น่ารังเกียจ					
28. ฉันเป็นคนที่ไม่สำคัญอะไรมากนัก					
29. ฉันพอใจในตัวเองดังที่ฉันเป็นอยู่					
30. ฉันสามารถปกป้องและดูแลตัวเองได้เสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม					

ข้อความ	ไม่จริง	จริงเพียงเล็กน้อย	จริงพอประมาณ	ส่วนใหญ่จริง	จริงที่สุด
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
31. ฉันไม่ได้เป็นบุคคลที่ฉันอยากเป็น					
32. ฉันเกลียดตัวเอง					
33. ฉันสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ของฉันได้เอง					
34. ฉันยอมรับฟังคำติชมได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจ					
35. ฉันทำอะไรโดยไม่คิดเสียก่อน					
36. ฉันพยายามหนีจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ฉัน					
37. ฉันมีครอบครัวที่พร้อมจะช่วยเหลือเสมอไม่ว่าฉันจะมีปัญหาอะไร					
38. ฉันเป็นคนสำคัญของเพื่อน ๆ และครอบครัวของฉัน					
39. ครอบครัวของฉันไม่รักฉัน					
40. เพื่อน ๆ ไม่ไว้วางใจฉัน					
41. ฉันดูแลเอาใจใส่พ่อแม่ของฉันอย่างดีเต็มความสามารถของฉัน					
42. ฉันเข้าใจครอบครัวของฉันเท่าที่ฉันควรจะเข้าใจ					
43. ฉันควรจะไว้วางใจครอบครัวของฉันให้มากกว่านี้					
44. ฉันควรจะรักครอบครัวของฉันให้มากกว่านี้					

ข้อความ	ไม่จริง	จริงเพียงเล็กน้อย	จริงพอประมาณ	ส่วนใหญ่จริง	จริงที่สุด
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45. ฉันพยายามให้ความยุติธรรมต่อเพื่อน ๆ และครอบครัวของฉัน					
46. ฉันช่วยทำงานบ้าน					
47. ฉันมักจะทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวของฉัน					
48. ฉันไม่ได้ประพฤติตัวตามที่ครอบครัวของฉันต้องการ					
49. ฉันให้ความเป็นมิตรกับทุกคน					
50. ฉันเป็นคนดีที่เพื่อน ๆ ผู้หญิงนิยมชมชอบ					
51. ฉันไม่พอใจทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้					
52. ฉันเข้ากับคนอื่นได้ยาก					
53. ฉันเข้าสังคมเท่าที่ฉันต้องการ					
54. ฉันพยายามเอาอกเอาใจคนอื่น แต่ก็ไม่ได้ทำมากจนเกินไป					
55. ฉันยังเข้าสังคมไม่เก่งนัก					
56. ฉันควรจะเข้ากับผู้อื่นให้มากขึ้น					
57. บุคคลที่ฉันพบปะล้วนมีข้อดีของตนเอง					
58. ฉันเข้ากับคนอื่นได้ดี					
59. ฉันไม่ยอมยกโทษให้ใครง่าย ๆ					
60. ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะพูดกับคนแปลกหน้า					

ภาคผนวก ข

1. ค่าอำนาจจําแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัตตมโนทัศน์
2. ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอัศวินโนทัศน์

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	2.42	21	4.49	41	3.50
2	3.29	22	3.61	42	1.93
3	3.63	23	1.96	43	1.80
4	3.64	24	1.85	44	3.86
5	1.85	25	3.39	45	2.66
6	2.84	26	2.90	46	2.62
7	3.26	27	2.71	47	2.13
8	1.75	28	3.99	48	3.82
9	3.29	29	3.76	49	3.50
10	3.81	30	3.68	50	3.00
11	2.76	31	2.91	51	2.40
12	4.02	32	3.63	52	2.18
13	3.00	33	2.66	53	2.16
14	3.99	34	3.61	54	4.26
15	1.98	35	4.07	55	3.65
16	3.11	36	3.29	56	2.13
17	1.96	37	4.26	57	3.56
18	2.06	38	1.85	58	3.82
19	3.04	39	4.00	59	2.91
20	2.66	40	2.18	60	2.66

ค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับ ตั้งแต่ 1.75 - 4.49

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.70

ตาราง 6 แสดงคะแนนอัตมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คนที่	คะแนนอัตมโนทัศน์		ผลต่างของ คะแนนอัตมโนทัศน์	อันดับที่ ของความ แตกต่าง	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	182	229	+ 47	6	6	-
2	204	248	+ 44	4	4	-
3	197	232	+ 35	1	1	-
4	179	220	+ 41	3	3	-
5	190	245	+ 55	10	10	-
6	180	230	+ 50	7.5	7.5	-
7	188	239	+ 51	9	9	-
8	201	237	+ 36	2	2	-
9	195	240	+ 45	5	5	-
10	200	250	+ 50	7.5	7.5	-

$$\Sigma R^+ = 55 \quad R^- = 0$$

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 7 แสดงคะแนนอัตมโนทัศน์ของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คนที่	คะแนนอัตมโนทัศน์		ผลต่างของ คะแนนอัตมโนทัศน์	อันดับที่ ของความ แตกต่าง	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	199	249	+ 50	8	8	-
2	196	231	+ 35	2	2	-
3	186	214	+ 28	1	1	-
4	183	224	+ 41	5	5	-
5	194	232	+ 38	4	4	-
6	205	257	+ 52	9	9	-
7	209	245	+ 36	3	3	-
8	190	232	+ 42	6	6	-
9	195	238	+ 43	7	7	-
10	201	273	+ 72	10	10	-

$$\Sigma R^+ = 55 \quad R^- = 0$$

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 8 แสดงผลต่างของอัตราน้ำของพลทหารที่ติดยาเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบ
กลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1		ผลต่าง	อันดับ	กลุ่มทดลองที่ 2		ผลต่าง	อันดับ
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง			ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง		
1	182	229	47	13	199	249	50	15
2	204	248	44	11	196	231	35	2.5
3	197	232	35	2.5	186	214	28	1
4	179	220	41	7.5	183	224	41	7.5
5	190	245	55	19	194	232	38	6
6	180	230	50	15	205	257	52	18
7	188	239	51	17	209	245	36	4.5
8	201	237	36	4.5	190	232	42	9
9	195	240	45	12	195	238	43	10
10	200	250	50	15	201	273	72	20

$$\Sigma R_1 = 116.5$$

$$\Sigma R_2 = 93.5$$

$$U_1 = n_1 n_2 + n_1 \frac{(n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$= (10)(10) + \frac{(10)(11)}{2} - 116.5$$

$$= 100 + 55 - 116.5$$

$$= 38.5$$

$$U_2 = n_1 n_2 + n_2 \frac{(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

$$= (10)(10) + \frac{(10)(11)}{2} - 93.5$$

$$= 100 + 55 - 93.5$$

$$= 61.5$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์
เกิดวันที่	7 มิถุนายน 2506
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	ห้อง 8 หอพักโรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ถนนอรุณอมรินทร์ ตำบลศิริราช อำเภอบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2528 - 2530	พยาบาลประจำโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
พ.ศ. 2530 - ปัจจุบัน	พยาบาลประจำแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2526	ประกาศนียบัตรพยาบาลและอนามัย โรงเรียนพยาบาล กรมแพทย์ทหารเรือ
พ.ศ. 2534	วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาสังคม) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
พ.ศ. 2536	การศึกษามหาบัณฑิต (พยาบาลศึกษา) วิทยาลัยพยาบาลกรุงเทพ สมทบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2540	ประกาศนียบัตรบัณฑิต (การจัดการอบรม) มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2541	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
ที่มีผลต่อทัศนคติของพลทหารที่ติดยาเสพติด
โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ

บทคัดย่อ
ของ
ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2541

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ของพลทหารที่ติดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพลทหารที่ติดยาเสพติดซึ่งเข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด ในแผนกบำบัดยาเสพติด โรงพยาบาลทหารเรือกรุงเทพ ซึ่งอยู่ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ และมีอัตมโนทัศน์อยู่ในระดับต่ำกว่าเบอร์เซนต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คน แล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการทดลองโดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มที่ได้รับการทดลองโดยใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. พลทหารที่ติดยาเสพติดมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้น หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. พลทหารที่ติดยาเสพติดมีอัตมโนทัศน์สูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. พลทหารที่ติดยาเสพติด หลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING AND
GROUP WORK ON SELF - CONCEPT OF THE ADDICTED
SEAMAN IN BANGKOK NAVAL HOSPITAL

AN ABSTRACT

BY

CHOOWIT RUTTANAPONSAN

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

March 1998

The purpose of this experimental research was to compare the effects of group counseling and group work on self - concept of the addicted seaman in Bangkok Naval Hospital. The subjects consist of twenty addicted seaman in Bangkok Naval Hospital whose self - concept scores were lower than the percentile rank of 25. The subjects were then divided into two experimental groups, each group consists of Ten persons. The experimental group I participated in group counseling while the other group participated in group work.

The results were as follows :

1. The self - concept of the addicted seaman in the group counseling was significantly higher than before the experiment at .01 level.
2. The self - concept of the addicted seaman in the group work was significantly higher than before the experiment at .01 level.
3. No significant difference in self - concept of addicted seaman of both group was found.