

616.89143

๔413 ๗

7.8

การเข้ากลุ่มแบบเกสท์ส เพื่อพัฒนาฐานะทางอารมณ์  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม

ปริญญานิพนธ์

ของ

สวัสดิ์ สมจิตร

14 ก.ย. 2533

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2533

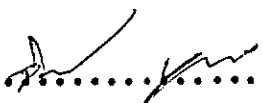
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

170494

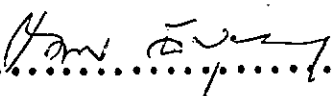
คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานี้พินัย  
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร รับ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต  
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

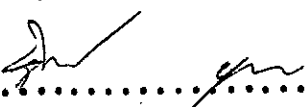
คณะกรรมการที่ปรึกษา

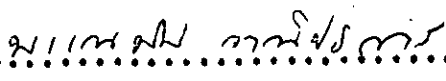
..........ประธาน  
(รศ.ดร.คมเพชร นิตรศุกุล)

..........กรรมการ  
(ผศ.จิราภรณ์ บุญส่ง)

คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน  
(รศ.ดร.คมเพชร นิตรศุกุล).

..........กรรมการ  
(ผศ.จิราภรณ์ บุญส่ง)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อ.พรรณพิศ วาณิชการ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานี้พินัยฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่...๕.๕...เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2533

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำอย่างดียิ่ง  
จากรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นิตรศุกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง  
ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีเรือน แก้วกังวาล และอาจารย์  
สมบัติ ทาปัญญา ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม และบุคลากรมหาวิทยาลัย  
เทคนิคสยาม ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย  
ครั้งนี้ เป็นอย่างมาก

และท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยไม่อาจหาคำขอบพระคุณใด ๆ มาเทียบได้กับพระคุณของคุณพ่อ  
คุณแม่ ที่ให้การสนับสนุนทั้งทางด้านการเงิน และกำลังใจ นับแต่เริ่มเข้าเรียนจนกระทั่ง  
ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จโดยสมบูรณ์

สวัสดิ์ สมจิตร

# สารบัญ

บทที่

หน้า

|   |                                                             |    |
|---|-------------------------------------------------------------|----|
| 1 | บทนำ .....                                                  | 1  |
|   | ภูมิหลัง .....                                              | 1  |
|   | จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                         | 3  |
|   | สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า .....                            | 3  |
|   | ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....                           | 4  |
|   | ขอบ เขตของการศึกษาค้นคว้า .....                             | 4  |
|   | คำนิยามศัพท์เฉพาะ .....                                     | 4  |
| 2 | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                        | 6  |
|   | ความเป็นมาของกลุ่มแบบ เกสทัลท์ .....                        | 6  |
|   | หลักการของ จิตวิทยา เกสทัลท์ .....                          | 6  |
|   | หลักการของจิตวิทยา เกสทัลท์ที่นำมาใช้ในการทำจิตบำบัด .....  | 8  |
|   | ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตบำบัดแบบ เกสทัลท์ .....        | 9  |
|   | พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์ .....                | 9  |
|   | การนำจิตบำบัดแบบ เกสทัลท์มาปรับใช้ในกลุ่มแบบ เกสทัลท์ ..... | 12 |
|   | จุดมุ่งหมายของกลุ่มแบบ เกสทัลท์ .....                       | 13 |
|   | เทคนิคของ จิตบำบัดแบบ เกสทัลท์ .....                        | 13 |
|   | กฎและเกม .....                                              | 19 |
|   | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มแบบ เกสทัลท์ .....    | 22 |
|   | ความหมายของวุฒิภาวะทางอารมณ์ .....                          | 23 |
|   | วุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย .....                    | 25 |
|   | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ .....    | 31 |

|   |                                                            |     |
|---|------------------------------------------------------------|-----|
| 3 | วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....                            | 32  |
|   | ประชากร .....                                              | 32  |
|   | กลุ่มตัวอย่าง .....                                        | 32  |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....                    | 32  |
|   | แบบแผนการทดลอง .....                                       | 49  |
|   | วิธีการดำเนินการทดลอง .....                                | 49  |
|   | การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ..... | 50  |
| 4 | ผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล .....                     | 51  |
|   | สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....       | 51  |
|   | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                 | 51  |
| 5 | สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....                       | 55  |
|   | จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                        | 55  |
|   | ประชากร .....                                              | 55  |
|   | กลุ่มตัวอย่าง .....                                        | 55  |
|   | เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล .....                    | 56  |
|   | การดำเนินการทดลอง .....                                    | 56  |
|   | การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                   | 56  |
|   | สรุปผลการศึกษาค้นคว้า .....                                | 57  |
|   | อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า .....                             | 57  |
|   | ข้อเสนอแนะทั่วไป .....                                     | 59  |
|   | ข้อเสนอแนะในการวิจัย .....                                 | 59  |
|   | บรรณานุกรม .....                                           | 60  |
|   | ภาคผนวก .....                                              | 65  |
|   | ประวัติย่อของผู้วิจัย .....                                | 123 |

## บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

- 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม  
แบบเกสตัลท์ ..... 52
- 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับ  
ข้อสนเทศ ..... 53
- 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ..... 54

## ภูมิหลัง

①มหาวิทยาลัย เป็นสถานบันการศึกษาชั้นสูงที่จะผลิตกำลังคนที่มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาต่าง ๆ เพื่อออกไปทำงานรับใช้สังคม และประเทศชาติ ภารกิจหลักของมหาวิทยาลัย จึงต้องพยายามช่วยเหลือ และส่งเสริมนิสิตนักศึกษาให้เป็นบุคคลที่ถึงพร้อม ซึ่งความรู้ความสามารถ ความเจริญงอกงามทั้งทางกายและจิตใจ ความเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม รวมทั้งการรู้จักใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยตามที่ถูกต้อง (ชินธุรา วิเศษสาคร. 2529 : 9) รู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นนิสิตนักศึกษา ไม่หลงกับอบายมุขนานาประการที่ยั่วยุ อยู่รอบ ๆ ตัว ปล่อยตัวปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับใจที่ตนปรารถนา ในทางอบายมุข ตลอดจนเพื่อนชักจูงให้เข้าไปทดลอง หรือความอยากรู้ อยากเห็นสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ อาทิ เช่น เล่น การพนัน ดินยาเสพติด เที่ยวเตร่ (นพพร ทานิชสุต. 2525 : 34)

②นอกจากนี้การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตศึกษานั้น ก็ต้องเผชิญกับภาระความ รับผิดชอบและความกดดันทั้งจากการเรียน การใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ไปจากถิ่น ที่อยู่เดิม การแข่งขันยกระดับความสามารถของตนเองให้เหนือกว่าผู้อื่น หรือสำหรับบางคนก็ เป็นเพียงการดิ้นรนเพื่อเอาตัวรอดและปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียน และค่านิยมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยเท่านั้น นิสิตนักศึกษาจึงต้องมีความสามารถปรับตัวเข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่ง ต้องเผชิญภายในมหาวิทยาลัยให้ได้ (สมบัติ ทาบุญญา. 2528 : 57) \*สภาพรรณ โคตรจรัส (2522 : 42) ก็กล่าวว่า การปรับตัวได้อย่างดีในมหาวิทยาลัยย่อมมีผลต่อการปรับตัวได้อย่าง มีความสุขในวัยผู้ใหญ่ในอนาคต แต่ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะมีผลกระทบต่องจิตใจ ซึ่งอาจแสดงออกใน รูปของความไม่เป็นสุขในตัวเอง รู้สึกเหงาโดดเดี่ยว เศร้ากังวล ห่อหุ้ม (สมบัติ ทาบุญญา. 2528 : 59) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสถาบันการศึกษา ทำให้เกิดความสูญเปล่าทางการศึกษากว \*

\*นิสิตนักศึกษา เป็นผู้ที่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเรื่องของอารมณ์มีบทบาทสำคัญมาก ถึงคำกล่าวของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2518 : 97) ที่ว่า ระยะวัยรุ่นเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ

ต่อการสลักทิ้งลักษณะนิสัยความรู้สึกนึกคิดจากแบบเด็กไปสู่แบบผู้ใหญ่ ความพยายามเป็นผู้ใหญ่ ทำให้เด็กมีอารมณ์สับสนสับสนเลว วนวายใจ ไม่แน่ใจตนเอง หรือสับสนกับ แน่ใจตนเอง มากเกินไป ลักษณะอารมณ์และสภาพของวัย ทำให้ตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย อารมณ์ไม่รู้จักเสถียรคงที่ ถ้าเด็กพัฒนาสมตามวัยที่ผ่านมา มีกลุ่มเพื่อที่ดี หรือสามารถหาทางออกของปัญหาชีวิตได้ จะผ่านช่วงวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีความสุข แต่เด็กที่ไม่พัฒนาสมวัย หรือหาทางออกของปัญหาชีวิตไม่ได้ เนื่องจากสาเหตุใดก็ตาม จะก่อให้เกิดปัญหาทั้งของตนเอง และสังคมส่วนรวม\* ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2520 : 261) ที่ว่า วัยรุ่นตอนปลายนี้ได้ชื่อว่าเป็น "ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ" ในการพัฒนาด้านบุคลิกภาพ ทั้งนี้เพราะว่าทัศนคติ อุปนิสัย และแบบแผนของพฤติกรรมที่ถูกสร้างขึ้น ในระยะนี้จะนำไปสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ และจะเป็นวิถีของการดำเนินชีวิตต่อไปในภายหน้า ไม่ว่าบุคคลผู้นั้นจะเป็นผู้ที่บรรลุภาวะมีเพศมีผลคล่องในสังคม เป็นคนไม่โอ้อวดเฉียว ไม่คบหาสมาคมกับผู้อื่น หรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้ใดก็ตาม พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับช่วงวัยรุ่นทั้งสิ้น

\*เฮอร์ล็อก (Hurlock. 1964 : 3) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา เป็นวัยที่มีความเคร่งเครียดทางอารมณ์\* สอดคล้องกับความคิดของ ฮอลล์ (Hall. 1970 : 101) ที่ว่าวัยรุ่นมักจะเจ้าอารมณ์ เจ้าคิดเจ้าแค้น ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง แต่อารมณ์ไฉ่เป็นสิ่งที่คงที่ หรือติดตัวมาแต่กำเนิด ทว่าเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างสมขึ้นมาทั้งที่ บุญสนอง ไกรเนตร (2515 : 3) ได้กล่าวว่า อารมณ์ของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เจริญงอกงามได้เหมือนร่างกาย ส่วนใดบกพร่องก็สามารถปรุงแต่งให้ดีขึ้นได้ ซึ่งคำกล่าวนี้สอดคล้องกับ ชำรง บัวศรี (2506 : 32) ที่ว่า อารมณ์ของบุคคลมีไฉ่เป็นสิ่งที่เกิดมาพร้อมบุคคลทั้งหมด แต่เกิดมาจากการฝึกฝนอบรม เรียนรู้ และประสบการณ์ในภายหลังทั้งสิ้น อารมณ์จึงเป็นผลของวุฒิภาวะและการเรียนรู้ (ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2519 : 272)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ ให้เกิดกับนักศึกษา เพื่อให้เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นพลเมืองดี ที่มีความสามารถและเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต (ชำรง บัวศรี. 2506 : 322) โดยใช้การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ซึ่งเน้นให้บุคคลได้มีโอกาสแสดงออกและเรียนรู้พฤติกรรมและประสบการณ์ในอดีตที่

บุคคลไม่ยอมรับ (Hansen. 1980 : 198) โดย เพิร์ลส์ (Perls. 1969 : 15) เน้นหลักการของสติ (Principle of Awareness) ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้มีการบูรณาการระหว่างประสบการณ์ในอดีตกับชีวิตในที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านกิจกรรมของการเรียน กิจกรรมทางสังคมและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสถาบัน (Arkoff. 1968 : 396) และเมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้ว ต้องออกไปทำงานเพื่อพัฒนาสังคมในด้านต่าง ๆ หากนักศึกษาเป็นผู้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ดีแล้ว ย่อมสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีด้วย

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์
2. เพื่อเปรียบเทียบวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ที่ได้เข้ากลุ่มแบบ เกสตัลท์กับนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

#### สมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มแบบ เกสตัลท์
2. นักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์
3. นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบ เกสตัลท์มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนา  
 ภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม และจะช่วยให้บุคลากร  
 ที่เกี่ยวข้องกับงานกิจการนักศึกษาได้ทราบถึงวิธีการที่จะใช้การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อ  
 พัฒนาภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดัอื่น ๆ อีกด้วย

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย  
 เทคนิคสยาม ปีการศึกษา 2532 ที่มีคะแนนภาวะทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25  
 ลงมา จำนวน 50 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยามซึ่งศึกษา  
 ในปีการศึกษา 2532 ที่มีคะแนนภาวะทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และอาสาสมัคร  
 เข้าร่วมในการศึกษาทดลอง จำนวน 16 คน
3. ตัวแปรที่ศึกษา
  - ตัวแปรต้น คือ วิธีการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ ซึ่งจำแนกเป็น 2 วิธีคือ
    1. การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์
    2. การให้ข้อสนเทศ
  - ตัวแปรตาม คือ ภาวะทางอารมณ์

### คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ หมายถึง การจัดกระบวนการกลุ่มตามแนวทาง  
 ทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ เพื่อช่วยพัฒนาบุคคลให้มีสติ การรับรู้ในสภาวะปัจจุบัน สามารถ  
 สร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต โดยใช้เทคนิคตามแนวทฤษฎี  
 จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ซึ่งได้แก่ หลักการของปัจจุบัน มั่นและฉัน การใช้สติอย่างต่อเนื่อง  
 ห้ามจินตนาการ เกมการสนทนา นอกกลุ่ม ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำนี้ ความตรงข้าม แก้อ้อเปล่า

อยู่กับความรู้สึกนั้น ฉันทะท่าน การใช้คำถาม ชุทธิกิจที่คั่งค้างใจ ฉันทะความลับ การฝึกซ้อม และเล่นโยนความผิด

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการอ่าน ชักถาม และสรุปจากเอกสารข้อเสนอแนะที่รวบรวมมาจากหนังสือ และบทความต่าง ๆ ซึ่งมีเนื้อหา สอดคล้องกับการพัฒนาจิตภาวะทางอารมณ์

3. จิตภาวะทางอารมณ์ หมายถึง คุณลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลที่แสดงพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลจากอารมณ์ ได้อย่างเหมาะสมกับวัย ได้แก่ ความอดทนต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวัน ความสามารถในการควบคุมความคับข้องใจและความโกรธ ความสามารถที่จะใช้อำนาจอย่างเหมาะสม ความเหมาะสมระหว่างปรัชญาในการดำรงชีวิตและการแสดงออกทางอารมณ์ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ความสามารถในการเลือกตัดสินใจอย่างเหมาะสม ความสามารถในการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างเป็นสุข ความรับผิดชอบ ความสามารถในการพัฒนาจากการยึดถือตนเอง เป็นศูนย์กลางไปสู่การยึดถือสังคมเป็นศูนย์กลาง ความสามารถในการสื่อสาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และความมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์

สำหรับจิตภาวะทางอารมณ์วัดได้จากแบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่อาสาสมัคร เข้ากลุ่มแบบเกสท์ลิสต์ เพื่อพัฒนาจิตภาวะทางอารมณ์ จำนวน 8 คน

5. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่อาสาสมัคร เข้าร่วมการทดลองและได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับจิตภาวะทางอารมณ์ จำนวน 8 คน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความเป็นมาของกลุ่มแบบเกสตัลท์

เพิร์ลส์ (Perls) เป็นผู้ริเริ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ได้ก่อตั้ง  
ทฤษฎีนี้ขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1958 เกิดที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมันนี เมื่อปี ค.ศ. 1893  
ได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตในปี ค.ศ. 1920 จากมหาวิทยาลัยเฟรคเคอริช วิลเฮล์ม  
(Friedrich wilhelm University) แล้วได้เข้ารับราชการเป็นแพทย์ทหารประจำกองทัพบก  
เยอรมัน ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 1 ในปี ค.ศ. 1926 ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่สถาบัน  
จิตวิเคราะห์ในแฟรงค์เฟิร์ต และเวียนนา และได้ปรึกษากับนักจิตวิทยาโดยวิธีจิตวิเคราะห์ตามแนวทาง  
ของฟรอยด์

เมื่อเข้าสู่สมัยฮิตเลอร์ ได้อพยพไปอยู่ที่กรุงอัมสเตอร์ดัม (Amsterdam) ในปี ค.ศ.  
1933 พอลถึง ปี ค.ศ. 1935 ได้อพยพครอบครัวไปอยู่ที่แอฟริกาใต้ และได้จัดตั้งสถาบันจิต  
จิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ขึ้นที่เมืองโยฮันเนสเบิร์ก ต่อมาในปี ค.ศ. 1946 ได้ย้ายมาอยู่  
ในอเมริกา และได้ตั้งสถาบันจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ แห่งนิวยอร์กขึ้นโดยพัฒนาแนวความคิดทาง  
ประการ ของนักจิตวิทยาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) และแนวคิดจากปรัชญา  
นิกายเซ็น (Zen) มาประยุกต์ใช้ในด้านจิตบำบัด ในปี ค.ศ. 1966 เพิร์ลส์ และคณะได้  
ร่วมกันจัดตั้งสถาบันกิจกรรมกลุ่มแบบเกสตัลท์ขึ้นที่แคลิฟอร์เนีย ชื่อสถาบัน Esalen  
Institute In Big Sur เพิร์ลส์ ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1970 รวมอายุได้ 76 ปี

หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์

จิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เกิดขึ้นในประเทศเยอรมันตอนต้น  
คริสต์ศตวรรษที่ 20 ผู้นำแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์คือ เคิร์ต คอฟกา (Kurt Koffka)  
วูฟแกง โคห์เลอร์ (Wolfgang Koehler) และแมกเซอร์ไทเมอร์ (Max Wertheimer)  
คำว่า เกสตัลท์ (Gestalt) เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า

Form หรือ Figure หรือ Configuration หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด มีความหมายมากกว่า ส่วนย่อย ๆ แต่ละส่วนรวมกัน (Chaplin. 1981 : 216)

มุกดา ทองงาม (2519 : 109 - 112) ได้กล่าวว่า หลักสำคัญที่เกี่ยวกับการรับรู้ ของนักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ ได้แก่

1. การรับรู้ภาพและพื้น (Figure and Ground) การที่คนเรารับรู้ภาพต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ รูปภาพทางเรขาคณิต เป็นรูปต่าง ๆ ขึ้นมาได้นั้น เพราะเส้นต่าง ๆ ตัดกับพื้น ทำให้เกิดภาพขึ้นเรามองเห็นเป็นกระสวน (Pattern) ของรูปภาพต่าง ๆ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่างภาพและพื้น บางครั้งเราจมองเห็นภาพและพื้นสลับกันการเห็นเป็นแบบ ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล การรับรู้ที่แย้งกันเช่นนี้ อาจเกิดกับประสาทสัมผัสอื่นก็ได้ ไม่ใช่จะ เกิดทางตาเพียงอย่างเดียว เราอาจเกิดทางหูได้ เช่น เราได้ยินเสียงร้องเพลงของคน ท่ามกลางเสียงอื่นข้างนอกห้อง ส่วนอีกคนหนึ่งได้ยินเป็นเสียงนกหวีดก็ได้

2. การรับรู้เป็นหมวดหมู่และเป็นกระสวน (Perceptual Grouping and Patterning) กระสวนที่เรียงง่ายของเส้น ของจุด ย่อมมีความสัมพันธ์กัน จนเรามองเห็น เป็นกลุ่มเดียวกันได้ง่าย เนื่องจากโครงสร้างของภาพต่าง ๆ มีอิทธิพลบังคับให้เราเห็นเป็น กระสวนไปตามที่เราสนใจจัดไว้

3. การพิสูจน์การรับรู้ (Perceptual Hypothesis) ภาพที่มองอาจจะกลับไปกลับมา ก็ได้ (Reversible Figure)

การเห็นภาพกลับได้เช่นนี้ชี้ว่าในเมื่อสิ่งเร้าเสนอภาพมาให้เลือกเป็นสองงาม เช่นนี้ เราก็ต้องกำหนดไว้ว่าการมองของเรานั้น เป็นสิ่งที่จะต้องพิสูจน์ให้ต้องแท้เสียก่อนว่า เราจะรับรู้ความหมายอันไหน ประเด็นว่าพิสูจน์สมมุติฐานที่เกี่ยวข้อง

4. มายา แห่งการรับรู้ในการมองภาพ (Visual Illusion) บางครั้งเราเลือกรับรู้ภาพผิด อันเป็นผลจากพิสูจน์สมมุติฐานไม่ออก เราจะพบภาพมายาทันที แบ่งออกเป็น

4.1 มายาแห่งการรับรู้ อาจเกิดได้จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของขนาด (Relative Size) เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับส่วนอื่น ๆ ที่ห้อมล้อมอยู่

4.2 มายาแห่งการรับรู้ อาจเกิดขึ้นได้จาก เอาภาพหนึ่งฉายเข้าไปในมิติที่สาม ทำให้เกิดการตัดกันของเส้นตรง (Intersection Lines)

4.3 Ponzo Illusion เป็นภาพมายาเกิดจากเส้นขนานที่ถูกอิทธิพลของระยะไกล (Distance) เราทราบว่ารางรถไฟนั้นขนาดเดียวกันตลอด กระนั้นเราก็เห็นส่วนที่ไกลดูว่ากว้างกว่าส่วนที่ใกล้

#### หลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์ที่นำมาใช้ในการทำจิตบำบัด

พาสสันส์ (Passons. 1975 : 12 - 13) กล่าวว่า จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นเรื่องกระบวนการรับรู้และเรียนรู้ แต่เพิร์ลส์ ได้ดัดแปลงมาใช้ทางจิตบำบัดโดยมีหลักการดังต่อไปนี้

1. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะแสวงหาข้อยุติ หากมีสถานการณ์หรือปัญหาใดยังไม่เสร็จสิ้นสมบูรณ์ มนุษย์จะมุ่งความสนใจจนกว่าจะได้รับคำตอบ ในเรื่องนั้นอย่างสมบูรณ์ เช่น การสนทนาถูกหยุดชะงักไปถ้ามีคนหนึ่งถามว่า ใครเป็นคาราน่าในภาพยนตร์เรื่องนี้ แล้วไม่มีใครตอบได้ แต่เมื่อใดที่นึกชื่อคาราน่าได้ปัญหาเรื่องนี้ก็จะจบสิ้นไปทันที การสนทนาจึงดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น
2. มนุษย์มุ่งสนองความต้องการในปัจจุบันให้เสร็จสิ้นสมบูรณ์ แต่ละคนจะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความต้องการในขณะนั้นของตน เช่น วัตถุทรงกลมสำหรับเด็กที่กำลังอยากเล่นเห็นเป็นลูกบอล แต่เด็กที่กำลังหิวอาจเห็นเป็นลูกแอปเปิ้ล
3. พฤติกรรมของมนุษย์เป็นหน่วยรวม ที่มีความสำคัญมากกว่าพฤติกรรมย่อยหลาย ๆ อันมารวมกัน เช่น การฟังดนตรี เป็นกระบวนการที่รวมการได้ยินเสียงโน้ตแต่ละตัว รวมกันเป็นทำนองเพลง
4. พฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นที่เข้าใจและมีความหมาย เมื่อทราบถึงที่มีของพฤติกรรมนั้น เช่น เด็กที่ถูกพ่อแม่เขียนคือผู้เสมอ เมื่อเห็นครูเดินถือไม้บรรทัดเข้ามาหาก็คิดว่าจะมาทำโทษตนเอง
5. ประสบการณ์ที่มนุษย์ได้รับเป็นผลจากหลักการของภาพและพื้น (The Principle of Figure and Ground) ถ้าเราให้ความสนใจสิ่งใดในขณะนั้น สิ่งนั้นจะเป็นภาพ และสิ่งอื่นจะเป็นพื้น เช่น ในขณะที่เรากำลังดูภาพวาดสี และรูปทรงถือเป็นภาพ (Figure) ส่วนกรอบและผนังเป็นพื้น (Ground) แต่ถ้าเราให้ความสนใจที่กรอบภาพ ตัวภาพวาดจะเปลี่ยนเป็นพื้น

### ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบเกสตัลท์

พาสส์ (Passons. 1975 : 14) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ ตามแนวคิดจิตวิทยาแบบเกสตัลท์ไว้ดังนี้

1. มนุษย์เป็นผลรวมของการผสมผสานของร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้
2. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม
3. มนุษย์เป็นผู้ตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ด้วยตนเอง
4. มนุษย์มีสติรับรู้ (Awareness) ต่อความรู้สึกรู้สึก ความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง
5. มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตน
6. มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาความทุกข์ยากของตนเองได้
7. มนุษย์สามารถรับรู้ตนเองได้ในปัจจุบันเท่านั้น มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้ แต่สามารถรับรู้อดีตได้จากความจำ และรับรู้อนาคตจากการจินตนาการเท่านั้น
8. มนุษย์เกิดมาโดยไม่ใดมีความดี หรือความชั่วติดตัวมาด้วย

### พัฒนาการและอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

เพิร์ลส์ พิจารณาภูติภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่า ภูติภาวะคือกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการพึ่งผู้อื่นมาเป็นการพึ่งตนเอง เช่น พัฒนาการด้านร่างกายเมื่อยังอยู่ในครรภ์มารดาต้องดูดนมอาหารจากมารดา ต่อมา อวัยวะต่าง ๆ จะเริ่มทำหน้าที่จนกระทั่งสามารถช่วยเหลือตนเองได้ พัฒนาการด้านอื่น ๆ ก็อธิบายได้คล้ายคลึงกันนี้ การจะช่วยเหลือส่งเสริมพัฒนาการคือ ต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยเหลือตนเอง เพื่อให้กระบวนการจัดระบบชีวิตของบุคคล (Self Regulatory Process) ได้ทำงาน ให้หาทางสนองความต้องการด้วยตนเอง (Perls. 1951 : 10)

ผู้ที่มีสุขภาพจิตก็จะตระหนักในความต้องการของตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบในการกระทำของตน คือ พึ่งตนเองได้ (Self-Support) ปรับตัวได้ ที่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ให้เกณฑ์ภายนอกมาเป็นตัวกำหนด แต่เขาจะเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง เช่น เมื่อเกิดความขัดแย้งระหว่างมโนภาพของเขา (Self Image) คือสิ่งที่เขาวาดมโนภาพไว้ว่าเขาควรกระทำเขาควรจะเป็น ซึ่งมีมโนภาพนี้ได้มาจากสังคม กับความเป็นอยู่จริง ๆ หรือมีอยู่จริง เช่น ความสามารถ ความหนักของเขา ผู้ที่เป็นตัวของตัวเองจะตัดสินใจได้

นักจิตวิทยาเกสตัลท์พิจารณาว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติ ความต้องการของบุคคลจะเกิดขึ้นมาเป็นภาพ (Figure) โดยบุคคลจะตระหนักว่าตนมีความต้องการนี้ และมีพฤติกรรม เพื่อตอบสนองความต้องการของตน และเมื่อครบวงจรเกสตัลท์แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีก เมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมจะเกิดจากการมีอุปสรรคไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพเกี่ยวกับตน (Self Image) ไม่เป็นตัวของตัวเอง เขาจะต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real Self) อันจะทำให้เกิดความเครียด แทนที่จะใช้พลังงานในการหาทางสนองความต้องการของเขาเองเพื่อให้ครบวงจร

พาสสันส์ (Passons. 1975 : 18 - 19) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ดังนี้คือ

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพยายามปรับสิ่งแวดล้อมแทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือแทนที่จะพึ่งตนเอง พัฒนาตนเองให้มีความสามารถ ให้มีฐานะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่างในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้
2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิดและการกระทำจนไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีตที่ก่อปัญหาแก่เขา โดยย้ำคิดซึ่งเป็นการสิ้นเปลืองพลังงาน แทนที่จะใช้พลังงานไปในการหาทางแก้ปัญหา

4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังเพียงด้านเดียว เช่น สตรีที่คิดว่าตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิงโดยไม่คิดบ้างว่าตนสามารถจะรวบรวมความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้ ไม่ใช่จะอ่อนแอเสียจนทำอะไรช่วยตนเองไม่ได้

คนที่มีลักษณะของความเป็นโรคประสาท (Neurotic) มักมีการติดต่อกับภาวะแวดล้อม (Contact Boundary) โดยใช้ชีวิตที่เรียกว่า Neurotic Mechanism ซึ่งมีอยู่ 4 อย่างด้วยกัน คือ

1. Introjection คือการยอมรับเอา มาตรฐาน หัตถ์คติ ค่านิยม ความคิด และการกระทำของคนอื่นมาเป็นของตนเองโดยขาดการพิจารณา เปรียบเทียบได้กับการกินอาหารที่ไม่ได้เคี้ยวให้ละเอียดสักแต่เอาใส่ปากแล้วกลืน ๆ กลืนลงไปร่างกายก็เอาไปใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ คนที่มีความสมดุลงั้นไม่ว่าจะรับเอาอาหารทางกาย หรือรับหัตถ์คติ ค่านิยม ความคิดเห็นทางใจ จะต้องคอย ๆ บดเคี้ยวให้ละเอียด (Destructured) แล้วจึงเอามารวมกันอีกเป็นรูปร่างใหม่ โครงสร้างใหม่เพื่อเอาไปใช้ประโยชน์ต่อร่างกายหรือบุคลิกภาพของตัวเอง คนที่มีลักษณะของ Neurotic อยู่จึงมักเป็นคนที่ทุเรศแสร้ง ไม่จริงใจ ขอมลอกเลียนแบบ เป็นต้น

2. Projection ขอบโทษคนอื่นหรือโทษภาวะแวดล้อมในสถานการณ์ที่ตัวเองน่าจะเป็นผู้รับผิดชอบมากกว่า เช่น คนที่เขินขี้นิดตัวไม่สนิทสนมกับคนอื่น แต่กลับบ่นว่าช่างไม่มีใครเป็นมิตรเลย คนไข้โรคจิตชนิดระแวง (Paranoia) เป็นตัวอย่างของการใช้ Projection อย่างรุนแรงที่สุด

ข้อควรสังเกตรูปอย่างหนึ่งก็คือ ควรแยกลักษณะของ Projection ออกจากการคาดคะเน (Assumption) ซึ่งเป็นผลจากการสังเกต (Observation) ในการโทษคนอื่น (Projection) นั้น คนกล่าวโทษคนอื่นข้างจะเชื่อถือความคิดของตัวเองอย่างจริงจัง แต่ในการคาดคะเนนั้น ผู้คาดคะเนรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาอาจผิดพลาดหรือไม่ตรงกับความจริงก็ได้

3. Confluence คือการที่คนเอาตัวเองเข้าร่วมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับภาวะแวดล้อม และหมดความสามารถที่จะแยกให้ออกว่า ส่วนไหนเป็นของตัวเอง ส่วนไหนไม่ใช่ ในบางภาวะอาจถือได้ว่า Confluence เป็นเรื่องปกติ (Normal) เช่นพิธีกรรมบางอย่าง ในภาวะถึงจุดสุดยอดทางเพศ (Orgasm) หรือในขณะมีสมาธิอย่างลึก ๆ แต่ Confluence ที่พบ

ในคนที่สุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ (Pathological Confluence) คือ การใช้ Confluence อยู่เรื่อย ๆ เป็นนิสัยเกือบตลอดเวลา เช่น คนที่ชอบประนีประนอมเกินไปจนขาดความเป็นตัวของตัวเอง

4. Retrojection เกิดขึ้นเมื่อแทนที่คนจะเปลี่ยนแปลงภาวะแวดล้อมเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของตน แต่กลับพยายามหันมาบังคับควบคุมตัวเอง อย่างรุนแรงถึงขั้นที่คล้ายกับแบ่งตัวเองออกเป็น 2 ฝ่ายคือ ฝ่ายควบคุมกับฝ่ายถูกควบคุม เช่น คนที่พูดบ่อย ๆ ว่า "ผมต้องบังคับตัวเองให้ทำงานชิ้นนี้" "ฉันต้องควบคุมตัวเองให้ได้" "ผมรู้สึกละอายแก่ใจตัวเองเหลือเกิน"

คนที่ทำอย่างนี้หรือผิดอย่างนี้อยู่เสมอ คือคนที่มี Neurotic Mechanism

#### แบบ Retroflection

คนที่มีลักษณะของโรคประสาท หรือมีความโน้มเอียงที่จะเป็นโรคประสาท มักจะมี Neurotic Mechanism เหล่านี้อยู่เสมอ และใช้อย่างค่อนข้างรุนแรง ผลที่เกิดขึ้นก็คือทำให้กลายเป็นคนที่ไม่มีความสุขในตัวเอง มีความลำบากในการติดต่อหรือสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ (สมบัติ ทาบุญญา. 2521 : 20 - 21)

#### การนำจิตบำบัดแบบ เกสตัลท์มาปรับใช้ในกลุ่มแบบ เกสตัลท์

การทำจิตบำบัดแบบ เกสตัลท์มักทำเป็นกลุ่ม (Hansen. 1980 : 208) โดยผู้นำกลุ่มเลือกเทคนิคเกสตัลท์ที่เหมาะสมมาใช้พัฒนาคน ผู้ทำกลุ่มไม่วางตนเป็นศูนย์กลางของกลุ่ม แต่ปฏิบัติตนเหมือนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น (Shaffer. 1975 : 146)

พาสสันส์ (Passons. 1975 : 41 - 42) กล่าวว่ากลุ่มแบบ เกสตัลท์มีประโยชน์ดังต่อไปนี้คือ

1. ช่วยให้สมาชิกเพิ่มการมีสติรับรู้ (Awareness) ในพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น และช่วยกระตุ้นเพื่อนสมาชิกให้เกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย
2. ช่วยให้เกิดประสบการณ์และการเรียนรู้ในด้านการรับรู้สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และการติดต่อสื่อสารให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกไว้วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

### จุดมุ่งหมายของกลุ่มแบบเกสตัลท์

เพิร์ลส์ (Perls. 1969 : 28 - 30) ได้สรุปจุดมุ่งหมายของกลุ่มแบบเกสตัลท์ว่า

1. ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีวุฒิภาวะเติบโตขึ้น โดยสนับสนุนให้สมาชิกรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน เป็นในสิ่งที่ตนเป็น (I am I) ไม่ตกอยู่ภายใต้การบงการของสังคม

คือพึ่งตนเอง (Self-Support) มากกว่าพึ่งสังคม (Environment-Support)

2. ให้สมาชิกเกิดการมีสติรับรู้ เพราะการมีสติรับรู้เป็นพื้นฐานของความรู้และการติดต่อสื่อสาร สมาชิกต้องมีสติรับรู้ว่าสิ่งใดเป็นภาพและพื้น กำลังทำ คิด รู้สึกอะไรในที่นี้และขณะนี้ เพื่อที่เขาจะได้เลือกกระทำอย่างมีความหมาย

3. เพื่อช่วยให้บุคคลมีบูรณาการในตนเอง โดยเน้นให้มีบูรณาการระหว่างพลังที่อยู่ตรงข้ามกัน เช่น รัก-เกลียด ความดี-ความเลว เป็นต้น

4. เพื่อช่วยให้บุคคลได้รู้จักควบคุม และยอมรับว่าความวิตกกังวล เป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต บุคคลต้องรู้จักเลี้ยง รู้จักเผชิญหน้า และพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

### เทคนิคของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

เบื้องต้น โรคประสาท เป็นโรคที่ขัดขวางการเจริญเติบโตหรือทำให้การเจริญเติบโตหรือทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงักลง สำหรับการรักษาเยียวยา (The Remedy) นั้นมิใช่การบำบัดรักษา เป็นแต่เพียงวิธีที่จะช่วยให้การเจริญเติบโตเข้าสู่ภาวะปกติ สำหรับวัตถุประสงค์ของการบำบัดรักษานั้น คือให้ค้นหาค้นพบอัตตะ (Discover the Self) หรือความเป็นตัวของตัวเอง โดยการลงมือปฏิบัติหรือลงมือกระทำ (Action) มิใช่โดยการคิดคำนึงหรือใคร่ครวญ (Introspection) โดยมุ่งเน้นให้ทุก ๆ คน (1) สามารถเผชิญหรือติดต่อกับสิ่งแวดล้อมอย่างมีสติ เกิดสติ หรือตระหนักรู้ หรือสามารถรับรู้ความรู้สึกในปัจจุบัน สามารถสัมผัสกับความรู้สึก สามารถใช้ความรู้สึกสัมผัสสลับสับเปลี่ยนหรืออำนาจ (Forces) ต่าง ๆ สามารถใส่ใจด้วยความตั้งใจและสามารถเอาใจจดจ่อหรือเพ่งเล็งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สามารถจำแนกความแตกต่างหรือสามารถมองเห็นความแตกต่าง ตลอดจนทั้ง

สามารถประสมประสานเรื่องราวหรือความรู้สึกต่าง ๆ เข้าด้วยกัน (2) พัฒนาการมีสติหรือการตระหนักรู้ของอัตตะ โดยให้สามารถดึงความรู้สึกออกมา สามารถทำลายความรู้สึกฝังใจที่กินไว้ให้ออกมาเป็นความรู้สึกแท้ ๆ ในปัจจุบัน ให้หลุดจากอดีตและอนาคต ให้อยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้ให้สามารถรู้สึกสัมผัสกับอารมณ์ ตลอดจนสามารถประสานความรู้สึกต่าง ๆ เข้าด้วยกัน

(3) สามารถจำแนกแยกแยะความแตกต่างระหว่างตัวเองกับบุคคลอื่นได้ และสามารถเปลี่ยน "ความวิตกกังวล" ให้กลายเป็น "เรื่องที่น่าชื่นเต้น"

ส่วนแบบฝึกหัดอีกชุดหนึ่ง จะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงการใช้กลไกการปรับตัว ที่บุคคลใช้อย่างสม่ำเสมอและใช้เป็นประจำ ให้เป็นการใช้อย่างมีสติ ซึ่งกลไกการปรับตัวดังกล่าวนี้ ได้แก่ (1) รีโทรเฟลคชั่น (2) อินโทรเจคชั่น และ (3) โปรเจคชั่น

อย่างไรก็ตาม เทริลล์กล่าวว่า วิธีหรือเทคนิคในการบำบัดรักษาตามแนวเกสตัลท์ นั้น จะแปรเปลี่ยนไปตามลักษณะของผู้ป่วย แต่ที่มุ่งเน้นที่จะพัฒนาให้ผู้ป่วย เกิดสติและ อยู่ในปัจจุบัน "ที่นี่และเดี๋ยวนี้"

นอกจากนี้ ลักษณะที่สำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์นี้ มุ่งเน้นการบำบัดเป็นกลุ่ม เป็นส่วนใหญ่ ส่วนการบำบัดเป็นรายบุคคลนั้นจะใช้เป็นบางครั้งบางคราวหรือบางโอกาสเท่านั้น

ฟาแกน และเชปอาร์ด (Fagan and Shepard. 1970 : 141 - 145) ได้สรุปเทคนิคของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

#### 1. การเกิดสติใน "ที่นี่และเดี๋ยวนี้"

จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ จะเน้น "ฉันและท่าน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (I and thou, Here and Now) คำว่า "เดี๋ยวนี้ (Now) เป็นจุดศูนย์ (Zero Point) ระหว่างอดีตและอนาคต "อดีตและอนาคต" ไม่ได้มีอยู่หรือไม่ได้เป็นอยู่ในเวลานี้ สิ่งที่มีอยู่คือ "เดี๋ยวนี้" หรือ "ปัจจุบัน" เท่านั้น สำหรับคนที่ เป็นโรคประสาท มีใครคนที่มีปัญหาในอดีต แต่เป็นคนที่มีปัญหาในปัจจุบัน ปัญหาในปัจจุบันอาจจะเคยเป็นปัญหาในอดีต อดีตจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ในอดีตนั้น ได้กลับมาปรากฏหรือได้กลับมาเกิดขึ้นในปัจจุบันอีกครั้งหนึ่ง แต่ถ้าผู้ป่วยมีสติเกี่ยวกับพฤติกรรมและการกระทำของตนเอง ไม่ว่าเขาจะอยู่ในภาวะใด เขาก็จะสามารถมองเห็นว่า เขาได้ก่อนความยุ่งยากต่าง ๆ ใ่ว่างไร และความยุ่งยากต่าง ๆ ในปัจจุบันของเขา คืออะไร

และในที่สุดเขาก็สามารถช่วยตัวเองในการแก้ปัญหาหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ โดยการแก้ปัญหาของเขานั้น จะเน้นที่ปัจจุบัน (Present) ในที่นี้และเดี๋ยวนี้ (In Here and Now) ผู้ป่วยจะถูกขอร้องให้อยู่กับปัจจุบัน (Experience Now) ใ้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในรูปของการหายใจ การแสดงกิริยาอาการ การแสดงท่าทาง ความรู้สึก อารมณ์ และเสียง และในขณะที่ผู้ป่วยอยู่กับความรู้สึกของตัวเอง โดยจจจจอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เสียง หรืออวัยวะบางอย่าง ฯลฯ นั้น ผู้ป่วยก็ต้องแตะหรือสัมผัสกับความรู้สึกของผู้ป่วยโดยจะเริ่มถามหรือพูดกับผู้ป่วยในขณะที่เขาอยู่ในโลกของความรู้สึกของเขา เช่น "ฟังซิเสียงอะไรบอกคุณ" "ท่าทางบอกอะไรคุณ" "พูดให้ร่างกายทุกส่วนได้ยิน... พูดแล้วรู้สึกอย่างไร" ฯลฯ

สำหรับประโยคพื้นฐานที่ต้องการให้ผู้ป่วยกล่าวซ้ำคือ "ตอนนี้ ฉันรู้สึก..." และให้ใช้ไวยากรณ์ในรูปปัจจุบันกาล ส่วนประโยคอื่น ๆ ที่ผู้ป่วยจะใช้สื่อสารกับผู้ป่วยได้แก่ "ตอนนี้ ท่านรู้สึกอย่างไร?" "ตอนนี้ ท่านอยู่ที่ไหน?" "ท่านกำลังทำอะไร?" "ท่านคาดหวัง (Expect) อะไร?" "ท่านรู้สึกอย่างไร เกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกำลังทำ... ของท่าน?" "ท่านรู้สึกอย่างไร?" "รู้สึกอย่างไรตอนนี้?" เป็นต้น อย่างไรก็ตามวัตถุประสงค์ของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไม่เพียงแต่จะให้ผู้ป่วยอยู่ใน "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" แต่ยังต้องการจะเสริมสร้างให้ผู้ป่วยเกิดสติ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถประสมประสานบุคลิกภาพที่แตกแยกของตนเองให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ และเพื่อให้กิจกรรมหรือเรื่องราวที่ค้างค่านั้น ไม่ค้างค่างอีกต่อไป

## 2. การทำให้ผู้ป่วยรับผิดชอบ

ผลจากการใช้คำถามที่ก่อให้เกิดสติ (Awareness Questions) พบว่า คำตอบหรือการตอบสนองของผู้ป่วย จะพบบ่อยครั้งว่าคำตอบหรือการสนองของผู้ป่วยนั้น มักจะเป็นคำตอบที่หลีกเลี่ยง ผู้ป่วยมักจะชอบเลี่ยง ๆ ทดย ไม่ตรงคำถาม หรือมักจะเป็นคำถามที่ถามผู้ป่วยอีก หรือคำตอบหรือการตอบสนองนั้นชี้ให้เห็นถึงความพยายามของผู้ป่วยที่จะโยนหรือผลักความรับผิดชอบเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง

สำหรับการใช้คำถามของผู้ป่วยนั้น ผู้ป่วยก็ต้องขอให้ผู้ป่วยใช้คำถามในรูปประโยคบอกเล่า (Statement) ทั้งนี้ เพื่อต้องการให้ผู้ป่วยได้รับนิชอบต่อถ้อยคำหรือข้อความที่พูด นอกจากนี้ ผู้ป่วยก็ต้องขอให้ผู้ป่วยใช้คำว่า "ฉันหรือข้าพเจ้า (I) แทนคำว่า "มัน (It) เมื่อผู้ป่วยพูดถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือกิจกรรมต่าง ๆ

### 3. การละครและจินตนาการ

จินตนาการ เป็นวิธีการหนึ่งที่มีความหมายในการติดต่อกับสภาพความเป็นจริง จินตนาการอาจแสดงออกมาเป็นคำพูด การเขียน หรือการแสดง ในรูปแบบต่าง ๆ นอกจากนี้ ในขณะที่ผู้ป่วยจินตนาการ ผู้ป่วยอาจจะเกิดการชะงักงัน อาจจะไม่เต็มใจหรือไม่สามารถพูดถึงเกี่ยวกับความคิดหรือความรู้สึกในขณะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้บำบัดจะต้องหาทางบ่อนคำหรือสิ่งบอกแนะบางประการ เพื่อให้ผู้ป่วยนึกเกี่ยวกับสิ่งนั้น เพื่อหาคำตอบหรือคลี่คลายปัญหาการชะงักงันนั้น ๆ เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้กระจ่าง และถูกต้องยิ่งขึ้น

จินตนาการ อาจจะใช้ในการบำบัดรักษาเป็นกลุ่ม (Group Therapy) หรือในการบำบัดรักษาเพียงคนเดียว (Monotherapy) สำหรับในการบำบัดรักษาผู้ป่วยเพียงคนเดียว นั้น เวิร์ดส์จะให้ผู้ป่วยสร้างสรรค์ (Creates) และนำ (directs) การแสดงทั้งหมด ตลอดทั้งให้แสดงทุกบทบาท อย่างไรก็ตาม ผู้บำบัดมักจะใช้ "จินตนาการ" ในการบำบัดรักษามุคัลที่มีแนวโน้มเป็นโรคประสาท

### 4. เกอธท์เทิล เทคนิค (The Shuttle Technique)

เกอธท์เทิลเทคนิค เป็นเทคนิคที่ให้ผู้ป่วยให้ความสนใจกลับไปกลับมา ระหว่างกิจกรรม 2 กิจกรรม หรือให้ความสนใจกลับไปกลับมาจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง หรือจากประสบการณ์หนึ่งไปสู่อีกประสบการณ์หนึ่ง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถรับรู้ตนเองในค่านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยค้นพบตัวของเขาเอง สามารถรับรู้ตนเองในประสบการณ์ทุกขณะ เป็นตัวของตัวเอง และพึ่งตนเอง เช่น ให้ผู้ป่วยหุ่ความสนใจกลับไปกลับมาระหว่างการพูดกับตัวเอง และการฟังตนเอง ส่วนผู้บำบัดจะขอให้ผู้ป่วยอยู่กับความรู้สึกในขณะที่พูดกับตนเอง และในขณะที่ฟังตนเอง และให้พยายามรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

### 5. ท็อปค็อก - อันเดอร์ค็อก ไดอะล็อก (Topdog-Underdog Dialogue)

เป็นบทสนทนาที่จะช่วยให้ผู้ป่วยรับรู้ตนเองในค่านต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะว่า ผู้ป่วยบางคนจะรับรู้ตนเองเพียงค่านเดียว สำหรับคำว่า ท็อปค็อก เปรียบเสมือน ซูเปอร์อีโก (Super ego) ของฟรอยด์ (Freud) สำหรับบุคคลที่มีลักษณะท็อปค็อก คือมีธรรม มีจริยธรรมสูง มีอำนาจ

ก็พร้อมหรือดีเลิศทุกประการ และบุคคลกลุ่มนี้มักจะใช้คำว่า "ควร จะ น่าจะ (Should) ซึ่งพบว่า บิดามารดามักจะใช้คำนี้เสมอ ๆ ส่วนคำว่า อันเดอร์ค็อก เปรียบเสมือน อีค (ID) ของฟรอยด์ สำหรับบุคคลที่มีลักษณะ อันเดอร์ค็อก คือ ป่าเถื่อน หลวมเลี้ยว มีลักษณะที่คอย คอตามทอปลอก แต่ตามบุคคลหรือผู้ป่วยปฏิเสธการรับรู้ตนเองในส่วนของอันเดอร์ค็อก ความขัดแย้งก็จะเกิดขึ้น มุคลิกภาพของบุคคลนั้นก็จะแตกแยกไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ความขัดแย้งยังจะสิ้นสุดลง ถ้าบุคคลนั้นสามารถไขทอปลอกและอันเดอร์ค็อกได้สอดคล้อง กับสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นประสมประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

#### 6. ทิ เอ็มทึ แชร (The Empty Chair)

ทิ เอ็มทึ แชร เป็นเทคนิคที่ได้รับความนิยมมาก เป็นเทคนิคที่ต้องการให้ผู้ป่วย ได้ระบายความรู้สึกหรือความทุกข์ทั้งหลายออกมาทั้งหมด เทคนิคนี้มักจะใช้ในการบำบัดรักษา เป็นกลุ่ม โดยจะจัดเก้าอี้ 2 ตัว วางให้หันหน้าเข้าหากัน โดยเก้าอี้ตัวหนึ่งจะแทนผู้ป่วย หรือแง่หนึ่งของบุคลิกภาพของผู้ป่วย (เช่น ทอปลอก) และเก้าอี้ตัวหนึ่งจะแทนบุคคลอีกคนหนึ่ง หรือส่วนของบุคลิกภาพที่ขัดแย้งกัน (เช่น อันเดอร์ค็อก) ขณะที่ผู้ป่วยเปลี่ยนบทบาท ผู้ป่วย จะเปลี่ยนเก้าอี้ด้วย

สำหรับเก้าอี้ที่ผู้ป่วยนั่งนั้นเรียกว่า ฮอต ซีท (Hot Seat) โดยผู้ป่วยจะนั่งเผชิญ กับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า (Empty Chair) คอหน้ากลุ่ม นอกจากนี้ในขณะที่ผู้ป่วยสนทนาโต้ตอบระหว่าง ผู้ป่วยกับบุคคลอื่น (เก้าอี้ที่ว่างเปล่า) หรือในระหว่างการเปลี่ยนบทบาท ผู้ป่วยก็จะทำหน้าที่ เป็นผู้สังเกตและคอยติดตามบทสนทนา อาจเสนอแนะประโยคบางประโยคให้ผู้ป่วยพูด กระตุ้น ให้ผู้ป่วยสนใจคำพูดของตนเองว่า ตนเองได้พูดอะไรไป หรือพูดอย่างไร หรือขอให้ผู้ป่วยพูด ช้าหรือแสดงท่าทางช้า นอกจากนี้ในระหว่างการสนทนา อารมณ์และความขัดแย้งต่าง ๆ อาจจะ เกิดขึ้น ซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ไข โดยพัฒนาให้บุคคลนั้นเกิดสติ และรับรู้เกี่ยวกับการกระทำ หรือ ความรู้สึก หรืออารมณ์ของตนเอง

#### 7. ความสับสน

สำหรับความสับสนของผู้ป่วยทุกคนนั้น จะแสดงออกมาในลักษณะของการลังเล รือ อึกอัก ไม่แน่ใจ (Hesitation) ว่าจะเผชิญ (Contact) หรือถอยหนี (Withdrawal) ซึ่ง การถอยหนีนั้นจักเป็นความต้องการที่แท้จริง (Real Need) ของคนที่เป็นโรคประสาท

เนื่องด้วยความสับสนเป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ (Unpleasant) ก่อให้เกิดความไม่ราบรื่น เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ป่วยก็พยายามขจัดความสับสนนี้ให้หมดไปโดยการหลบหลีก หลีกเลี่ยง หรือหลีกหนี (Avoidance) หรือพูดแล้วพูดอีกเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ อธิบายไม่ยอมพูด หรือโดยการคิดฝันหรือจินตนาการ ในกรณีเช่นนี้ผู้ป่วยจะต้องช่วยให้ผู้ป่วยเกิดสติ ให้ออกทน และให้อยู่กับความสับสนนั้น ขณะเดียวกัน ผู้ป่วยก็จะใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก เพื่อสะท้อนความคิดให้กลับไปสู่ความรู้สึก และอาจจะใช้คำถามประเภท "อะไร (What) "และ"อย่างไร (How) แต่จะไม่ใช้คำว่า "ทำไม (Why) จนในที่สุด ผู้ป่วยก็สามารถเผชิญความรู้สึกที่ว้าวุ่นนั้น และสามารถมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

#### 8. ความฝัน

ฟรอยด์ (Freud) เรียกความฝันว่า เป็นวิธีทางที่นำไปสู่จิตไร้สำนึกและเป็นวิธีทางที่นำไปสู่บูรณาการของเรื่องราวต่าง ๆ นักจิตวิเคราะห์ จะวิเคราะห์และตีความหมาย ความฝัน ส่วนผู้ป่วยก็ตามแนวเกสตัลท์ จะพยายามให้ผู้ป่วยระลึกถึงความฝันในรูปของปัจจุบันคือ พยายามให้ผู้ป่วยนำความฝันมาแสดงในรูปปัจจุบัน เช่น ให้ผู้ป่วยสร้างจินตนาการ หรือใช้เทคนิค เอ็มพี แชน์ หรือการละคร และพยายามที่จะถึงความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้ป่วยออกมา ตัวอย่างในการที่ผู้ป่วยจะพูดถึงความโกรธในวัยเด็กที่มีต่อพ่อแม่ ก็ให้ผู้ป่วยพูดออกมาตรง ๆ เหมือนอย่างที่ต้องการแสดงกับพ่อแม่ในความฝันหรือในจินตนาการ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยได้ปลดปล่อยประสบการณ์อันเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำออกมา

สำหรับการตีความเกี่ยวกับความฝันนั้น ผู้ป่วยจะหลีกเลี่ยงการตีความ แต่ถ้าผู้ป่วยจะตีความเกี่ยวกับความฝันก็จะปล่อยให้มันเป็นเรื่องของผู้ป่วย ความฝันเป็นแหล่งรวมธุรกิจ หรือเรื่องราวหรือกิจกรรมที่ค้างค้ำ เช่น ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่สนใจ ความโกรธ ความเกลียด ความรู้สึกผิด ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความเสียใจ ความรู้สึกเหล่านั้น แม้จะไม่ได้แสดงออกมาแต่ก็สัมพันธ์กับความทรงจำของคนเรา นอกจากนี้ ความฝันยังสะท้อนให้เห็นถึงการมีชีวิตอยู่ของแต่ละบุคคล อีกทั้งความฝันยังเป็นวิธีทางในการแสดงออกของแต่ละบุคคล และในความฝัน นอกจากจะปรากฏให้เห็นถึงความแตกแยกของบุคลิกภาพหรือบางส่วนของบุคลิกภาพที่ขาดหายไป แล้วยังแสดงให้เห็นถึงวิธีการที่บุคคลใช้หลีกเลี่ยงความจริง

## 9. การบ้าน

สำหรับการบ้านที่มอบหมายแก่ผู้ป่วยนั้น ได้แก่ การให้ผู้ป่วยทบทวนเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ หลังจากที่ได้พบกับผู้บำบัดแต่ละครั้ง โดยขอให้ผู้ป่วยได้ มีประสบการณ์ซ้ำ เช่น จินตนาการซ้ำ และในขณะที่จินตนาการ ถ้าเกิดมีอุปสรรคขัดขวาง ผู้ป่วยต้องพยายามหาทางออกสำหรับสิ่งที่ผู้ป่วยจะจินตนาการนั้น อาจได้แก่ บางสิ่งบางอย่างที่ผู้ป่วยไม่ได้เปิดเผยหรือไม่ได้แสดงออกในระหว่างการบำบัดรักษา

ส่วนเป้าหมายของการให้ทำการบ้าน ก็เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถตระหนักหรือรับรู้เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่กล้าเผชิญความจริง และการยับยั้งไม่แสดงความรู้สึกของตนเอง ตลอดจนเพื่อให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสค้นพบตัวเอง และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองอย่างที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน

## 10. การบูรณาการ

สำหรับการบำบัดรักษาตามแนวเกสตัลท์นั้น จะใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น "การทำให้เกิดสติ การยอมรับความรู้สึกชอบ การละคร จินตนาการ ความสับสน ความฝัน และการบ้าน" ประสมประสานกัน จะไม่แยกใช้คราวละเทคนิค ส่วนการจะเลือกใช้เทคนิคใดบ้างนั้น จะพิจารณาการกระทำ ความรู้สึก ประสบการณ์ หรือการตระหนักของผู้ป่วยแต่ละคนเป็นเกณฑ์ อีกทั้งการใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวรวมกันก็เพื่อให้ผู้ป่วยเป็นบุคคลที่สมบูรณ์

## กฎและเกม

เลวิตสกี และเพิร์ลส์ (Levitsky and Perls. 1970 : 140 - 149) ได้รวบรวมกฎ (Rules) และเกม (Games) ต่าง ๆ ของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ กฎของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่

1. หลักของ "เดี๋ยวนี้" (Principle of the Now) เน้นว่า "ปัจจุบัน" เท่านั้นที่มีความหมาย และในการสื่อสารนั้นให้ใช้ไวยากรณ์ปัจจุบันกาล
2. ฉันและท่าน (The I and thou) สำหรับกฎข้อนี้เน้นว่า ในการพูดนั้น ให้ผู้พูดใช้คำแทนตัวเองว่า "ฉัน" และใช้คำว่า "ท่าน" แทนบุคคลที่พูดด้วย นอกจากนี้ให้ใช้คำว่า "ฉัน" แทนคำว่า "มัน" (It) เมื่อพูดเกี่ยวกับร่างกาย (Body) การกระทำ (Acts) และพฤติกรรม (Behavior)

3. ประโยชน์ของการรับรู้อย่างต่อเนื่อง (The use of the Awareness Continuum) สำหรับกฎข้อนี้ประสงค์จะให้บุคคลเกิดสติ สามารถรับรู้ และตระหนักถึงเรื่องราวหรือประสบการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองพบในขณะนั้น และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในภาวะปัจจุบัน ผู้บำบัดจะให้การถามที่เน้นถึง "อย่างไร (How) และ "อะไร (What) มากกว่า "ทำไม (Why)

4. ห้ามนินทา (No Gossiping) สำหรับกฎข้อนี้ต้องการให้ผู้ช่วยทุกคนหน้าบุคคลนั้นตรง ๆ มากกว่า การพูดลับหลัง

5. เมื่อผู้ช่วยใช้ประโยคคำถาม ผู้บำบัดต้องขอให้ผู้ช่วย เปลี่ยนประโยคคำถามเป็นประโยคบอกเล่า

เกมที่ใช้ในจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่

#### 1. เกมการสนทนา (Games of Dialogue)

สำหรับเกมนี้ ผู้ช่วยจะรับบทบาทของส่วนของบุคลิกภาพที่แตกแยก และดำเนินการสนทนาโต้ตอบระหว่างส่วนของบุคลิกภาพที่แตกแยกนั้น โดยส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่แตกแยกคือ Topdog (ซูเปอร์อีโก หรือ น่าจะ ควรจะ) จะสนทนาโต้ตอบกับอีกส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่แตกแยกคือ Underdog (ต่อต้านโดยการไม่ยอมรับร่วมมือหรือโดยวิธีการที่ไม่รุนแรงอื่น ๆ หรือความก้าวร้าว ต่อสู้กับการอยู่เฉย ๆ ไม่โต้ตอบหรือคนสุภาพอ่อนโยน ต่อสู้กับ คนเสเพลหรือคนวายร้าย หรือ ความเข้มแข็ง ต่อสู้กับความอ่อนแอ ฯลฯ

#### 2. หมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds)

เป็นเกมที่ให้ผู้ช่วยแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งคนละ 1 ข้อความ โดยกล่าวแก่สมาชิกในกลุ่ม สำหรับข้อความนั้นจะต้องมีเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับสมาชิกในกลุ่ม และให้เปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน ตัวอย่างของข้อความที่กล่าว เช่น "ฉันไม่สามารถหนีใครในห้องนี้ได้"

#### 3. ฉันรับผิดชอบ (I take Responsibility)

เป็นเกมที่ผู้บำบัดขอให้ผู้ช่วยพูดเกี่ยวกับ เรื่องราวหรือความรู้สึกของตนเอง คนละ 1 ข้อความ และให้ต่อข้อความนั้นด้วยประโยคที่ว่า "...และฉันรับผิดชอบสำหรับเรื่องนั้น (หรือสิ่งนั้น)"

#### 4. ฉันมีความลับ (I Have a Secret)

เป็นเกมที่ทำให้ผู้ช่วยแต่ละคนนึกถึงความลับส่วนตัว ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรือความละเอียดอ่อนไม่ต้องบอกความรู้สึกหรือปฏิกิริยาที่คนอื่นตอบโต้เกี่ยวกับความลับนั้นให้ สมาชิกในกลุ่มทราบ

#### 5. การเล่นโยนความผิด (Playing The Projection)

เมื่อผู้ช่วยรับรู้ว่า กลไกที่เขาแสดงออกนั้นเป็นการโยนความผิดไปสู่สิ่งอื่น หรือบุคคลอื่น หรือการโทษบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น (Projection) ผู้ช่วยก็จะขอให้ผู้ช่วยแสดงบทบาทของบุคคลที่เกี่ยวข้องในโปรเจกชัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ช่วย ได้ค้นพบถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในเรื่องดังกล่าว

#### 6. การกลับกัน (Reversal)

เป็นเกมที่ผู้ช่วยขอให้ผู้ช่วยแสดงบทบาทตรงข้ามกับพฤติกรรมหรือความรู้สึกของเขาในขณะนั้น เช่น ถ้าในขณะนั้นผู้ช่วยแสดงพฤติกรรมที่ยอมตามหรือไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ (Passive) ผู้ช่วยก็จะขอให้ผู้ช่วยได้แสดงบทบาทตรงข้ามกับพฤติกรรมดังกล่าว เช่น แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ช่วยสามารถทราบถึงพฤติกรรมที่ซ่อนเร้นของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ช่วยได้รู้จักและค้นพบตัวเองที่แท้จริง

7. สีสันหรือจังหวะของการเผชิญและการถอยหนี (The Rhythm of Contact and Withdrawal) กับ การถอยหนีเพียงชั่วคราว ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ช่วยได้ทราบถึงธรรมชาติของการถอยหนี และได้ทราบว่าในบางโอกาสการถอยหนีก็เป็นที่ยอมรับ

#### 8. การซ้อม (Rehearsal)

การซ้อมในที่นี้จะเกี่ยวข้องกับการซ้อมการแสดง การซ้อมบทบาทก่อนการแสดงละคร การซ้อมเพื่อเป็นการเตรียมตัวก่อนการแสดง

สำหรับเกมนี้จะให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันซ้อมบทบาทต่าง ๆ ก่อนการแสดง สำหรับบทบาทต่าง ๆ นั้น จะต้องเป็นบทบาทที่สังคมยอมรับ

### 9. การโอ้อวดหรือคิดว่าใหญ่โตเกินความเป็นจริง (Exaggeration)

การโอ้อวดเป็นเกมที่ให้ผู้เล่นแสดงหรือผู้ช่วยแสดงซ้ำแล้วซ้ำอีก สำหรับเกมนี้มีลักษณะดังนี้คือ "เมื่อผู้ช่วยพูดเกี่ยวกับข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ช่วยไม่ได้เห็นความสำคัญของเรื่องที่พูด เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้บ๋าบักจะขอให้ผู้ช่วยกล่าวข้อความนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก และในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้งจะขอให้ผู้ช่วยพูดให้ดังขึ้น ๆ และให้เน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น ๆ"

### 10. ขอให้ฉันช่วยคุณสักนิด (May I Feed You a sentence)

สำหรับเกมนี้มีลักษณะดังนี้ คือ ในขณะสนทนา เพื่อผู้บ๋าบักรู้สึกว่าน่าจะเสนออะไรบางอย่างที่สำคัญแก่ผู้ช่วย เพื่อให้ผู้ช่วยได้ลองปฏิบัติตามโดยในเกมนี้ ผู้บ๋าบักจะเสนอข้อความ 1 ประโยค เพื่อให้ผู้ช่วยกล่าวซ้ำหรือว่าตามข้อความนั้น

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มแบบ เกสคัลท์

จากการวิจัยของฮันนิแกน (Hannigan, 1976 : 61 - 65) เกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราซอนแบบ เกสคัลท์ ต่อการบรรลุสัจการแห่งตน (Self-Actualization) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 72 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) หลังจากที่ได้กลุ่มทดลองทำกลุ่มมาราซอนแบบ เกสคัลท์ เป็นเวลา 24 ชม. ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการบรรลุสัจการแห่งตน แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เซรอก (Serok, 1982 : 45 - 55) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคกลุ่มแบบ เกสคัลท์ ศึกษาคณชีพิณฑ (Schizophrenia) จำนวน 9 คน ใช้เวลาทำกลุ่ม 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ใช้เทคนิคเน้นฝึกให้คนไข้มีสติรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก ผลปรากฏว่ากลุ่มแบบ เกสคัลท์ ช่วยพัฒนาสภาพจิตของคนไข้ให้ดีขึ้น

ต่อมา เซรอก (Serok, 1985 : 78 - 79) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มแบบ เกสคัลท์ ศึกษาคณชีพิณฑที่มีความทุกข์ฝังใจ (Traumatic) จากการประสบการณการสังหารหมู่ จำนวน 7 คน โดยเน้นให้คนไข้ได้รื้อฟื้นประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ และให้รับรู้ประสบการณ์เดิมนั้นอย่างละเอียด ผลการทดลองพบว่า คนไข้ได้รับรู้อารมณ์ที่เก็บกดไว้อย่างมีสติ

ส่วนอิมแกรม (Ingram. 1985 : 175 - 183) ศึกษาการใช้กลุ่มเกสท์ช่วยผู้สมรสที่ขาดความสุขในชีวิตครอบครัว ให้ช่วยกันแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น สามารถติดต่อสื่อสารระหว่างกัน ให้มีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ และไว้วางใจต่อกัน

นอกจากนี้ คลาร์ก (Clarke. 1986 : 11 - 15) ศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้เทคนิคเกออีเปล่า กับการแก้ปัญหาด้วยการรู้การคิด เพื่อการตัดสินใจแก้ปัญหาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 48 คน สุ่มแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน ได้แก่ กลุ่มแก้ปัญหาด้วยการรู้การคิด กลุ่มใช้เทคนิคเกออีเปล่า และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ Decision Making Ability และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ANOVA ผลปรากฏว่ากลุ่มใช้เทคนิคเกออีเปล่ามีการตัดสินใจ สูงกว่ากลุ่มแก้ปัญหาด้วยการรับรู้ การคิด และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า กลุ่มแบบเกสท์ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ และใช้ได้ผลกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น การบรรลุลัทธิแห่งตน การพัฒนาสภาพจิต การสื่อสารระหว่างบุคคล การตัดสินใจแก้ปัญหา เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่า กลุ่มแบบเกสท์น่าจะสามารถพัฒนาบุคลิกภาพทางอารมณ์ได้

## ✓ บุคลิกภาพทางอารมณ์

### ความหมายของบุคลิกภาพทางอารมณ์

มัลม (Malm. 1952 : 201) ให้ความหมายของบุคลิกภาพทางอารมณ์ ว่าเป็นการที่บุคคลมี 1. ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตนเอง เป็นอิสระจากความกลัว ที่มักสร้างปัญหายุ่งยากให้แก่บุคคลทั่วไป 2. อารมณ์ดี มีเพียงบางครั้งเท่านั้นที่มีความกลัวและหงุดหงิด 3. สามารถให้ความรักแก่ผู้อื่นได้อย่างจริงจัง 4. เข้าใจอารมณ์ของตนเองไม่ปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำการกระทำ 5. มีความซาบซึ้งในประสบการณ์ทางสุนทรียศาสตร์ 6. ราเริงแจ่มใสและมีอารมณ์ขัน

หัลซิง (วารุณี อมรทัต. 2521 : 291 ; อ้างอิงมาจาก Tussing. 1959 : 251) กล่าวว่า ผู้มีบุคลิกภาพทางอารมณ์ คือผู้ที่ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น ความวิตกกังวล

และความกลัวมีผลกระทบ ทำความฉันทวน หรือบิดเบือนให้แก่ทัศนคติคนๆ นั้นจะมองสิ่ง  
ต่าง ๆ อย่างรู้แจ้งเห็นจริงมากขึ้น อันจะทำให้ตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง จะสามารถแสดง  
ความรู้สึกได้คล่องยิ่งขึ้นในวิธีที่ไม่ทำให้ผู้อื่นท้อใจ

ส่วนเพิร์ลส์ (Perls. 1969 : 29) กล่าวว่าผู้บรรลุถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์  
คือผู้ที่รู้จักและยอมรับทั้งส่วนเด่นและด้อยของตนเอง เป็นผู้ที่มีสติตระหนักถึงศักยภาพของตน  
และพยายามพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทั้งรู้ว่าตนเองต้องการอะไร และพึ่งตนเองมากกว่า  
พึ่งสิ่งแวดล้อมภายนอก

สำหรับโรเจอร์ส (Rogers. 1972 : 508 - 509) ได้ให้เกณฑ์ของวุฒิภาวะ  
ทางอารมณ์คือ 1. สามารถแสดงอารมณ์ออกได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมและรู้จักควบคุม  
หยุดยั้งอารมณ์ได้ตามต้องการ 2. เติญกับสถานการณ์ในชีวิตอย่างตรงไปตรงมา ตามหลัก  
แห่งความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี ปราศจากอคติ เข้าใจและยอมรับความสามารถและ  
ข้อจำกัดของตนเอง 3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในการตกลงใจได้ด้วย  
ตนเองอย่างฉลาดและเหมาะสม 4. มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง และดำเนินชีวิตไปตามศักยภาพ  
ของตนเองได้อย่างมั่นคง มีอิสระที่จะกระทำการตามความเข้าใจ และความชำนาญ  
เพื่อสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ด้วยสติปัญญา 5. มีพลัง จินตนาการ และความริเริ่มในการ  
ดำเนินชีวิต 6. เรียนรู้ในการแสดงบทบาททางเพศและบทบาททางสังคมได้อย่างเหมาะสม  
สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพศเดียวกัน และเพศตรงข้าม 7. รู้จักใช้เวลาว่าง  
ให้เป็นประโยชน์ รู้จักวิธีการใช้ชีวิตในสังคม มีเพื่อนแท้ 8. พัฒนาจิตสำนึกด้านศีลธรรม  
และมีปรัชญาในการดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง

นอกจากนี้ สมิทสัน (Smithson. 1981 : 100) กล่าวว่า ผู้บรรลุวุฒิภาวะ  
ทางอารมณ์ต้องผ่านพัฒนาการไปสู่เป้าหมาย 7 ประการ ได้แก่ 1. ความเป็นอิสระ  
2. ยอมรับความเป็นจริง 3. มีความสามารถในการปรับตัว 4. มีความไวในการตอบสนอง  
แก่ผู้อื่น 5. สามารถให้และรับอารมณ์ 6. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา 7. ควบคุม  
อารมณ์โกรธได้

สรุปได้ว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึง คุณลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลที่แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพของตนเอง และสภาพแวดล้อม ได้แก่ 1. รู้จักควบคุมและหยุดยั้งอารมณ์ได้ตามต้องการ 2. รู้สึกมีความมั่นคงและปลอดภัยทางอารมณ์ 3. รู้จักตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม 4. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น 5. สามารถติดต่อสื่อสารและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 17 - 21 ปี

อารมณ์ของวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้

#### ความกลัว

ความกลัวในวัยรุ่นมักจะสืบเนื่องมาจากความกลัวในวัยเด็ก ความกลัว ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้มากกว่าเป็นมาแต่กำเนิด เด็กวัยรุ่นนั้นจะกลัวแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้เพราะความกลัวของวัยรุ่นจะสัมพันธ์กันกับความสำคัญของเขา นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2520 : 104) ได้จำแนกความแตกต่างในเรื่องความกลัวไว้ดังนี้

1. ความแตกต่างระหว่างเพศ โดยทั่วไปความกลัวของเด็กหญิงจะแตกต่างไปจากความกลัวของเด็กชายที่มีอายุเท่ากัน ความแตกต่างระหว่างเพศมีความสัมพันธ์อย่างมากกับค่านิยมทางเพศ โดยเหตุที่เด็กหญิงมีค่านิยมสูงเกี่ยวกับความปลอดภัยส่วนตัวมากกว่าเด็กชาย เด็กหญิงจึงมักกลัวสัตว์และคนแปลกหน้ามากกว่าเด็กชาย

2. ชั้นทางสังคม เด็กวัยรุ่นที่มาจากชั้นทางสังคมต่ำ จะกลัวการคุกคามจากพ่อแม่ ในขณะที่เด็กที่มาจากชั้นทางสังคมปานกลางจะกลัวคนแปลกหน้าและกลัวทัศนคติของสังคมที่มีต่อตัวเขา

3. อายุของความกลัว ในเด็กวัยรุ่นระดับมัธยมจะกลัวเกี่ยวกับกิจกรรมของโรงเรียน และความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อโตขึ้นเด็กมักจะกลัวในสิ่งที่ไม่ทราบสาเหตุ เด็กวัยรุ่นที่มีอายุถึงเกณฑ์เข้ามหาวิทยาลัย จะกลัวน้อยลง แต่มีแนวโน้มที่จะกังวลมากกว่าวัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า

ศรัณย์ คำวิสุทธิ (2525 : 141) ได้แบ่งปฏิกิริยาต่อความกลัวของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. อาการตัวแข็ง มักจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันไปกับการหน้าซีด ตัวสั่น เหงื่อออก หรือหายใจขัด

2. การหนีไปเสียให้พ้น ในวัยรุ่นนั้นไม่ค่อยชอบวิ่งหนีหรือซ่อนตัว เพราะถือว่าเป็นอาการที่สังคมไม่ยอมรับและไม่ต้องการ ถ้าหากจะถูกว่าเป็นคนขี้เขลา ในการที่จะหลีกเลี่ยงการคุกคามของคนว่า "ขี้เขลา" เด็กวัยรุ่นมักจะเรียนรู้ที่จะหนีสถานการณ์ก่อนที่จะเกิดขึ้นจริง ๆ นั่นก็คือพยายามเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความกลัวหรือกังวลใจ และเมื่ออายุมากขึ้น ความกลัวก็จะลดลง ทั้งจำนวนและความเข้ม เนื่องจากเด็กวัยรุ่นมีการติดต่อกับสังคมภายนอกมากขึ้น ก็จะเริ่มคุ้นกับสิ่งแปลก ๆ ก็จะลดความกลัวลงเอง และบางทีก็ค้นพบว่าหลายสิ่งหลายอย่างที่เคยกลัวนั้นไม่มีอันตราย

### ความกังวล

ในขณะที่ความกลัวลดลงก็จะเกิดความกลัวแบบหนึ่ง ซึ่งเกิดจากจินตนาการเอง มากกว่าเกิดจากสาเหตุจริง ๆ และเหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้น แต่คาดว่าจะเกิดขึ้นต่อไปภายหน้า ซึ่งอาจเกิดหรือไม่เกิดก็ได้ เด็กวัยรุ่นนั้นจะกังวลใจเกี่ยวกับการสอบ การพูดต่อหน้าคนหมู่มาก หรือการหางานทำ ซึ่งจะพบว่า แตกต่างจากความวิตกกังวล (Anxiety) ซึ่งขณะที่มีความกลัวทั่ว ๆ ไปที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดนัก ความวิตกกังวลมีมากกว่าความกลัว และยิ่งในวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงที่เด็กหญิงและเด็กชายจะพบว่า มีสิ่งที่น่ากลัวเพียงเล็กน้อย และเมื่อถึงวัยรุ่นนั้นจะมีมากขึ้น เนื่องจากแรงกดดันทางสังคมที่เพิ่มมากขึ้นจึงมีความวิตกกังวลมาก

พฤติกรรมของการแสดงออกของความกังวลใจก็คือ อาการหมกมุ่น กลุ้มใจ จะหมกมุ่นกับสิ่งที่ยังไม่เกิด และมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจสิ่งที่เป็นอยู่ขณะนั้น

### ความวิตกกังวล

ชาปลิน (Chaplin. 1983 : 34) กล่าวว่า ความวิตกกังวลนั้นเป็นรูปหนึ่งของความกลัว เป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ดังนั้น คนเราจึงพยายามที่จะหลีกเลี่ยง

และสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจมักเป็นสิ่งที่จินตนาการมากกว่าเป็นจริง ซึ่งความวิตกกังวลนั้นมีรูปแบบที่แตกต่างกันเป็น 2 แบบ คือ

1. Neurotic Anxiety ซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ไม่มั่นคงในตัวเอง และความรู้สึกที่ไม่สามารถจะต่อสู้กับคนอื่น ๆ ในสถานการณ์หนึ่ง สถานการณ์ใด ๆ การเกิดขึ้นนั้น จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับความกลัวอย่างรุนแรง และมีแนวโน้มที่จะสร้างกลวิธีป้องกันตัว

2. Socially Anxiety ตรงกันข้ามกับแบบแรก คือ จะเกิดความรู้สึกที่ไม่มั่นคงในสถานการณ์ทางสังคม และจะแสดงออกในรูปของความอาย กลัวการวิพากษ์วิจารณ์และจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

### จุดกำเนิดของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลนั้นจะเกิดมาจากมีความกังวลซ้ำ ๆ เคັกว่ารุนแรงกังวลบ่อยเท่าใด และกังวลในหลายสิ่งหลายอย่างเท่าใด ก็ยิ่งจะทำให้ความกังวลใจนั้นพัฒนาเข้าไปอยู่ในสภาพของความวิตกกังวลทั่ว ๆ ไป สิ่งที่เราที่มีความวิตกกังวล เช่นเดียวกับสิ่งที่เรากังวล ก็มักจะเนื่องมาจากวัฒนธรรมค่านิยมของสังคม ความวิตกกังวล จะพัฒนาขึ้นเมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าเราไม่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคม ในครั้งแรกความวิตกกังวลของเราเป็นแบบ Socially Anxiety) เพราะแสดงออกในรูปของการอาย ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง และกลัวถูกวิพากษ์วิจารณ์

พวงเพ็ญ เจียมบุญราช (2522 : 25 - 28) กล่าวว่า การแสดงถึงความวิตกกังวลนั้นจะมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. Behavior Patterns พฤติกรรมที่แสดงออกก็คือ ไม่มีความสุขรู้สึกอึดอัด อารมณ์ค้างอย่างไม่มีเหตุผล อารมณ์ค้างเปลี่ยนกลับไปกลับมา จุนเจียวไม่พอใจตัวเอง และผู้อื่น และเพื่อจะหลีกเลี่ยงความไม่พอใจในตนเอง ก็จะใช้วิธีหลบหนีไปสู่การฝันกลางวัน (Day Dream) และการใช้กลวิธีอื่น

2. Effect of Achievement ผลของความวิตกกังวล คือคุณภาพของงานจะไม่ขึ้นอยู่กับความเข้มของความวิตกกังวล เท่ากับขึ้นอยู่กับชนิดของงานที่บุคคลที่กำลังกระทำอยู่ ความวิตกกังวลจะไปเพิ่มความเร็วของการทำงาน แต่ไม่จำเป็นจะต้องถูกต้องแน่นอน ความบกพร่องจะมีเป็นพิเศษในสถานการณ์ที่ไม่ได้เตรียมไว้ก่อน ในสถานการณ์ที่มีการชี้แจง เหตุผล

ความเสียหายจะยิ่งมีความบกพร่องมากขึ้นในสถานการณ์ซึ่งบุคคล เคยพบกับความล้มเหลวมาแล้ว ในอดีต

3. Susceptibility to Group Influence คนที่มีความวิตกกังวล จะถูกชักจูงได้ง่ายและถูกอิทธิพลของกลุ่มซึ่งได้ง่าย โดยเฉพาะกับคนที่มี Socially anxiety ความวิตกกังวลจะทำให้บุคคลมีปฏิกิริยา เหมือนเช่นที่กลุ่มคาดหวังให้เขาปฏิบัติ ช่วยให้เกิดแรงจูงใจอย่างแรงกล้า ที่จะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม การถูกตัดขาดจากสังคมสำหรับคนที่มีความวิตกกังวล เป็นข้อเกิดที่จะไปทำให้เพิ่มความวิตกกังวล ของเขา และ ผลักดันให้ เขากระทำในสิ่งที่จะปรับปรุงความสัมพันธ์ทางสังคมของเขาให้ดีขึ้น

วิธีการที่วัยรุ่นมีปฏิกิริยาหรือป้องกันตัวเองจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจะแตกต่างกันไปอย่างมาก ปฏิกิริยาต่าง ๆ จะถูกกำหนดจากวิธีการที่เขาตีความ สถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างเช่น เด็กที่มีสติปัญญาสูงจะสามารถคาดการณ์ ปัญหาในอนาคตและความซับซ้อนในวิธีทางโครงการต่าง ๆ เป็นผลให้เขามีความวิตกกังวล มากกว่าคนที่มีสติปัญญาต่ำ

เด็กชายจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ถ้าทำไม่ได้ก็จะสร้างกลวิธีป้องกันตัวขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะเสี่ยง ไปผ่นกลางวัน ซึ่งเด็กชาย จะถือคิง และจะพบว่าเด็กชั้นกลางและเด็กที่พ่อแม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอยู่เสมอจะมี ความวิตกกังวลมากกว่าเด็กที่อยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงน้อย

### ความรำคาญใจ

ความรำคาญใจ เป็นรูปหนึ่งของอารมณ์โกรธ แต่ว่าไม่รุนแรงมากเท่ากับอารมณ์โกรธ เป็นความหงุดหงิดหรือความรู้สึกไม่พอใจอันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่ทำให้ไม่พอใจ ประสบการณ์นี้อาจจะมาจากคนอื่น สิ่งของ หรือแม้แต่การกระทำของตัวเอง ความรำคาญใจ เป็นอารมณ์ที่พบมากและมีความสำคัญในชีวิตของวัยรุ่นมากกว่าอารมณ์โกรธ

## อารมณ์โกรธ

สิ่งเร้าที่ทำให้วัยรุ่นโกรธ ส่วนมากเป็นสิ่งที่เร้าทางสังคม ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับ คน เช่น การพูดเยาะเย้ย วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมโกรธ ดังนี้ คือ ตะ ขว้างปาสิ่งของ กระเทียมเท้า บิดขี้ตนเอง ไม่ยอมพูด ร้องไห้ พูดเยาะเย้ย

### ความแตกต่างในอารมณ์โกรธ

1. เพศ เด็กชายมีแนวโน้มที่จะแสดงอารมณ์โกรธออกมาภายนอกมากกว่า เด็กหญิง เนื่องจากสังคมยอมรับอารมณ์ของเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ในเด็กผู้ชายนั้น พฤติกรรมก้าวร้าว เป็นเครื่องหมายแสดงความเป็นชาย ส่วนในเด็กหญิง พฤติกรรมก้าวร้าวจะถูกมองว่ามารยาทไม่งาม
2. วิธีการฝึกอบรม เด็กที่พ่อแม่ใช้อำนาจปกครองมากเกินไป จะไม่ค่อยแสดงอารมณ์โกรธออกมา แต่มักจะย้ายแหล่งความโกรธไปที่อื่น

## อารมณ์ริษยา

อารมณ์ริษยา จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง หรือบุคคลเกิดความกลัวว่า สถานะในกลุ่มของบุคคลที่สำคัญต่อตัวเขากำลังถูกรบกวน สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอารมณ์ริษยานั้น มักจะมีสาเหตุจากสังคม โดยทั่วไปอารมณ์ริษยานั้นจะถึงจุดสูงสุดในระหว่างวัยรุ่น เมื่อเริ่มมีการออกนัดพบกับเพื่อนต่างเพศ เพราะว่าช่วงนี้เป็นประสบการณ์ใหม่ของเด็กวัยรุ่น และค่านิยมทางสังคมจะมีอย่างมากมายกับคนที่กว้างขวางกับเพศตรงข้าม ซึ่งทำให้เด็กวัยรุ่นริษยาเพื่อน ๆ ซึ่งเป็นที่รู้จักของ เพศตรงข้ามมากกว่าตัวเอง เด็กหญิงจะริษยาเพื่อนร่วมรุ่นเดียวกันที่ถูกเพื่อนชายที่เป็นคนสำคัญของห้องนัดพบ ส่วนเด็กชายนั้นจะมีอารมณ์ริษยาในสถานการณ์นัดพบน้อยกว่า เด็กหญิง แต่ในทางตรงข้าม ชื่อเสียงในการเป็นนักกีฬาจะมีมากในเด็กชายที่จะแสดงอารมณ์ริษยาออกไป

การแสดงออกทางอารมณ์ริษยานั้นวัยรุ่นจะแสดงออกทางคำพูด จะใช้คำพูดโจมตีลับหลัง คำพูดเยาะเย้ย ด่ากดาง

### ความอยากรู้อยากเห็น

ในช่วงวัยรุ่นนี้ ความอยากรู้อยากเห็นจะลดน้อยลง แต่ส่วนใหญ่จะสนใจทางเพศ และจะพบว่า วัยรุ่นนั้นยังจะอยากรู้ถึงปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์ และศาสนา พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงถึงความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น ก็คือการแต่งคำถาม ชักถาม เพื่อจู่โจมหมายความว่าภายในกลุ่มเพื่อนของเขา ซึ่งเขาเห็นว่าจะทำให้เกิดความพอใจ

### อารมณ์เป็นสุข

อารมณ์เป็นสุขนั้น เป็นภาวะที่เกิดความสุข ความพอใจซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขและความสุขของเด็กวัยรุ่นนั้นมีสาเหตุจาก

1. ปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม
2. ความรู้สึกที่ตัวเองเหนือกว่า อย่างเช่น เล่นกีฬาชนะ
3. การได้ปลดปล่อยอารมณ์รุนแรง เมื่อเด็กวัยรุ่นกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งไม่จริง เช่น กังวลจะสอบตก แต่พอทราบผลว่าสอบได้ก็จะเกิดอารมณ์เป็นสุขขึ้น
4. การเห็นข้อ ตลกขบขัน

### ปฏิกิริยาต่ออารมณ์เป็นสุข

วัยรุ่นจะแสดงอารมณ์เป็นสุขออกมาอย่างเปิดเผย เช่น หัวเราะ ยิ้ม กระโดด

### อารมณ์รัก

อารมณ์รักเป็นสภาวะที่พึงพอใจ ซึ่งจะพึงพอใจ กับบุคคลหรือสิ่งของ ที่ตนชอบคน ๆ ทั่วไป จะชอบคนที่ เป็นมิตรกับเขา และทำให้เกิดอารมณ์รักขึ้น

### ปฏิกิริยาที่มีต่ออารมณ์รัก

โดยทั่ว ๆ ไป เด็กจะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่รักอย่างเปิดเผย เขาจะแสดงความรัก ด้วยกับคนที่เขาชอบ ทำในสิ่งที่จะทำให้คนที่รักมีความสุข และจะเฝ้าติดตามดู และฟังในสิ่งที่เขาทำและพูด

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องภาวะทางอารมณ์

เลสชีก (Leschied. 1985 : 267 - 477) ได้ศึกษาผลการตอบสนองต่อโปรแกรมฝึกอบรม ของเด็กในสถานกักกันที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูง จำนวน 30 คน และกลุ่มระดับสติปัญญาต่ำ จำนวน 30 คน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูงแสดงการตอบสนองต่อโปรแกรมที่มีความยืดหยุ่นไม่เคร่งครัด การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า เด็กที่มีภาวะทางอารมณ์สูง สามารถควบคุมตนเองได้ดีกว่า

อัจวานี (Ajwani. 1985 : 203 - 211) ได้ศึกษาผลของภาวะทางอารมณ์ต่อการรับรู้ประสบการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนมัธยมปลาย จำนวน 400 คน สุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน จากผู้ที่ทำคะแนนภาวะทางอารมณ์ได้สูง กับกลุ่มที่ทำคะแนนภาวะทางอารมณ์ต่ำ จำนวน 40 คน พบว่า กลุ่มทดลองที่มีภาวะทางอารมณ์ต่ำใช้เวลาในการรับรู้ค่าต้องห้ามมากกว่า กลุ่มทดลองที่มีภาวะทางอารมณ์สูง

ลาร์เซน (Larsen. 1985 : 823 - 839) ศึกษาผลของความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กและระดับภาวะทางอารมณ์ต่อทัศนคติของเด็กวัยรุ่นที่มีต่อผู้ปกครอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนมัธยมปลาย จำนวน 434 คน ใช้เครื่องมือในการวิจัย คือแบบสำรวจซีพีไอ (California Personality Inventory) ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่มีทัศนคติทางลบต่อผู้ปกครอง ขาดความรู้เรื่องพัฒนาการเด็ก และมีระดับภาวะทางอารมณ์ต่ำ ส่วนกลุ่มทดลองที่มีทัศนคติทางบวกต่อผู้ปกครอง มีความรู้เรื่องพัฒนาการเด็กดี และมีระดับภาวะทางอารมณ์สูง

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นลักษณะของภาวะทางอารมณ์และแนวทางการจัดกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยคาดว่า การเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์น่าจะ สามารถพัฒนาภาวะทางอารมณ์ได้

## วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

### ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี  
ปีการศึกษา 2532 ที่มีคะแนนวิชาทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เพศชาย  
จำนวน 350 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี  
ปีการศึกษา 2532 ที่มีคะแนนวิชาทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เพศชาย จำนวน  
16 คน ซึ่งมีขั้นตอนในการคัดเลือกดังนี้

1. ขอความร่วมมือจากฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการทำวิจัย
2. สุ่มนักศึกษาระดับปีที่ 1 จำนวน 200 คน จากทั้งหมด 350 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

(Simple Random Sampling)

3. ให้นักศึกษาระดับปีที่ 1 ที่สุ่มมาได้ 200 คน ตอบแบบสอบถามวิชาทางอารมณ์
4. คัดเลือกเฉพาะนักศึกษาระดับปีที่ 1 ที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา เพื่อสัมภาษณ์  
และถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง
5. คัดเลือกนักศึกษาระดับปีที่ 1 ในข้อ 4 โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ให้ได้นักศึกษาระดับปีที่ 1 จำนวน  
16 คน แล้วทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสำรวจวิชาทางอารมณ์

2. โปรแกรมกลุ่มแบบเกสท์

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องวิชาการทางอารมณ์

1. แบบสำรวจวิชาการทางอารมณ์

แบบสำรวจวิชาการทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้แปลและดัดแปลงมาจากแบบสำรวจ Emotional Maturity ของ ดไวท์ จี. ดีน (Dwight G. Dean) ซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญ 11 ด้าน ดังนี้

1. ความอดทนต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวัน
2. ความสามารถในการควบคุมความคับข้องใจและความโกรธ
3. ความสามารถที่จะใช้อำนาจอย่างเหมาะสม
4. ความเหมาะสม ระหว่างปรัชญาในการดำรงชีวิตและการแสดงออกทางอารมณ์
5. ความสามารถในการควบคุมตนเอง
6. ความสามารถในการเลือกตัดสินใจอย่างเหมาะสม
7. ความสามารถในการคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างเป็นสุข
8. ความรับผิดชอบ
9. ความสามารถในการพัฒนา จากการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง ไปสู่การยึดถือสังคมเป็น

ศูนย์กลาง

10. ความสามารถในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ

11. ความมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์

ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (The Likert Type Scale) มี 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 จนถึง 5 ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับวิชาการทางอารมณ์ ทั้ง 11 ด้าน จำนวนทั้งหมด 55 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 31 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 24 ข้อ

วิธีตอบ ให้อ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาข้อความนั้น บรรยายพฤติกรรมที่แท้จริงในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของตน โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

|                 |                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| จริงที่สุด      | เมื่อตอบรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองมากที่สุด                        |
| จริง            | เมื่อตอบรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองมาก                              |
| จริงบางครั้ง    | เมื่อตอบรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองเป็นบางครั้ง                     |
| ไม่ค่อยจริง     | เมื่อตอบรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองน้อย                  |
| แทบจะไม่จริงเลย | เมื่อตอบรู้สึกว่าข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย เกิดขึ้นน้อยมากจนนับครั้งได้ |

### ตัวอย่าง

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                        | จริงที่สุด | จริง | จริงบางครั้ง | ไม่ค่อยจริง | แทบจะไม่จริงเลย |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------|--------------|-------------|-----------------|
| (0)    | คงความกระตือรือร้นอยู่ได้แม้ว่าบางสิ่งบางอย่างจะไม่ดำเนินไปตามที่ต้องการ ..... |            |      |              |             |                 |
| (00)   | เมื่อนึกหวังแล้วท้อแท้ .....                                                   |            |      |              |             |                 |

### การตรวจให้คะแนน

ถ้าเป็นข้อความทางบวก ให้คะแนนดังนี้

|                 |          |   |
|-----------------|----------|---|
| จริงที่สุด      | ให้คะแนน | 5 |
| จริง            | ให้คะแนน | 4 |
| จริงบางครั้ง    | ให้คะแนน | 3 |
| ไม่ค่อยจริง     | ให้คะแนน | 2 |
| แทบจะไม่จริงเลย | ให้คะแนน | 1 |

|                                    |          |   |
|------------------------------------|----------|---|
| ถ้าเป็นข้อความทางลบ ให้คะแนนดังนี้ |          |   |
| จริงที่สุด                         | ให้คะแนน | 1 |
| จริง                               | ให้คะแนน | 2 |
| จริงบางครั้ง                       | ให้คะแนน | 3 |
| ไม่ค่อยจริง                        | ให้คะแนน | 4 |
| แทบจะไม่จริงเลย                    | ให้คะแนน | 5 |

คะแนนรวม คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนจากทุกข้อของผู้ตอบแบบสำรวจเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนพิจารณาทิศทางอารมณ์ของผู้ตอบแต่ละคน

#### การหาคุณภาพของแบบสำรวจพิจารณาทิศทางอารมณ์

ผู้วิจัยนำแบบสำรวจที่แปลและดัดแปลงมาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณา 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุณกุล ดร.ศรีเรือน แก้วกังวาล และอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ปีการศึกษา 2532 จำนวน 100 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีการ แจกแจงของ  $t$  (ลวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. ม.ป.ป. : 185) ซึ่งได้ค่า  $t$  ระหว่าง 1.92 ถึง 5.08 และได้แบบสำรวจไว้ใช้ในการทดลอง 55 ข้อ เมื่อนำไปหาค่าความเชื่อมั่นของ แบบสำรวจพิจารณาทิศทางอารมณ์ โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ลวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 170 - 171) กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ปีการศึกษา 2532 จำนวน 100 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของ แบบสำรวจพิจารณาทิศทางอารมณ์ เท่ากับ 0.72

#### โปรแกรมกลุ่มแบบ เกสตัลท์

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจน ประสพการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์ และการฝึกปฏิบัติเป็นผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อนำ

มาเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมกลุ่มแบบเกสท์ลท์ ให้เหมาะสมกับการพัฒนา  
วิชาการทางอารมณ์

2. สร้างโปรแกรมกลุ่มแบบเกสท์ลท์ ตามแนวทางปฏิบัติตามทฤษฎีจิตวิทยาแบบเกสท์ลท์  
แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องกัน ระหว่างจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ  
เพื่อพัฒนาวิชาการทางอารมณ์จำนวน 2 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัครสุกุล  
และอาจารย์สมบัติ ทาปัญญา

สำหรับโปรแกรมกลุ่มแบบเกสท์ลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะพบกันทุกวันอังคาร  
และวันพฤหัสบดี เวลา 17.00 - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 7 พฤศจิกายน 2532 ถึงวันที่ 7 ธันวาคม  
2532 รวม 10 ครั้ง

## 2. โปรแกรมกลุ่มแบบเกสท์ลท์

| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ    | <ol style="list-style-type: none"> <li>เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้<br/>ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎ<br/>ระเบียบทั่วไปของกลุ่ม<br/>บทบาทหน้าที่ของสมาชิก<br/>และผู้นำกลุ่ม</li> <li>เพื่อสร้างบรรยากาศใน<br/>การดำเนินกลุ่มแบบเกสท์ลท์<br/>ให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคยเป็น<br/>กันเองเข้าใจกัน และ<br/>กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้นำกลุ่มชี้แจง<br/>จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ<br/>ทั่วไปของกลุ่ม บทบาท<br/>หน้าที่ของสมาชิก และ<br/>ผู้นำกลุ่มรวมทั้งกำหนด<br/>เวลา จำนวนครั้ง และ<br/>สถานที่ดำเนินการกลุ่ม</li> <li>ให้สมาชิกทำกิจกรรม<br/>โดยให้สมาชิกแต่ละคนไป<br/>สัมภาษณ์เพื่อนสมาชิก<br/>คนละ 5 นาที แล้วจก<br/>คำตอบลงในกระดาษ<br/>ที่แจก</li> </ol> |

| ครั้งที่        | ชื่อกิจกรรม           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1               |                       |                                                                                                                                                                                                              | 3. เมื่อหมดเวลาจึงให้สมาชิกแต่ละคนออกมารายงานซักถามเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น                                                                                                                                                                                 |
| 2<br>เวลา 1 ชม. | "ที่นี่ และเดี๋ยวนี้" | 1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติ<br>2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้<br>(Here and Now)<br>3. เพื่อให้สมาชิกสามารถทนต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวัน ได้โดยปราศจากความทึงเครียด | 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งสมาธิสนใจไปที่เท้า หู จมูก สันนิเวศน์ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย<br>2. ให้สมาชิกรายงานสติการรับรู้ของตน ที่ละคน โดยเริ่มต้นพูดว่า "ขณะนี้อาสาของฉันมอง..." เป็นต้น<br>3. เมื่อรายงานครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป วัตถุประสงค์ของกิจกรรม |

| ครั้งที่        | ชื่อกิจกรรม            | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>เวลา 1 ชม. | "อะไร-อย่างไร-เมื่อใด" | 1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกการใช้สติอย่างต่อเนื่อง<br>2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความสำคัญว่า เกิดอะไรขึ้น (What) เกิดขึ้นอย่างไร (How) และเมื่อใด (When)<br>3. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมความคับข้องใจและความโกรธได้ | 1. ผู้นำกลุ่มรายงานการมีสติของตน ในขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสาธิต เช่น "ขณะฉันรู้สึกร้อนเหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด อยากอาบน้ำ...."<br>2. ให้สมาชิกทุกคนได้รายงานพฤติกรรมการมีสติอย่างต่อเนื่อง<br>3. เมื่อรายงานครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม |
| 4<br>เวลา 1 ชม. | "บทบาททรงข้าม"         | 1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงแรงกระตุ้นที่อยู่ภายในจิตใจของตนเอง<br>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับอำนาจเมื่อถึงคราวจำเป็น แต่ไม่บังคับอำนาจเป็นใหญ่                                                                      | 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแสดงบทบาท<br>- เป็นคนเก็บหัวไม่กล้าแสดงออก<br>- เป็นคนเปิดเผย กล้าแสดงออก วางอำนาจต่อผู้อื่น                                                                                                                                                                         |

| ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        |               |                                                                                                                                                                              | 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก<br>ร่วมกันอภิปราย<br>วัตถุประสงค์ของ<br>กิจกรรม                                                                                                                                                                  |
| 5        | "เกมการสนทนา" | 1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับ<br>และผสมผสานความคิด<br>ของตนให้เป็นอันหนึ่ง<br>อันเดียวกัน<br>2. เพื่อให้สมาชิกมีแนว<br>ความคิดในการดำรง<br>ชีวิตสอดคล้องกับการ<br>แสดงออกทางอารมณ์ | 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกใช้<br>มือขวาพูดตอบกับมือซ้ายใน<br>เรื่องแนวทางการดำรง<br>ชีวิต โดยให้มือขวาเสนอ<br>ความเห็น ส่วนมือซ้าย<br>คอยขัดแย้ง<br>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกรวม<br>กันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์<br>ของกิจกรรม                   |
| 6        | "นักชีวิตฉัน" | 1. เพื่อให้สมาชิกมีความ<br>รับผิดชอบต่อพฤติกรรม<br>ของตน<br>2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ<br>ถึงการตัดสินใจเลือก<br>และรับผิดชอบต่อการ<br>เลือกของตนเอง                            | 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน<br>2. ให้สมาชิกพูดกับคู่ของตน<br>ถึงการกระทำหรือความ<br>รู้สึกต่าง ๆ แล้วทอควย<br>ประโยค "... ฉันรับผิดชอบ<br>ต่อการกระทำนี้"<br>3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกัน<br>อภิปรายสรุปวัตถุประสงค์<br>ของกิจกรรม |

| ครั้งที่                   | ชื่อกิจกรรม          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>7</p> <p>เวลา 1 ชม.</p> | <p>"ฉัน-เธอ-เขา"</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สรรพนาม ฉัน เธอ และ เขา</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาจากการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลางสู่การยึดถือสังคมเป็นศูนย์กลาง</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน</li> <li>2. ให้สมาชิกพูดกับคู่ของตนโดยใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 คือ ฉัน ห้ามใช้สรรพนามบุรุษที่ 2 คือ เธอ และสรรพนามบุรุษที่ 3 คือ เขา อย่างเด็ดขาด</li> <li>3. ทำเช่นเดียวกับข้อ 2 แต่ให้ใช้สรรพนาม เธอ ห้ามใช้สรรพนาม ฉัน และเขา ในประโยคที่พูด</li> <li>4. ทำเช่นเดียวกับข้อ 2 แต่ให้ใช้สรรพนาม เขา ห้ามใช้สรรพนาม ฉัน และ เธอ</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</li> </ol> |

| ครั้งที่        | ชื่อกิจกรรม           | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                               | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>เวลา 1 ชม. | "ทุกอย่างโรคื"        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกไขว่อกความรู้สึกทั้งแง่ดี และไม่ดีที่มีต่อสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทอสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเรียงกันเป็นวงกลม</li> <li>2. ให้สมาชิกคนหนึ่งเริ่มทอรายงานความประทับใจทั้งแง่ดีและไม่ดีของตนที่มีต่อเพื่อนสมาชิกผลัดเปลี่ยนกันรายงานจนครบทุกคน</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</li> </ol> |
| 9<br>เวลา 1 ชม. | อยู่กับความรู้สึกนั้น | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อช่วยให้สมาชิกยอมรับประสบการณ์ด้านอารมณ์ของตนเอง</li> <li>2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์</li> </ol>                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ในอดีตที่สร้างความเจ็บปวด สะเทือนใจ และให้แสดงความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นในอดีตนั้นอีกครั้งหนึ่ง</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม</li> </ol>                                                 |

| ครั้งที่         | ชื่อกิจกรรม | วัตถุประสงค์                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                      |
|------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10<br>เวลา 1 ชม. | ปัจฉิมนิเทศ | 1. สรุปจุดประสงค์ให้<br>สมาชิกเข้าใจถึงการ<br>พัฒนาคุณภาพทางอารมณ์<br>2. เพื่อให้กำลังใจและ<br>ความหวัง ในการพัฒนา<br>คุณภาพทางอารมณ์<br>ซึ่งกันและกัน | 1. ผู้นำกลุ่มสรุปจุดประสงค์<br>ของการพัฒนาคุณภาพ<br>ทางอารมณ์ และอธิบาย<br>ถึงการนำกิจกรรมไปใช้<br>ในชีวิตประจำวัน |

ขั้นตอนการทำกลุ่มแบบเกสท์ลิสต์ (ตั้งแต่ครั้งที่ 2-9)

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิก นั่งบนเก้าอี้จัดเป็นวงกลม
2. เริ่มกิจกรรมโดยผู้นำกลุ่มอธิบายขั้นตอนและวิธีการทำกลุ่มในแต่ละครั้ง
3. อภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

## 2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาความหมายของภาวะทางอารมณ์ ตามคำจำกัดความ แล้วรวบรวมเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับภาวะทางอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

2. สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมาย และเนื้อหาเพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์จำนวน 2 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุณกุล และอาจารย์สมบัติ คาบอญญา

สำหรับโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยและสมาชิกจะพบกันทุกวันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00 - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน 2532 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2532 รวม 10 ครั้ง

## โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

| ครั้งที่        | ชื่อกิจกรรม | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>เวลา 1 ชม. | ปฐมนิเทศ    | 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องภาวะทางอารมณ์<br>2. เพื่อให้เกิดความสนทนากันและกัน และทำให้เกิดบรรยากาศที่ดี ในการเข้าร่วมกิจกรรม | 1. ผู้วิจัยแจ้งถึงจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องภาวะทางอารมณ์<br>2. ผู้วิจัยและสมาชิกแนะนำตนเอง<br>3. ผู้วิจัยและสมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น |

| ครั้งที่                   | ชื่อกิจกรรม                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>เวลา 1 ชม.</p> | <p>วิชาการทาง<br/>อารมณ์</p>        | <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้รับ<br/>ข้อมูลเกี่ยวกับความ<br/>สำคัญ และความหมาย<br/>ของวิชาการทางอารมณ์</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ<br/>ถึงผลดีและมีทัศนคติที่ดี<br/>ต่อวิชาการทางอารมณ์</p>                         | <p>1. ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง<br/>วิชาการทางอารมณ์แก่<br/>สมาชิก</p> <p>2. สมาชิกศึกษาบทความ</p> <p>3. เปิดโอกาสให้สมาชิก<br/>อภิปรายและซักถามข้อ<br/>สงสัยจากผู้วิจัย</p> <p>4. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกัน<br/>สรุป</p>                               |
| <p>3</p> <p>เวลา 1 ชม.</p> | <p>แรงกดดันใน<br/>ชีวิตประจำวัน</p> | <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้รับ<br/>ข้อมูลเกี่ยวกับความ<br/>กดดันต่อแรงกดดันใน<br/>ชีวิตประจำวัน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ<br/>ถึงแนวทางการปฏิบัติ<br/>ตน เมื่อต้องเผชิญกับ<br/>แรงกดดันในชีวิต<br/>ประจำวัน</p> | <p>1. ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง<br/>การปฏิบัติตนต่อแรง<br/>กดดันในชีวิตประจำวัน<br/>สุชา จันทนเอม<br/>และสุรางค์<br/>จันทนเอม.<br/><u>จิตวิทยาเพื่อ</u><br/><u>ความสุขในการ</u><br/><u>ดำเนินชีวิต.</u><br/>กรุงเทพฯ :<br/>ไทวันนาพานิช,<br/>2524.</p> |

| ครั้งที่        | ชื่อกิจกรรม                  | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4<br>เวลา 1 ชม. | ความคับข้องใจ<br>และความโกรธ | 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับ<br>ข้อมูลเกี่ยวกับความ<br>คับข้องใจและความ<br>โกรธ<br>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบ<br>ถึงแนวทางการควบคุม<br>ความคับข้องใจ และ<br>ความโกรธ | 1. ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง<br>การควบคุมความโกรธ<br>จาก<br>บุญมาก พรหมทวย.<br><u>คุณความรู้สึกผิดใจ</u><br><u>ให้สบาย.</u><br>กรุงเทพฯ : สำนัก<br>สำนักพิมพ์สร้าง<br>สรรค์วิชาการ,<br>2521.<br>2. สมาชิกศึกษาบทความ<br>3. เปิดโอกาสให้สมาชิก<br>อภิปรายและซักถาม<br>ข้อสงสัยจากผู้วิจัย<br>4. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกัน<br>สรุป |
| 5<br>เวลา 1 ชม. | การใช้อำนาจ<br>อย่างเหมาะสม  | 1. เพื่อให้สมาชิกได้<br>รับข้อมูลเกี่ยวกับ<br>ความสำคัญของ<br>อำนาจและการ<br>กระจายอำนาจ<br>2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ<br>ถึงบทบาทของผู้นำ<br>และบุคลากร         | 1. ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง<br>การพัฒนาการทำงาน<br>เป็นกลุ่มจาก<br>โกวิท กังสนันท์.<br>"การพัฒนา<br>การทำงานเป็น<br>กลุ่ม," <u>วารสาร</u><br><u>กรมบัญชีกลาง.</u><br>16(3) : 43-54,<br>พฤษภาคม-มิถุนายน<br>2516.                                                                                                               |

| ครั้งที่<br>ครั้งที่ | ชื่อกิจกรรม   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                    |               |                                                                                                                                                              | 2. สมาชิกศึกษาบทความ<br>3. เปิดโอกาสให้สมาชิก<br>อภิปรายและซักถามข้อ<br>สงสัยจากผู้วิจัย<br>4. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกัน<br>สรุป                                                                                                                                                                             |
| 6<br>เวลา 1 ชม.      | ความรับผิดชอบ | 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับ<br>ข้อมูลเกี่ยวกับความ<br>สำคัญของความ<br>รับผิดชอบ<br>2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึง<br>แนวทางการปฏิบัติตน<br>เพื่อพัฒนาความ<br>รับผิดชอบ | 1. ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง<br>ความรับผิดชอบ จาก<br>อาทิตย์ อุไรรัตน์.<br>"ความรับผิดชอบ,<br>ขอบ," <u>วารสาร</u><br><u>ข้าราชการ.</u><br>20(6) : 24-28,<br>มิถุนายน 2518.<br>2. สมาชิกศึกษาบทความ<br>3. เปิดโอกาสให้สมาชิก<br>อภิปรายและซักถาม<br>ข้อสงสัยจากผู้วิจัย<br>4. สมาชิกและผู้วิจัยช่วยกัน<br>สรุป |
| 7<br>เวลา 1 ชม.      | การตัดสินใจ   | 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับ<br>ข้อมูล เกี่ยวกับการ<br>ตัดสินใจ                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| ครั้งที่        | ชื่อกิจกรรม                                                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                              | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7               |                                                               | 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก<br>ทัศนใจ เลือกได้อย่าง<br>เหมาะสม                                                                                                                                                                                                | <p>ประสิทธิ์ จันทระชา.<br/>"การตัดสินใจ,"<br/><u>นิตยสารการหา</u><br/><u>เรือ. 32(326) :</u><br/>13-16, มีนาคม<br/>2528.</p> <p>2. สมาชิกศึกษามหาความ</p> <p>3. เปิดโอกาสให้สมาชิก<br/>อภิปรายและซักถาม<br/>ข้อสงสัยจากผู้วิจัย</p> <p>4. สมาชิกและผู้วิจัยช่วยกัน<br/>สรุป</p> |
| 8<br>เวลา 1 ชม. | การคบเพื่อน<br>ทางเพศ และ<br>การสื่อสารอย่าง<br>มีประสิทธิภาพ | <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้รับ<br/>ข้อมูลเกี่ยวกับการคบ<br/>เพื่อนทางเพศ และ<br/>การสื่อสารอย่างมี<br/>ประสิทธิภาพ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ<br/>ถึงความสำคัญและแนว<br/>ทางปฏิบัติของการคบ<br/>เพื่อนทางเพศและ<br/>การสื่อสารอย่างมี<br/>ประสิทธิภาพ</p> | <p>1. ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง<br/>การคบเพื่อนทางเพศ<br/>และการสื่อสารอย่างมี<br/>ประสิทธิภาพจาก<br/>วิทยุ อวาระกุล. <u>เทคนิค</u><br/><u>มนุษยสัมพันธ์.</u><br/>พิมพ์ครั้งที่ 4,<br/>กรุงเทพฯ :<br/>จุฬาลงกรณ์<br/>มหาวิทยาลัย,<br/>2528.</p> <p>2. สมาชิกศึกษามหาความ</p>      |

| ครั้งที่         | ชื่อกิจกรรม                        | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8                |                                    |                                                                                                                                                                             | 3. เปิดโอกาสให้สมาชิก<br>อภิปรายและซักถามข้อ<br>สงสัยจากผู้วิจัย<br>4. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกัน<br>สรุป                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9<br>เวลา 1 ชม.  | ความมั่นคง<br>ปลอดภัยทาง<br>อารมณ์ | 1. เพื่อให้สมาชิกได้รับ<br>ข้อมูลเกี่ยวกับความ<br>มั่นคงปลอดภัยทาง<br>อารมณ์<br>2. เพื่อให้สมาชิกได้<br>ทราบถึงแนวทาง<br>เสริมสร้างความ<br>รู้สึกมั่นคงปลอดภัย<br>ทางอารมณ์ | 1. ผู้วิจัยแจกบทความเรื่อง<br>การหมกหมุ่นทางอารมณ์<br>และการเปิดเผยตัวเอง<br>จาก<br>บุญมาก พรหมพวย.<br><u>คุณความรู้สึกผิด</u><br><u>ใจให้สบาย.</u><br>กรุงเทพฯ :<br>สำนักพิมพ์สร้าง<br>สรรค์วิชาการ,<br>2521.<br>2. สมาชิกศึกษาบทความ<br>3. เปิดโอกาสให้สมาชิก<br>อภิปรายและซักถามข้อ<br>สงสัยจากผู้วิจัย<br>4. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุป |
| 10<br>เวลา 1 ชม. | ปัจเจกบุคคล                        | สรุปจุดประสงค์ให้สมาชิก<br>เข้าใจถึงการพัฒนา<br>ภาวะทางอารมณ์                                                                                                               | 1. ผู้วิจัยสรุปจุดประสงค์ของ<br>การพัฒนาภาวะทาง<br>อารมณ์และอธิบายถึงการนำ<br>ความรู้เรื่องภาวะทาง<br>อารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน                                                                                                                                                                                                              |

### แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การทดลองแบบ Before and After

Control Group (ชาวนิเทศน์ เทียนบุญประเสริฐ. 2525 : 117)

|          | E | $Y_{1E}$                                                 | $X_1$ | $Y_{2E}$       |
|----------|---|----------------------------------------------------------|-------|----------------|
| R        | C | $Y_{1C}$                                                 | $X_2$ | $Y_{2C}$       |
| R        |   | หมายถึง การสุ่ม                                          |       |                |
| E        |   | หมายถึง กลุ่มทดลอง                                       |       |                |
| C        |   | หมายถึง กลุ่มควบคุม                                      |       |                |
| $Y_{1E}$ |   | หมายถึง การสอบก่อนที่จะมีการให้ตัวแปรอิสระแก่กลุ่มทดลอง  |       |                |
| $Y_{1C}$ |   | หมายถึง การสอบก่อนที่จะมีการให้ตัวแปรอิสระแก่กลุ่มควบคุม |       |                |
| $X_1$    |   | หมายถึง การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ของกลุ่มทดลอง             |       |                |
| $X_2$    |   | หมายถึง การให้ข้อเสนอแนะแก่กลุ่มควบคุม                   |       |                |
| $Y_{2E}$ |   | หมายถึง การสอบหลังจากมีการให้ตัวแปรอิสระ ( $X_1$ )       |       | แก่กลุ่มทดลอง  |
| $Y_{2C}$ |   | หมายถึง การสอบหลังจากมีการให้ตัวแปรอิสระ ( $X_2$ )       |       | แก่กลุ่มควบคุม |

### วิธีการดำเนินการทดลอง

1. ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์
2. ขั้นตอนทดลอง
  - 2.1 กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลองโดยใช้วิธีการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ จำนวน 10 ครั้ง โดยให้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 17.00 - 18.00 น. ซึ่งการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์นี้ ได้แบ่งกระบวนการกลุ่มเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดโครงสร้างในการพบกันครั้งที่ 1 ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม พร้อมทั้งบทบาท และหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้เกิดความเข้าใจ จักกิจกรรมให้สมาชิกเพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเองอบอุ่น

ระยะที่ 2 ในการเข้ากลุ่มแบบเกสท์ครั้งที่ 2-9 นั้น กลุ่มดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม กระบวนการกลุ่มแบบเกสท์

ระยะที่ 3 การเข้ากลุ่มแบบเกสท์ครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ประเมิน การเข้ากลุ่มแบบเกสท์

## 2.2 กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับภาวะทางอารมณ์ จำนวน 10 ครั้ง โดยให้ ข้อเสนอแนะสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ในวันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00 - 18.00 น. โดยแจกข้อเสนอแนะให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามข้อเสนอแนะ

3. หลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว ให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจภาวะทางอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง

## ✓ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หากสถิติพื้นฐานของภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้ค่ามัธยฐาน (ล่วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 70 - 71) และส่วนเบี่ยงเบน ควอไทล์ (วินัส พิทยานิชย์. 2521 : 67 - 68)

2. ทดสอบการเพิ่มขึ้นของภาวะทางอารมณ์ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยใช้ การทดสอบของ วิลคอกซัน แมทช์ แพร์ ชายน์ แรงค์ (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 115 - 118)

3. ทดสอบการเพิ่มขึ้นของภาวะทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ การทดสอบของ แมน - วิทนี (Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 :

## ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

Mdn แทน มัธยฐานของข้อมูล

$S_q$  แทน ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์

U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน - วิทนี

(Mann - Whitney U Test)

T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม

แบบ เกสคัลท์

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้ากลุ่มแบบ  
เกสตัลท์

| การทดสอบ     | N | ค่าสถิติ |                |     |
|--------------|---|----------|----------------|-----|
|              |   | Mdn      | S <sub>q</sub> | T   |
| ก่อนการทดลอง | 8 | 171      | 3              | 0** |
| หลังการทดลอง | 8 | 184      | 3              |     |

\*\* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่า พฤติกรรมทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง  
หลังจากการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ สูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ .01 แสดงว่า การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ สามารถทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมทางอารมณ์สูงขึ้น  
ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ในการศึกษาค้นคว้าข้อ 1 ที่ตั้งไว้

ตาราง 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางอารมณ์ ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ

| การทดสอบ     | N | ค่าสถิติ |       |    |
|--------------|---|----------|-------|----|
|              |   | Mdn      | $S_q$ | T  |
| ก่อนการทดลอง | 8 | 170.0    | 3.5   | 1* |
| หลังการทดลอง | 8 | 175.5    | 4.5   |    |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า พฤติกรรมทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุม หลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะสูงกว่าก่อนการได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การได้รับข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับพฤติกรรมทางอารมณ์สามารถทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมทางอารมณ์สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้าข้อ 2 ที่ตั้งไว้

ตาราง 3 เปรียบเทียบวุฒิภาวะทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| กลุ่ม  | N | ค่าสถิติ |       |     |
|--------|---|----------|-------|-----|
|        |   | Mdn      | $S_q$ | T   |
| ทดลอง  | 8 | 13       | 4.25  | 7 * |
| ควบคุม | 8 | 5        | 1.25  |     |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการเข้ากลุ่มแบบเกสท์ลท์ สามารถทำให้นักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่าการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานในการศึกษาค้นคว้าข้อ 3 ที่ตั้งไว้

## สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษานิสัยการเข้ากลุ่มแบบเกสท์สท์ เพื่อพัฒนาวิธีการทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2532 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เปรียบเทียบวิธีการทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มแบบเกสท์สท์
2. เปรียบเทียบวิธีการทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบวิธีการทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ได้เข้ากลุ่มแบบเกสท์สท์กับนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

### ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2532 ที่มีคะแนนวิธีการทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 50 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ สุ่มจากนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2532 จำนวน 350 คน มา 200 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แล้วคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่มีคะแนนวิธีการทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักศึกษาจำนวน 50 คน ตามความสมัครใจที่จะเข้ารับการทดลองแล้วมีจำนวน 32 คน จึงสุ่มอย่างง่ายมาทำการทดลอง 16 คน แล้วจึงสุ่มแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งได้ เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

## เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์
2. โปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

## การดำเนินการทดลอง

1. สอบครั้งแรก (Pretest) ใช้ผลการทดสอบจิตภาวะทางอารมณ์ ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนก่อนการทดลอง
2. ขั้นตอนการทดลอง ดำเนินกิจกรรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาจิตภาวะทางอารมณ์ จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 17.00 - 18.00 น. ทั้งแต่วันที่ 7 พฤศจิกายน 2532 ถึงวันที่ 7 ธันวาคม 2532 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะเรื่องจิตภาวะทางอารมณ์ จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ในวันพุธและวันศุกร์ เวลา 17.00 - 18.00 น. ทั้งแต่วันที่ 8 พฤศจิกายน 2532 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2532
3. การทดสอบหลังการทดลอง (Post test) ให้นักศึกษาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำแบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง หลังจากการให้ข้อเสนอแนะ และหลังจากการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์
4. นำแบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์ครั้งหลังมาตรวจให้คะแนน
5. นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์ทั้ง 2 ครั้ง มาทำการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของจิตภาวะทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของวิฤภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ไ้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

2. ทดสอบความแตกต่างของวิฤภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน

3. ทดสอบความแตกต่างของวิฤภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ไ้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ และ นักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของ แมน - วิทนี

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. นักศึกษาที่ไ้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิฤภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
2. นักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีวิฤภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
3. ภายหลังการทดลอง นักศึกษาที่ไ้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิฤภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษา ที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษานผลการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาวิฤภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า

1. นักศึกษาที่ไ้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์มีวิฤภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น ภายหลังจากการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ แสดงให้เห็นว่าการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาวิฤภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับฮันนิแกน (Hannigan. 1976 : 61 - 65) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ช่วยให้แก่นักศึกษาบรรลุสู่การแห่งตน (Self - actualization)

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มแบบเกสต์ที่สามสามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ให้สูงขึ้นกว่าเดิม ซึ่งหมายถึงนักศึกษาได้รับรู้ความเป็นจริงของตนเอง รู้จักควบคุมและหยุดยั้งอารมณ์มีความมั่นคงทางอารมณ์ ตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับเหตุการณ์ มีความรับผิดชอบตนเองและผู้อื่น และสามารถติดต่อสื่อสารและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. นักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีทักษะทางอารมณ์สูงขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะแสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จารุลักษณ์ พันพรมพร (2529 : 50) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้หลังการได้รับข้อเสนอแนะสูงกว่าก่อนการได้รับข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการให้ข้อเสนอแนะเรื่องทักษะทางอารมณ์ สามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ให้สูงขึ้นกว่าเดิมสำหรับเรื่องการให้ข้อเสนอแนะ คมเพชร ฉัตรสุณกุล (2521 : 195 - 196) กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะ ได้มีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จะจำเป็นต่อการตัดสินใจ หรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่องและข้อเสนอแนะที่ผู้สอนจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อเสนอแนะได้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไรจึงจะทำให้ประสบความสำเร็จตามสมควร มีความเข้าใจตนเองได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะบางครั้งผู้รับข้อเสนอแนะก็ไม่สามารถจะเข้าใจอะไรได้ทุกอย่าง แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเกี่ยวข้องกับตนเองก็ตาม

3. นักศึกษาที่ได้เข้ากลุ่มแบบเกสต์ที่สาม มีทักษะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากทดลอง ทักษะทางอารมณ์ของแต่ละกลุ่มสูงขึ้น แต่ทักษะทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นเป็นปริมาณมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าการเข้ากลุ่มแบบเกสต์ที่สามเป็นวิธีที่ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับปิยะรัตน์ บุชของโส (2530 : 62) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ที่ได้เข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีวิถีทางอารมณ์สูงกวากลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้เพราะการสร้างโปรแกรมการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ครั้งนี้ เป็นขบวนการที่ผู้นำกลุ่มจัดขึ้นโดยเลือกเทคนิคเกสตัลท์ที่เหมาะสมมาใช้พัฒนาสมาชิกในกลุ่ม ที่มีความต้องการปรับปรุงตนเองโดยเฉพาะเรื่องวิถีทางอารมณ์ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้เพิ่มการมีสติรับรู้ตนเอง และช่วยกระตุ้นเพื่อนสมาชิกให้เกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้น รู้จักรับผิดชอบ พึ่งตนเอง สามารถควบคุมและแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ของตนเอง และมีส่วนช่วยแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ของเพื่อนสมาชิก ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดังที่พาสตันส์ (Passions. 1975 : 39) ได้กล่าวว่า การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ทำให้สมาชิกมีสติรับรู้เพิ่มขึ้น และช่วยเพื่อนสมาชิกให้สติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย สมาชิกได้เรียนรู้ว่าบุคคลอื่นมีปัญหาวีชีวิตเช่นเดียวกัน สมาชิกสามารถรับรู้และทดสอบการแก้ไขปัญหากับเพื่อนสมาชิกได้ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะที่เป็นการให้นักศึกษาได้เรียนรู้ และศึกษาข้อมูลจากเอกสารสมาชิกในกลุ่ม ไม่มีโอกาสฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ปัญหา ตลอดจนวิธีแก้ไขปัญหของตนและบุคคลอื่น

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ที่จะนำวิธีการดำเนินกิจกรรมกลุ่มแบบเกสตัลท์ไปใช้เพื่อพัฒนาวิถีทางอารมณ์กับนักศึกษา ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีทางอารมณ์ ทฤษฎีจิตวิทยาเกสตัลท์ ตลอดจนมีประสบการณ์และทักษะในการเป็นสมาชิกและผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์มาก่อน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการติดตามผลระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่าวิถีทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วนั้น ยังคงอยู่มากน้อยเพียงใด หรือมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร หลังจากเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์มาแล้ว 2 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี
2. ควรศึกษาผลการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวิถีทางอารมณ์ของนักศึกษาเพศหญิงด้วย
3. ควรทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาวิถีทางอารมณ์ของนักศึกษาในระดับอื่น ๆ

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- โกวิทย์ กังสนันท์. "การพัฒนาคุณภาพการทำงานเป็นกลุ่ม," วารสารภาควิชาศึกษาศาสตร์. 16(3) : 43 - 54 ; พฤษภาคม - มิถุนายน 2518.
- ชนิษฐา วิเศษสาคร. "อารมณ์เศร้าของนักศึกษามหาวิทยาลัย : ศึกษากรณีนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า เจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 17(1) : 9 - 17 ; มกราคม - มิถุนายน 2529.
- คมเพชร ฉัตรสุกกุล. บริการสนเทศ. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- จารุลักษณ์ พินพรมราช. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา. ปรินญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อักสำเนา.
- เฉลิมเกียรติ ผิวฉนวน. ศิลปะแห่งชีวิต. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์, 2521.
- ชาญวิทย์ เพ็ญบุญประเสริฐ. ประเภทของการวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- ทองเรือน อมรัชกุล และคนอื่น ๆ. หลักการแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โครงการตำรามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก, 2528.
- ขำรง บัวศรี. หลักการศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา, 2506.
- ธีรวิทย์ ประทุมพรรัตน์. การจัดและการให้บริการสนเทศ. พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2506.
- นพพร ทานิชสุข. "ทำอย่างไรนิสิตนักศึกษาจึงจะประสบผลสำเร็จการศึกษาในระดับวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย," วารสารแนะแนว. 16(82) : 33 - 40 ; สิงหาคม - กันยายน 2525.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรประเสริฐ, 2528.

- บัวทอง สว่างโสภาคกุล. การแนะแนว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.
- บุญมาก พรหมพวย. คุณความรู้ลึกฝึกใจให้สบาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สร้างสรรค์วิชาการ, 2521.
- บุญสนอง ไกรเนตร. การเปรียบเทียบบุคลิกภาพด้านความต้องการระหว่างผู้ที่ศึกษาวิชาชีพครู และวิชาชีพพยาบาล. ปรินญาณินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2525. อักสำเนา.
- ประสิทธิ์ จินประชา. "การตัดสินใจ," นิตยสารการท่าเรือ. 32(326) : 13 - 16 ; มีนาคม 2528.
- ปิยะรัตน์ นุชเนื่องใส. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่าง บุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปรินญาณินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อักสำเนา.
- พวงเพ็ญ เจียมบุญอารักษ์. พัฒนาการทางค่านิยม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.
- ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. คู่มือเรียนจิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มิตราการพิมพ์, 2519.
- บุศกา ทองงาม. จิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่ : ศูนย์หนังสือเชียงใหม่, 2519.
- ลวน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.
- วารุณี อมรทัต. จิตวิทยาเพื่อชีวิตที่ดี. สิกมิตสยาม, 2521.
- วิจิตร อาวะกุล. เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- วินัส พืชมณีย. สถิติสำหรับนักสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2521.
- วัชร ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา, 2518.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. วัยกลางคน - คุณภาพชีวิต. เชียงใหม่ : ภาควิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2529.

ศรัณย์ คำวิสุท. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : พิกัดอักษร, 2525.

สถิต วงศ์สวรรค์. จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โอเคียนส์โตร, 2523.

สมบัติ ทาบุญญา. "โรคประสาทในสายตาของเกสตัลท์ เทอราปิสต์," วารสารจิตวิทยาคลินิก.

9(2) : 17 - 21 ; สิงหาคม 2521.

\_\_\_\_\_. "บริการทางจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย," วารสารจิตวิทยาคลินิก. 16(2) :

54 - 57 ; ธันวาคม 2528.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,

2525.

อาทิตย์ อุไรรัตน์. "ความรับผิดชอบ," วารสารข้าราชการ. 20(6) : 24 - 28 ;

มิถุนายน 2518.

Ajwani, Jagdish K. "Role of Emotional Maturity in Perception Defence," Scientia Peadagagica Experimen talist. 22(2) : 203 - 211 ; June, 1985.

Arkoff, Abe. Adjustment and Mental Health. New York, Hill Book Commpany, 1968.

Bridges, Fred A. Child Development. New York, McGraw-Hill, 1978.

Chaplin, J.A. Dictionary of Psychology. New York, Penquin Book, 1983.

Clarke, Katherine M. "Differential Effect of Gestalt two-chair Intervention and Problem Solving in Resolving Decision Conflict," Journal of Counseling Psychology. 33(1) : 11 - 15 ; March, 1986.

Dean, Dwight G. "Emotional Maturity and Adjustment," Journal of Marriage and The Family. 28(4) : 454 - 457 ; November, 1966.

Fagan, J. and Shephard, J.L. (eds.) Gestalt Therapy Now : Theory Techniques. Applications. Pato Alto, Calif ; Science and Behavior Book, 1970.

Guilford, Joy Paul and Fruchter. Fundamental Statistics Psychology and Education. 6th ed., Tokyo, McGraw-Hill, 1981.

- Hall, Calvin S. Theories of personality. 2nd ed., New York : John Wiley and Sons, 1970.
- Hannigan, Patricia S. "Effect of Gestalt Marathon Workshop on Measured Self-Actualization," Journal of Counseling Psychology. 23(1) : 60 - 65 ; January, 1975.
- Hansen, James C. Group Counseling : Theory and Process. 2nd ed., Boston; Houghton Mifflin Company, 1980.
- Hurlock, Elizabeth B. Developmental Psychology. New York : McGraw-Hill, 1964.
- Ingram, Timothy L. "Sexual Abuse in the Family of Origin and Unresolved issues : A Gestalt/systems Treatment Approach of Couples," Family Therapy. 12(2) : 175 - 183 ; March, 1985.
- John, B.P. Models of Group Therapy and Sensitivity Training. New Jersey : Prentice-Hall, 1975.
- Larsen, John J. "The Effect of Knowledge of Child development and Emotional maturity on Adolescent Attitude Toward Parenting," Adolescence. 20(80) : 823 - 839 ; October, 1985.
- Leschied, Alan W. "Differential Response of Juvenile Offenders to Two Detention Environment as a Function of Conceptual Level," Canadian Journal of Criminology. 27(4) : 467 - 477 ; March, 1985.
- Malm, Marguerite. Adolescence. New York : McGraw-Hill, 1952.
- Passons, William R. Gestalt Approach in Counseling. Holt, Rinehart and Winston, 1975.
- Perls, F. Gestalt Therapy Verbatim. Moab, Utah, Real People Press, 1969.
- Rogers, Dorothy. The Psychology of Adolescence. New Jersey : Prentice-Hall, 1972.
- Sanders, Donald H., Murph A. Franklin and Robert J. Eng. Statistics : a fresh approach. International Student 2nd ed., Tokyo : McGraw-Hill, Koyaknsa, 1980.
- Serok, Shraga. "Gestalt Group Therapy with Psychotic Patients," Gestalt Journal. 5(2) : 45 - 55 ; October, 1982.
- \_\_\_\_\_. "Implication of Gestalt Group Therapy with Post Traumatic Patients," Gestalt Journal. 8(1) : 78 - 89 ; July, 1985.
- Smithson, Robert M. Adolescence and Youth. New Jersey : Prentice-Hall, 1981.

ກາດພນວກ

ภาคผนวก ก

- แบบสำรวจภาวะทางอารมณ์
- คำอ่านจำแนกแบบสำรวจภาวะทางอารมณ์

## แบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์

แบบสำรวจนี้ต้องการให้ท่านประเมินพฤติกรรมบางประการของท่านในท่านต่าง ๆ ว่าเป็นอย่างไร ขอความแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีพฤติกรรมแตกต่างกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับพฤติกรรมที่แท้จริงของท่าน ขอให้โปรดตอบตามความเป็นจริง คำตอบตามความเป็นจริงของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากแก่การศึกษาค้นคว้า

วิธีตอบ ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาข้อความนั้น บรรยายพฤติกรรมที่แท้จริงในระบับใจ แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

|                 |                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| จริงที่สุด      | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด                        |
| จริง            | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านมาก                              |
| จริงบางครั้ง    | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของท่านเป็นบางครั้ง                     |
| ไม่ค่อยจริง     | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับท่านน้อย                  |
| แทบจะไม่จริงเลย | เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับท่านเลย เกิดขึ้นน้อยมากจนนับครั้งได้ |

### ตัวอย่าง

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                               | จริงที่สุด | จริง | จริง<br>บางครั้ง | ไม่ค่อย<br>จริง | แทบจะไม่<br>จริงเลย |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|------------------|-----------------|---------------------|
| (0)    | คงความกระตือรือร้นอยู่ได้แม้ว่า<br>บางสิ่งบางอย่างจะไม่ดำเนินไป<br>ตามที่ต้องการ..... |            |      |                  |                 |                     |
| (00)   | เมื่อเลิกหวังแล้วพบว่า.....                                                           |            |      |                  |                 |                     |

# ข้อมูลส่วนบุคคล

## แบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                              | จริงที่สุด | จริง | จริงบ้าง<br>ครึ่ง | ไม่ค่อย<br>จริง | แทบจะไม่<br>จริงเลย |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------------|-----------------|---------------------|
| 1      | คงความกระตือรือร้นอยู่ได้แม้ว่าบางสิ่ง<br>บางอย่างจะไม่ดำเนินไปตามที่ต้องการ.....                    |            |      |                   |                 |                     |
| 2      | แม้ว่าจะถูกกระตุ้นให้โกรธ ก็สามารถ<br>ยับยั้งใจตามปกติ.....                                          |            |      |                   |                 |                     |
| 3      | เมื่อได้รับแต่งตั้งให้เป็นผู้รับผิดชอบ<br>งานใดงานหนึ่ง มักชอบให้ผู้อื่นร่วมงานทำ<br>ตามคำแนะนำ..... |            |      |                   |                 |                     |
| 4      | ถ้าแน่ใจว่าใครไม่ยุติธรรมหรือเห็นแก่ตัว<br>จะต้องแสดงให้เขาเห็นว่าเขามีปัญหา<br>ตามมา.....           |            |      |                   |                 |                     |
| 5      | ดำเนินชีวิตได้อย่างสงบมากกว่าที่จะรู้สึก<br>หงุดหงิด.....                                            |            |      |                   |                 |                     |
| 6      | การตัดสินใจส่วนมากขึ้นอยู่กับเหตุผล.....                                                             |            |      |                   |                 |                     |
| 7      | ชอบไปรวมในงานชุมนุมใหญ่ ๆ เช่น<br>งานเลี้ยง งานเต้นรำ.....                                           |            |      |                   |                 |                     |
| 8      | ชอบปรับปรุงขั้นตอนการทำงานของกลุ่ม<br>ให้สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น.....                                   |            |      |                   |                 |                     |
| 9      | ชอบที่จะมีที่ทำงานเป็นของตนเองโดยไม่<br>ต้องอยู่รวมกับคนอื่น.....                                    |            |      |                   |                 |                     |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                              | จริงที่สุด | จริง | จริงบ้าง<br>ครั้ง | ไม่ค่อย<br>จริง | แทบจะไม่<br>จริงเลย |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------------|-----------------|---------------------|
| 10     | สามารถเริ่มทสนทนาับบุคคลที่ไม่คุ้นเคย<br>ได้อย่างไม่ชักเชิน.....                                     |            |      |                   |                 |                     |
| 11     | อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น ถูกกระตุ้น<br>ให้โกรธได้ง่าย.....                                         |            |      |                   |                 |                     |
| 12     | เผชิญหน้ากับสถานการณ์ร้าย เช่น<br>ความเจ็บไข้ ภัยความสงบ.....                                        |            |      |                   |                 |                     |
| 13     | รู้สึกโกรธเมื่อรู้ว่าตนเองถูกเพื่อนนิทา<br>ลึง.....                                                  |            |      |                   |                 |                     |
| 14     | ชอบที่จะเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการงาน<br>ต่าง ๆ.....                                                     |            |      |                   |                 |                     |
| 15     | ความผิดพลาดเพียงเล็กน้อยที่เกิดขึ้นใน<br>บางครั้ง ทำให้รู้สึกหงุดหงิดมาก.....                        |            |      |                   |                 |                     |
| 16     | สามารถอดกลั้นทนต่อคนที่หาวควลาค<br>คุยโอ้อวดว่าเหนือกว่าคนอื่น ๆ.....                                |            |      |                   |                 |                     |
| 17     | มักจะแข็งแรงแสดงเหตุผลในการตัดสินใจ<br>ทำอะไรก็ตามเพื่อยืนยันพื้นฐานเบื้องต้น<br>ของความถูกต้อง..... |            |      |                   |                 |                     |
| 18     | การพูดทอหนาคณหม่มากทีเป็นเพศตรงข้าม<br>เป็นของยาก.....                                               |            |      |                   |                 |                     |
| 19     | รู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องทำงานที่ของการ<br>ความรวดเร็ว และมีผลกระทบตอคนอื่น.....                     |            |      |                   |                 |                     |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                              | จริงที่สุด | จริง | จริงบ้าง<br>ครึ่ง | ไม่ค่อย<br>จริง | แทบจะไม่<br>จริงเลย |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------------|-----------------|---------------------|
| 20     | ชอบที่จะอยู่คนเดียวเงียบ ๆ มากกว่าที่จะ<br>ได้รับการยกย่องชมเชยในความสำเร็จ.....                     |            |      |                   |                 |                     |
| 21     | กลัวที่จะเริ่มพสนทนากับคนแปลกหน้า.....                                                               |            |      |                   |                 |                     |
| 22     | อารมณ์มักมีเพียงบางครั้งเท่านั้นที่จะ<br>แสดงความรู้สึกกังวลออกมา.....                               |            |      |                   |                 |                     |
| 23     | รู้สึกท้อแท้เมื่อทำสิ่งใดแล้วไม่ไ้ดังหวัง.....                                                       |            |      |                   |                 |                     |
| 24     | ขี้แฉงอธิบายเหตุผลอย่างนุ่มนวลเพื่อหาข้อ<br>ยุติ เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น.....                 |            |      |                   |                 |                     |
| 25     | มักถูกเลือกให้เป็นผู้เจรจาชักชวนให้<br>โน้มน้าวผู้อื่นให้เข้าร่วมทำงาน.....                          |            |      |                   |                 |                     |
| 26     | การระมัดระวังและห่วงใยเกินไป ก็กว่า<br>ทั้งความหวังไวสูง และไม่เตรียมใจ<br>สำหรับความผิดหวังเลย..... |            |      |                   |                 |                     |
| 27     | เกิดความรู้สึกกลัวอันตรายเป็นไรเหตุผล.....                                                           |            |      |                   |                 |                     |
| 28     | เมื่อตัดสินใจไปแล้ว จึงยอมมาพบทวนว่า<br>จะเกิดผลดี และผลเสียอย่างไร.....                             |            |      |                   |                 |                     |
| 29     | ไปร่วมงานสังคมเมื่อถึงคราวจำเป็นจริง ๆ<br>เท่านั้น และจะหลีกเลี่ยงถ้าทำได้.....                      |            |      |                   |                 |                     |
| 30     | ในการทำงานนั้น จะชอบติดตามดูแล<br>รายละเอียดปลีกย่อยต่าง ๆ อย่างใกล้ชิด.....                         |            |      |                   |                 |                     |
| 31     | รับฟังคำวิจารณ์จากคนอื่นด้วยความสงบ.....                                                             |            |      |                   |                 |                     |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                              | จริงที่สุด | จริง | จริงบ้าง<br>ครึ่ง | ไม่ค่อย<br>จริง | แทบจะไม่<br>จริงเลย |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------------|-----------------|---------------------|
| 32     | อธิบายแนวคิดของตนในที่ประชุมได้<br>อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง .....                         |            |      |                   |                 |                     |
| 33     | บางครั้งนอนไม่หลับ เนื่องจากมี<br>ความคิดฟุ้งซ่านอยู่ในสมองตลอดเวลา .....            |            |      |                   |                 |                     |
| 34     | รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องเบียดเสียดกันขึ้น<br>รถโดยสารประจำทาง .....                   |            |      |                   |                 |                     |
| 35     | รู้สึกโกรธเมื่อผู้อื่นไม่ปฏิบัติตามระเบียบ<br>แบบแผนของตนเอง .....                   |            |      |                   |                 |                     |
| 36     | ชอบเข้ากลุ่มที่จัดแบ่งระบบงานอย่างดี<br>และมีโอกาสที่จะเป็นผู้นำกลุ่มได้ .....       |            |      |                   |                 |                     |
| 37     | ยอมปล่อยให้การกระทำไม่เป็นไปตาม<br>ที่ควร เพราะอารมณ์ฉุนเฉียวของ<br>ตนเอง .....      |            |      |                   |                 |                     |
| 38     | เมื่อมีบางสิ่งบางอย่างทำให้อารมณ์เสีย<br>จะสามารถสงบลงได้อย่างรวดเร็ว .....          |            |      |                   |                 |                     |
| 39     | พยายามรวบรวมข้อมูลและทางเลือก<br>ให้มากที่สุดก่อนการตัดสินใจ .....                   |            |      |                   |                 |                     |
| 40     | ชอบไปรวมในงานเลี้ยงสังสรรค์ที่มี<br>เพื่อนทางเพศมาก ๆ .....                          |            |      |                   |                 |                     |
| 41     | พยายามวางแผนล่วงหน้าเพื่อแก้ไข<br>ปัญหาความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นในการ<br>ทำงาน ..... |            |      |                   |                 |                     |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                                                                     | จริงที่สุด | จริง | จริงบ้าง<br>ครึ่ง | ไม่ค่อย<br>จริง | แทบจะไม่<br>จริงเลย |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------------|-----------------|---------------------|
| 42     | ชอบทำงานสร้างสรรค์บางอย่างร่วมกับ<br>ผู้อื่น .....                                                                          |            |      |                   |                 |                     |
| 43     | รับฟังความคิดที่ขัดแย้งกับความคิดเห็น<br>ของตน .....                                                                        |            |      |                   |                 |                     |
| 44     | รู้สึกประหม่าเกินไป ถ้ายิ่งเอื้อมกลาย<br>เป็นจุดสนใจของคนในกลุ่มไม่โดย<br>กระชั้นชิด.....                                   |            |      |                   |                 |                     |
| 45     | ยอมรับคำตำหนิจากผู้ร่วมงานด้วยความ<br>สงบ.....                                                                              |            |      |                   |                 |                     |
| 46     | เมื่อผิดหวังแล้วหนีไป.....                                                                                                  |            |      |                   |                 |                     |
| 47     | การทำงานบางอย่างจำเป็นต้องใช้อำนาจหรือกำลังบังคับเนื่องจากไม่มี<br>ทางที่จะทำงานนั้นได้สำเร็จควยวิธีการ<br>ที่รุนแรงใด..... |            |      |                   |                 |                     |
| 48     | ชอบทำตามแบบฉบับของตนมากกว่าที่จะ<br>ทำอะไรตามกฎระเบียบ.....                                                                 |            |      |                   |                 |                     |
| 49     | สามารถเก็บซ่อนความรู้สึกไม่สบายใจ<br>ของตนไม่ให้ผู้อื่นทราบ.....                                                            |            |      |                   |                 |                     |
| 50     | ชอบใช้อารมณ์ชักสโนใจโดยพลการ.....                                                                                           |            |      |                   |                 |                     |
| 51     | การทำงานให้เข้ากับคนอื่นในงานสังคม<br>เป็นเรื่องง่าย.....                                                                   |            |      |                   |                 |                     |

| ข้อที่ | ข้อความ                                                                        | จริงที่สุด | จริง | จริงบ้าง<br>ครึ่ง | ไม่ค่อย<br>จริง | แทบจะไม่<br>จริงเลย |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------|-------------------|-----------------|---------------------|
| 52     | คำหิเพื่อนร่วมงานหาทำงานที่เท่า<br>เกิดความนิยพลาคขึ้น .....                   |            |      |                   |                 |                     |
| 53     | ขอวางแผนงานตามล่ำพังโคย<br>ปราศจากการรบกวนหรือการให้คำ<br>แนะนำจากคนอื่น ..... |            |      |                   |                 |                     |
| 54     | สามารถแสดงความคิดความรู้สึกของตน<br>กับผู้อื่นอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ...       |            |      |                   |                 |                     |
| 55     | รู้สึกไม่สบายใจอย่างมาก เมื่อตนเอง<br>ถูกคนวิจารณ์ในกลุ่ม .....                |            |      |                   |                 |                     |

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจจิตภาวะทางอารมณ์

| ข้อ<br>ข้อท | t    | ข้อ<br>ข้อท | t    | ข้อ<br>ข้อท | t    |
|-------------|------|-------------|------|-------------|------|
| 1           | 3.11 | 20          | 2.12 | 39          | 4.18 |
| 2           | 3.5  | 21          | 3.31 | 40          | 2.14 |
| 3           | 2.55 | 22          | 3.41 | 41          | 3.54 |
| 4           | 2.71 | 23          | 2.96 | 42          | 3.79 |
| 5           | 1.92 | 24          | 4.16 | 43          | 3.09 |
| 6           | 2.72 | 25          | 4.46 | 44          | 2.21 |
| 7           | 2.84 | 26          | 3.54 | 45          | 3.24 |
| 8           | 2    | 27          | 2.47 | 46          | 3.61 |
| 9           | 4.71 | 28          | 2.5  | 47          | 2.22 |
| 10          | 4.3  | 29          | 3.52 | 48          | 2.21 |
| 11          | 4.6  | 30          | 2.07 | 49          | 3.63 |
| 12          | 4.3  | 31          | 3.03 | 50          | 3.83 |
| 13          | 2.06 | 32          | 5.08 | 51          | 2.97 |
| 14          | 3.69 | 33          | 3.17 | 52          | 2.67 |
| 15          | 3.21 | 34          | 2.37 | 53          | 3.25 |
| 16          | 2.48 | 35          | 3.8  | 54          | 3.78 |
| 17          | 2.67 | 36          | 2.53 | 55          | 2.75 |
| 18          | 3.82 | 37          | 2.29 |             |      |
| 19          | 2.48 | 38          | 2.96 |             |      |

#### ภาคผนวก ข

- การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาภาวะทางอารมณ์
- ตัวอย่างบทสนทนาในการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ครั้งที่ 2
- การให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง ภาวะทางอารมณ์

## การเข้ากลุ่มแบบเกสตัลต์ เพื่อพัฒนาจิตภาวะทางอารมณ์

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม ประมุขนิเทศ

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม  
บทบา: หน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการดำเนินกลุ่มแบบเกสตัลต์ ให้สมาชิกรู้สึก  
คุ้นเคยเป็นกันเอง เข้าใจกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

สถานที่ ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ 1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบา: หน้าที่  
ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม รวมทั้งกำหนดเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ดำเนินการกลุ่ม  
2. แจกกระดาษเวลาให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น  
3. ให้สมาชิกแต่ละคนไปสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกคนละ 5 นาที แล้วจดคำตอบ

ลงในกระดาษที่แจก

4. เมื่อหมดเวลา ให้สมาชิกแต่ละคนออกมารายงานและซักถามเพิ่มเติม  
เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม

"พื้นที่และเดี๋ยวนี้"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่พื้นที่และเดี๋ยวนี้

(Here and Now)

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถทนต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวันได้ โดยปราศจาก

ความตึงเครียด

ขนาดของกลุ่ม

8 คน

สถานที่

ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้

ประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มรายงานการมีสติของตน เพื่อเป็นการสาธิตกิจกรรมโดยพูดว่า

"ขณะนี้ตาของฉันมอง...."

"ขณะนี้หูของฉันได้ยิน...."

"ขณะนี้จมูกของฉัน....."

"ขณะนี้ลิ้นของฉันรู้สึก...."

"ขณะนี้ผิวหนังของฉันรู้สึก...."

"ขณะนี้ตัวเคลื่อนไหว...."

2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกรายงานสติของตนเองทีละคน ตามแบบที่ผู้นำกลุ่มรายงาน เริ่มจาก ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง และการเคลื่อนไหว

3. เมื่อรายงานครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยมีคำถามจากผู้นำกลุ่มเป็นแนวทางในการอภิปราย เช่น "ในขณะที่รายงานสติของตนเองนั้นสมาธิมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง"

## ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม "อะไร-อย่างไร-เมื่อใด"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ฝึกการใช้สติอย่างต่อเนื่อง
  2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความสำคัญว่า เกิดอะไรขึ้น (What)

เกิดขึ้นอย่างไร (How) และเมื่อใด (When)

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมความถี่ของใจและความโกรธได้

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้นำกลุ่มรายงานการมีสติของตนในขณะนั้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสาธิต เช่น "ขณะนี้ฉันรู้สึกร้อน เหนื่อยออกที่นิ้วมือนั่ง อึดอัด อยากนอน..."
  2. ให้สมาชิกทุกคนได้รายงานพฤติกรรมการมีสติอย่างต่อเนื่อง
  3. เมื่อรายงานครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

## ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม "บทบาททรงกลม"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงแรงกระตุ้นที่อยู่ภายในจิตใจของตนเอง
  2. เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับอำนาจเมื่อถึงคราวจำเป็น แต่ไม่ยึด

อำนาจเป็นใหญ่

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

สถานที่ ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้                      ประมาณ 1 ชั่วโมง

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแสดงบทบาทเป็นคนเก็บตัว ไม่กล้าแสดงออก
  2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแสดงบทบาทเป็นคนเปิดเผย กล้าแสดงออก
- วางอำนาจผู้อำนวย
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม                      "เกมการสนทนา"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกยอมรับและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นให้เป็นกันเอง
  2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวความคิดในการร่างชีวิตสอดคล้องกับการแสดงออก

ทางอารมณ์

ขนาดของกลุ่ม                      8 คน

สถานที่                      ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้                      ประมาณ 1 ชั่วโมง

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกใช้มือขวาพูดโต้ตอบกับมือซ้ายในเรื่องแนวทางการดำรงชีวิต โดยให้มือขวาเสนอความเห็น ส่วนมือซ้ายคอยขัดแย้ง
  2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกัน อภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

## ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม

"นี่คือชีวิตฉัน"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบพฤติกรรมของตน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือก

ของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม

8 คน

สถานที่

ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้

ประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดคุยของตนถึงการกระทำแต่ละอย่าง แล้วทอควย

ประโยค "...ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำนี้"

3. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกแต่ละคู่เปลี่ยนในใจของตนเป็นผู้รายงานการกระทำแต่ละอย่างแล้วทอควยประโยค "...ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำนี้"

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย สรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม โดยมีคำถามจากผู้นำกลุ่มเป็นแนวทางในการอภิปราย เช่น "มีสมาชิกท่านใดได้พูดถึงความรับผิดชอบต่อการแต่งกายอย่างเหมาะสมบ้าง" "รู้สึกอย่างไรที่จะทำเช่นนั้น"

## ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม

"ฉัน-เธอ-เขา"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้สรรพนาม

ฉัน เธอ เขา

2. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาจากการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลางสู่การยึดถือ

สังคมเป็นศูนย์กลาง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

สถานที่ ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน

2. ให้สมาชิกพูดคุยกับคู่ของตน โดยใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 คือ ฉัน

จำนวน 5 ประโยคและห้ามใช้สรรพนามบุรุษที่ 2 คือ เธอ และสรรพนามบุรุษที่ 3 คือ เขา  
อย่างเด็ดขาด

3. ทำเช่นเดียวกับข้อ 2 แต่ให้ใช้สรรพนาม เธอ ห้ามใช้สรรพนาม  
ฉันและเขา ในประโยคที่พูด

4. ทำเช่นเดียวกับข้อ 2 แต่ให้ใช้สรรพนาม เขา ห้ามใช้สรรพนาม  
ฉันและเธอ ในประโยคที่พูด

5. เปลี่ยนใหญ่ของคนที่ทำกิจกรรมตามข้อ 2-4

6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกรวบรวมกันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม  
โดยมีคำถามจากผู้นำกลุ่มเป็นแนวทางในการอภิปราย เช่น "รู้สึกอย่างไรบ้างที่ต้องใช้  
ฉัน ในประโยคที่พูดเพียงอย่างเดียว"

ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม "พูดอย่างไรดี"

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกทั้งแง่ดีและไม่ดี ที่มีต่อสมาชิกแต่ละคน

ในกลุ่ม

2. เพื่อให้สมาชิกได้ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

สถานที่ ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

- วิธีดำเนินการ
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเรียงกันเป็นวงกลม
  2. ให้สมาชิกคนหนึ่งเริ่มต้นรายงานความประทับใจ นึกเปลี่ยนกันรายงาน

จนครบทุกคน

3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม อยู่กับความรู้สึกนั้น

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อช่วยให้สมาชิกยอมรับและจัดการอารมณ์ของตนเอง
  2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

สถานที่ ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

- วิธีดำเนินการ
1. ให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ในอดีตที่สร้างความเจ็บปวด สะเทือนใจ และให้แสดงความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นในอดีตนั้นอีกครั้งหนึ่ง
  2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม บัจฉินิเทศ

- วัตถุประสงค์
1. สรุปจุดประสงค์ให้สมาชิกเข้าใจถึงการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์
  2. เพื่อให้กำลังใจและความหวังใจในการพัฒนาคุณภาพทางอารมณ์ ทั้งกับและกับ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

สถานที่ ห้องกิจกรรมนักศึกษา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นการเสวนาวิถีภาวะทางอารมณ์และอธิบายถึง  
การนำกิจกรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

## ตัวอย่างบทสนทนาในการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์ ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม

"พื้นที่และเกี้ยวนี้"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่พื้นที่  
และเกี้ยวนี้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถทนต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวันได้

และเกี้ยวนี้

โดยปราศจากความตั้งใจเกรียก

ขนาดของกลุ่ม

8 คน

สถานที่

ห้องกิจกรรมนักศึกษา

วัน - เวลา

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2532 เวลา 17.00-18.00 น.

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่ม :

วันนี้มีกิจกรรมใหม่ที่พวกเราจะได้ฝึกร่วมกัน กิจกรรมนี้เป็นการฝึกสติการรับรู้แบบหนึ่ง ฝึกสติวิธีนี้ไม่ใช่แบบที่พวกเราเคยรู้กันมาก่อน อย่างแบบนั่งเพ่งลูกแก้ว หรือวิธีหายใจเข้า-ออก หรือภาวนา พุทโธ-พุทโธ แต่เป็นเรื่องการรับรู้จากประสาทสัมผัสของเราเอง มีคำ หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง รวมถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายเราเองด้วย ลองคิดตัวอย่างจากผมนะ ผมจะเริ่มค้นพบว่า ขณะนี้ตาของฉันมองเห็นว่าเห็นฉันใสแฉ่น นั่งไขว่ห้าง ขณะนี้หูของฉันได้ยินเสียงพัดลม ขณะนี้จมูกของฉันได้กลิ่นแบ่งจากตัวหนังสือ ขณะนี้ลิ้นของฉันได้รสจืดจากน้ำลายในปาก ขณะนี้ผิวหนังของฉันรู้สึกเย็นจากลมที่มาจากพัดลม ขณะนี้นัยกขาขวาขึ้นไขว่ทับบนขาซ้าย ยกมือขวาวางที่ต้นขาขวา ยกมือซ้ายวางทับมือขวา กราวนี้ผมจะให้พวกเราได้รายงานสติการรับรู้ของตนเองบ้าง... จะเริ่มที่ใครก่อนก็ครับ... จากซ้ายมือของผมที่หงายกอนักก็วานะ

พงษ์ : ตาของฉันทมอง เห็นแขก

ผู้นำกลุ่ม : ขอให้พงษ์เริ่มต้นประโยคที่ว่า ขณะนี้ตาของฉันท... ด้วย

พงษ์ : ขณะนี้ตาของฉันทมองที่แขก ขณะนี้หูของฉันทได้ยินเสียงจากนอกห้องเบา ๆ  
แต่ไม่รู้ว่าพูดอะไรกัน

ผู้นำกลุ่ม : จมูก ลิ้น กับผิวหนังละ รับรู้อะไรได้บ้าง

พงษ์ : ขณะนี้จมูกของฉันทไม่ได้กลิ่นอะไร ขณะนี้ลิ้นของฉันทสัมผัสกับน้ำลายไม่ใคร่สอะไร  
แล้วก็ขณะนี้ผิวหนังของฉันทรู้สึกเย็นสบายดี

ผู้นำกลุ่ม : แล้วพงษ์มีสติรับทราบการเคลื่อนไหวร่างกายของตัวเองอย่างไรบ้าง

พงษ์ : ขณะนี้ฉันนั่งบนเก้าอี้

ผู้นำกลุ่ม : ดีแล้วละ คราวนี้ให้รักษาดวงร้ายงลงสติของตัวเองบ้าง

รักษ : ขณะนี้ตาของฉันทมองที่พัดลม ขณะนี้หูของฉันทได้ยินเสียงพัดลมหมุน ขณะนี้จมูก  
ของฉันทได้กลิ่นบุหรีจากตัวเอง รู้สึกอยากสูบบุหรีด้วย

ผู้นำกลุ่ม : ลองพูดในใจว่า ฉันทอยากสูบบุหรี

รักษ : ฉันทอยากสูบบุหรี

ผู้นำกลุ่ม : ลิ้น ผิวหนัง กับการเคลื่อนไหวเป็นอย่างไร

รักษ : ขณะนี้ลิ้นของฉันทไม่ใคร่รับรู้สอะไร ขณะนี้ผิวหนังของฉันทรู้สึกเย็นสบายดี  
ไ้รับลมจากพัดลม ขณะนี้ฉันนั่งอยู่เฉย ๆ มีแค่นี้

ผู้นำกลุ่ม : ให้หนึ่งรายงานสติของตัวเองบ้างซิ

หนึ่ง : ขณะนี้ตาของฉันทมองไปรอบ ๆ ห้อง ไม่มีอะไรสะกุกตา ขณะนี้หูของฉันท  
ได้ยินเสียงคนพูดนอกห้องจึงจำฟังไม่ได้ศัพท์ ขณะนี้จมูกของฉันทไม่ได้กลิ่นอะไร  
ขณะนี้ลิ้นของฉันทจกน้ำลายแต่ไม่มีรส ขณะนี้ผิวหนังของฉันทรู้สึกเย็นสบายดี  
ขณะนี้ฉันนั่งบนเก้าอี้ เอนหลังพิงพนัก

แขก : ขณะนี้ตาของฉันทมองพัดลม เพดาน ผนังห้อง ขณะนี้หูของฉันทได้ยินเสียงตัวเอง

ผู้นำกลุ่ม : ก็มาก คอไปซิ

แขก : ขณะนี้จมูกของฉันทได้กลิ่นอากาศ รู้สึกสดชื่น ขณะนี้ลิ้นของฉันทไม่ใคร่สอะไร เฉย ๆ  
ขณะนี้ผิวหนังของฉันทไ้รับลมเย็นจากพัดลมข้างบน ขณะนี้ฉันนั่งอยู่เฉย ๆ

ผู้นำกลุ่ม : ถึงรอบของวันบ้างแล้ว วันฉลองรายงานสถิติของตัวเองหน่อย  
 วัชน : ขณะนี้ตาของฉันทามองดูที่พงษ์ เห็นเขาใสแวนตา ขณะนี้ฉันไคยิ่นเสียงคนเดิน  
 อยู่นอกห้อง ขณะนี้จมูกของฉันทันไค้กลิ่น ขณะนี้ลิ้นของฉันทันไค้รสอะไร  
 ขณะนี้ที่ผิวหนังของฉันทันไค้ลมเย็นจากพัดลม ขณะนี้ฉันทันกำลังนั่งสบายไม่ได้  
 เคลื่อนไหว

ผู้นำกลุ่ม : ให้เกียรติรายงานสถิติบ้าง  
 เกียรติ : ขณะนี้ตาของฉันทันมองเห็นไปที่ประตู เห็นประตุนิกร ขณะนี้หูของฉันทันไค้ยินเสียง  
 คนพูดกันเบา ๆ เป็นเสียงแบบรวม ๆ แยกไม่ออก แค้พูดเบา ๆ คนเขอะ ๆ  
 ถึงพูดเบา ๆ ก็เป็นเสียงไค้ ขณะนี้จมูกไม่ไค้กลิ่นอะไรนะ ลิ้นก็ไค้รสไค้อะไร  
 แค้ที่ผิวหนังขณะนี้นั้รู้สึกเย็นสบายไค้ ขณะนี้ฉันทันกำลังนั่งฟังนักสบาย เอาซา  
 ไซ้วักัน มีเพ้านี้แหละ

ผู้นำกลุ่ม : เป็กละเป็นอย่างไร  
 เป็กละ : ขณะนี้ตาของฉันทันมองไปรอบ ๆ สมาชิกในกลุ่ม มองหน้าแขก ขณะนี้หูของฉันทัน  
 ไค้ยินเสียงพัดลม ขณะนี้จมูกของฉันทันไม่ไค้กลิ่นอะไร ขณะนี้ลิ้นของฉันทันถูกน้ำลาย  
 ไค้มีรส ขณะนี้ที่ผิวหนังรู้สึกเห็นยวตามตัว ขณะนี้ฉันทันไค้เคลื่อนไหว แขน ขา  
 วางมือไว้เฉย ๆ

หนอง : ขณะนี้ตาของฉันทันมองไปรอบ ๆ ห้อง มามองหน้าพวกเราในกลุ่ม มองที่หนึ่ง  
 ขณะนี้หูของฉันทันไค้ยินเสียงพัดลมบนเพดานหัก ขณะนี้จมูกของฉันทันไค้กลิ่นแบ่ง  
 จากตัวเอง ก็แบ่งจอห์นสัน ไค้เมื่อเข้า ขณะนี้ลิ้นของฉันทันไค้รสไค้มีรส  
 ขณะนี้ที่ผิวหนังของฉันทันเย็นจากพัดลม ขณะนี้ฉันทันนั่งสบาย

ผู้นำกลุ่ม : พวกเราไค้รายงานสถิติของตัวเองครบทุกคนแล้ว คราวนี้เราลองมาทบทวน  
 คุ้ว่าเราไค้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เราทำในครั้งนั้บ้าง จะมีใครเสนอความคิด  
 ก่อนใหม่กรับ... วัชนละมีอะไร

วัชน : สถิติกับสมาธินี้เหมือนกันใหม่

ผู้นำกลุ่ม : ก่อนอื่นเราคงมีสถิติกับรูก่อนนะ พอมีสถิติกับรูก่อนถึงนั้นไค้เผลอแว้ไปไหน  
 มีไค้ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งนั้น ภาวะตั้งมั่นใจเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า สมาธิ แล้ว

- เพราะฉะนั้นเราต้องมีสิทธิรับรู้ก่อน ผลตามมาก็คือมีสมาธิ
- วัฒน์ : สถิติประโยชน์เขอะนะ
- ผู้นำกลุ่ม : โหนดวันต้องผูกถึงประโยชน์ของสถิติอย่างนี้
- วัฒน์ : ก็เรื่องการเรียน เราต้องใช้สถิติสมาธิ มากที่สุดเลย
- ผู้นำกลุ่ม : กับเรื่องอื่นละ อย่างเช่นกับเรื่องอารมณ์ คิดว่าจะมีประโยชน์อย่างไรบ้าง
- วัฒน์ : ผมเคยเห็นพวกวัยรุ่นซึ่งมอเตอร์ไซค์กัน แล้วไปโคจรเมลตัน มากับคา  
มันก็เลยเป็นเหตุเรียนกับผมว่า อย่าไปทำอะไรระห่ำตามอารมณ์ อยากทำ  
อะไรก็ทำตามอารมณ์ไม่ได้ อ้อ แล้วเวลาขึ้นรถเมลตัน อารมณ์เสียทุกทีเลย  
ถ้าสถิติว่าอารมณ์เสียแล้ว คงช่วยให้ลดความหงุดหงิดลงได้
- เกียรติ : ขึ้นรถเมลแล้วหงุดหงิด คงเป็นเหมือนกันทุกคนแหละ ถ้ามีสถิติคงช่วยลดไถ่บ้าง
- ผู้นำกลุ่ม : ที่ผมให้เริ่มพูดว่า ขณะนี้ ทุกประโยค พวกเราพอจะมองเห็นจุดประสงค์อะไรบ้าง
- วัฒน์ : ก็ทำให้เรารู้ว่า ตอนนีเรากำลังทำอะไรอยู่ ทำทีละอย่าง ไม่สับสน
- ผู้นำกลุ่ม : อย่างที่วัฒน์พูดแหละ คือในขณะที่ปัจจุบัน เราจะมีสิทธิรับรู้จากประสาทสัมผัส  
ใดอย่างเดียวเท่านั้น เราจะรับรู้หลาย ๆ อย่าง ในขณะที่เดียวไม่ได้  
หรือไปรับรู้อดีตก็ไม่ได้แล้ว หรือก็คิดถึงอนาคตก็ยังไม่ถึง เราทำอะไร  
ไม่ได้อีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้นขณะที่ปัจจุบันนี้แหละสำคัญที่สุด เราต้องมีสถิติ  
รับรู้ชีวิตในปัจจุบันให้มากที่สุด จะมีใครให้ข้อคิดอีกบ้างไหมนี้ ถ้าไม่มีเอาไว้  
พบกันวันอังคารหน้านะ

## การให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง วุฒิภาวะทางอารมณ์

ในการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยได้แจกเอกสาร เกี่ยวกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถาม การให้ข้อเสนอแนะทั้งหมด 10 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสัมพันธ์กันเคย และทำให้เกิดบรรยากาศที่ดี

ในการเข้าร่วมกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. ผู้วิจัยและสมาชิกแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยและสมาชิกซักถามแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น

ครั้งที่ 2

ข้อกิจกรรม

วิภาวະทางอารมณ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญ และความหมายของ

วิภาวະทางอารมณ

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงผลดีและมีทัศนคติที่ดีต่อวิภาวະทางอารมณ

เนื้อหา

บทความเรื่อง วิภาวະทางอารมณ

ความเป็นผู้ใหญ่หมายถึง ความเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ เราทุกคนย่อมรู้กันดี  
 อยู่ว่าผู้ที่เป็นผู้ใหญ่นั้นไม่แต่เพียงร่างกายจะเจริญเติบโตเท่านั้น แต่ต้องมีอารมณ์และมีสติปัญญา  
 ที่เจริญควบ ถึงแม้ว่าคนเราทุกคนอาจจะมีวิภาวະทางอารมณเป็นผู้ใหญ่ได้ แต่การแสดง  
 อารมณ์ออกมานั้นเป็นไปในระดับต่าง ๆ กัน ถ้าเรายิ่งกลัวหรือยิ่งวิตก ก็ยิ่งยากที่จะปฏิบัติอย่าง  
 ผู้ที่มีความคิดความอ่านเป็นผู้ใหญ่ได้ ในบางคราวเรามีความคิดอ่านหรือปฏิบัติงานเป็นผู้ใหญ่  
 ยิ่งกว่าคนอื่น ๆ เพราะในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมบางอย่างนั้น เรามีความวิตกกังวล  
 น้อยกว่าผู้อื่น แต่ในขณะที่เราได้รับความวิตกกังวลนั้น เราอาจจะทำอะไรลงไปแบบเด็ก ๆ ได้  
 คนเราแต่ละคนอาจมีอุปนิสัยบางอย่างที่ทำให้เราก้าวถอยหลัง มีความถือคั่ง ไม่มีสมาธิ  
 ไม่ใคร่เป็นมิตรกับผู้อื่น นิสัยเหล่านี้เรามักแสดงออกมาในแบบรวม ๆ กันไป อย่างไรก็ตาม  
 ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นเพียงไร ผู้มีวิภาวະทางอารมณย่อมได้รับความกระทบกระเทือน  
 น้อย และเมื่อถูกบีบคั้นแล้วก็ฟื้นตัวได้เร็วกว่า

ผู้มีวิภาวະทางอารมณ คือผู้ที่ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น  
 ความวิตกกังวลและความกลัวมีผลกระทบทำความผันผวนหรือบิดเบือนใจแก่ทัศนคติของเขา  
 ใค่น้อย ผู้นั้นจะมองสิ่งต่าง ๆ อย่างแจ่มแจ้งเห็นจริงมากขึ้น อันจะทำให้ทัศนคติได้อย่าง  
 ถูกต้อง จะสามารถแสดงความรู้ลึกใค้คล่องยิ่งขึ้นในวิธีที่ไม่ให้ผู้อื่นรู้ขึ้น เคือง

ลักษณะของผู้มีวิภาวະทางอารมณ

1. เป็นอิสระแก่ตนและพึ่งพาเองได้ ใช้ความรู้ทั้งหมดเป็นเครื่องนำทาง  
 ในการดำเนินชีวิต

2. ภูษาของตนเอง ต้องรู้จักประเมินว่ามีความสามารถอย่างไรบ้าง และหาความสามารถของใครบ้าง เราจะต้องใช้ความสามารถของเราให้ได้ประโยชน์มากที่สุด เราควรตระหนักว่าตัวเรามีความสามารถพอที่จะทำให้เราเองได้รับความพึงพอใจจากชีวิตของเรา

3. ยอมรับความจริงของชีวิต เราต้องเข้าใจด้วยว่าในชีวิตของเราและในชีวิตของผู้อื่น มิใช่แต่จะประสบแต่คนที่ไม่ดีหรือสิ่งที่ไม่ดีเท่านั้น ยังจะประสบคนดีหรือสิ่งที่ดีอีกด้วย เราต้องเข้าใจว่ามิจำเป็นในโลกซึ่งเป็นงานสร้างสรรค์และเป็นงานที่มีคุณค่า นอกจากนั้นยังมีงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งเราจะเข้าร่วมด้วยได้และการมีส่วนร่วมเข้าร่วมด้วยนั้น จะทำให้ตัวเราและเพื่อนมนุษย์คนอื่น ๆ มีชีวิตที่ดีกว่าเดิม

เราจะต้องเผชิญความจริงที่ว่าชีวิตของคนเรานั้นย่อมมีขึ้นมีลง เพราะชีวิตมิใช่สิ่งที่มีสถานการณ์คงที่ตายตัวอย่างเดียวกันอยู่ตลอดเวลา จะต้องปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ เพื่อที่จะให้ชีวิตของเขาสอดคล้องกับสภาวะแวดล้อม

4. อารมณ์เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในชีวิต และตระหนักว่าอารมณ์ส่วนใหญ่ช่วยให้มีชีวิตชีวาอย่างแท้จริง ตลอดจนทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ เป็นผู้มีอารมณ์ดีและไม่ปล่อยให้มันบ่อนักไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ร้ายบารังเกียจ หรืออารมณ์ทุกข์เศร้าหมองก็ตาม เขาจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้

5. รู้จักวางแผนระยะยาว ผู้ใดก็ตามจะดำเนินการใด ๆ ให้ได้ผลเป็นที่น่าพึงพอใจโดยที่ไม่วางแผนไว้บางย่อมจะไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นที่เราแต่ละคนจะต้องวินิจฉัยกำหนดจุดมุ่งหมายที่เราต้องการนั้นคืออะไร จะต้องปฏิบัติให้เคร่งครัดตามแผนการ และหวังว่าในที่สุดก็คงจะบรรลุจุดหมายได้

6. การรอสิ่งที่ต้องการได้ ผู้ที่มีวิถีทางอารมณ์ยอมทราบดีว่าเขาต้องการอะไร ดังนั้นเขาจึงทำงานเพื่อจุดมุ่งประสงค์อันนั้น และหลังจากบรรลุจุดประสงค์แล้วเขาก็มีความชื่นชมยินดี

7. ความสำเร็จมิใช่วัดค่าโดยเงินทองหรือสิ่งของ สิ่งที่มีคุณค่าหรือมีความสำคัญยิ่งกว่าเงิน ก็คือความสุข การมีสุขภาพดี และการมีบุคลิกลักษณะมั่นคง สิ่งที่มีคุณค่าเหล่านี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นของจับต้องได้ อาจจะเป็นจุดประสงค์หรือเป็นอุดมคติที่เราพยายามจะให้

บรรลุถึง จุดมุ่งหมายที่ดี อุดมการณ์ที่ดี หรือมาตรฐานที่เราพยายามจะให้บรรลุถึงนี้ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกถึงคุณค่าของความสำเร็จ

8. ปรับตัวให้เข้ากับชีวิตสังคมอย่างเหมาะสม สามารถที่จะยอมผ่อนปรนให้แกผู้อื่นได้ โดยที่ไม่กระทบกระเทือนถึงการมีอิสระในความคิดความอ่านของเรา และไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมาทำให้แผนการดำรงชีวิตให้มีคุณค่าของเราต้องเสียไป รู้จักคบหาสมาคมกับผู้อื่นและสนุกเพลิดเพลินกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยไม่เสียแผนการของตน

9. คิดถึงผู้อื่นมากกว่าคิดถึงตนเอง ถ้าคนเราสนใจผู้อื่น เราก็จะได้พบสิ่งที่น่าสนใจมากที่สุดในชีวิต การทำอะไรต่ออะไรให้แกผู้อื่นจะทำให้เรารู้สึกพึงพอใจได้มากจะต้องทำงานเพื่อยกกระชับของมนุษยชาติและทำให้ผู้ที่อยู่รอบตัวเขามีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

10. ใช้ความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด เพื่อปรับปรุงตนเองและผู้อื่นให้ดีขึ้นในปัจจุบัน และให้รุ่งโรจน์ขึ้นในอนาคต

11. เข้าใจถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการข่มขึงกันในสังคมที่ต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย คนเราจะอยู่ร่วมกันได้อย่างปรองดองกันมากยิ่งขึ้นถ้ามีการระเบียบข่มขึงกับและกฎหมาย เพื่อที่ตัวเขาเองจะได้รับความพึงพอใจเพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่าเราจะทำสิ่งที่เราต้องการกระทำไม่ได้ แต่เราก็จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างปรองดองกันยิ่งขึ้นในเมื่อต่างคนก็เคารพกฎเกณฑ์เหล่านั้นว่าเป็นเครื่องระงับการประพฤติปฏิบัติของผู้ที่อยู่ในสังคมให้อยู่ในระเบียบเรียบร้อย

สรุปได้ว่า วุฒิภาวะทางอารมณ์ หมายถึงคุณลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพของตนเอง และสภาพแวดล้อม ได้แก่

1. รู้จักควบคุมและหยุดยั้งอารมณ์ได้ตามต้องการ
2. รู้สึกมีความมั่นคงและปลอดภัยทางอารมณ์
3. รู้จักตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม
4. มีความรับผิดชอบต่องานของตนเองและผู้อื่น
5. สามารถติดต่อสื่อสารและมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม แรงกดดันในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความกดดันในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญกับความกดดัน

ในชีวิตประจำวัน

เนื้อหา บทความเรื่อง การปฏิบัติตนต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวัน

ความสุขในชีวิตเรานี้ นอกจากจะมีเงินเป็นเครื่องช่วยให้ได้รับสิ่งต่าง ๆ ที่ตัวพอใจแล้ว ความรอบรู้ในวิชาชีพของตน ก็มีส่วนทำให้ชีวิตเป็นสุข และปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ "การรู้จักปฏิบัติตนต่อแรงกดดันในชีวิตประจำวัน" คนที่ไม่รู้จักวิธีเอาชนะแรงกดดันในชีวิตประจำวันได้ แม้จะมีเงินทองมากมาย หรือมีวิชาความรู้ท่วมหัว ก็จะไม่ได้รับความสุขอย่างแท้จริงเลย ดังนั้นควรรู้จักปฏิบัติตนเมื่อมีอารมณ์เครียด

ธรรมดาคนเราย่อมตกเป็นทาสอารมณ์ตนเองไม่มากนักเลย คนที่ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์มีอยู่ประเภทเดียวคือ พระอรหันต์ พระอริยบุคคลที่ยังไม่ถึงขั้นอรหันต์ก็ยังไม่พ้นอำนาจของอารมณ์ แตกคนธรรมดาสังเกตเห็นยาก เพราะในชีวิตประจำวันท่านทำอะไรด้วยเหตุผลเสมอ แต่ความจริงท่านเหล่านี้ยังตกเป็นทาสอารมณ์บางอย่าง เช่น พระอานนท์เคยร้องไห้เมื่อทราบว่าอีกสามเดือนพระพุทธเจ้าจะเสด็จปรินิพพาน นั่นคือ ความไม่สงบอารมณ์ย่อมเกิดได้สำหรับทุกคน ไม่ว่าเด็ก ผู้ใหญ่ ไม่เลือกชั้นวรรณะ ไพรหรือผู้ดี

ความไม่สงบอารมณ์เมื่อเกิดขึ้นกับผู้นั้น สิ่งที่มาพร้อมกับความวิตกกังวล ความห่อเหี่ยว และที่ร้ายยิ่งก็คือ ความห่อเหี่ยวกายอยากต่อชีวิต ผู้นั้นจะหมดศรัทธาในงาน หมดศรัทธาในตนเอง และหมดศรัทธาในทุกสิ่งทุกอย่าง นอกจากนี้ผู้นั้นยังอาจตกเป็นเหยื่อของคนอื่นที่เข้ามาชักจูงได้ง่าย เด็กวัยรุ่นทำอะไรไม่คิดต่าง ๆ ก็เพราะต้องการหาความสนุกสนานจากภายนอก

มาทดแทนอารมณ์ขุ่นมัวของตน ซึ่งจะทำให้ตกเป็นเหยื่อของคนทีนลาภกว่า ตกเป็นเหยื่อ  
การพนัน ยาเสพติด และเพื่อนชั่วที่ชักชวนไปทำไม่ดี

เมื่อเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความไม่สบายอารมณ์ และอารมณ์ที่หม่นหมองหรือไม่สบายใจ  
ได้สักที ก็จำเป็นที่จะต้องรู้วิธีแก้ไขเมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นกับตนเอง โดยปฏิบัติตามหลักการ  
ดังนี้

1. พยายามเตือนตนเอง พิจารณาเหตุผลที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจแล้วเลิก  
คิดเสีย พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจไปเสีย  
ระยะหนึ่ง เมื่อคืนเข้าจิตใจก็จะแจ่มใส ปลอดโปร่งขึ้น มีสติที่จะมองเหตุการณ์ได้ถูกต้องตรง  
ความเป็นจริง และหาวิธีแก้ปัญหาของตนได้ดีขึ้น

2. ในชีวิตประจำวันต้องเป็นคนดำเนินชีวิตอยู่เพื่อความสุข คนที่มีอคติคิดว่า เงิน  
ชื่อเสียง อำนาจ และความสุขสำราญ สำคัญเหนือสิ่งทั้งหมด เขาขอมอบเพื่อแสวงหาสิ่งเหล่านั้น  
โดยไม่คำนึงถึงว่าจะได้มาโดยวิธีใด ขอให้คิดได้แล้วกัน คนพวกนี้จะตกเป็นทาสอารมณ์ใฝ่  
ต่ำสุด แต่ถ้ามองโดยหลักพุทธศาสนา 3 ประการ คือ ทำความดี ละความชั่ว และทำใจให้บริสุทธิ์  
ชีวิตของผู้นั้นจะสะอาด หมดจด จิตใจก็สบายขึ้น คนที่จะเอาชนะอารมณ์ใฝ่ต่ำต้องมีจิตใจสบาย  
อยู่ทุกโอกาส

3. การมองคนในแง่ดีเสมอ ไม่เอาความชั่วมาลดล้างความดีที่เราเคยมีอยู่จริง ๆ  
เพราะความมั่งมีเงินทอง ชื่อเสียง และฐานะตำแหน่งใหญ่โตเพียงไหนก็ไม่มีคุณค่าสูงส่ง  
เท่ากับคุณค่าในทางศีลธรรมจรรยา คนที่มีความรู้สึกเช่นนี้ยอมเอาชนะอารมณ์ใฝ่ต่ำ

4. ก่อนที่จะทำอะไรลงไป ต้องนึกถึงเหตุผลทุกครั้ง อย่าทำอะไรเอาแต่ใจตน  
หรือทำแต่ประโยชน์ของตนฝ่ายเดียว ส่วนที่จะขัดแย้งกับผู้อื่นไม่คำนึงถึง วิธีแก้อารมณ์เช่นนี้  
จะต้องหักเป็นคนที่รู้จักฟังความคิดของคนอื่นไว้มาก และหมั่นหาความรู้รอบตัวให้มาก จึงจะเป็น  
คนใจกว้าง และทนต่อข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้ ความเป็นทาสของอารมณ์หม่นหมอง ใจร้อน หรือเห็น  
คนอื่นได้ดีแล้วตนไม่ได้ ก็จะค่อย ๆ หมดไปจากจิตใจ

5. จงดำรงชีวิตอยู่ด้วยความยืดหยุ่น หมายความว่า รู้จักปรับตัวให้เข้ากันได้กับ  
ทุกสถานการณ์ ทางเดินที่จะไปสู่จุดหมายปลายทางนั้นมีได้หลายทาง จงอย่าคิดที่จะเดิน  
ทางเดียวโดยเด็ดขาด ควรจะยืดหยุ่นบ้าง เพราะถ้าเรากำหนดกฎเกณฑ์อะไรลงไป  
อย่างที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ก็เปรียบเสมือนแกวที่เปราะบาง ซึ่งมีแต่จะร้าวหรือ  
แตกง่าย เมื่อไปกระทบกับอะไรเข้าแล้ว หมกหนทางที่จะประสานให้เหมือนเดิมได้

6. พยายามวิเคราะห์ถึงความไม่สมบูรณ์แบบให้ถ่องแท้ และด้วยความซื่อสัตย์  
ต่อตนเอง ว่าจะอะไรเป็นเหตุให้เราไม่พอใจ ควรวิเคราะห์ทุกด้วยใจเป็นธรรม ความบกพร่อง  
หรือความผิดพลาดควรจะอยู่ที่ใคร อยู่ที่เขาหรืออยู่ที่เรา เมื่อรู้ถึงสาเหตุแล้วก็จงพยายามแก้ไข  
ไม่ให้มันเกิดขึ้นต่อไป มีอยู่บ่อยครั้งที่การไม่สมบูรณ์แบบของเรานั้นขึ้นอยู่กับความผิดของเราเอง  
มาจากเรื่องไม่เป็นเรื่อง หรือมาจากความเข้าใจผิดกันก็ได้

7. พยายามระงับความโกรธ ความโมโหจนเฉยลงด้วยเวลาอันรวดเร็วที่สุด  
เพราะความโกรธนั้นหากมีอยู่ในบุคคลใดและเวลาใดแล้ว จะทำให้บุคคลนั้นมีแต่ความคิดที่  
มืดมน หาทางออกที่ไม่ดี อันจะทำให้รู้สึกเสียใจภายหลังได้ จงจำไว้ว่า ถ้าอยากจะแก้แค้นใคร  
สักคนหนึ่งแล้ว จงรอให้ข้ามคืนไปเสียก่อน เพื่อจะได้มีเวลาไตร่ตรองหาหนทางในขณะที่ไม่มี  
อารมณ์โกรธ อันจะช่วยให้เราหาทางเอาชนะได้อย่างถูกต้องทาง โดยใช้สมอง หรือยุติข้อพิพาท  
กันด้วยสันติวิธี

8. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความไม่สมบูรณ์แบบให้มากที่สุด  
เท่าที่จะทำได้ และอย่าทำตนให้เป็นขอมคนขมขื่นที่จะแสวงหาความสุขสมบูรณ์พร้อม เพราะไม่มี  
ใครเก่งพร้อมทุกอย่าง จงอย่างนั่งคิดนั่งฝัน อย่างไถ่ฝัน อย่างไถ่ฝัน เสียเวลาเปล่า ความคิด  
เหล่านั้นมีแต่จะนำความทุกข์มาให้ ทำให้เกิดความคับข้องใจ เพราะคิดไปว่าตนไม่ได้รับความ  
สำเร็จเท่าที่ควร จงพยายามพิจารณาตัวของเราเองให้ดีกว่า เรามีความสามารถทางไหนบ้าง  
แล้วจงทุ่มเททำสิ่งนั้นเป็นหลักเพื่อความสบายใจ ส่วนอย่างอื่นทำเท่าที่จะทำได้

อย่าลืมว่า ความไม่สมบูรณ์แบบเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นทางใจ และจะแก้ได้ก็ด้วยใจ  
เท่านั้น ดังนั้นขอให้ใจกำลังใจหรืออำนาจใจ แก้ปัญหาใจของตนเอง ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อ  
สุขภาพทางกาย ทำให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ ภาระกิจ สมฤทธิผล มีความเจริญรุ่งเรือง และมี  
อายุยืนนาน อันเป็นยอดปรารถนาของทุกคน

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม ความคับข้องใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความคับข้องใจ และความโกรธ
2. เพื่อให้สมาชิก ได้ทราบถึงแนวทางการควบคุมความคับข้องใจ และความโกรธ

เนื้อหา

บทความเรื่อง การควบคุมความโกรธ

เราสามารถทำอะไรกับความโกรธได้บ้าง

เราไม่อาจจะปฏิเสธมันได้เลย เมื่อมันเกิดขึ้นมา และเมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็แทบจะไม่เคยเป็นที่เสนาหาของเราสักครั้ง

เราไม่สามารถจะเบียดเบียนมันได้ แต่เราก็ไม่ชอบที่จะเก็บมันถนอมมันไว้

เช่นเดียวกัน

การเกิดความโกรธอย่างรุนแรง สามารถจะทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่นได้ แต่การปฏิเสธยับยั้งความโกรธ ก็สามารถทำร้ายจิตใจของเราได้อย่างมากเช่นกัน

แล้วเราจะทำอย่างไรกับมันดีละ?

ถ้าเราสวมหน้ากาก ซึ่งยึดมั่นกับความโกรธอย่างเห็นขั้วแน่นอน มันจะสะสมอยู่ในตัวเรามากขึ้นเรื่อย ๆ และในไม่ช้า มันก็จะระเบิดออกมาเหมือนไอน้ำที่ดันฝาหม้อเปิดออกมา เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น เราก็จะรู้สึกโล่งใจ ที่ได้แสดงความโกรธออกมา ซึ่งทำให้เราได้รับความพอใจในทางที่ผิด จากการแสดงความเคียดแค้นต่อผู้อื่น

ผลที่เกิดขึ้นต่อมา ก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเรา กับผู้อื่นจะเสื่อมทรามลง ผู้อื่นจะรู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ เมื่ออยู่ใกล้ตัวเรา ดังนั้น พวกเขาจึงพยายามหลีกเลี่ยงการมาใกล้ชิดกับเรา แต่ก็นำขึ้นที่การที่ผู้อื่นแยกตัวออกไปเช่นนี้ กลับทำให้เรามีความโกรธมากขึ้นอีก

แต่ถ้าเราเป็นตัวของตัวเอง เราจะเรียนรู้การแสดงความโกรธอย่างมีเหตุผล กล่าวคือ แสดงความโกรธออกมา เมื่อมันเกิดขึ้นภายในใจเรา ดังนั้น เราจึงไม่เก็บสะสมความโกรธเอาไว้ รอมันระเบิดออกมาอย่างรุนแรงจนเกินเหตุ

หากเราเป็นตัวของตัวเอง เราจะมีใจเข้าใจว่า การที่ผู้อื่นแสดงความเกลียดชัง  
ต่อเรานั้น เป็นการระบายความโกรธ ที่ถูกเก็บกเอาไว้จากอดีต และเรามีใจเป้าหมายของ  
ความโกรธนั้นเลย

นอกจากนี้ เรายังรู้ว่า ตัวเรานั้นมีกลไกควบคุมความโกรธโดยธรรมชาติ  
อยู่ภายในตัว ซึ่งจะป้องกันไม่ให้เราแสดงความโกรธจนเกินเหตุ

เรามีความยอมรับต่อความต้องการของตนเองว่า จะต้องแสดงความโกรธ  
ออกมาเป็นครั้งคราว บางทีอาจจะโดยการทุบตีเก้าอี้ หรือเตียงนอน ดับไม้ เป็นชิ้น ๆ หรือวิธีการ  
อื่น ๆ ที่จะช่วยปลดปล่อยความโกรธของเรา

หลังจากทำเช่นนั้นไปแล้ว เรายังรู้สึกถึงความเสียใจ รู้สึกถึงความอ่อนแอ  
ของตนเอง และอาจจะร้องไห้ออกมา ซึ่งในที่สุด มันก็ทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น

กลไกควบคุมการแสดงออกตามธรรมชาติของคนเรา

ลองดูซิว่า เราได้ยื่นคนอื่นผลประโยชน์บ้างน้อยครั้งแค่ไหน

- ควบคุมตัวเองเอาไว้หน่อย
- ระวังอารมณ์เอาไว้ ไม่อย่างนั้น คุณอาจจะทำร้ายคนอื่นได้
- อย่าหลงรักใครจนหมดหัวใจ เคี้ยวจะเสียใจทีหลัง
- รักษาอารมณ์ไว้ให้คงเส้นคงวา
- อย่าปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำเรา

โดยความเป็นจริงแล้ว เราทุกคนต่างก็ได้รับฟังคำพูดเช่นนี้ มาตั้งแต่เราโตพอที่จะ  
เข้าใจคำพูดของคนอื่น ในวัฒนธรรมของเรา เราถูกย่ำให้เห็นความสำคัญของการควบคุม  
ครั้งแล้วครั้งเล่า ทั้งการควบคุมตนเอง และการให้อ่อนควบคุมตัวเรา เรามีความเชื่อมั่น  
โดยทั่วไปว่า พฤติกรรมที่ปกตินั้น คือ พฤติกรรมที่ถูกควบคุมเอาไว้ และคนที่มีความสุขจิตที่ดี  
คือ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้

แต่ เฟรคเคอริค เทิลส์ นักจิตวิทยา แบบเกสทอลดูยิ่งใหญ่ แสดงความไม่เห็นด้วยกับความเชื่อเช่นนั้นว่า

"ผมยังคงได้พบเห็นผู้ป่วยด้วยอาการทางโรคประสาท ซึ่งมีสาเหตุมาจากการควบคุมอารมณ์ของตนเองเอาไว้มากเกินไป และเขายังถูกเพื่อนฝูงคอยย้ำเตือนให้ "ดึงตัวเองเอาไว้" เสมอ ๆ ถ้าผมจะยกตัวอย่างเกี่ยวกับรถยนต์ ก็คงจะทำให้เราเข้าใจเรื่องนี้ได้มากขึ้น

รถยนต์นั้น มีระบบการควบคุมภายในอยู่หลายอย่างด้วยกัน เบรก หรือห้ามล้อ ก็เป็นระบบการควบคุมอย่างหนึ่ง และเป็นระบบการควบคุมที่หายากที่สุดด้วย

หากผู้ขับรถยนต์ มีความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการใช้ระบบการควบคุมทั้งหมดได้ ก็มากเพียงไร รถยนต์คันนั้น ก็จะแล่นไปได้อย่างมีสมรรถภาพมากขึ้นเพียงนั้น

แต่ถ้าผู้ขับรถยนต์นั้น ขับรถไปด้วยการเหยียบเบรกเอาไว้ตลอดเวลา ความสึกกร่อนเสียหายของเบรก และเครื่องยนต์ ก็จะมีมากขึ้นหลายเท่าตัว ซึ่งจะมีผลทำให้รถยนต์คันนั้นมีสมรรถนะแยลงเรื่อย ๆ และในไม่ช้า เครื่องยนต์ก็จะเสียหายใช้การไม่ได้ไปในที่สุด

หากผู้ขับรถยนต์มีความเข้าใจเกี่ยวกับพลังความสามารถของรถยนต์คันนั้นมากขึ้นเพียงไร เขาก็จะยิ่งควบคุมมันได้มากขึ้น และลดการใช้งานอย่างผิดพลาดได้น้อยลงเพียงนั้น

ผู้ที่มีการควบคุมตนเองไว้มากเกินไป ก็กำลังกระทำ เช่นเดียวกับผู้ขับที่ขาดความระวังถึงกล่าว เขาไม่รู้จักการใช้เครื่องมือควบคุมอื่น ๆ นอกจากเบรกหรือการเก็บกอดอารมณ์ของตนเอง เพียงอย่างเดียว"

พวกเราส่วนมาก มักจะ "เบรก" ตัวเองไว้เสมอ ๆ

เพราะเหตุใด จึงเป็นเช่นนั้น?

เพราะเราถูกอบรมสั่งสอนมาให้ทำเช่นนั้น เพราะเราเชื่อว่า การแสดงอารมณ์ของตนเองออกมานั้น เป็นสิ่งที่อันตราย

สิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความคิดเช่นนั้น คือ ความกลัวว่า ถ้าเราไม่ควบคุมมันไว้แล้ว อารมณ์ของเราจะถูกแสดงออกอย่างไรชอบเขตจำกัด แต่จากความเชื่อเช่นนั้นเอง เราจึงกลายเป็นผู้ที่มีการแบบโรคประสาทแบบ ฮิสทีเรีย (คือมีอาการเป็นอัมพาต ตามอด หูหนวก ได้โดยไม่มีสาเหตุทางระบบประสาท และร่างกายแต่อย่างใด แต่เป็นผลมาจากสาเหตุทางจิตใจ ที่มีความกดดันอย่างสูง) และมีแต่ความทุกข์ที่เราซึม

เราจะพบว่า มีความรู้สึก อารมณ์ และกานิยมหลายอย่างเหลือเกิน ที่รอให้เรา  
แสดงมันออกมาภายนอก การไม่เต็มใจที่จะรับรู้ และแสดงอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งออกมา  
คือการสวมหน้ากากใต้แก่ตนเองและจะนำเราไปสู่การมีพฤติกรรมที่ผิดธรรมชาติ ในรูปแบบ  
อื่น ๆ กว๊ว

แต่อะไรจะเกิดขึ้นบ้างละ หากเราแสดงมันออกมาอย่างเต็มที่?  
เราจะหันกลับไปเป็นคนบ้า ที่ทำอะไรอย่างเพ้อคั่งงั้นหรือ?  
เราจะร้องไห้ร้องไห้ จนน้ำตากลายเป็นสายเลือดหรืออย่างไร?  
เราจะกลั้บกลายเป็นคนโหดร้ายทารุณหรืออย่างไร?  
ไม่ใช่เช่นนั้นหรอก....

เพราะภายในตัวเรา ก็มีกลไกควบคุมการแสดงออก ซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ  
และอัตโนมัติ มันจะทำหน้าที่ของมันอยู่ทุกขณะ แต่เรากลับให้ความเชื่อถือนั้นน้อย หรือไม่ให้  
ความเชื่อถือนั่นเลย

ความสมดุลภายในจิตใจของเรา

เราอาจจะมองตัวเราเองในลักษณะหนึ่งไคว่ เป็น "สัตว์" ชนิดหนึ่ง ซึ่งมี  
ลักษณะเคลื่อนไหว แปรเปลี่ยนได้ทุกขณะ และมีด้านตรงกันข้ามสองด้าน ประกอบกันอยู่ใน  
การแสดงออกของเรา

จากลักษณะเช่นนี้ เราสามารถจะแทนมันได้ ด้วยรูปกระดานหก อันเป็นของเล่น  
ซึ่งทำด้วยกระดานยาว มีจุดศูนย์กลางที่แบ่งกระดานออกเป็นสองซีก

ถ้าเราให้ด้านหนึ่ง คือ "ลักษณะเสรี" ซึ่งหมายถึงด้านที่มีลักษณะการแสดงออก  
แบบเปิดเผย ไม่ปิดกั้น และอีกด้านหนึ่ง คือ "ลักษณะอนุรักษ์" ซึ่งหมายถึง ด้านที่มีลักษณะ  
แสดงออกแบบระมัดระวัง ยึดติดอยู่กับธรรมเนียมประเพณีและมีการควบคุม

หากทำให้ด้านทั้งสองของกระดานหก มีความสมดุลกันแล้ว มันก็จะกระดกขึ้นลง  
อย่างนิ่มนวล โดยด้านทั้งสองจะผลักดันกันเคลื่อนที่ขึ้น และลงสลับกันไป

ในทำนองเดียวกัน หากเราอยู่ในสภาวะที่มีความสมดุลแล้ว ลักษณะการแสดงออก ทั้งสองแบบของเรา ก็จะมีการ เคลื่อนไหวต่อเนื่องกันตลอดเวลา

เมื่อลักษณะการแสดงออกแบบใดแบบหนึ่ง เป็นฝ่ายเคลื่อนที่ขึ้นมาอยู่ในภาวะ การรู้ตัวของเรา เราก็จะแสดงออกในลักษณะนั้น

เมื่อสถานการณ์เปลี่ยนไป และลักษณะอีกด้านหนึ่ง ก็จะเคลื่อนที่ขึ้นมาแทนที่

ทราบใจที่เราดำเนินชีวิตไปตามกฎแห่งการแสดงออกคือ แสดงออกซึ่งความรู้สึกของเราในการพูด การกระทำ และการนึกคิดแล้ว เราก็จะคงสภาวะสมดุลของตนเอง ไว้ได้ โดยที่จะไม่ถูกรบกวนว่าด้วยลักษณะการแสดงออกแบบเสรี หรือแบบอนุรักษ หรือทำให้เรายึดติดอยู่กับลักษณะการแสดงออกแบบใดแบบหนึ่ง

แต่ภาวะความสมดุลเช่นนี้ อาจจะถูกกระทบกระเทือน จนเสียความสมดุลได้ ในการ เล่นกระดานหก เด็กที่นั่งอยู่คานหนึ่ง อาจจะเรียกเพื่อนมานั่งสมทบ ในคานของเขา ซึ่งทำให้คานนั้น มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น จนถ่วงลงสู่พื้นดิน และหยุดนิ่งอยู่ตรงนั้น วิธีการทำให้เสียความสมดุลอื่น ๆ อาจจะทำให้ได้โดยการที่เด็กคนใดคนหนึ่ง กระโดดเข้ามา นั่ง อยู่ใกล้กับจุดศูนย์กลางของกระดานหก

เมื่อเป็นเช่นนี้ จะทำให้เด็กที่นั่งอยู่อีกคานหนึ่ง เคลื่อนต่ำลงสู่พื้นดิน ส่วนเด็ก ที่นั่งอยู่ใกล้จุดศูนย์กลาง จะเป็นฝ่ายอยู่เหนือพื้นดิน

ทั้งสองกรณีนี้ เราจะสังเกตเห็นได้ว่า ผลที่เกิดขึ้น คือ การหยุดนิ่ง ไม่มีการ เคลื่อนไหว ไม่มีการกระทำ และไม่มี "ชีวิต"

ด้วยการใช้การควบคุมจากภายนอก เช่น เพิ่มน้ำหนักลงบนคานที่เรา นั่งอยู่ หรือจะโดยการควบคุมตนเอง ดังเช่นการ เปลี่ยนตำแหน่งที่เรา นั่งอยู่ ผลที่เกิดขึ้น ล้วนแต่ ตกอยู่กับเราทั้งสิ้น เราจะต้องรับผิดชอบต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่ามันจะเป็นความสมดุล หรือไม่สมดุลก็ตาม

ความรับผิดชอบต่อในที่นี้ มีความหมายถึง การยอมรับว่า เราคือผู้กำหนดความ สมดุลตามธรรมชาติของตัวเรา มิใช่ให้ผู้อื่นมากำหนดควบคุมพฤติกรรมของเรา

ดังนั้น การพูดว่า "ฉันจะไม่ทำร้ายร่างกายของผู้อื่น เพราะเป็นสิ่งที่ฝ่าฝืน กฎหมาย" จึงเป็นการละทิ้งความรับผิดชอบต่อตนเอง

ในทางตรงข้าม การยอมรับต่อความรับผิดชอบ คือ การพูดว่า "ฉันรู้สึกโกรธมากจน "อยาก" จะทำร้ายใครบางคน แต่ฉันก็รู้ว่า การทำเช่นนั้น ไม่ไ้ทำให้ฉันรู้สึกโกรธน้อยลงเลย นอกจากนี้ มันยังเป็นการกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดผลดี แต่กลับจะทำให้เรื่องราวเลวร้ายลงกว่าเดิมอีก"

จากที่กล่าวมาข้างต้น บ้านที่ "เสรี" มีโอกาสได้เปิดเผยตัวมันเองออกมา แต่บ้านที่ "อนุรักษ์" ก็สามารถทำให้การแสดงออกสงบลงได้ ด้วยการใช้เหตุผล และการควบคุม เราทุกคน ล้วนแต่มีบ้านที่เสรี และบ้านที่อนุรักษ์ ประกอบกันอยู่ในตัว ดังนั้น แต่ละบ้าน จะต้องยอมรับการดำรงอยู่ และบทบาทของอีกบ้านหนึ่ง

หากเรายอมรับการแสดงออกของแต่ละบ้านแล้ว เราก็จะมีเครื่องมือที่ใช้ในการควบคุมการแสดงออกโดยธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่ได้อย่างราบรื่น และยิ่งจะช่วยให้เราถูกควบคุมจากภายนอกน้อยที่สุดด้วย

### การควบคุมความโกรธ

เมื่อเราเริ่มมีความโกรธ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในตอนเริ่มแรก มันจะเป็นเพียงแต่ความรู้สึกในจิตใจ เราอาจจะระบายมันออกมา หรือจะเก็บกดเอาไว้ก็ได้ เมื่อเราระบายมันออกมา มันก็จะหมดสิ้นไปจากจิตใจของเรา

เราเรียกการระบายออกตามธรรมชาติ แบบนี้ว่า "การตัดความเป็นศัตรูทิ้งไป" เมื่อเรารู้สึกเป็นศัตรูกับใคร สมมติว่า เป็นเจ้านายของเราเพราะเขาตำหนิ ประณามเราอย่างรุนแรง ในกรณีเช่นนี้ สิ่งที่เราอาจจะทำ ก็คือ กัดลิ้นตนเอง และหุบปาก ไม่โต้ตอบ เขากลับไป เพราะเราถูกสอนให้ทำเช่นนี้ กับผู้มีอำนาจเหนือกว่า ดังนั้น เราจึงกำลังเก็บกดความเจ็บปวด และความโกรธของเราเอาไว้

ปัญหาที่เกิดขึ้นตามมา ก็คือ เมื่อเราเก็บกดความรู้สึกนั้นเอาไว้ มันก็จะยังคงอยู่ในจิตใจของเราต่อไป และมันจะเริ่มสร้างความกดดันภายในจิตใจของเรา เมื่อเรามีความโกรธเกิดขึ้นอีกในครั้งต่อไป ถ้าเราเลือกจะระบายมันออกไป มันก็จะหมดไปจากจิตใจของเรา แต่ถ้าเราเลือกจะเก็บมันเอาไว้ มันก็จะเพิ่มความกดดันให้แก่จิตใจของเรามากขึ้นอีก

ดังนั้น ถ้าเราระบายความโกรธของเราออกไป ในชั่วขณะที่เรามีความโกรธนั้น โดยทั้งอยู่บนพื้นฐานของความมีเหตุผลแล้ว เราก็จะสามารถทำให้มันจางหายไปจากจิตใจของเราได้

ถ้าหากเราไม่ยอมระบายความหงุดหงิด และความรำคาญใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ออกไปบ้างแล้ว มันก็จะสะสม กลายเป็นความไม่พอใจ และความเกลียดชังในที่สุด ซึ่งความรู้สึกทั้งสองนี้ เป็นความรู้สึกที่ยากต่อการควบคุม และอาจจะระเบิดออกมาอย่างรุนแรงได้

ถึงแม้ว่า มันอาจจะเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้สาเหตุ เราก็มีทางเลือกในการจัดการกับมันได้ เมื่อมันเกิดขึ้นมา

ทางเลือกเมื่อมี ความโกรธ

(1) ลองเสี่ยงทำบางสิ่งบางอย่าง ที่อาจจะมีผลสะท้อนกลับมา (อย่างเช่น แสดงความหงุดหงิดจิตใจให้เจ้านายของเราดู)

(2) แสดงออก ในทางที่จะทำให้เราปลอดภัยไว้ก่อน ซึ่งสามารถกระทำในรูปของการระบายความโกรธของเรา ต่อใครบางคน ที่ไม่อาจจะโต้ตอบเรากลับมาได้ เช่น ลูกของเรา หรือโดยการแฉะเขาร้านเหล้า ระหว่างทางกลับบ้าน ดื่มเหล้าสักสองสามแก้ว แล้วเอาความโกรธของเราไปบาร์เทนเดอร์ฟัง หรือมิฉะนั้น อาจจะทำโดยการเก็บกมันไว้ และหวังว่ามันจะจางหายไปเอง ซึ่งไม่มีทางเป็นไปได้

เหตุผลสำคัญ ที่ทำให้คนเราเลือกหนทางที่จะทำให้ตนเองปลอดภัยไว้ก่อน และไม่แสดงความโกรธของตนเองออกมา ก็เพราะว่า พวกเขาขาดความไว้วางใจในโลก การควบคุมอันมีพิสัยของตนเอง ที่มีมาตั้งแต่เกิด

ถ้าเราปล่อยให้ตนเอง รู้สึกอย่างที่เราารู้สึก และแสดงออกมา เมื่อมันจำเป็น จะต้องแสดงออกมาแล้ว กลไกนี้ จะปกป้องตัวเราไปตลอดชีวิต

เราไม่จำเป็นจะต้องหวาดกลัวว่า เราจะทำอะไรออกไป เมื่อเราควบคุมอารมณ์ไว้ไม่อยู่ นอกเสียแต่ว่า เราได้เก็บสะสมอารมณ์นั้น ไว้นานจนนิคธรรมชาติแล้ว

ถ้าเราได้แสดง ความโกรธของเราออกมาทุกครั้งที่เรามีความโกรธ ก็ขอให้เราจงทำต่อไป และไม่ต้อถึงวลถึงมัน

เราจะไม่วันมาใครได้หรอก

เราจะไม่ชกปากเจ้านายของเรา

และเราจะไม่รู้สึกเสียใจต่อสิ่งที่เราพูดออกไป

กลไกควบคุมการแสดงออกโดยธรรมชาติของเรา จะปกป้องดูแลเราอยู่เสมอ  
โดยการทำให้เกิดความสมดุลกันขึ้นอย่างอัตโนมัติ

อย่างไรก็ตาม ในทางความเป็นจริงแล้ว เราทุกคน ล้วนแต่ถูกล้อมรอบด้วย  
ความโกรธ ที่ถูกเก็บกดเอาไว้หลายชนิด มันเป็นความโกรธซึ่งถูกเก็บกดเอาไว้โดยไม่รู้ตัว  
แต่ยังอยู่ภายในจิตใจของเรา

ดังนั้น ในทางปฏิบัติ เราไม่อาจจะหักทักเอาได้ว่า การแสดงความโกรธ  
ออกไปทุกครั้ง จะไม่ทำให้เกิดอันตราย

เพราะฉะนั้น เมื่อเรารู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเกินกว่าเหตุ กลไกการควบคุมอื่น ๆ  
จะเข้ามามีบทบาทตอนนี้ มันเป็นกลไกภายนอก ที่ใช้กับตัวเรา ตั้งแต่เรายังเป็นเด็กเล็ก ๆ  
ตัวอย่างเช่น การชก การกัดขึง การจำกัดบริเวณ และอื่น ๆ ที่พ่อแม่ของเราได้ใช้กับเรา  
และเป็นสิ่งที่เจ้านาย ตำรวจ และผู้คนอีกหลายประเภท ได้ใช้อยู่ในทุกวันนี้

ระบบการควบคุมจากภายนอกนี้ จะป้องกัน มิให้เรากระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม  
อะไรคือความไม่เหมาะสม?

เราสามารถจะตอบคำถามนี้ได้ ด้วยการพิจารณาถึงภูมิหลัง ประสพการณ์  
ถิ่นที่อยู่อาศัย และผู้คน ที่แวดล้อมตัวเราอยู่เท่านั้น

โดยพื้นฐานแล้ว เราจะรู้ว่า พฤติกรรมชนิดใด ที่คนรอบข้าง จะอดกลั้นต่อมัน  
เรารู้ว่าพฤติกรรมชนิดใด ที่จะทำให้เราถูกตำรวจจับได้ในแถบที่เราอยู่

สิ่งที่เราจำเป็นต้องสร้างขึ้นมา คือ นิสัยในการแสดงออกของเรา เพื่อที่ว่า  
เราจะไม่ต้องพึ่งพาต่อกลไกการควบคุมจากภายนอกเหล่านั้น

การคิดว่าจะถูกจำกัด อาจจะป้องกันไม่ให้เรายิ่งใคร่สักคน แต่เราก็ต้องการ  
หลีกเลี่ยงการยิ่งใคร่สักคน แม้ว่าจะไม่มีกฎก็ตาม

เราควรจะต้องพึ่งพากลไกการควบคุมการแสดงออก ซึ่งอยู่ภายในตัวเรา มากกว่าที่จะ  
ไปพึ่งพาการควบคุมจากภายนอกเหล่านั้น เพราะกลไกที่เราได้อยู่โดยธรรมชาตินั้น  
ไม่เคยห่างจลนเหลว แก่กลไกอื่น ๆ เป็นสิ่งที่เราพึ่งพาไม่ได้

การแสดงความรู้สึกของเราออกมา จะช่วยให้เรามีความเชื่อมั่นในกลไกการควบคุม  
ที่มีอยู่โดยธรรมชาติของเรา และจะช่วยลดการพึ่งพาเทคโนโลยีควบคุมจากภายนอก นอกจากนั้น  
มันยังช่วยให้เรามีชีวิตอยู่อย่างคนสวมหน้ากากเข้าหากันน้อยลง และมีความยอมรับในความเป็น  
ตนเองมากขึ้นด้วย

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม การใช้อำนาจอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูล เกี่ยวกับความสำคัญของอำนาจ และการ

กระจายอำนาจ

2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงบทบาทของผู้นำ และผู้ตามที่ดี

เนื้อหา

บทความเรื่อง การพัฒนาการทำงานเป็นกลุ่ม

แนวความคิดในการบริหารงานยุคปัจจุบัน ถือว่า "การบริหารงานโดยยึดหลักการทำงานร่วมกับหรือการทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม" กำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมาก ทั้งในองค์การของรัฐบาล และเอกชน รัฐบาลของประเทศต่าง ๆ ทั้งในยุโรป และสหรัฐอเมริกาได้ พยายามที่จะนำระบบการบริหารงานในลักษณะเป็นทีม มาทดลองปฏิบัติซึ่งผลจากการ เปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ จะทำให้โฉมหน้าของการบริหารงานในองค์การ เปลี่ยนแปลงไปทั้งในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานในองค์การและประสิทธิภาพของการทำงาน ตลอดจนผลผลิตขององค์การจะสูงขึ้นด้วย

ลักษณะของการทำงานเป็นกลุ่ม

การทำงานเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม หมายถึง "กลุ่มบุคคลที่เข้ามาช่วยกันในการปฏิบัติงาน อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้"

ฉะนั้น การทำงานเป็นทีม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เข้ามาปฏิบัติงานร่วมกัน แต่ละคนจะต้องรับรู้ และเข้าใจในวัตถุประสงค์ ตลอดจนการแบ่งภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบ ตลอดจนทาง ๆ ของกลุ่ม ในการปฏิบัติงานร่วมกันอย่างแจ่มชัด

1. การปฏิบัติงานเป็นกลุ่ม หรือทีมจะต้องเป็นไปตามระบบเปิด และมีการติดต่อประสานงานอย่างมีประสิทธิภาพในระหว่างผู้ปฏิบัติงาน รวมทั้งการมีส่วนร่วมเฉลียวฉลาด หรือความคิดความชอบ เป็นผลสำเร็จจากการปฏิบัติงานร่วมกัน

ในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ที่มีระบบการผลิตจำนวนมาก ผู้ปฏิบัติงานแต่ละคนต่างก็ปฏิบัติหน้าที่ของตนเองตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้อย่างแน่นอน ผลผลิตและประสิทธิภาพในการบริหารงานย่อมอยู่ในเกณฑ์สูง เป็นที่น่าพอใจ, แต่การปฏิบัติงานในลักษณะเช่นนี้ มีข้อโต้แย้งอยู่ประการหนึ่ง กล่าวคือ แม้จะเป็นที่ประจักษ์ชัดว่าผลผลิตในระบบนี้จะอยู่ในเกณฑ์สูงแต่อาจจะวัดผลผลิตในระยะยาวในรูปของค่าใช้จ่ายทางสังคมแล้ว อาจเป็นที่น่าสนใจเพราะในการปฏิบัติงานในระบบการผลิตอย่างขนานใหญ่นั้นก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายจำเจ และซ้ำซาก จนทำให้คนงานไม่สามารถจะทนได้ ต้องลาออกจากงานหรือเปลี่ยนงานไปก่อนกำหนด ทำให้บริษัทต้องจ่ายเงินทดแทนเพิ่มมากขึ้นและในการสรรหาคนเข้ามาทำงานใหม่ บริษัทก็จะต้องจ่ายเงินเป็นค่าสรรหา ค่าฝึกอบรม ค่าเสื่อมของเครื่องจักร สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นค่าใช้จ่ายทางสังคมที่บริษัทจะต้องจ่ายเพิ่มขึ้น

ฉะนั้น แนวความคิดในการนำระบบการทำงานแบบเป็นทีม จึงถูกนำมาทดลองในบริษัทใหญ่ ๆ และสามารถพิสูจน์ได้ว่า ระบบการทำงานแบบเป็นทีมแม้ในระยะแรกค่าใช้จ่ายทางด้านการสังคมจะสูงแต่ในระยะยาว ทั้งค่าใช้จ่ายในด้านการลงทุน และค่าใช้จ่ายทางด้านการสังคม จะลดลง

## 2. การปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงาน

ลักษณะของการทำงานเป็นทีมอีกชนิดหนึ่ง คือ การปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงาน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานในองค์กรมีความกระตือรือร้น ไม่เบื่อหน่ายต่อการทำงาน จากผลการทดลองของบริษัทผลิตภัณฑ์คอลลัว ในการนำเอาระบบการทำงานแบบเป็นทีมมาปฏิบัติปรากฏว่า ได้ผลเป็นที่น่าสนใจในกระบวนการปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงาน มีบริษัทเอกชนหลายแห่งในสหรัฐอเมริกาได้ทดลองนำวิธีการที่เรียกว่า "การจดทะเบียนผู้ร่วมปฏิบัติงาน" ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมและกระตุ้นให้คนงานมีขวัญ และกำลังใจในการทำงานและการนำวิธีการดังกล่าวนี้มาทดลองปฏิบัติ ปรากฏผลว่ายังไม่เป็นที่พอใจมากนัก เพราะเป็นวิธีการแก้ปัญหาทางด้านการสังคมมากกว่าการปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงานที่แท้จริง ผู้เชี่ยวชาญในด้านการพัฒนาองค์กรได้กล่าวสรุปว่า ในการปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงานนั้นควรจะเน้นในเรื่อง กลุ่มคนที่มีความรู้ ความสามารถ หรือทีมที่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานมากกว่า

### 3. การจัดสรรผลตอบแทน

กรรมวิธีอีกประการหนึ่งที่ต้องคำนึงของรัฐบาล และเอกชนในสหรัฐอเมริกา ได้นำมาใช้ในกระบวนการบริหารงานแบบเป็นทีม ก็คือ การให้ผลประโยชน์ตอบแทนต่อผู้ร่วมปฏิบัติงานเป็นทีม ในอดีตที่ผ่านมา การตอบแทนความดีความชอบแก่ผู้ร่วมงาน ทั้งในรูปของโบนัส หรือรางวัลตอบแทนการปฏิบัติงานก็เน้นในด้านความถี่ริเริ่มและผลสำเร็จของการปฏิบัติงาน ถ้าผู้บริหารมิได้พิจารณาให้ผลตอบแทนแก่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติงานอื่น ๆ แม้ว่าผู้ปฏิบัติงานเหล่านั้นจะมีส่วนรวมอย่างสำคัญในความสำเร็จขององค์การก็ตาม ฉะนั้น การจัดสรรผลตอบแทนในระบบการบริหารงานแบบเป็นทีม จึงมุ่งเน้นที่จะให้ผู้ร่วมงานทั้งหลายมีส่วนได้รับผลประโยชน์ตอบแทน โดยเท่าเทียมกัน มิใช่มุ่งแต่ผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ หรือเป็นการให้ผลตอบแทนในระบบกลุ่มมากกว่าตัวบุคคล

สรุป

อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาองค์การ ด้วยการนำระบบการบริหารงานแบบเป็นทีมมาปฏิบัตินั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยงาน หรือองค์การนั้น ๆ จะต้องมีการจัดองค์การที่มีประสิทธิภาพนับตั้งแต่การกำหนดหน้าที่ของแต่ละสายงาน มาตรฐานการปฏิบัติงาน การประเมินผลบุคคล และวิธีการพิจารณาความดีความชอบ ก็จะทำให้การนำวิธีการบริหารงานแบบเป็นทีมมาปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะวิธีการดังกล่าวนี้เป็นมาตรการที่จะตอบสนองความต้องการของผู้ปฏิบัติงานในองค์การ และถือเป็นการสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์อย่างหนึ่ง.

ครั้งที่ 6

ข้อกิจกรรม

ความรับผิดชอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของความรับผิดชอบ
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ

เนื้อหา

บทความเรื่อง ความรับผิดชอบ

ถ้าจะถามทัศนะของผู้นับถือนับว่า ชอบผู้ใดบ้างที่มีลักษณะอย่างไร น่าจะได้คำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า ต้องการผู้ใดบ้างที่มีความสามารถรับผิดชอบหน้าที่ การงานเป็นอย่างดีมอบหมายให้ทำสิ่งใด ก็สามารถทำจนเป็นผลสำเร็จโดยรวดเร็วและเรียบร้อย ที่สุด คอยดูแลและคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดปัญหาอะไรขึ้น แล้วหาทางแก้ไขมิให้เกิดความเสียหาย ขึ้นได้ และหาทางปรับปรุงงานให้ก้าวหน้าเป็นผลดีแก่ส่วนรวมตามวัตถุประสงค์ของงานที่กำหนดไว้ และหากจะถามผู้ใดบ้างที่นับว่าชอบ เจ้านายแบบไหน ก็อาจได้คำตอบว่า ต้องการเจ้านายที่มีความรับผิดชอบ เช่นเดียวกัน ให้การสนับสนุนทั้งกำลังกายและกำลังใจ ให้การทำงานของผู้นับ ถือนับว่าประสบผลสำเร็จอีกทั้งต้องพร้อมที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้ใดบ้างที่นับว่าด้วย ซึ่งถ้า ผู้นับถือนับว่าและผู้ใดบ้างที่นับว่าทำงานร่วมกันในลักษณะที่มีความรับผิดชอบดังกล่าวมานี้ การงาน น่าจะเจริญก้าวหน้าไปอย่างคึกคัก และสารพันปัญหาจะไม่เกิดขึ้น

ความรับผิดชอบของผู้ร่วมปฏิบัติงานทุกคนจึง เป็นสิ่งที่พึงปรารถนาสูงสุดที่จะให้ งานสำเร็จได้ด้วยดี

ความรับผิดชอบในการทำงานนี้จะเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการด้วยกัน

คือ

ประการแรกที่สุด ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีความสามารถที่จะรับผิดชอบงานได้ ซึ่งถือเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญ ความสามารถนี้ ได้แก่ ความรู้ความสามารถในวิชาการวิชาชีพ ตลอดจนทักษะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนั้น จึงจำเป็นที่ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องขวนขวายโดยมิหยุดยั้งที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้รู้และสามารถอยู่เสมอ

หันต่อเหตุการณ์ นอกจากนั้นยังคลุมถึง คุณลักษณะส่วนตัว ในทางที่เป็นคุณต่องานด้วย กล่าวคือ เป็นผู้มีความกระตือรือร้นในงานสำเร็จโดยลัทธิ มีความซื่อสัตย์และซื่อตรง ไม่พะวักพะวนถึงแต่ประโยชน์ที่ตัวเองจะได้รับ ซึ่งมีส่วนสำคัญอย่างมากที่ทำลายความสามารถที่จะรับผิดชอบ และเป็นบ่อเกิดของคอร์รัปชั่นทั้งหลาย ความมั่นใจในตัวเอง เป็นคุณลักษณะจำเป็นอีกประการหนึ่ง ความมั่นใจหรือความเชื่อในตัวเอง ถ้ามีพอเหมาะพอควร จะทำให้มีเหตุผลในความคิดความอ่าน ซึ่งจะช่วยให้สามารถมองอะไรก็ได้ทะลุปรุโปร่ง เป็นขั้นเป็นตอนมากยิ่งขึ้น คนเราถ้าขาดความมั่นใจ หรือมีน้อยเกินไป จะมีแต่ความกลัว ความวุ่นวาย ลังเล และในที่สุดวุ่นวาย จนเรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนเรามีความมั่นใจมากเกินไปจนล้น ก็อาจนำไปสู่ความผิดพลาดได้อย่างมาก พร้อม ๆ กับการสมน้ำหน้าของเพื่อนฝูงอย่างครึ้นเครง และสืบเนื่องจากความมั่นใจในตนเองพอควร ผู้ที่จะสามารถรับผิดชอบได้ จะต้องมีความกล้าที่จะคิด กล้าที่จะตัดสินใจ และกล้าที่จะรับผลที่เกิดขึ้น คุณลักษณะประการนี้กระมังที่น่าจะชี้ให้เห็นว่าผู้ใดจะประสบความสำเร็จในการทำงานได้หรือไม่ ผู้ปฏิบัติงาน ถ้าปราศจากความกล้าที่จะคิดอย่างมีเหตุผล หรือความคิดริเริ่มอะไรใหม่ ๆ ที่ผิดแผกไปจากที่เคยมีเคยเป็นย่อมไม่เจริญ อย่างน้อยก็ไม่เจริญในสายตาของบุคคลทั่วไป แม้ว่าจะอาจจะเจริญด้วยลาภยศจากระบบที่จอมปลอมซึ่งไม่จริงก็ตาม บุคคลใดที่กล้าตัดสินใจเลือกทางเดินที่จะนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างปราศเปรียว ถูกต้อง ทันกาล และไม่ประวั่นพ้อผลที่จะเกิดขึ้นหากไม่เป็นไปตามที่คาดหมายไว้ แต่ได้เตรียมการล่วงหน้าถึงวิธีแก้ไขเหตุการณ์ไว้แล้ว ย่อมมีโอกาสสำเร็จกิจการให้บรรลุผลสำเร็จด้วยดีได้

ประการที่สอง บรรยาการการทำงานต้องเอื้ออำนวยให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับนิยมนอบในงานและผลงานมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ กล่าวคือ การทำงานจะต้องมีบรรยาการที่ผู้ปฏิบัติงานจะพึงอุทิศเวลาให้กับงานในหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ ไม่ต้องกังวลด้วยการหาเลี้ยงชีพด้วยวิธีอื่น นอกจากนั้นระเบียบวิธีการทำงานต่าง ๆ ต้องเอื้ออำนวยให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับนิยมนอบงานได้ หากระเบียบและวิธีการต่าง ๆ จำกัดความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน ย่อมไม่เป็นผลดี



ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม การตัดสินใจ

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจ
  2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหา

### บทความเรื่อง การตัดสินใจ

การตัดสินใจไม่ใช่เป็นสิ่งที่ต้องทำเมื่อมีปัญหาเท่านั้น แต่อาจทำเพื่อเป้าหมายชีวิตใหม่ หรือเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน หรือทิศทางใหม่ในการปฏิบัติงานก็ได้

การตัดสินใจที่ไม่ใช่เพื่อการแก้ปัญหาอาจไม่เกิดขึ้นบ่อยครั้งนัก แต่มักมีความ

สำคัญมาก

การตัดสินใจส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะมีปัญหา และปัญหาที่วันนี้อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือคาดคะเนว่าอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตก็ได้

การตัดสินใจมีกระบวนการวิเคราะห์ที่แตกต่างออกไปจากการวิเคราะห์ปัญหา คือ การเลือกเอาทางเลือกที่ดีที่สุดจากหลาย ๆ ทางเลือก โดยพิจารณาจากเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นมาตรฐาน ว่าวิธีไหนจะตอบสนองความต้องการของเราได้มากที่สุด และดีที่สุด

การตัดสินใจ มีขั้นตอน 7 ขั้นตอนด้วยกันคือ

1. ตั้งเป้าหมายของการตัดสินใจ
2. ลำดับความสำคัญของเป้าหมาย
3. กำหนดทางเลือกต่าง ๆ
4. ประเมินทางเลือกเหล่านั้นโดยถือเอาเป้าหมายเป็นหลัก
5. เลือกทางเลือกที่คิดว่าดีที่สุดไว้เป็นการชั่วคราว
6. คาดคะเนผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น ๆ (ทุกทางเลือก)
7. หาทางป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกเป็นขั้นสุดท้าย

1. การตั้งเป้าหมายของการตัดสินใจ ต้องระบุเจาะจงลงไปว่าต้องการผล  
ชนิดไหน มากแค่ไหน เมื่อไร "เวลา สถานที่ จำนวน" เป็นหน่วยสำคัญในการตั้งเป้าหมาย  
เป้าหมายเป็นสิ่งที่เรากำหนดขึ้นจากความต้องการ 2 อย่างคือ

1. ผลที่ต้องการจากการตัดสินใจนั้น

2. ทรัพยากรที่มี เพื่อดำเนินการตามการตัดสินใจนั้น คือสิ่งที่เรา  
จะนำไปแลกเปลี่ยนเอาผลผลิต (คือผลของการตัดสินใจ) เราจะต้องทราบว่า สิ่งที่ต้องการ  
จะซื้อหรือแลกเปลี่ยนด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ในมือนั้น คืออะไร เราจะถามตัวเองว่า  
ต้องการอะไร จะไปทางไหน จะทำอย่างไร จึงจะไปสู่จุดที่ต้องการได้ จะต้องหลีกเลี่ยง  
อะไรหรือไม่ เราจะต้องนำเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ทั้งสิ่งที่ต้องการ และสิ่งที่มีอยู่มาพิจารณา  
พิจารณาว่า เมื่อเป็นคังนั้นแล้ว จะกำหนดเป้าหมายอย่างไร

2. การจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมาย เป้าหมายหรือสิ่งที่เราต้องการ มีความ  
สำคัญไม่เท่าเทียมกัน จึงต้องนำเป้าหมายมาจัดเป็น 2 กลุ่ม คือ เป้าหมายที่ต้องการหรือต้องได้  
(Musts) กับเป้าหมายที่อยากทำหรืออยากได้ (Wants)

เป้าหมายที่ตกอยู่ในหัวข้อต้องทำหรือต้องได้นั้น จะลดหย่อนผ่อนผันไม่ได้ เช่น  
การเลือกซื้อบ้าน กำหนด A Must ไขข้อหนึ่งว่า ต้องมีเนื้อที่เกิน 100 ตารางวา  
คังนั้นบ้านใดมีเนื้อที่น้อยกว่านั้นไม่ซื้อแน่ แต่ถ้ามามีเนื้อที่เกิน 100 ตารางวา หลายหลัง  
จึงควาหลังใดหลังที่อยากได้มากกว่า เช่น หันหน้าไปทางทิศเหนือ เป็นบ้าน 2 ชั้น เป็นต้น

3. การกำหนดทางเลือก ในบางครั้งทางเลือกนั้นมีอยู่แล้ว เช่น การตัดสินใจ  
เลือกซื้อบ้าน แต่ในกรณีที่ยังไม่มีทางเลือก จะต้องพิจารณาว่า เพื่อให้ได้ผลตามนั้น จะต้อง  
ทำอะไร ซึ่งอาจต้องทำหลายวิธีการก่อน หลังจากนั้นจึงจะนำมาพิจารณาตัดสินใจตาม  
กระบวนการตัดสินใจต่อไป

4. การประเมินทางเลือก คือการเอาทางเลือกมาพิจารณาตามเป้าหมายที่ตั้งไว้  
หลักการมีว่า เมื่อเราแยกเป้าหมายออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 สิ่งที่ต้องได้/ต้องทำ  
(Musts) และกลุ่มที่อยากได้/อยากทำ (Wants) แล้วพิจารณาในขั้นแรกว่า ทางเลือก  
ใดบ้างที่ผ่านหรือมีคุณสมบัติตามเป้าหมาย Musts ทุกประการ คัดเอาไว้เฉพาะทางเลือกนั้น  
(ทางเลือกที่มีคุณสมบัติไม่ผ่านแม้ข้อใดข้อหนึ่งถือว่าตกไป)

ในขั้นต่อไป เอาทางเลือกที่คัดเอาไว้ตามข้างต้นมาพิจารณาว่า ทางเลือกใดให้สิ่งที่เราอยากได้ (Wants) มากที่สุด ในการพิจารณาขั้นนี้จะต้องกำหนดน้ำหนักว่าคุณสมบัติ Wants ข้อใดที่เราอยากได้มาก ข้อใดอยากได้น้อย แล้วที่ค่าเป็นคะแนนออกมา ทางเลือกใดที่ได้คะแนนมากที่สุด ก็จะเป็นทางเลือกที่เราคิดไว้ได้ก่อนว่า "น่าจะเป็นที่ดีที่สุด"

5. เลือกทางเลือกที่คิดว่า ดีที่สุด ไว้เป็นการชั่วคราว ทางเลือกที่เราประเมินได้แล้วว่าให้คุณค่าในสิ่งที่เราต้องการมากที่สุด อาจจะมีผลเสียตามมามากด้วย ดังนั้น จึงให้ถือว่าการตัดสินใจในขั้นนี้เป็นการเลือกไว้ชั่วคราวเท่านั้น

6. คาคะเนผลเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น ๆ (ทุกทางเลือก) การคาคะเนผลเสียของทางเลือกก็เพื่อนำมาพิจารณาประกอบกัน กล่าวคือบางทางเลือกอาจให้ผลดีมากที่สุด แต่ก็มียผลเสียมากเช่นกัน หรือบางทางเลือกมีผลดีมากพอควร และก็มีผลเสียน้อยที่สุด การพิจารณาหกลบขั้นนี้ จึงจะเป็นการตัดสินใจครั้งสุดท้าย

7. หาทางป้องกันผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกขั้นสุดท้าย เมื่อใดที่ตัดสินใจเลือกเอาทางเลือกที่ดี และมีผลเสียน้อยที่สุดแล้ว จะต้องหาทางป้องกัน ผลเสียที่อาจเกิดขึ้น โดยวิเคราะห์สาเหตุที่อาจเป็น แล้วหาทางป้องกันแก้ไขล่วงหน้า

ครั้งที่ 8

ข้อกิจกรรม

การคบเพื่อนต่างเพศ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูล เกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง ความสำคัญและแนวทางปฏิบัติต่อการคบเพื่อนต่างเพศ และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

เนื้อหา

บทความเรื่อง การคบเพื่อนต่างเพศ

ตามธรรมชาติของหญิงและชาย นับตั้งแต่แรกเริ่มย่างเข้าสู่วัยรุ่นนั้น หมายความว่าธรรมชาติกำหนดให้มีความเจริญเท่าเทียมกันในทางร่างกายแล้ว มีความสามารถในการสัมพันธ์เพื่อดำรงเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ได้ ส่วนทางจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากเช่นกัน สำหรับเด็กชายจิตใจจะอีกเต็มหวาหาญคึกคะนอง ฝ่ายหญิงจะกลายเป็นเด็กขี้อาย สุภาพ เรียบร้อย สงบเซื่องซึม แต่ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจที่ตรงข้ามของทั้งสองเพศก็คือ ความสนใจในเพศตรงข้าม

ชีวิตอุดมศึกษา เป็นชีวิตค่อนข้างอิสระจากการเอาใจใส่ของครูบาอาจารย์ระเบียบวินัยต่าง ๆ ไม่เข้มงวดกวดขันเท่ากับชีวิตโรงเรียน มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องนี้อย่างมาก จึงทำให้รู้สึกว่าใครรับเสรีภาพอิสระภาพอย่างท่วมท้น และก็เป็นต้องใช้อิสระภาพเสรีภาพให้สมกับที่ปลูกกอยูนาน

ด้วยเหตุนี้เองจากปัจจัย 3 ประการ คือ

1. วัฒนธรรมตะวันตก
2. ธรรมชาติซึ่งกำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่
3. ความมีเสรีภาพและอิสระภาพ

ทั้ง 3 ประการนี้จึงเป็นมูลเหตุทำให้เกิดการสนองต่อความต้องการของธรรมชาติ นั่นคือการคบเพื่อนต่างเพศในลักษณะที่ไม่ใช่เป็นเพื่อนแบบเด็กนักเรียนเด็กเล็ก

เหตุผลของการคบเพื่อนต่างเพศ

1. เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ การคบเพื่อนต่างเพศเป็นการผ่อนคลายที่ดี เพราะ

ทางก็เอาใจซึ่งกันและกัน

2. เพื่อหาผู้ที่สนใจและเข้าใจตนเองยิ่งขึ้น ข้อนี้ก็ช่วยเหตุผลทางเอาใจซึ่งกันและกันนั่นเอง การชักคอกหรือไม่เห็นคล้อยตามมักจะไม่เกิดระหว่างเพื่อนทางเพศเลย

3. เพื่อการมารวม

4. เพื่อการเลือกถูกรอง

5. เพื่อความโก้เก๋ แสดงว่าตนเองมีความเค่งจึงสามารถมีคู่ครองได้

6. เพื่อหาเพื่อน

การที่มีปัจจัย 3 ประการ คือ เอาอย่างวัฒนธรรมตะวันตก ขรรษาคิซึ่งกำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และการแสดงออกถึงเสรีภาพและอิสรภาพ จึงเป็นเหตุให้นิสิตนักศึกษาคบเพื่อนทางเพศกันมากขึ้น จนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ตรงกันข้ามหากผู้ใดไม่มีคู่ครองก็หมายถึงเป็นเรื่องที่น่าอายที่เดียว

รวมถึงโอกาสที่จะมีคู่สมโดยลำพัง และสิ่งแวดล้อมเชื้ออานวยเป็นเหตุให้เกิดเพศสัมพันธ์กันอย่างง่ายดายกว่าสมัยก่อนอยู่มากทีเดียว แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่คนไทยส่วนใหญ่ยึดถือ นั่นคือความรังเกียจหญิงที่ไม่บริสุทธิ์ในการเป็นเจ้าสาวในอนาคต เหตุผลข้อนี้พอจะเป็นทางเหนียวรั้งให้ความสัมพันธ์ทางเพศไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไปเท่ากับประเทศในตะวันตก อย่างไรก็ตาม ไม่มีใครกล้ารับประกันว่าความเชื่อมันยึดถือ "ความบริสุทธิ์" จะถูกลบเลือนไปในอนาคต เพราะอิทธิพลวัฒนธรรมตะวันตกक्रमक्रमหลุมหลุม หากจะมีการพิจารณาอย่างถี่ถ้วนไม่ให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพศของนิสิตนักศึกษาแล้ว ก็จะเป็นหน้าที่ของรัฐต้องกำหนดมาตรการอยู่หลายประการ อาทิ เช่น

1. จำกัดหรือควบคุมอย่างเข้มงวดเกี่ยวกับการโฆษณาการกำเนิด

2. จำกัดหรือควบคุมอย่างเข้มงวดเกี่ยวกับการอนุญาตให้มีสถานที่ขั้วขั้วการมารวม

3. จำกัดหรือควบคุมอย่างเข้มงวดกับการจัดกิจการที่หนุ่มสาวต้องมีส่วนร่วมใกล้ชิดกัน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่ลับตา และในยามวิกาล

4. จำกัดหรือควบคุมอย่างเข้มงวดเกี่ยวกับการเผยแพร่วัฒนธรรมตะวันตกผ่านสื่อมวลชน หรือสื่อต่าง ๆ

5. บรรจุหลักสูตรเพศศึกษาให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริง และจะเป็นประโยชน์ต่อการเลือกคู่ การครองรัก ครองเรือนต่อไป

## บทความเรื่อง การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

ในการสื่อสารครั้งหนึ่ง ๆ นั้น ต้องพิจารณาถึง "เป้าหมายของการสื่อสาร" เสียก่อน โดยตั้งคำถาม ถามตนเองว่าเรากำลังพยายามจะทำอะไร ทำเมื่อไร ทำทำไม อะไรคือสิ่งที่เราต้องการจะได้อาจมาจากผลของการกระทำอันนั้น และเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น ๆ จะต้องมีหรือใช้กรรมวิธีเช่นไร โดยสรุปไว้ในรูปของคำถามทั้งหมดสี่ข้อใหญ่ ๆ ควบกัน

คำถามที่ 1 : การสื่อสารของเราเพื่อสนองความต้องการอะไร

คำถามที่ 2 : เป้าหมายของการสื่อสารแบบไหนที่เราต้องการ... เพื่อสอนบางสิ่งบางอย่าง เพื่อชักจูงหรือชวนเชื่อ หรือเพื่ออะไร

คำถามที่ 3 : อะไรที่ถือว่าเป็นอุปสรรคของการที่เราจะไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายของการสื่อสารของเรา... เวลาอันจำกัด ลักษณะเฉพาะตัวของผู้ที่เราจะสื่อความหมายด้วย ฯลฯ

คำถามที่ 4 : อะไรคือผลสำเร็จของการสื่อสาร

คำตอบสำหรับคำถามที่ 1 : การสื่อสารของเราเพื่อสนองความต้องการอันมี

สาเหตุมาจาก

(1) ความต้องการอันเกิดมาจากฝ่ายที่มีหน้าที่ในการสื่อสาร หรือประชาสัมพันธ์

โดยตรง

(2) ความต้องการอันเกิดมาจาก "กลุ่มเป้าหมาย"

ท่านผู้อ่านคงจะมองเห็นทันทีเลยว่า ใน (2) นั้น ฝ่าย "กลุ่มเป้าหมาย" เขากระตือรือร้นและพร้อมเสมอที่จะ "รับ" สิ่งที่เราจะ "ให้" ส่วนใน (1) นั้น เราพยายามที่จะชักจูง "ให้" ในขณะที่เราเองก็ไม่แน่ใจเหมือนกันว่าเขาอยาก "รับ" หรือเปล่า ฉะนั้นการทำงานของเราทั้ง (2) นั้น คุณเหมือนว่าจะง่ายกว่าเท่ากับ (1)

คำตอบสำหรับคำถามที่ 2 : เป้าหมายของการสื่อความหมายแบบไหนที่เราต้องการ... เพื่อสอนบางสิ่งบางอย่าง เพื่อชักจูงหรือชวนเชื่อ หรือเพื่ออะไร สามารถแบ่งเป้าหมายของการสื่อสารได้เป็น

1. สื่อสารเพื่อให้เกิดทักษะความรู้ การสื่อสารแบบนี้ รายละเอียดต่าง ๆ และ

การสาธิต จำเป็นอย่างยิ่ง และหากจำเป็นก็ต้องมีการทดสอบ "กลุ่มเป้าหมาย" ว่าจํายละเอียดใด ๆ ขั้นตอนสามารถปฏิบัติได้จริง ๆ

2. สื่อสารเพื่อการจูงใจ เพื่อเปลี่ยนทัศนคติ หรือเพื่อขยายขอบข่ายแห่งความรับผิดชอบ

คำตอบสำหรับคำถามที่ 3 : อะไรที่คิดว่าอุปสรรคของการที่เราจะไม่สามารถบรรลุถึงเป้าหมายของการสื่อสาร แบ่งได้เป็น 3 ประการ

1. อุปสรรคเกี่ยวกับบุคคล บุคคลในที่นี้ข้าพเจ้าหมายถึงถึงทั้ง "นักสื่อสาร" ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ "ให้" และ "กลุ่มเป้าหมาย" ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ "รับ" อุปสรรคเกี่ยวกับบุคคลนี้ จำแนกออกเป็น 4 อย่างคือ

ก. อุปสรรคทางลักษณะภายนอกทั่วไป เช่น อายุ, เพศ, สุขภาพ, บุคลิกลักษณะ, ขนาดของกลุ่มเป้าหมาย เป็นต้น

ข. อุปสรรคทางความรู้สึกทัศนคติ เช่น ความเชื่อ ความสนใจ ความโน้มเอียงต่าง ๆ เป็นต้น

ค. อุปสรรคทางการศึกษา เช่น พื้นความรู้ทั่วไป เป็นต้น

ง. อุปสรรคทางเศรษฐกิจและสังคม เช่น เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม อาชีพ เป็นต้น

2. อุปสรรคเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของสิ่งที่เราจะสื่อสาร

ก. เนื้อหาสาระสำคัญ ที่เราต้องการ "ให้" แก่กลุ่มเป้าหมายของเรานั้น เป็นสิ่งที่ "ใหม่" หรือ "แปลก" มากน้อยแค่ไหน

ข. เนื้อหาสาระสำคัญนั้น ๆ มีความสลับซับซ้อนมากน้อยแค่ไหน

ค. "กลุ่มเป้าหมาย" จะมีความสนใจต่อสิ่งที่เราจะ "ให้" มากน้อยเพียงไหน

ง. จะมีอันตรรกะต่อ "กลุ่มเป้าหมาย" มากน้อยแค่ไหนในอันที่จะ "รับ" หรือ "รับรู้" ในเนื้อหาสาระสำคัญนั้น ๆ

จ. ตัวของเราเองในฐานะนักสื่อสารหรือผู้ "ให้" นั้นเข้าใจรายละเอียดต่าง ๆ ของเนื้อหาสาระสำคัญนั้นดีเพียงใด

คำทอสำหรับคำถามข้อที่ 4 : ผลสำเร็จของการสื่อสาร สามารถวัดผลสำเร็จของการสื่อสารได้โดยประเมินจาก คำทอในข้อที่ 2 คำทอสำหรับคำถามข้อที่ 2 ว่าสามารถสื่อสารเพื่อให้เกิดทักษะความรู้ ทักษะการสนใจ เติบโตพัฒนาสติปัญญาได้มากน้อยเพียงใด

สรุปได้ว่า การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เริ่มต้นด้วยว่า "เราพยายามที่จะให้ใคร่ครวญเมื่อเราจบสิ้นกระบวนการสื่อสารนั้นแล้ว" มิใช่จะเริ่มต้นด้วยความคิดว่า "เราจะสื่อสารด้วยวิธีไหนหรืออย่างไร" กล่าวง่าย ๆ คือ เราจะต้องใช้กรรมวิธีย้อนกลับเสมอ โดยคิดเสียก่อนว่า ผลสุดท้ายควรจะเป็นอย่างไร เมื่อคิดได้แล้วจึงค่อยคิดย้อนกลับขึ้นมาอีกว่า ถ้าหากหวังผลอย่างนั้นแล้วจะใช้กลวิธีและหรือเครื่องมืออะไรช่วย

ครั้งที่ 9

ข้อกิจกรรม

ความมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลเกี่ยวกับความมั่นคงปลอดภัยทางอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงแนวทางเสริมสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ทางอารมณ์

เนื้อหา

บทความเรื่อง การหมกหมุ่นทางอารมณ์และการเปิดเผยตนเอง

เมื่อคุณรู้จักทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตัวเองและเปิดเผยและข้อสัจย์ในการแสดงมันออกมาแล้ว คุณก็จะหมกหมุ่นทางอารมณ์จากอดีตและมองเห็นโลกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ชีวิตจะสมบูรณ์ขึ้นกว่าเดิมเพราะมีการสัมผัสมันโดยครบถ้วนยิ่งขึ้น เนื่องจากแต่เดิมคุณเคยหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดและปิดกั้นโลกส่วนหนึ่งไว้เพื่อข่มความเจ็บปวดนั้น มาถึงตอนนี้คุณก็เป็นอิสระที่จะรู้สึกถึงความเสียใจและความสูญเสียทุกอย่างของคุณ ยุติมันและก้าวเข้าสู่ช่วงต่อไปของชีวิต โดยมีภาระผูกพันจากอดีตน้อยที่สุด

เราทุกคนต่างก็มีพื้นที่ทางอารมณ์กันเป็นบางโอกาส พื้นที่ทางอารมณ์คือ สภาพความไม่สมดุลซึ่งเกิดจากความรู้สึกที่ติดค้างอยู่ในใจที่ไม่ถูกแสดงออกมา การไม่ปล่อยให้ความรู้สึกนั้นแสดงออกมาตามธรรมชาติ จะตองใจแนวป้องกันและทำให้หมดพลังงาน ยิ่งความรู้สึกถูกเก็บกดไว้มากเพียงใดพลังงานที่จะใช้เพื่อเป็นตัวคุณเองก็น้อยลงและคุณก็จะยิ่งเป็นอิสระน้อยลง การทำให้หมกหมุ่นทางอารมณ์ มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนแรกในการพ้นหมกหมุ่นทางอารมณ์ ก็คือการปล่อยให้ตัวคุณเองรู้สึกสิ่งใดโดยไม่ต้องมีการวินิจฉัยคุณค่า ต้องยอมรับตัวคุณเอง ความเป็นมนุษย์ และขอบกพร่องต่าง ๆ ของคุณ คุณต้องยอมรับว่าถึงคุณจะไม่ดีพร้อม คุณก็ยังมีคุณค่าและตัวคุณกับความรู้สึกของคุณก็มีความหมาย คุณต้องรับผิดชอบความรู้สึกของตัวเองและรู้จักตัวคุณเองให้มากพอที่จะทำตามความรู้สึกเหล่านั้นได้ อันนี้หมายความว่า ถ้าคุณรู้สึกอะไรสักอย่างคุณก็ต้องกล้าพอที่จะแสดงมันออกมา

การปล่อยความรู้สึกออกมาอาจจะน่ากลัว ทั้งนี้เพราะว่าในขณะที่มีความรู้สึก  
ต่าง ๆ นั้น คนเรากวควบคุมตัวเองได้น้อยที่สุด ด้วยเหตุนั้นจึงพากันกลัว และในขณะที่เรา  
ปฏิเสธไม่รับรู้ความรู้สึกของเรานี้เองที่เราสร้างแนวป้องกันขึ้นมาและถ้าเราปล่อยให้มัน  
ตั้งอยู่กับที่มันก็จะทำให้เราไม่ทราบความรู้สึกของตัวเอง แต่ถ้าปล่อยให้ตัวเองเริ่มแสดง  
ความเสียใจหรือความโกรธออกมาในขณะที่กำลังรู้สึกอย่างนั้น ความรู้สึกทางลบที่สะสมไว้  
ก็จะลดลงพร้อม ๆ กับความระมัดระวังตัวและความเกรียบค

ปกติแล้วคนที่เก็บกอดอารมณ์ไว้จะมีความเครียดตลอดเวลา ทั้งนี้เพราะต้อง  
ปกปิดสิ่งที่ตนคิดว่าไม่เป็นที่ยอมรับของคนอื่นไว้ พวกเขาคิดว่าโลกภายนอกทำให้ตนเครียด  
และหงุดหงิดในขณะที่ความจริงแล้ว ความเคียดแค้นเกิดจากภายใน และถ้ายังไม่มีการรับรู้  
ความเคียดแค้นอยู่ภายในแล้ว ความเคียดแค้นนั้นก็จะไม่ได้รับการขจัดมันไปให้หมดไป

การหมกหมุ่นทางอารมณ์และการเปิดเผยตัวเองตลอดเวลาถือว่าผิดปกติ  
ของเราทุกคนที่ต้องกลัวปลดปล่อยตัวเองให้พ้นจากภาระแห่งความคาดหวังที่ไม่ตรงกับ  
ความเป็นจริง ใครก็ตามที่ไม่ยอมรับคุณเพราะว่าคุณแสดงความรู้สึกออกมา ก็คือคนที่ไม่  
อยากให้คุณเป็นอย่างที่คุณเป็นจริง คุณอาจจะไม่ต้องยุ่งกับเขาก็ได้

ผลดีของการไม่มีอารมณ์ที่เป็นภาระหนักก็คือ การเปิดเผยตัวเอง ในการเปิดเผย  
ตัวเองคุณจะต้องเข้าใจสิ่งที่คุณกำลังรู้สึกอยู่ รู้ว่าความรู้สึกนั้นมาจากไหนและสามารถแสดง  
ความรู้สึกนั้นกับใครก็ได้ที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา

การเปิดเผยตัวเองคือการติดต่อกับโลกที่อยู่รอบตัวคุณด้วยความรู้สึก  
ของคุณอยู่ตลอดเวลา คุณมองโลกอยู่ในระดับที่สูงขึ้นทุกขณะและด้วยทัศนะที่เป็นการปกป้อง  
ตัวเองน้อยลง ขณะที่เปิดเผยตัวเองคุณก็ฟังสิ่งที่คนอื่นพูดน้อยลงและฟังส่วนที่เกี่ยวข้อง  
โลกของคุณได้มากขึ้น คือฟังสิ่งที่ความรู้สึกของคุณบอกนั่นเอง

เมื่อคนเราซื่อสัตย์แล้วก็จะเริ่มค้นพบความเป็นจริงอันเดียวกันได้ ขณะที่คนสองคน  
ได้ความจริงเดียวกัน ทั้งสองก็ไม่เพียงแต่จะทำให้ชีวิตของตนมีเหตุผลเท่านั้น แต่ยังทำให้  
ตัวชีวิตมีเหตุผลที่ถูกต้องเชื่อถือได้อีกด้วย เมื่อมีความซื่อสัตย์แล้วไม่เพียงแต่สำคัญในความเป็นจริง

ของเราจะเจริญงอกงามเท่านั้น แต่ชีวิตและการยอมรับตนเองของเราซึ่งได้รับการสนับสนุนจากคนอื่นที่ร่วมทางไปด้วยกันก็จะเจริญงอกงามขึ้นด้วย

ขณะที่คุณเปิดเผยตัวเองมากขึ้นคุณก็จะรู้สิ่งที่เรียกว่า "การบังเอิญ" ของคุณมากขึ้นด้วย คุณสามารถจะหยั่งรู้คนอื่นได้มากขึ้น เพราะคุณสามารถรับสิ่งที่มาจากพวกเขาได้โดยไม่ต้องไขว่คว้าป้องกันของภูมิปัญญาของมัน มันเกิดจากการปฏิบัติต่อกันของพลังงานของคนสองคนและพลังงานของแต่ละคนมีกำลังและคุณสมบัติเฉพาะของตัวเอง คุณอาจจะสังเกตเห็นความรู้สึกอบอุ่นหรือเย็นชาอย่างเลือนราง สังเกตเห็นความรู้สึกว่ามีอำนาจหรือเสียเปรียบ การเปลี่ยนแปลงที่คุณรับรู้ได้นั้นคือ "รหัสมี" ทางจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่ง มันแตกต่างและเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละบุคคล เช่นเดียวกับความรู้สึกรหัสมีของแต่ละบุคคลจะบอกสิ่งสำคัญบางอย่างของเขา

ขณะที่คุณหยั่งรู้ได้กว้างขึ้นคุณก็จะเข้าถึงแหล่งใหม่ของการรับรู้ซึ่งได้แก่ความเป็นจริงของประสบการณ์ของคุณเองซึ่งคุณได้มาในตอนนี้อย่างง่ายดาย คุณกลายเป็นเครื่องมือที่เชื่อถือได้สำหรับวิสัยทัศน์นำเขาจากโลกภายนอก ขณะที่บางสิ่งบางอย่างทำให้คุณรู้สึกไม่แน่ใจก็อาจจะถูกต้องแล้วที่คุณรู้สึกอย่างนั้นและคุณก็ต้องพูดแต่เพียงว่า "ฉันไม่แน่ใจ" และขอให้ใครสักคนอธิบายหรือขอให้เขาใช้เวลาพิจารณาสถานการณ์หรือคำพูดที่เกี่ยวข้องนั้น

การปิดบังความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่รับรู้ไว้ไม่ให้ตัวเองทราบเป็นการทำให้ตัวเองพ่ายแพ้เกือบจะเสมอไป คนที่คิดว่าตัวเองมีสิ่งที่รู้ถึงหรือรู้สึกไม่ไ้ควรตรวจสอบดูใหม่ว่าทำไมคนจึงระมัดระวังตัวมากเกินไปถึงขนาดนั้น คนเราน่าจะพูดถึงความรู้สึก การคุยกับคนที่บอกความรู้สึกของเขาเกี่ยวกับตัวคุณไม่ไ้หรือบอกไ้แต่ไม่ยอมบอกนั้นแย่มากอยู่แล้ว ถ้าคุณทั้งสองคนต่างก็หลีกเลี่ยงความจริงกัน การติดต่อเกี่ยวของกันก็จะเป็นสิ่งจมปลอมและเป็นการพูดกันเล่นเท่านั้น

ขณะที่คุณเปิดเผยตัวเองและค้นตัวนั้น คนแต่ละคนและความเข้าใจแต่ละอย่างจะมีผลกระทบที่ครบถ้วนรวมทั้งมีเอกลักษณ์เฉพาะประสบการณ์และสติของคุณ ถ้าคุณรู้แล้วว่าคุณรู้สึกว่าคุณมีกลไกอย่างไร คุณก็จะเข้าใจและเผชิญกับพฤติกรรมของคนอื่นไ้ เช่น เขาทำให้คุณเสียใจเพราะโกรธ หรือเขากำลังทำให้คุณเชื่อว่าเขาทำให้เขาเสียใจเพื่อที่เขา

จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกนึกของตัวเองไป เป็นต้น

หนทางสู่ความเป็นตัวตนที่สูงสุดของแต่ละบุคคลนั้นไม่ไว้วางใจความรู้สึกที่รับรู้  
อย่างซื่อสัตย์และแสดงออกมาอย่างตรงไปตรงมา เราแต่ละคนต้องพยายามสร้างชีวิตที่ดีที่สุด  
เท่าที่เรานึกออกให้แกตนเองด้วยการเอาชิ้นส่วนที่ดีที่สุดของอดีตของเรา มาเชื่อมโยง  
เข้ากับสำนึกที่ดีที่สุดเกี่ยวกับปัจจุบันและอนาคตของเรา

ในการบรรลุเป้าหมายดังกล่าว คุณต้องเปิดเผยตัวเองและซื่อสัตย์ในเรื่อง  
เกี่ยวกับความรู้สึกของคุณให้มากที่สุดเท่าที่คุณจะทำได้ด้วยการปล่อยให้มันแสดงออกมาตาม  
ธรรมชาติและรับนิคมขอมของมัน ซึ่งเท่ากับเป็นการรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง ความรู้สึก  
คือหนทางที่ดีที่สุด ตรงที่สุดในการค้นพบตัวบุคคลที่แท้จริงภายในตัวของตนเอง ขณะที่อยู่  
บนเส้นทางนี้ คุณจะพบว่าตัวเองพ้นจากหนทางอารมณ์ของอดีต คุณสามารถจะเป็นตัวของ  
ตัวเองได้โดยไม่ต้องทำอะไรที่เกินความจริงหรือโอ้อวดแก่ตัว

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์ สรุปจุดประสงค์ให้สมาชิกเข้าใจถึงการพัฒนาภาวะทางอารมณ์

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยสรุปจุดประสงค์ของการพัฒนาภาวะทางอารมณ์ และอธิบายถึง

การนำความรู้เรื่องภาวะทางอารมณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายสวัสดิ์

เกิดวันที่ 13 สิงหาคม

สถานที่เกิด

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2519

พ.ศ. 2523

ชื่อสกุล สมจิตร

พุทธศักราช

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

บ้านเลขที่ 68/16 ซอยเพชรเกษม 33

ถนนเพชรเกษม ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

อาจารย์แนะแนว โรงเรียนวัดราชสิงขร

โรงเรียนวัดราชสิงขร เขตบางคอแหลม

กรุงเทพมหานคร

เตรียมอุดมศึกษา แผนกศิลป์ฝรั่งเศส

โรงเรียนวัดรางบัว

วท.บ. (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การเข้ากลุ่มแบบ เกสท์ลท์ เพื่อพัฒนาฐานะทางอารมณ์  
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม

บทคัดย่อ

ของ

สวัสดี สมจิตร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2533

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษานผลของการเข้ากลุ่มแบบ เกสตัลท์ เพื่อพัฒนา  
วุฒิภาวะทางอารมณ์ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษา  
ชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ปีการศึกษา 2532 โดยสุ่มจาก  
นักศึกษาชายที่มีคะแนนวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา 16 คน สุ่มแยก  
เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้  
เข้าร่วมกลุ่มแบบ เกสตัลท์ เพื่อพัฒนาวุฒิภาวะทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์  
เป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดวุฒิภาวะทางอารมณ์คือ แบบสำรวจวุฒิภาวะทางอารมณ์  
ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched - Pairs  
Signed Ranks) และแมน-วิทนี (Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังจากการได้เข้าร่วมกลุ่มแบบ เกสตัลท์ นักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์  
สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ นักศึกษามีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังการทดลอง นักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบ เกสตัลท์มีวุฒิภาวะทางอารมณ์  
สูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการใช้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GESTALT GROUP ON DEVELOPING EMOTIONAL MATURITY OF  
FIRST YEAR STUDENTS AT SIAM TECHNICS UNIVERSITY

AN ABSTRACT

BY

SAWAT SOMCHIT

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

February 1990

The purpose of this experimental research was to student the effect of Gestalt Group on Developing Emotional Maturity of the First Year Students at Siam Technics University in the academic year 1989. The subjects of sixteen students were purposively selected from male students in Faculty of Engineering whose emotional maturity scores were lower than percentile ranks of 25. Then the subjects were randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was treated with the Gestalt group for 10 sessions, each session took one hour for 5 weeks. The controled group was given emotional maturity information for 10 sessions, each session also took one hour for 5 weeks. The instrument used in measuring the emotional maturity was "Emotional maturity Inventory". The statistical methods for data analysis were the Wilcoxon Matched - Pairs Signed Rands Test and The Mann - Whitney U Test.

The results were as follows:

1. After the experiment the emotional maturity of the first year students was significantly higher than before the experiment at .01.
2. After giving the information, the emotional maturity of the first year students was significantly higher than before the experimental at .05.
3. After the experiment, the emotional maturity of the first year students who were given Gestalt group was significantly higher than the others who were given the information at .05.