

การ เป็นพหุกรรมใน กวีนิพนธ์ แสดง ออกด้วย วิธีการ กลุ่มสัมผัส

เสกขนิพนธ์

ของ

ศึกษา ธรรมโพธิโรจน์

24 ก.ย. 2525

สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ต. 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921 575, 391 5058

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานบัตร

เพื่อเป็นเล่มหนึ่งของ การศึกษาค้นคว้า

ปัญหาการศึกษาภาษาไทย

ปี ๒๕๒๔

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

90686

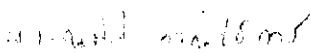
คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิต และคณะกรรมการสอบได้พิจารณาเห็นว่า
เห็นว่า เห็นสมควรรับเป็นส่วนตัวของ การศึกษาตามหลักสูตร ปัญหาการศึกษาหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตร



ประธาน

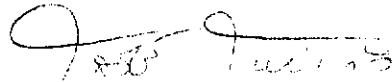
(อาจารย์ ดร.โสริช โพธิ์แก้ว)



กรรมการ

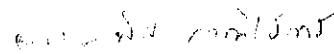
(อาจารย์พรมพิศ วาณิชยการ)

คณะกรรมการสอบ



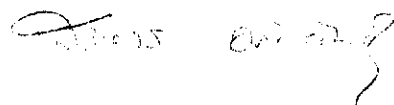
ประธาน

(อาจารย์ ดร.โสริช โพธิ์แก้ว)



กรรมการ

(อาจารย์พรมพิศ วาณิชยการ)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมอรร อภัยพันธุ์)

ประกาศขอบคุณ

บริเวณนี้ขณะนี้ สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือและการให้คำแนะนำจากอาจารย์
ดร.โสริช โพธิ์แก้ว อาจารย์พรหมพิศ วาณิชการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมสร วงษ์น้อย
เป็นอย่างดี และนอกจากนี้แล้ว ผู้วิจัยยังได้รับความร่วมมือ และให้ความช่วยเหลือ ตลอดจน
อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดีจาก อาจารย์ สมศรี เชื้ออภัย
ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศรีนครชัยศรี อาจารย์สุภาพ ชวนะรัตน์ รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ
อาจารย์ดวงใจ บริบูรณ์ และ อาจารย์อัมรา ขำศิริ จึงขอกราบขอบพระคุณ และ ขอบพระคุณ
ทุกท่าน ณ โอกาสนี้ด้วย

ธัญญา ธรรมไพโรจน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
๑	๑
บทนำ.....	๑
ภูมิหลัง.....	๑
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	๒
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	๒
ขอบเขตของการศึกษาครั้งนี้.....	๒
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	๓
๒	๕
ทฤษฎีและ เอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๕
พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก.....	๕
ความหมาย.....	๕
ลักษณะของการไม่กล้าแสดงออก.....	๖
สาเหตุของการไม่กล้าแสดงออก.....	๑๐
สรุป.....	๑๑
พฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	๑๓
ลักษณะของการกล้าแสดงออก.....	๑๓
องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก.....	๑๔
ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดง ออก.....	๑๖
วิธีกลุ่มบำบัดสัมพันธ์.....	๑๗
ความหมายของคำ "กลุ่ม".....	๑๗
ความหมายของคำ "บำบัดสัมพันธ์".....	๑๘
ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์.....	๒๓
หลักการของกลุ่มบำบัดสัมพันธ์.....	๒๕

บทที่		หน้า
๒	โครงสร้างของกลุ่ม.....	๓๕
	ชนิดของกลุ่มสัมพันธ์.....	๓๗
	สรุป.....	๔๔
	เอกสารและงานวิจัย เกี่ยวกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และกล้าแสดงออก.....	๔๔
	เอกสารและงานวิจัย เกี่ยวกับกลุ่ม.....	๖๓
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	๖๔
๓	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	๗๐
	กลุ่มตัวอย่าง.....	๗๐
	X เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	๗๐
	วิธีรวบรวมข้อมูล.....	๗๕
	การจัดกระทำกับข้อมูล.....	๗๖
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๗๗
๔	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๐
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๐
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๐
	วิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย เปรียบเทียบระดับความไม่สบายใจในการแสดงออกและความเข้มแข็งได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	๘๑
	ความคิดเห็นของนักเขียนที่ห่อกลุ่มสัมพันธ์.....	๘๒
๕	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๘๔
	ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า.....	๘๔
	กลุ่มตัวอย่าง.....	๘๔
	X เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	๘๔
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๔

บทที่

หน้า

๔	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๕
	ข้อสรุป.....	๘๕
	ข้อเสนอแนะ.....	๘๖
	บรรณานุกรม.....	๘๘
	ภาคผนวก.....	๙๙

ดัชนีการวาง

ตาราง		หน้า
๑	การเปรียบเทียบระดับความไม่สนใจในทางแสดงออก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	๘๑
๒	การเปรียบเทียบความ เป็นไป ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.....	๘๑

บทที่ ๑

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาเกี่ยวกับการกล้ำแสดงออก ในแง่ของจิตวิทยา มักจะมีสาเหตุมาจากปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่ำ (low self-esteem) มีวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม (inadequate mastery of life situations) มีความรู้สึกเศร้า (depression) มีอารมณ์โกรธ (anger) และไร้อารมณ์ (apathy) หรือแยกตัว (withdraw) มีโรคทางจิตใจบางโรคที่มีสาเหตุมาจากปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น โรคกลัว (phobia) โรคทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจ (psychosomatic disorders) เป็นต้น (Arnold A. Lazarus . 1972 : 34) และฮาโรลด์ เอช บรูมฟิลด์ (Harold H. Broomfield อ้างจาก Cyril M. Frank and G. Terence Wilson . 1974 : 746) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก โดยปกติทั่วไปแล้ว เกิดจากการได้รับการเรียนรู้ในเรื่องของความกลัว และความไม่ไว้วางใจสภาวะอารมณ์ของตนเอง จึงไปยับยั้งการแสดงออกความรู้สึกของตนเอง การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ได้มีมากขึ้น เช่น บาบาร์า เจ วินชิป (Babara J. Winship and Jand D. Kelly. 1976 : 215 - 220) ได้ศึกษารูปแบบการตอบสนองทางคำพูดของการกล้าแสดงออก จอห์น พี กาแลสซี และผู้ร่วมงาน (John P. Galassi and Others . 1974 : 390 - 394) ได้ศึกษาการฝึกการกล้าแสดงออกในกลุ่มโดยการดูจากเทปบันทึกภาพ เมรี แอน วัตต์ เพ็นซ์ (Mary Ann Wood Pentz . 1980 : 76 - 83) ได้ศึกษาการกล้าแสดงออกและผู้ฝึก มีผลต่อเด็กวัยรุ่นที่มีลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าว จูดีธ อี ฮาร์ทซูด และผู้ร่วมงาน (Judith E. Hartsook and Others . 1976 : 322 - 326) ได้ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของผู้เข้าร่วมกลุ่มการฝึกการกล้าแสดงออกในกลุ่มผู้หญิง และ วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี (วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี 2522 : 1 - 166) ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง เป็นต้น

เหตุผลของการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนั้น เนื่องมาจากความจริงที่ว่า การไม่กล้าแสดงออกจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพหรือสุขภาวะของบุคคลได้ และมีผลทำให้บุคคลนั้น อยู่ในสังคมอย่างไม่เป็นสุข เกิดความวิตกกังวลจากการที่ไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกไป และเมื่อ บุคคลนั้นมีปัญหามากขึ้น อาจเลือกวิธีที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่าง ๆ ที่ตนต้องแสดงออก และมีความ วิตกกังวลสูง ซึ่งอาจจะนำไปสู่การเป็นโรคจิต โรคประสาทได้ในที่สุด (จะเอียต ขุประยูร และ คณะ ๒๕๒๑ : ๗ - ๘) และจากประสบการณ์ของลาซารัส (Arnold A. Lazarus, 1972 : 197) พบว่า ประมาณ ๗๕ % ของผู้ป่วยจิตเวช เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลัว รักร่วมเพศ และพวกที่มีบุคลิกภาพพึ่งพา แต่ไม่แสดงออก (passive dependent personalities) จะขาด การแสดงออกในทางที่เหมาะสม

ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องกลุ่ม ทำให้เห็นประโยชน์ของการฝึกอบรบด้วยวิธีการกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนของกลุ่มมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพในด้านต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยใคร่จะศึกษาถึงการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕ ด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ อันเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาเด็กให้มีการปรับตัวไปเป็นทางที่ดีขึ้น และอาจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนโดยเฉพาะผู้แนะแนว ได้ทราบถึงผลการ ศึกษาครั้งนี้ และนำไปพิจารณาปรับปรุงแก้ไขในการช่วยเหลือเด็กต่อไป

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้างนี้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ คือ การศึกษาถึงผลของวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ๔ และ ๕

ความสำคัญของการศึกษา

เพื่อเสนอแนะการนำวิธีการกลุ่มไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาในด้านพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก อันอาจเป็นแนวทางให้นำไปใช้ในชั้นอื่น ๆ เช่น การเรียน การสอน การร่วมทำงานกลุ่ม อย่างเป็นประสิทธิภาพ และการสร้างมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

ขอบเขตในการศึกษาค้างนี้

๑. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕

ของโรงเรียนสตรีศรีนครชัยศรี ปีการศึกษา ๒๕๒๓ จำนวน ๔๐ คน ซึ่งเลือกมาจากการใช้แบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อแยกเด็กที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จากเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕ ทั้งหมด ด้วยแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของ ละเอียต ชูประยูร และได้นักเรียนที่มีลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จำนวน เกิน ๔๐ คน จะเลือกโดยวิธีสุ่มอีกครั้งหนึ่ง แล้วแบ่งนักเรียน ๔๐ คนนี้ ออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน

๒. ตัวแปรที่ศึกษา

๒.๑ ตัวแปรต้น (Independent variables) คือ วิธีการกลุ่มสัมพันธ์

๒.๒ ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออก

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลมีความยากลำบากใจในการแสดงออก ซึ่งความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความคิดเห็นต่าง ๆ ของตน โดยเฉพาะความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และความคิดที่ไม่สลับอารมณ์ หรือความคิดเห็นที่ขัดแย้งต่อบุคคลอื่น เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความคิดเห็นที่แตกต่างจากผู้อื่น การเสนอความคิดเห็นของตนเอง และการไม่กล้ากล่าวคำปฏิเสธออกมาให้บุคคลอื่น หรือกลุ่มทราบ ในที่นี้พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก หมายถึง ค่าของคะแนนจากแบบทดสอบที่สูงกว่าค่าเฉลี่ย ๑๐๑ ของระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และสูงกว่าค่าเฉลี่ย ๑๐๑.๗ ของความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

พฤติกรรมกล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ซึ่งความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ที่เหมาะสมของบุคคล ตามสิทธิและการแสดงออกของพฤติกรรมที่มีเหตุผล และเป็นที่ยอมรับของสังคมต่อบุคคลอื่น ในที่นี้พฤติกรรมกล้าแสดงออกหมายถึง ค่าคะแนนจากแบบทดสอบที่ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย ๑๐๑ ของ ระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย ๑๐๑.๗ ของความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

นักเรียน หมายถึง นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๔ และ ๕ ปีการศึกษา ๒๕๒๓ ของโรงเรียนสตรีศรีนครชัยศรี

วิธีการกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง การที่สมาชิกมารวมกันเพื่อเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในอันที่จะพัฒนาตนและแก้ปัญหา โดยผู้เรียนจะเป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และวิเคราะห์ พฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ ในที่นี้ หมายถึง วิธีการกลุ่มสัมพันธ์ มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพไปในทางที่ดีปรารถนา โดยสมาชิกในกลุ่มจะเข้าร่วมกิจกรรมหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง รวมถึงการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยใช้แนวทางของกลุ่มสัมพันธ์

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ความหมาย

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Marvin R. Goldfried and Gerald C. Davison, 1976 : 237) หมายถึงการที่บุคคลมีพฤติกรรมที่จะไม่ยื่นหยัดในสิทธิของตนเอง ในทางตรงกันข้าม การกล้าแสดงออก หมายถึง การแสดงพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสม อันนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการและกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกทั้งในทางบวกและทางลบถึงสาธารณชน มักใช้คำว่า "อารมณ์ที่เป็นอิสระ (emotional freedom)" (Joseph Wolpe and Others, 1966 : 11) และ รอทเตอร์ (Julian B. Rotter, 1954 : 194) ใช้คำว่า "ความเป็นอิสระในการเคลื่อนไหว" (freedom of movement)

ลักษณะไม่กล้าแสดงออก เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพแบบเก็บตัวตามที่ สมโภชน์ สุขวัฒนา (สมโภชน์ สุขวัฒนา, ๒๕๒๐ : ๔๓๔) กล่าวว่า บุคลิกภาพแบบเก็บตัว เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงออกแบบขี้อาย แยกตัวเอง มีความอ่อนไหวทางอารมณ์มาก มักหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ชอบการแข่งขันกับผู้อื่น มีลักษณะของการชอบเพื่อนเดี่ยวๆ ชอบเก็บความรู้สึก ไม่กล้าแสดงออกชัดเจน เมื่อมีปัญหาบางอย่าง มักจะแยกตัวออกจากเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม มีความโน้มเอียงที่จะอยู่ในโลกของความฝัน ไม่มีความทะเยอทะยาน

๑. กรรมพันธุ์ และเนื้อแท้ของบุคคลคนนั้น (genetic and constitutional factor)

๒. ประสบการณ์ที่ได้รับมาในระหว่างมีการพัฒนาทางจิตใจตั้งแต่ยังเด็ก (experiential factor)

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนั้น อาจจะอธิบายได้จาก ทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งแนวความคิดเชิงพฤติกรรม หรือทฤษฎีการเรียนรู้ มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่ง

การเรียนรู้ นั้น เป็นขบวนการของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีผลมาจากประสบการณ์ ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็ไม่มี การเรียนรู้เกิดขึ้น และถ้าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากอุบัติเหตุ หรือสภาวะทางชีววิทยา เช่นการเมื่อยล้า หรือร่างกายเสื่อมเสียไปมากกว่าประสบการณ์ ก็ถือว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้เช่นกัน (Rosen, Fox and Gregory, 1972 : 101)มนุษย์เรียนรู้ในเรื่องของความกลัว ความรู้สึกผิด และทางสังคมอื่น ๆ มีหลักการเรียนรู้ดังนี้ คือ (Rosen, Fox and Gregory, 1972 : 103 - 105)

๑. การเรียนรู้ที่แปรผันตามจำนวนของการได้รับรางวัล (Learning varies with the amount of reward.) หมายถึง ความสามารถในการเรียนรู้จะเพิ่มขึ้น ตามจำนวนของรางวัลที่ได้รับ นั่นคือ ยิ่งได้รับรางวัลในการทดลองการเรียนรู้มากเท่าไร ความสามารถในการเรียนรู้ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นเท่านั้น รางวัลอาจจะเป็นรางวัลขั้นปฐมภูมิ หรือทุติยภูมิก็ได้ รางวัลขั้นปฐมภูมิเป็นความพอใจตามธรรมชาติ เช่น อาหารเป็นรางวัลขั้นปฐมภูมิของแร้งขับ ความหิว เป็นต้น รางวัลทุติยภูมิได้มาจากคำนิยามที่สัมพันธ์กับรางวัลทุติยภูมิ เช่น เงิน เป็นต้น นอกจากนี้แล้ว ยังมีรางวัลอีกชนิดหนึ่ง คือ รางวัลที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกต่าง ๆ อีกด้วย

๒. การเรียนรู้ที่แปรผันตามความยาวนานของช่วงระยะเวลาระหว่างการตอบสนอง และแรงเสริม (Learning varies with the length of the temporal interval between the response and its reinforcement.)หมายความว่า การให้เวลาในการเรียนรู้ ยิ่งสั้นมากเท่าใด ก็จะทำให้มีการเรียนรู้เกิดขึ้นมากเท่านั้น องค์ประกอบของระยะเวลา นี้ จึงเป็นเหตุผลอันหนึ่งว่า ทำไมกลไกในการป้องกันตนเองจึงถูกนำมาใช้ได้ง่ายดายในเวลาอันสั้น เช่น การเก็บกด การโทษคนอื่น หรือกลไกในการป้องกันตนเอง ชนิดอื่น ๆ ก็ตาม ทั้งนี้เพราะว่า กลไกในการป้องกันตนเองที่เกิดขึ้นกันนั้น ถือว่า เป็นรางวัลอย่างหนึ่งในการช่วยลดความวิตกกังวล และกลายเป็นนิสัย ที่เกิดจากการกระทำบ่อย ๆ ในเวลาต่อมา

๓. การเรียนรู้แปรผันไปตามจำนวนของการกระทำซ้ำ ๆ (Learning varies with the amount of repetition.) บุคคลที่ได้รับการฝึกการตอบสนองการเรียนรู้มากเท่าใด การเรียนรู้จะยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น การได้รับแรงเสริมที่ไม่สม่ำเสมอจะทำให้การเรียนรู้ช้ากว่าการให้

แรงเสริมที่ต่อเนื่องกันไป และถ้าแรงเสริมนั้นสิ้นสุดลง การเรียนรู้ก็จะช้าลงด้วย เพราะการไม่ได้รับแรงเสริมเป็นส่วนหนึ่งของสถานการณ์การเรียนรู้ขั้นแรก ปรากฏการณ์ของการฝังแน่น (fixation) ของขั้นตอนการเรียนรู้เนื่องมาจากการไม่ได้รับแรงเสริมที่ไม่สม่ำเสมออีกด้วย

๔. การเรียนรู้แปรผันไปตามแรงกระตุ้น (Learning varies with the strength of motivation.) บุคคลซึ่งได้รับแรงจูงใจมากเท่าใด ก็จะยิ่งได้รับการตอบสนองการเรียนรู้มากขึ้นเท่านั้น และจะช้าลง เมื่อไม่ได้รับแรงเสริม แรงจูงใจของการเรียนรู้ เช่น การหิว ความกระหาย และ ความเจ็บปวด เป็นแรงจูงใจ ปฏิกิริยา ส่วนความต้องการทางสถานะภาพแห่งตนเอง การยอมรับของกลุ่มเพื่อน การหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิด เป็นแรงจูงใจทางจิตวิทยา

เนื่องจากความรู้สึกกังวล เป็นแรงจูงใจ บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีระดับของแรงจูงใจสูงด้วย อาการของโรคประสาท เกิดจากการถูกกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนรู้การยับยั้งอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนามากเกินไป ซึ่งแรงจูงใจที่มากเกินไปเช่นนี้ จะไม่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้เลย เพราะแรงจูงใจที่มากเกินไป จะไปรบกวนขีดช่วงการแยกแยะความแตกต่างที่ถูกต้องในการเรียนรู้

๕. การเรียนรู้ด้วยการให้รางวัล จะก่อให้เกิดผลมากมายกว่าการเรียนรู้ด้วยการลงโทษ (Learning by reward is in many ways more efficient than learning by punishment.) การยับยั้งการตอบสนองโดยการลงโทษที่เป็นลักษณะชั่วคราว และไม่รุนแรงนัก การยับยั้งการตอบสนองนั้นจะไม่เกิดผลเสีย ในบุคคลที่เป็นโรคกลัว (phobia) นั้นเกิดจากการถูกลงโทษซ้ำ ๆ จากการมีประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวอย่างสูง บุคคลที่มีความก้าวร้าวมากเกินไป เกิดจากการถูกลงโทษซึ่งเป็นการตอบแทนความก้าวร้าวของตนเอง มีข้อสังเกตบางประการเกี่ยวกับการลงโทษ คือ การลงโทษที่ไม่รุนแรงนักจะเป็นแรงเสริมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และคงไว้ซึ่งการเรียนรู้ใหม่ ๆ ได้ ส่วนการลงโทษที่รุนแรง และเป็นระยะเวลายาวนานนั้น ย่อมเสี่ยงต่อการเป็นโรคจิต โรคประสาท หรือความผิดปกติทางจิตใจได้เช่นกัน และการปรับตัวที่ผิดปกติก็เกิดจากการเรียนรู้ทางพฤติกรรมผิด ๆ ไอแซคส์ (Eysenck, 1961 : 460) เสนอแนะว่าการเรียนรู้ที่ผิด ซึ่งนำไปสู่การปรับตัวทางพฤติกรรมที่ผิดปกติ มี ๒ ลักษณะ คือ

2 X

๑. การถูกวางเงื่อนไขมากเกินไป (surplus conditioned reactions)
ยกตัวอย่าง เช่น บุคคลที่เป็นโรคประสาทที่กังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตน คิดว่าตนเองเป็นโรค
ต่าง ๆ (neuroasthenics) มักจะถูกวางเงื่อนไขในเรื่องของการมีความตื่นเต้นสูง
(exaggeration of the central excitatory process) หรือบุคคลที่มีอาการฮิสทีเรีย
เกิดจากการถูกยับยั้งมากเกินไป (exaggeration of the central inhibitory process)
เป็นต้น

๒. การวางเงื่อนไขซึ่งไม่สมบูรณ์ (deficient conditioned reaction)
เกิดจากการถูกยับยั้งที่ไม่สม่ำเสมอ คือ มีทั้งการตื่นเต้น และการยับยั้ง (excitation and
inhibition)

ไลเบอร์แมน (Robert Paul Liberman, 1972 : 157) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่กล้า
แสดงออก เกิดจากการถูกวางเงื่อนไขในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล บุคคลเหล่านี้อาจไม่เคย
ได้รับการเรียนรู้ถึงวิธีการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เลย เช่น อารมณ์โกรธ ความพอใจ ความรื่นเริง
ความเศร้าโศกเสียใจ การแสดงความรัก หรือแม้แต่การกล่าวคำปฏิเสธก็ตาม ฮาโรลด์ เฮ
บรูมฟีลด์ (Harold H. Broomfield อ้างจาก Cyril M. Frank and G. Terence
Wilson, 1976 : 745 - 746) มีความเห็นว่า โดยทั่วไปแล้ว บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกจะ
ได้รับการเรียนรู้ในเรื่องของความกลัว และความไม่ไว้วางใจในสภาวะอารมณ์ของตนเอง จึงไม่
ยับยั้งการแสดงออกความรู้สึกของตนเอง ทำให้บุคคลไม่พึงพอใจในการมีมนุษยสัมพันธ์ของเขา อัน
เนื่องมาจากการมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูง

ลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนี้ จะมีความแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล ลาซารัส (Arnold
A. Lazarus, 1972 : 34 - 36) ได้แยกแยะความแตกต่างนี้ออกเป็น ๓ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (area of involvement) คือ ลักษณะเฉพาะที่ที่ไม่
กล้าแสดงออก ถ้าบุคคลมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกทุกอย่างก็เป็นการง่ายที่จะลงความเห็นว่า แต่
ส่วนใหญ่จะไม่ใช่เช่นนั้น เช่น บางคนอาจจะกล้าแสดงออกในเรื่องการทำงาน ในสังคม หรือกับ
เด็ก ๆ แต่ไม่กล้าแสดงออกในการมีสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม บางคนอาจจะแสดงความรู้สึก

x

1. อ่อนโยนออกมาอย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมา แต่ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึกโกรธ และในทำนองเดียวกันนี้เป็นต้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องค้นหาว่า ลักษณะด้านใดที่เขาไม่กล้าแสดงออก และมีด้านใดบ้างที่เขามีความยากลำบากในการแสดงออก ด้วยการเผชิญหน้า ปรัชญาหรือทฤษฎีและแก้ไข เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่

๒. ชนิดของความยากลำบากในการแสดงออก (type of difficulty) คนบางคนไม่กล้าแสดงออกเพราะไม่เคยได้รับการเรียนรู้มาก่อน หรือบางคนเคยได้รับการเรียนรู้มาก่อนแล้วแต่ไม่สามารถจะแสดงออกมาได้ ใต้แก่พวกที่มีความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น กลัวการไม่ยอมรับ กลัวการก้าวร้าว หรือกลัวการแสดงออกอย่างอื่น เป็นต้น

๓. ชนิดของพฤติกรรม (type of behavior) บุคคลที่กล้าแสดงออก มีลักษณะพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการกล้าแสดงออก ๓ ลักษณะ คือพฤติกรรมเปิดเผยอย่างตรงไปตรงมา (openness and directness) พฤติกรรมแสดงถึงความซื่อสัตย์ (honesty) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (appropriateness) บุคคลที่มีความยากลำบากในการแสดงออก อาจมีความบกพร่องในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง หรือทั้ง ๓ ลักษณะเลย อย่างไรก็ตามก็ไม่เป็นการง่ายที่จะตัดสินลงไปว่า ใครบกพร่องลักษณะใด บางคนอาจจะเปิดเผยอย่างตรงไปตรงมา แต่ไม่มีความซื่อสัตย์ต่อสิ่งที่เขาแสดงออกมานั้นก็ได้

๓.๑ พฤติกรรมลักษณะเปิดเผยอย่างตรงไปตรงมา บุคคลที่มีปัญหาเรื่องการแสดงออก มักจะไม่เปิดเผยอย่างตรงไปตรงมา พร้อมกับมีความรู้สึกไม่ลึกซึ้ง มีความยากลำบากในการมีสัมพันธ์ทางอันสนิทสนม และไม่ต้องการความกระตือรือร้นใด ๆ การใช้การรักษาด้วยกลุ่มจะช่วยให้ได้ เพราะสมาชิกของกลุ่มสามารถเป็นกระจกส่องและสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมได้ทันที

๓.๒ พฤติกรรมความซื่อสัตย์ บุคคลที่แสดงออกได้อย่างเปิดเผย และตรงไปตรงมา แต่ขาดความซื่อสัตย์ ความจริงใจ เรียกว่า การกล้าแสดงออกเทียม (Pseudo assertive) ได้แก่ พวกนักการเมือง , นักดื่ม และพวกติดยาเสพติด เป็นต้น

๓.๓ พฤติกรรมที่เหมาะสม ลักษณะนี้พบได้น้อยมาก โดยเฉพาะบุคคลที่มีปัญหาสัมพันธ์ทางระหว่างบุคคล ไม่ได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความสลับซับซ้อน หรือไม่ได้รับ

การเรียนรู้ในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่เหมาะสม การศึกษาและการฝึกซ้อมทางพฤติกรรมในกลุ่ม จะช่วยทำให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมได้

อัลเบอร์ตี และ เอ็มมอน (Robert E. Alberti and Micheal L. Emmon อ้างจาก วงพักรับ : ภูษินธร ๒๕๒๒ : ๒๔ - ๒๖) แบ่งพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. การไม่กล้าแสดงออกโดยทั่วไป (Generalized non-assertiveness) คือ การไม่กล้าแสดงออก อันเนื่องมาจากการที่บุคคลมีความอาย และความขาดกลัวอยู่เป็นนิสัยประจำตัว หรือเป็นคนที่มีลักษณะสงบเสงี่ยม บุคคลประเภทนี้จะไม่สามารถรักษาสีหน้าของตนเอง หรือไม่กล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ ในเกือบทุกสถานที่ ตลอดจนไม่ทำความรบกวนให้กับผู้อื่นในบางครั้ง ถึงแม้ว่าจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจก็ไม่กล้าปฏิเสธหรือขอร้องได้ ถ้าเป็นเด็กก็จะทำตามความต้องการของบิดามารดา ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่เสมอ บุคคลประเภทนี้จะมีความรู้สึกในคุณค่าของตนเองต่ำ มีความวิตกกังวลเกือบทุกสถานการณ์ การฝึกการกล้าแสดงออกจำเป็นต้องฝึกกับผู้ที่มีความชำนาญโดยเฉพาะ

๒. การไม่กล้าแสดงออกตามสถานการณ์ (Situational non-assertiveness) เป็นลักษณะที่บุคคลมีพฤติกรรมเหมาะสมอยู่แล้ว แต่มีสถานการณ์ที่เฉพาะบางอย่างมาทำให้เกิดความวิตกกังวล ทำให้ไม่กล้าแสดงออก บุคคลประเภทนี้ ถ้าได้รับการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกแล้ว จะทำให้เขามีชีวิตที่เป็นสุขมากขึ้นได้

สาเหตุของการไม่กล้าแสดงออก

มาร์วิน อาร์ โกลด์ฟรายด์ และเจอร์เรลด์ ซี เดวิส (Marvin R. Goldfried and Gerald C. Davison, 1976 : 237 - 238) กล่าวถึง สาเหตุของการไม่กล้าแสดงออกที่ได้จากประสบการณ์การทำงานของเขาว่าเกิดจาก

๑. บุคคลอาจไม่ทราบว่าอะไรควรพูดหรือทำอะไร (The person may not know what to say or do) อันเนื่องมาจากขาดข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่เขาควรจะทำหรือกระทำในสถานการณ์ต่าง ๆ อาจทำได้โดยการค้นคว้าหาข้อมูลเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องมีการรักษา อาจเป็นเพียงปรึกษาหารือกัน เกี่ยวกับการแสดงออกนั้น ๆ โดยผู้รักษาจะต้องคำนึงถึงสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมของบุคคลเป็นสำคัญ

๖. บุคคลอาจไม่ทราบว่าควรพูดหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอย่างไร (The person may not know how to say or do somethings.) เป็นเรื่องเกี่ยวกับการแสดงออกทางน้ำเสียง กริยาท่าทาง การประสาธน์สาธิต และแบบแผนของการตอบสนอง เป็นต้น การช่วยเหลืออาจกระทำได้โดยวิธีการฝึกซ้อมการแสดงพฤติกรรม (behavior rehearsal) การมีแบบอย่าง (modeling) และการระดมความคิดเป็นระยะ ๆ (periodic feedback)

๗. บุคคลอาจเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลล่วงหน้า อันอาจจะไม่ยับยั้งการกล้าแสดงออกทั้งทางด้านการพูดและการกระทำได้ (Anticipatory anxiety may inhibit the person from saying or doing something of an assertive nature.) อาจช่วยลดความวิตกกังวลได้ โดยการใช้วิธีการลดความรู้สึกไว (desensitization) หรือการทำให้เกิดความผ่อนคลาย (coping relaxation)

๘. บุคคลเกิดความไม่แน่ใจหรือกลัวว่า ถ้าเขาแสดงออกไปแล้วจะก่อให้เกิดสิ่งที่เลวร้ายตามมา (The client may have vague and perhaps unrealistic concerns of something "bad" happening if he asserts himself.) มีอยู่บ่อยครั้งที่ถือว่า เมื่อแสดงพฤติกรรมกล้าแสดงออกไปแล้ว ดูเหมือนจะเป็นการมีเหตุอยู่ บนสิทธิของตนเอง แต่เป็นไปในทางลบ บุคคลที่มีพฤติกรรมเช่นนี้ จะมีความกลัวอยู่บ่อยว่า ถ้าเขาแสดงออกไปแล้ว คนอื่นจะไปให้ความสนใจ หรือแสดงความไม่เห็นด้วย ในเรื่องที่เขาแสดงออก

๙. การยึดมั่นทางศีลธรรมจรรยา อาจจะทำให้บุคคลไปเชื่อถือว่า ไม่เป็นการเหมาะสมเลยที่จะแสดงออกไป (Moral or ethical beliefs may lead the person to believe that it is not "proper" to assert oneself.) คนบางคนไม่กล้าแสดงออก เพราะเขาเชื่อความรู้สึกว่า มันไม่เป็นการเหมาะสมเลย เช่น มีความเชื่อว่า ไม่เป็นการถูกต้องเลยที่จะแสดงความรู้สึกที่ไม่ดีออกมา ซึ่งความเชื่อเช่นนี้เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องนัก

สรุป

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีลักษณะที่แสดงให้เห็นได้ คือ การไม่เป็นเหตุอยู่บนสิทธิของตนเอง ลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนี้เป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพ

แบบเห็นตัว มีสาเหตุมาจาก กรรมพันธุ์ และเมื่อเห็นเองบุคคลนั้น และเกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ
 ในระหว่างมีการพัฒนาทางจิตใจซึ่งช่วยเกิด ในหมู่ผู้มีการ เรียนรู้โดยรวมเชื่อว่า บุคคลไม่กล้า
 แสดงออก เกิดจากการที่บุคคลถูกวางเงื่อนไขในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ บุคคลไม่เคย
 ได้รับการเรียนรู้ถึงวิธีการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความพอใจ ความชื่นชม
 การเศร้าโศกเสียใจ เป็นต้น และเกิดจากการเรียนรู้ในเรื่องของความกลัว และความไม่ไว
 ใจใจในสภาวะอารมณ์ของตนเอง ซึ่งไม่มีรับการแสดงออกความรู้ถึงตนเอง ทำให้บุคคล
 ไม่พึงพอใจในการมีบุคลิกของตนเอง เช่น เนื่องมาจากการมีความวิตกกังวลในสัมพันธภาพระหว่าง
 บุคคลจริง

ลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ

๑. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง เป็นลักษณะเฉพาะสถานที่ไม่กล้าแสดงออก
๒. ชนิดของความยากลำบากในการแสดงออก อาจเกิดจากการไม่เคยได้รับการ
 เรียนรู้มาก่อน หรือเคยเรียนรู้แล้ว แต่ก็ยังไม่กล้าแสดงออก และ
๓. ชนิดของพฤติกรรม แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ พฤติกรรมเปิดเผยอย่างตรงไป
 ตรงมา พฤติกรรมแสดงถึงความรังเกียจ และพฤติกรรมที่มีความเหมาะสม

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ การไม่กล้าแสดงออกโดยทั่วไป
 เกิดจากลักษณะนิสัยประจำตัว หรือลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลคนนั้น เช่น เป็นคนขี้อาย ขี้เขิน
 หรือเป็นบุคคลที่มีลักษณะสงบเสถียร เป็นต้น และการไม่กล้าแสดงออกตามสถานการณ์ หรือบาง
 สถานการณ์

สาเหตุของการไม่กล้าแสดงออก มี ๕ สาเหตุ คือ

๑. บุคคลไม่ทราบว่าควรทำอะไรหรือทำอะไร
๒. บุคคลไม่ทราบว่าควรทำอะไรหรือทำอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ได้อย่างไร
๓. บุคคลขาดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลล่วงหน้า
๔. บุคคลกลัวว่าถ้าแสดงออกไปแล้ว จะเกิดสิ่งที่เลวร้ายตามมา และ
๕. บุคคลมีความยึดมั่นทางศีลธรรมจรรยา

พฤติกรรมกล้าแสดงออก

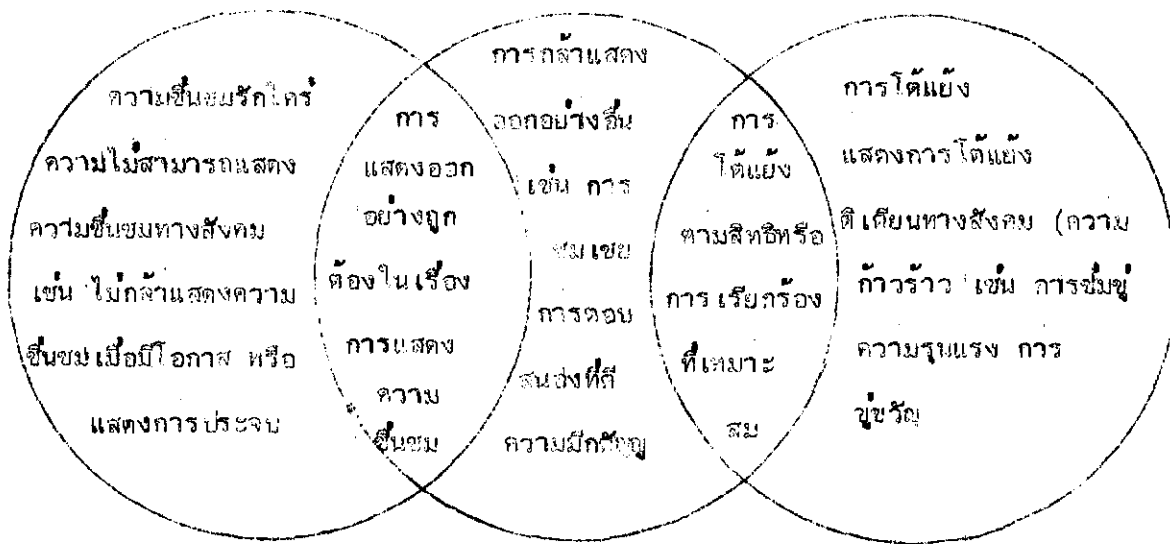
ลาซารัส (Arnold A. Lazarus, 1973 : 697) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก
นั้นจะครอบคลุมความสามารถในการแสดงออก ๔ ประการ คือ

๑. ความสามารถในการกล่าวคำปฏิเสธ
๒. ความสามารถในการต่อรอง
๓. ความสามารถในการแสดงความรู้สึกทั้งในทางบวกและทางลบ
๔. ความสามารถในการเริ่มต้นคำเป็นไป และสิ้นสุดการสนทนา

แกมบริลล์ และริชชี (Eileen D. Gambrell and Cheryl A. Richey อ้างจาก
ละเคียมด พูประเสริฐ ๒๕๒๖ : ๔ - ๑๐) ได้แยกแยะลักษณะการกล้าแสดงออก ในแบบสอบถาม
พฤติกรรมกล้าแสดงออกไว้ ๘ ลักษณะด้วยกัน คือ

๑. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้อง
๒. การให้เหตุผลซึ่งช่วยปกป้องตนเอง เช่น บอกรับว่าตนเองใจเสียใน
บางเรื่อง
๓. การริเริ่มการติดต่อในสังคม
๔. การแสดงออกซึ่งความรู้สึกในทางดี เช่น แสดงความชื่นชมยินดี
๕. การแสดงความคิดเห็นหรือวิจารณ์
๖. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
๗. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ เช่น การบริการในร้านอาหาร
๘. การสะท้อนความคิด เป็นในทางลบ

โจเซฟ โวลเป้ (Joseph Wolpe อ้างจาก สุจิตรา พรหมนุชาธิป ๒๕๒๖ :
๑๗) ได้เขียนภาพของพฤติกรรมกล้าแสดงออก ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของ พฤติกรรมกล้าแสดง
ออก พฤติกรรมแสดงความชื่นชมรักใคร่ และพฤติกรรมโต้แย้ง ดังรูป



ภาพประกอบ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออก, พฤติกรรม
แสดงความคิดเห็น และพฤติกรรมแสดงการโต้แย้ง

องค์ประกอบของพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Robert E. Alberti and Michael L.
Emmons อ้างจาก สุจิตรา พรหมบุษยิณี ๒๕๒๒ : ๑๗ - ๑๘.)

พฤติกรรมกล้าแสดงออกมีองค์ประกอบ ดังนี้ คือ

๑. การประสานสายตา (eye contact) คือ การมองบุคคลที่พูดด้วยอย่าง
ตรงไปตรงมา เป็นการบอกให้ทราบถึงความจริงใจ เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูด
๒. การวางตัว (body posture) เป็นลักษณะของการเผชิญหน้า การยืนหรือ
นั่งที่เปิดเผยเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นระยะทางที่เหมาะสม การโน้มตัวเข้าไปหา หรือการ
วางตัวให้ตรง จะทำให้เรื่องราวที่พูดกับบุคคลอื่นมีน้ำหนักมากขึ้น
๓. การแสดงท่าทาง (gesture) การแสดงท่าทางที่เหมาะสม จะทำให้เรื่อง
ราวที่พูดมีความหนักแน่นยิ่งขึ้น การแสดงอาการกระตือรือร้นเกินไป จะทำให้เกิดความขัดแย้ง
กันได้
๔. การแสดงออกทางสีหน้า (facial expression) ผู้แสดงออกได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ จะต้องแสดงสีหน้าให้สอดคล้องกับเรื่องราว และความรู้สึก

๕. น้ำเสียง ความกังวานของเสียง และระดับเสียง (voicetone, reflection, volume) ระดับเสียงที่เบาคล้ายเสียงกระซิบ จะทำให้เห็นว่า เป็นการพูดที่จริงจังระดับเสียงที่ดังคล้ายเสียงตะโกน จะทำให้เกิดลักษณะของการป้องกันตนเอง และระดับเสียงปานกลาง ที่ใช้ในการสนทนา เป็นระดับเสียงที่เหมาะสมที่สุด

๖. โอกาสในการพูด (timing) การแสดงออกโดยความสมัครใจ จะเป็นเป้าหมายของผู้ที่ต้องการความเหมาะสมในการแสดงออก แต่การบังคับใจจะเป็นการจำกัดผลที่จะได้จากการกล่าวแสดงออก แม้อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจในโอกาสอันเหมาะสมนี้ เป็นสิ่งจำเป็น เช่น การพูดกับมาจางในห้องทำงานส่วนตัวย่อมดีกว่าการพูดหน้ากลุ่มคนงาน ซึ่งอาจจะทำให้ได้รับการปฏิเสธกลับมา

๗. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลที่มีความลังเลใจนาน ๆ เพราะไม่รู้ว่า จะพูดอะไร จะต้องมีการฝึกพูดในบางสิ่งบางอย่างที่เป็นก้าวหนึ่ง ซึ่งมีคุณค่าต่อการแสดงออกด้วยความสมัครใจในเวลานั้น

๘. การฟัง (listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง โดยการให้การสะท้อนความคิดเห็นกลับ เกี่ยวกับการแสดง สักว่าทำทางที่เหมาะสม เช่น การพยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดพูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

การกล่าวแสดงออกในทางที่เหมาะสมนั้นจะทำให้บุคคลเกิดความสนใจในตนเอง มีความพอใจในตนเองมากขึ้น และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง และความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง หรือความภาคภูมิใจในตนเองจะมีความสัมพันธ์ขึ้นกับความสำเร็จในการแสดงออก โดยเขียนเป็นสูตรได้ดังนี้ (Herbert Fensterheim. 1971 : 57 และ Ernest R. Groves. 1931 : 166 - 167)

$$\begin{aligned} \text{การกล่าวแสดงออก (assertion)} &= \text{ความภาคภูมิใจในตนเอง} \\ &= \frac{\text{ความสำเร็จในการแสดงออก (success)}}{\text{จำนวนครั้งของการแสดง (pretensions)}} \end{aligned}$$

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก อาจจะเปรียบเทียบเป็นแง่ การแสดงความรู้สึก และผลของการกระทำของบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก กับพฤติกรรมกล้าแสดงออก ได้ดังต่อไปนี้ (Robert W. Alberti and Michael L. Emmon, 1978 : 25 - 26)

พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก	พฤติกรรมกล้าแสดงออก
<u>ในฐานะเป็นผู้กระทำ</u> - กลัวเสกตนเอง - เก็บกดไม่สบายใจ หงุดหงิด - ผู้อื่นกำหนดสิ่งต่าง ๆ ให้ - ไม่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา	- กลัวเสกตนเอง - มีการแสดงออก มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง - เป็นผู้กำหนดสิ่งต่างๆด้วยตนเอง - อาจประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา
<u>ในฐานะเป็นผู้กระทำตาม</u> - รู้สึกมีความผิดหรือรู้สึกโกรธ - ไม่พอใจผู้กระทำ - ได้รับผลสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา โดยที่ผู้กระทำได้รับความเดือดร้อน	- กลัวเสกตนเอง - มีการแสดงออก - อาจประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา

การเปรียบเทียบความรู้สึกและผลของการกระทำระหว่างพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก กับพฤติกรรมกล้าแสดงออกทั้งกล่าว จะเห็นได้ว่า บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก จะมีความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ไม่สบายใจ หรือไม่สบายอารมณ์ มากกว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ซึ่งการไม่กล้าแสดงออกจะส่งผลกระทบต่อ ทั้งสุขภาพจิตของบุคคล อันเนื่องมาจากการไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นออกไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ซึ่งอาจจะนำไปสู่การ เป็นโรคจิตโรคประสาท (ละเอียก ขุประยูร

และคณะ 2521 : 7-8) และ แคทซ์ และซลูตนิค (Roger C. Katz and Steven Zlutnick, 1975 : 8) มีความเห็นว่า บุคคลที่ได้รับการวางเงื่อนไขพฤติกรรมทางอารมณ์ เป็นระยะเวลานานหรือมากเกินไป การตอบสนองทางอารมณ์จะไปเร่งเร้าสภาวะทางร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลงได้ เช่น เป็นโรคผิวหนังอักเสบ โรคแผลในกระเพาะลำไส้ เป็นต้น บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกจะมีความวิตกกังวลอยู่ เป็นสิ่งที่จะต้องได้รับการช่วยเหลือที่จะลดความกลัว หรือความวิตกกังวลของเขา โดยการเรียนรู้ถึงการตอบสนองการกล้าแสดงออก เพราะว่าบุคคลที่สามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดของเขาได้ จะทำให้ความวิตกกังวลของบุคคลนั้นลดลง หรือหายไปได้ โดยการฝึกการกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม เช่น การแสดงทวาทใจ กังใจ เสียใจ และการกล่าวคำปฏิเสธ เป็นต้น (H.R. Beech, 158)

วิธีการปฏิสัมพันธ์ (Group Interaction Method)

กลุ่ม เป็นระบบของการปฏิสัมพันธ์ เป็นส่วนของการอาศัยซึ่งกันและกันในเรื่องของการแลกเปลี่ยน อุดมคติ ค่านิยม โดยสมาชิกแต่ละคน ซึ่งมีค่านิยมแตกต่างกันออกไป (Marshall Edelson, 1970 : 35) ฮอลเบิร์ต บี กัลลีย์ (Halbert B. Gulley, 1963 : 62) มีความเห็นว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่บุคคลมาอยู่รวมกันเฉย ๆ เท่านั้น แต่การรวมกลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ ๓ ประการคือ

๑. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะต้องสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคนด้วย

๒. ผลของการทำงานจะเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

๓. มีการสื่อสารทางวาจา หรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

วัตสัน (Goodwin Watson, 1965 : 57) กล่าวว่า กลุ่มจะต้องประกอบด้วย

๑. ปฏิสัมพันธ์ (interaction) สมาชิกแต่ละคนมีความคิดเห็น เป็นของตนเอง และถูกกระตุ้นหรือตอบสนองจากสมาชิกคนอื่น

๒. ความพึงพอใจ (satisfaction) สมาชิกแต่ละคนมีความพึงพอใจในการร่วมกลุ่มด้วยความต้องการที่แตกต่างกันออกไป

๓. มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (unity) สมาชิกแต่ละคนตระหนักถึงความ
เป็นกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่ม

ฮินคเลย์และเฮร์แมน (Hindley and Herman อ้างจาก Dorna C. Aquilera
and Others. 1979 : 21) ได้แบ่งลักษณะกลุ่มที่นำมาช่วยพัฒนาหรือรักษาภาวะจิตใจ ออกเป็น
๒ ชนิดใหญ่ ๆ คือ กลุ่มทางสังคม (social group work) และจิตรักษาแบบกลุ่ม (group
therapy) กลุ่มทางสังคม มีจุดมุ่งหมายส่งเสริมการเป็นผู้นำ และผลทางสังคม เช่น กลุ่ม
สหภาพการ กลุ่มกีฬา เกมต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนจิตรักษาแบบกลุ่มนั้น จะเน้นตรงที่ความลึก
ของการรักษา แต่ก็ยังไม่มีเกณฑ์ที่แน่นอนพอว่า ความลึกของการรักษาขนาดไหน เป็นการรักษา
แบบใด ซึ่ง สลาวสัน (Slavson) ให้ข้อเสนอแนะว่าการแยกแยะการทำจิตบำบัดขึ้นอยู่กับ
ระดับทางจิตใจของบุคคลที่ต้องการจะแก้ไขเปลี่ยนแปลง และในการใช้เกณฑ์ดังกล่าวนี้ตัดสินการ
แบ่งชนิดของการรักษาทางจิตเวชแบ่งออกได้เป็น ๓ ชนิด คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ,
กลุ่มแนะนำ และกลุ่มจิตบำบัด

คาทิส และคณะ (Arya L. Katlis and Others. 1974 : 6) ได้แบ่งกลุ่มออกเป็น
๒ ชนิด คือ

๑. กลุ่มชนิดที่ทำงาน (groups with task)
๒. กลุ่มที่เป็นการรักษาแท้ ๆ (purely therapeutic groups)

๑. กลุ่มชนิดที่ทำงาน แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑.๑ กลุ่มที่ทำงานเป็นงานที่มีความสำคัญต่อการรักษา และผลของการรักษาจะขึ้น
กับสมาชิกของกลุ่ม สมาชิกของกลุ่มจะเป็นผู้ให้การรักษากันเอง อันเกิดจากการทำงานร่วมกัน
จรรยาของกลุ่ม การร่วมกันแสดงความคิดเห็นหรือการทำงานก็ตาม จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของกลุ่ม
ชนิดนี้ไม่ได้ต้องการเชื่อมโยงให้กระชับร่วมกันเป็นกลุ่มเท่านั้น หากแต่เป็นการบรรลุถึงสัมฤทธิ์ผล
ของกลุ่มมากกว่า กลุ่มชนิดนี้สามารถช่วยให้บุคคลมีจิตที่มั่นคงอารมณ์อันดีที่สุจริต

๑.๒ กลุ่มที่ทำงานของกลุ่มไม่มีความสำคัญต่อการรักษาของบุคคล หากแต่ทำเพื่งถึง
ความพึงพอใจ และความสนใจร่วมกันของบุคคลเป็นสำคัญ

๒. กลุ่มที่เป็นการรักษาแท้ ๆ คือ กลุ่มที่เป็นกลุ่มวิเคราะหฺ์ มักจะใช้กับแพทย์ และผู้ปวย
เน้นในเรื่องของประสบการณ์ชีวิตในอดีต ที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบัน ตลอดจนศึกษาการใช้
กลไกในการป้องกันตัว (defense mechanism) ในการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะปกติ

ปฏิสัมพันธ์ (interaction) หมายถึง ส่วนของพฤติกรรมที่สังเกต เห็นได้ของบุคคล
ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ตอบสนองซึ่งกันและกัน ลักษณะของปฏิสัมพันธ์นี้ มีลำดับตามพฤติกรรมของบุคคล
นั่นคือ พฤติกรรมของบุคคลคนหนึ่ง เช่น พูดว่า "สวัสดีค่ะ" หรือพฤติกรรมของกลุ่มคน เช่น
การแย่งกันกินข้าวต่างทีมกัน จะได้รับการตอบสนองจากพฤติกรรมของบุคคลอีกคนหนึ่ง หรืออีกกลุ่ม
หนึ่ง และการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของบุคคลนี้จะเกิดในเวลาเดียวกัน เช่น บุคคล ๒ คน เดินร่ำ
ด้วยกัน เป็นต้น (Newcomb, Turner and Converse, 1965 : 3)

นิวคอม และคณะ (Newcomb, Turner and Converse, 1965 : 155 - 210)
กล่าวว่า กระบวนการปฏิสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับกิจกรรมของบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ที่เกิดขึ้นในเวลา
เดียวกัน และเป็นลักษณะที่พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ที่ประกอบด้วย ๑) การรับรู้ระหว่างบุคคล (inter-
personal perception) ๒) พฤติกรรมการติดต่อสื่อสาร (communicative behavior)
๓) การสร้างกฎเกณฑ์ของกลุ่ม (the formation of group norms) และ ๔) การตอบ
สนองระหว่างบุคคล (interpersonal response) และเขาได้ให้ความกระจ่างดังต่อไปนี้

๑. การรับรู้ระหว่างบุคคล ในชีวิตประจำวัน บุคคลจะประเมินและตอบสนองบุคคลอื่น
ตามที่ตนเองรับรู้เกี่ยวกับบุคคลคนนั้น แต่ก็เป็นที่หวังได้ว่า การรับรู้ของบุคคลอาจจะมีเหตุผลที่
ถูกต้องแน่นอน เพราะคนทุกคนต้องการการตอบสนองที่ถูกต้องและตรงความเป็นจริง เรามีความ
สำคัญบางอย่างที่ทำให้เราทราบได้ว่า คนบางคนตัดสินใจได้ดีกว่าหรือถูกต้องกว่าบุคคลคนอื่น ฉะนั้น
สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงในการรับรู้ระหว่างบุคคล คือ

๑.๑ การเข้าใจภาวะทางอารมณ์ของบุคคลอื่น จากการแสดงออกทางกิริยาท่าทาง
สีหน้า หรือคำพูด ทำให้เราเข้าใจได้ว่า จะมีเขาทำสิ่งอยู่ในภาวะอารมณ์ใด และในชีวิต
ประจำวันบุคคลจะเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เราต้องมีการแสดงออกทางอารมณ์เสมอ ๆ จึง
เป็นประโยชน์ที่จะทำให้เราตกลงใจได้ว่า เราสามารถจะตัดสินใจสภาวะอารมณ์ของบุคคลอื่นใน
สถานการณ์ประจำวันได้หรือไม่

๑.๒ การตัดสินใจทัศนคติของบุคคลอื่น มีกระทำได้โดยการตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักฐานที่ได้อ้างอิงมา หมายความว่าโดยทั่วไปแล้ว ผู้ใหญ่มักไม่แสดงทัศนคติของเขาออกมาโดยตรง และจะมีลักษณะคลุมเครือ ฉะนั้นการหาโอกาสที่จะได้รับข้อมูลที่ทำให้เข้าใจทัศนคติของบุคคลอื่น จึงเป็นเหตุให้มีการตัดสินใจผิดพลาด หรือเข้าใจผิดได้ จึงควรหาโอกาสบอกเล่าให้ทราบ ด้วยการให้ความสนใจถึงแหล่งข้อมูลที่แตกต่างกัน บุคคลได้ข้อมูลนั้นมาอย่างไร และบุคคลใช้ข้อมูลนั้นให้เป็นประโยชน์อย่างไร และเราควรจะชักจูงตัวเราเองในทิศทางใด

๑.๓ ระดับของทักษะในการตัดสินใจบุคคลอื่น พิจารณาไปแง่ที่ว่า บุคคลมีความแตกต่างกันในเรื่องระดับของทักษะ ได้แก่ การรู้จักสังเกต ปฏิบัติการตอบสนองทางพฤติกรรมของบุคคลเสมอ ๆ และการมีประสบการณ์การติดต่อกับบุคคลอื่นอย่างกว้างขวาง จะช่วยให้การตัดสินใจบุคคลได้ถูกต้องแม่นยำมากขึ้น ประสบการณ์เป็นสิ่งที่จำเป็น แต่ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีได้เพียงพอ หากแต่จำเป็นต้องอยู่กับความสามารถของบุคคลในการนำประสบการณ์ของเขานั้นมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ได้มากน้อยเพียงใด และขยายสิ่งที่เขาเรียนรู้ได้ออกไปยังสถานการณ์ต่าง ๆ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น หรือไม่ ทั้งนี้ เราจึงมักจะพบว่าคนบางคนมีการตัดสินใจที่ดี และบางคนมีการตัดสินใจที่แย่ ลักษณะของการตัดสินใจนั้น ทักษะทั่วไปที่เห็นได้ คือ ความสามารถในการอนุมานบุคคล จากพฤติกรรมของบุคคลนั้น และความสามารถในการใช้เหตุผลที่ได้จากการสังเกต โดยใช้หลักเกณฑ์ หรือ แนวความคิด ถ้าหากพิจารณาความสามารถในการตัดสินใจ ในแง่ของ ประสบการณ์ทางสังคมของบุคคล มีหลักฐานมากมายที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถตัดสินใจบุคคลทั้งหลายที่มีภูมิหลังของประสบการณ์เหมือนกันได้ถูกต้องแม่นยำกว่าบุคคลอื่น สมาชิกที่มีอายุ เท่ากันและเพศเดียวกัน หรือมีเชื้อชาติ ศาสนา หรือกลุ่มสังคมเดียวกัน ก็มีประสบการณ์ต่อการตัดสินใจบุคคล นอกจากนี้ยังเกิดจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ ที่ครอบคลุมถึงการแสดงกริยาท่าทาง และการพูด หรือเป็นผลมาจากความคุ้นเคยกัน เช่น นักมนุษยวิทยา สามารถแปลพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มชนเผ่าหนึ่ง ทั้งนี้เพราะเขาได้ศึกษาและยอมรับกฎเกณฑ์ของชนกลุ่มนั้น รวมทั้งทักษะที่มาจากความคุ้นเคยกับกลุ่มชนเผ่านั้นอีกด้วย เป็นต้น

๒. พฤติกรรมการติดต่อสื่อสาร (communicative behavior) การติดต่อสื่อสาร คือการติดต่อสื่อสารข่าวสาร ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น และทำที่ต่าง ๆ จากบุคคลคนหนึ่งหรือหลายคน

ไปยังอีกบุคคลหนึ่ง หรือหลายคน (หุ่ย จาปา เทส ๒๕๒๒ : ๗๗) การติดต่อสื่อสารเป็นรูปแบบของการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคล โดยผ่านการพูดด้วยวิธีการทาง บุคคลสามารถจะสัมผัสใจซึ่งกันและกันได้ กลไกของการติดต่อสื่อสาร รวมถึงการใช้รหัสภายใน การใช้สัญลักษณ์ ข้อมูล โดยการถ่ายทอดพฤติกรรม และการรับการรับรู้สัญลักษณ์เหล่านั้น และการแปลพฤติกรรม การแลกเปลี่ยนข่าวสารดังกล่าว ถ้า เป็นการแลกเปลี่ยนที่มีความจริงใจและด้วยเหตุผลที่เหมาะสมถูกต้อง ผู้ถ่ายทอดและผู้รับจะได้รับข่าวสารที่ตรงกัน ผู้ใดสื่อสารจะทดสอบความสำเร็จของการแลกเปลี่ยนข่าวสารนี้ได้โดยการสะท้อนความคิด (feedback) โดยการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นแต่ละคน ซึ่งจะบอกให้เห็นถึงผลของผู้รับที่ได้รับข่าวสารในขณะนั้นที่จะช่วยให้ผู้ถ่ายทอดตัดสินใจว่าผู้รับได้รับข่าวสารตรงตามที่ต้องการหรือไม่ ฉะนั้นความรู้ถึงนึกคิด แรงงูงใจ และทัศนคติของผู้ถ่ายทอดและผู้รับมีผลกระทบกระเทือนต่อการกระทำของเอาทั้งสอง จึงจำเป็นให้ผู้รับและผู้ส่งแต่ละคนควรให้ความสนใจจะมีผลกระทบกระเทือนของบุคคลอื่นนั้นให้เห็นถึงความรู้ถึงนึกคิด แรงงูงใจ และทัศนคติ อันเป็นผลจากการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันนี้

๓. การสร้างกฎเกณฑ์ของกลุ่ม (the formation of group norms) กฎเกณฑ์ของกลุ่มเป็นข้อตกลงของสมาชิกทั้งหมด ที่เกิดจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ และเห็นพ้องต้องกัน จำนวนที่ตั้งเป็นกฎเพื่อให้สมาชิกของกลุ่มปฏิบัติ สมาชิกทุกคนจะต้องยอมรับกฎเกณฑ์ที่ตั้งขึ้นนั้น และสิ่งที่ได้จากการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และการเห็นพ้องต้องกันนี้ คือทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ดังนี้

- ๓.๑ มีการสนับสนุนให้กำลังใจในทัศนคติที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็น
- ๓.๒ มีขอบเขตของความคิดเห็น เกี่ยวกับทัศนคติขยายกว้างออกไป
- ๓.๓ มีการดึงดูดในกลุ่มของผู้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นนั้นมากขึ้น และ
- ๓.๔ กลุ่มมีความเป็นเอกฉันท์ใจเดียวกัน

๔. การตอบสนองระหว่างบุคคล (interpersonal response) การตอบสนองระหว่างบุคคล เป็นเรื่องของการถ่ายทอดอิทธิพลที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันโดยเฉพาะ ในขณะทีบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน แต่ละคนจะพยายามปรับตัวให้เข้ากับอีกบุคคลหนึ่ง โดยการสังเกตและรับรู้พฤติกรรมของบุคคลซึ่งกันและกัน วิธีที่ดำเนินการเข้าถึงขบวนการปรับตัวซึ่งกันและกันมีขั้นตอนดังนี้คือ

- ๔.๑ บุคคลเริ่มต้นด้วยการถูกระงับ ด้วยสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง
- ๔.๒ การใช้ทักษะที่อยู่ใน ๓ ประพฤติปฏิบัติความวิธึที่ตรงกับสถานการณ์นั้น ๆ
- ๔.๓ จึงเกิดผลที่ตามมา อันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติของตนเองว่า เกิดผลอย่างไร

บ้าง

๔.๔ เชื่อมโยงผลที่ได้จากการปฏิบัติข้าง ๆ ของตน ถึงแม้ว่าตนเองอาจจนกระทั่งถึงผลของการกระทำของเขาเพียงเล็กน้อยหรือไม่เลยก็ตาม แต่เขาก็สังเกต เห็นได้ถึงผลของการกระทำนั้น ๆ และ

๔.๕ การเข้าใจถึงความรับผิดชอบกล่าว ทำให้เขาได้แก้ไขพฤติกรรมของเขาในภายหลัง

กิจกรรมการสังเกตการณ์ จะทำให้บุคคลดำเนินไปอยู่ เป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขบวนการนี้ได้แก่ การถูกระงับ การประพฤติปฏิบัติ การสังเกต การเชื่อมโยงสิ่งที่สังเกตได้จากสิ่งที่เขากระทำ และการรับพฤติกรรมในภายหลัง เป็นรูปแบบของการทดสอบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล

สรุป

กลุ่ม เป็นระบบปฏิสัมพันธ์ เป็นส่วนของการอาศัยซึ่งกันและกันใน เรื่องของการแลกเปลี่ยนคุณค่า ค่านิยม โดยสมาชิกแต่ละคนที่มีค่านิยมแตกต่างกันออกไป กลุ่มแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ กลุ่มทางสังคม และกลุ่มวิชาการ

ปฏิสัมพันธ์ หมายถึง ส่วนของพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ ของบุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ตอบสนองซึ่งกันและกัน และมีกระบวนการปฏิสัมพันธ์ อันประกอบด้วย

๑. การรับรู้ระหว่างบุคคล
๒. พฤติกรรมการติดต่อสื่อสาร
๓. การสร้างกฎเกณฑ์ของกลุ่ม และ
๔. การตอบสนองระหว่างบุคคล

วิธีการกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มสัมพันธ์ ในที่นี้หมายถึงวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ คือการนำกลุ่มมาใช้ โดยมีจุดประสงค์ เพื่อพัฒนานิสัยการไปเป็นทางที่พึงปรารถนา สมาชิกในกลุ่มจะเข้าร่วมกิจกรรมหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง รวมทั้งการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยใช้แนวทางของกลุ่มสัมพันธ์

เออวิน ยาลอม (Irvin Yalom อ้างจาก Holly S. Wilson and Carol Ren Kneisl, 1979 : 467) ได้อธิบาย การศึกษาด้วยกลุ่มสัมพันธ์ ว่าเป็นขบวนการรักษาแบบกลุ่ม ที่การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกมีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะพฤติกรรม

ระหว่างปี ๑๙๒๐ นักวิทยาศาสตร์สังคม เริ่มศึกษาถึงธรรมชาติของกลุ่มในสังคม ด้วยความเชื่อว่า การแก้ปัญหาทางสังคมสามารถที่จะแก้ไขได้โดยการศึกษาปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการรวมกลุ่มทางสังคมทั่วไป ความเชื่อนี้นำไปสู่การปฏิบัติขึ้น โดยโครงการสวัสดิการกลุ่มและสังคม จากจุดนี้ทำให้มีการพัฒนากลุ่มชนิดต่าง ๆ ขึ้นในหน่วยสุขภาพจิต เช่น กลุ่มปรึกษาปัญหา (group discussion method) กลุ่มจิตบำบัด (๑๙๓๐) และ ในปี ๑๙๓๐ ได้มีการนำเอาหลักเกณฑ์ทางจิตวิทยาสังคมมาใช้อย่างกว้างขวาง เช่น ในชั้นเรียน, โบนัส และจิตวิเคราะห์ เป้าหมายของสังคม คือการยกระดับจิตใจทางสังคมให้สูงขึ้นอย่างสมบูรณ์ เมื่อเกิดสงครามขึ้น และเป็นผลทำให้เกิดความกดดันทางเศรษฐกิจ ทำให้เกิดความต้องการความช่วยเหลือ วิชาอื่นต่าง ๆ เกิดการเคลื่อนไหว จึงเป็นยุคของหลักการทางสังคมที่จะถูกใช้ให้กับการสร้างและการช่วยเหลือสังคมใหม่ เป็นยุคของจิตวิเคราะห์ที่ช่วยให้บุคคลมีอิสระจากปัญหาทางอารมณ์ และมีผลต่อปัญหาทางสังคมตามมากภายหลัง

เคิร์ต เลวิน (Kurt Lewin) ได้พัฒนาทฤษฎีสนาม อันเป็นทฤษฎีที่มีชื่อเสียงในขณะนี้ และได้นำทฤษฎีนี้มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เลวิน ผู้ร่วมงาน และนักศึกษาของเขาได้สร้างแบบทดสอบเกี่ยวกับสังคม และชุมชนขึ้น มีผลต่อการนำไปสู่การพัฒนาสังคมขนาดเล็ก โดยการฝึกทางสังคม และการวางพื้นฐานความก้าวหน้าในท้องปฏิบัติการณ์ เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับชุมชน

การนำไปสู่การฝึกแบบห้องปฏิบัติการ มาจากผู้ร่วมงาน ๓ คนของเลวิน คือ ลีแลน แบริดฟอร์ด (Leland Bradford) โรนัลด์ ลิปปิต (Ronald Lippitt) และ เคนเน็ท เบนเน (Kenneth Benne) บุคคลทั้งสามนี้ มีพื้นความรู้ทางด้านจิตวิทยา มีประสบการณ์การทำงานกับโครงการการศึกษาชุมชน และเกี่ยวข้องกับโครงการระดับชาติในการจัดการปัญหาทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับมนุษยสัมพันธ์มากมาย เขาได้นำวิธีการของ เจ แอล โมเรโน (J. M. Moreno) ซึ่งเป็นผู้คิดค้นละครจิตบำบัด (Psychodrama therapy) ซึ่งเป็นการรักษาแบบกลุ่ม โดยการสร้างสถานการณ์ จะมีผลต่อผู้ป่วยที่มีความยากลำบากในการสื่อสารทางวาจา โดยเฉพาะ และพบว่า เป็นการง่ายที่จะแสดงออกด้วยตนเอง โดยผ่านการแสดง ละครจิตบำบัดนี้ ใช้บุคคลหนึ่งคนหรือมากกว่า ที่มีบทบาทปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น และให้รวมบทบาทต่าง ๆ ซึ่ง โมเรโน (Moreno) เชื่อว่ามนุษย์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และมนุษย์สร้างสรรค์โดยธรรมชาติ แต่จะเกิดความแปลกกันได้ ถ้าเขาไม่สามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เขาได้ใช้กลุ่มในการช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น ให้ค้นพบธรรมชาติในตัวของเขาที่สูญหายไป การแสดงสภาวะตามธรรมชาติ เป็นเครื่องมือของการแสดงออกได้ทันทีทันใด และน่าประทับใจ โดยที่ผู้ป่วยได้แสดงออกถึงความขัดแย้งในใจของเขา การแสดงออกจะถูกต้องแน่นอนกว่าการพูด ตรงที่เรื่องราวต่าง ๆ ของเขานำไปสู่การระบายที่ลึกซึ้งกว่า เกี่ยวกับการควบคุม การจำกัดตนเอง และความเป็นอิสระในการคิดสร้างสรรค์ของผู้ป่วย ผู้ป่วยที่แสดงแต่ละคนจะสามารถรักษากันเองได้ เช่นเดียวกับผู้รักษาที่รักษากันเป็น แบริดฟอร์ด ลิปปิต และ เบนเน ได้นำหลักการละครจิตบำบัดนี้ มาทำการทดลองด้วยวิธีการแสดงบทบาทต่าง ๆ ในโครงการการศึกษาชุมชน ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ตั้งแต่ปี ๑๙๔๕ การฝึกในห้องปฏิบัติการได้รับการพัฒนาไปเรื่อย ๆ ในสหรัฐอเมริกา การพัฒนาการนี้ มีผลทำให้มีการเคลื่อนไหวแตกแยกออกไป โดยเฉพาะในเรื่องของวิธีการและเป้าหมาย ในช่วงระยะ ๑๕ ปีที่ผ่านมา ได้มีความก้าวหน้าทางเป้าหมาย และวิธีการต่าง ๆ มากมาย เช่น ในวงการศึกษามีเป้าหมายที่สำคัญ คือ การเพิ่มประสิทธิภาพทางการศึกษาในเรื่องของการเรียนรู้ทางด้านการคิด การรับรู้ รวมถึงการเรียนรู้ทางด้านอารมณ์ สังคม การฝึกการมีมนุษยสัมพันธ์ในชั้นเรียน ในวงการธุรกิจ และอุตสาหกรรม มีจุดมุ่งหมายที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นในเรื่องของการบริหารงาน การมีมนุษยสัมพันธ์ และการทำงานเป็นกลุ่ม

อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกนี้มุ่งไปที่การฝึกความรู้สึกไวของผู้นำในการแสดงออกของผู้นำต่อผู้
ร่วมงานของเขา และมุ่งที่ประสบการณ์ในการทำงานร่วมกันของผู้ร่วมงาน

การฝึกนี้ เป็นวิธีการพัฒนาในบุคคลปกติ ในเรื่องการแสดงออก ในระยะแรกของการใช้
กลุ่มฝึกความรู้สึกไว และต่อมาในเรื่องของการยอมรับ การนิยมนกย่อง และการให้ความสำคัญ การ
ฝึกในห้องปฏิบัติการนี้ เป็นการมุ่งให้ความสนใจในเรื่องของมนุษยวิทยา และจิตวิทยาของการอยู่
ร่วมกัน และกลุ่มที่ช่วยในเรื่องเหล่านี้ได้แก่ กลุ่มมาวราธอน กลุ่มฝึกความรู้สึกไว กลุ่มผสมผสานใจ
การพัฒนาบุคคล เป็นต้น (Harold I. Kaplan and Benjamin J. Sadock, 1971 :
422 - 424. Asya L. Kadis and Others, 1974 : 12 , 21)

หลักการของกลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Holly S. Wilson and Carol Ben Knisel, 1979 : 467 -
475.)

หลักการที่นำไปนำมาใช้ในกลุ่มปฏิสัมพันธ์ ได้แก่

๑. ประโยชน์ของกลุ่มต่อการรักษารายบุคคล (advantages of group over
individual therapy) ประโยชน์ของการรักษาแบบกลุ่ม มี ปัจจัยสำคัญ คือ จะให้ประโยชน์
กับสมาชิกของกลุ่มที่มีส่วนร่วมเป็นระบบการต่อการรักษา ทั้งนี้เพราะการรักษาแบบกลุ่มจัดให้มี
 - ๑.๑ การกระตุกจากแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถเปิดเผยให้เห็นถึง สัมพันธภาพระหว่าง
บุคคลที่ไม่ถูกต้อง เพื่อว่าสมาชิกสามารถทดสอบและแก้ไขได้
 - ๑.๒ มีแหล่งสะท้อนความคิดเห็น (feedback) มากมาย
 - ๑.๓ การทดลองในเร็วระหว่างบุคคล เพื่อให้โอกาสสมาชิกทดลองวิธีเก่า
และวิธีใหม่ ในสิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น เพื่อสลับบทบาทมุ่งหมายเฉพาะ

๒. คุณสมบัติของผู้รักษาแบบกลุ่ม (qualified group therapist) การรักษาแบบกลุ่ม
เป็นเรื่องที่มีความกลับซับซ้อนมาก ยกตัวอย่างเช่น การที่กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กับระหว่างผู้รักษากับผู้ป่วย
ที่เริ่มไปอย่างไม่ก้าวหน้า ในขณะที่ผู้รักษายังอยู่ในกลุ่มไม่ดำเนินไปนั้น จะทำให้เกิดความท้อแท้ใจใน
ระหว่างสมาชิกของกลุ่ม ฉะนั้นคุณลักษณะของผู้รักษาจึง เป็นส่วนสำคัญต่อการรักษาแบบกลุ่ม ประสิทธิภาพ
ของผู้รักษาแบบกลุ่ม อาจจะเตรียมตัวเป็นพิเศษ ดังนี้ คือ

- ๒.๑ ศึกษากลไกของกลุ่มขนาดเล็ก
- ๒.๒ ศึกษาพฤติกรรมการรักษาแบบกลุ่ม
- ๒.๓ มีการฝึกการฟังกลุ่มทางคดี และ
- ๒.๔ มีความเชี่ยวชาญในการตรวจการการใช้ทำงานทางคดี และถ้าผู้รักษา
มีประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกของกลุ่มบำบัดหรือการฝึกกลุ่มความรู้สึกไว จะทำให้ผู้รักษานั้นมี
ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๓. องค์ประกอบในการรักษา (the curative factors) องค์ประกอบของการรักษา
หรือกลไกของการเปลี่ยนแปลงในการรักษาแบบกลุ่ม (group therapy) ที่ขึ้นต่อกันและกัน
ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๑๑ องค์ประกอบด้วยกัน คือ

- ๓.๑ การนำไปสู่ความหวัง สมาชิกของกลุ่มมีความรู้สึกที่ดี หรือมองโลกในแง่ดี
เพราะความสำเร็จของการได้ประสบการณ์จากการรักษาแบบกลุ่ม
- ๓.๒ มีลักษณะเป็นสากล หมายความว่า ความรู้สึกที่ว่าเรา ไม่แปลกประหลาด หรือ
ความทุกข์ยาก หรือความแปลกร้ายของผู้ป่วยหรือสมาชิกด้วยกัน
- ๓.๓ การให้ข้อมูล หมายถึงการให้คำสอน คำแนะนำ หรือคำชี้แจง เป็นกันเองสั่งสอน
- ๓.๔ เห็นแก่ประโยชน์ของผู้ป่วย ในกลุ่มมักจะพบว่า สมาชิกสามารถที่จะทำตนให้
เป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อผู้อื่นได้ ด้วยการให้บางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่า
- ๓.๕ แก่ประสบการณ์ที่ในครอบครัว คือ การพิจารณา วิจารณ์ และแก้ไข
ความขัดแย้งในใจที่ได้จากครอบครัว และการถูกขัดแย้งการศึกษากทางสัมพันธภาพ ให้บรรเทาลง
- ๓.๖ พัฒนาการวิธีการสื่อสารทางสังคม คือ การให้ทักษะทางสังคมใหม่ ๆ เช่น
การมีขบวนการที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาคความขัดแย้งในใจ และมีความสะดวกสบายใจในการ
เผชิญหน้ากับบุคคลอื่น
- ๓.๗ การเลียนแบบพฤติกรรม ในกลุ่มมีการทดลองแสดงพฤติกรรมของบุคคลอื่น
และทดสอบดูว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมกับตนเอง
- ๓.๘ เกิดการเรียนรู้ การมีสัมพันธระหว่างบุคคล คือ การเรียนรู้ว่าสมาชิกนั้น
เป็นผู้สร้างโลกแห่งสัมพันธระหว่างบุคคล และดำเนินการแก้ไขเปลี่ยนแปลงในสัมพันธระหว่างบุคคลนั้น

๓.๘ การยึดมั่นของกลุ่ม เป็นการผูกพันกันของกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วยความรู้สึกของความเป็น "เรา" มากกว่าความเป็น "ฉัน"

๓.๑๐ การระบอความในใจ มีความสามารถในการแสดงออกของความรู้สึกต่างๆ

๓.๑๑ องค์ประกอบของการมีชีวิตอยู่ คือ ความสามารถที่จะอยู่กับบุคคลอื่น และการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้

๔. ชนิดของผู้นำ (types of group leader) แบ่งเป็น ๓ ชนิด คือ

๔.๑ กลุ่มที่ใช้ผู้นำเพียงคนเดียว ในทางปฏิบัติโดยทั่วไปมักใช้ผู้นำคนเดียวเป็นผู้นำกลุ่ม แต่มีข้อเสียในเรื่องการประเมินหรือการสะท้อนกลับความคิดเห็นจากผู้ร่วมงานคนอื่น การใช้ผู้บันทึก หรือผู้สังเกต จะช่วยสะท้อนความคิดเห็นได้ในเรื่องของการแสดงออกทางกิริยาท่าทาง การแสดงออกทางสีหน้า แต่ต้องมีความระมัดระวังในเรื่องการบันทึกและการสังเกต จะต้องบันทึกและสังเกตตามที่ผู้บันทึก และผู้สังเกตเห็นเท่านั้น โดยไม่เอาความรู้สึกนึกคิดของผู้บันทึก และผู้สังเกตเข้าไปมีส่วนร่วมในการบันทึก และการสังเกตนั้นด้วย

๔.๒ กลุ่มที่มีผู้นำกลุ่มร่วมให้การเข้ากลุ่มด้วย (the cotherapy approach) กลุ่มที่มีผู้นำ ๒ คน ร่วมกันเริ่มเป็นที่ยอมรับมากขึ้น ผู้นำทั้ง ๒ จะร่วมกันรับผิดชอบในการเป็นผู้นำกลุ่ม โดยแบ่งความรับผิดชอบกัน แบ่งเป็น ๒ แบบ คือ

๔.๒.๑ แบบที่มีลักษณะว่าเล่นหน้าแรก และตำแหน่งรอง (the junior - senior position) หมายความว่า ผู้นำที่มีความรับผิดชอบโดยตรงจะเป็นผู้ที่รับผิดชอบการดูแลและความรู้ทางด้านการรักษาแบบกลุ่ม มากกว่าผู้นำที่มีความรับผิดชอบร่วม นอกจากนี้แล้วยังมีความรับผิดชอบต่อความสำเร็จของกลุ่มเป็นสำคัญ และมีความรับผิดชอบในการฝึกผู้นำที่มีความรับผิดชอบร่วมได้ด้วย ประโยชน์ของวิธีนี้ คือ การฝึกภายใต้การแนะนำและการได้สังเกตและผลการดำเนินการเป็นผู้นำกลุ่ม (แต่อาจจะเกิดปัญหาได้ ในกรณีที่บทบาทของผู้นำทั้ง ๒ บทบาทไม่ชัดเจน กลุ่มเล็ดลอดหรือไม่ได้แบ่งแยกกันให้ชัดเจน จะมีผลต่อสมาชิกของกลุ่ม ทว่าคือ กลุ่มอาจจะสับสนในบทบาทของผู้รักษาทั้ง ๒ คน และไม่แน่ใจว่าจะปฏิบัติและตอบสนองผู้นำที่มีความสามารถและความรับผิดชอบไม่เท่ากันนั้นอย่างไร และ

๔.๒.๒ ผู้นำร่วมชนิดที่ผู้นำทั้ง ๒ คน มีทักษะความสามารถและฐานะในการรับผิดชอบกลุ่มเท่ากัน วิธีนี้จะใช้ในการฝึกการเป็นผู้นำของทั้ง ๒ คน ภายใต้การตรวจตราดูแลของผู้สังเกตการณ์ชนิด วิธีนี้มีผลดี คือ ผู้นำร่วมทั้ง ๒ คน จะปรึกษาหารือถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งกันและกัน และร่วมค้นหาทางแก้ไขสถานการณ์เหล่านั้นให้ดีขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในผู้ร่วมรักษาทั้งสองคน

๔.๓ กลุ่มที่ไม่มีผู้นำ เป็นที่สนใจมากขึ้น แบ่งออกเป็น ๒ แบบ คือ ผู้รักษานำกลุ่มโดยไม่มีผู้นำเลย จนกระทั่งกลุ่มมีความยึดแน่นและมีกฎเกณฑ์ของกลุ่ม แล้วความรู้สึกเป็นอิสระและความรับผิดชอบจะเกิดขึ้นได้โดยผ่านขบวนการนี้ ผลสะท้อนที่เกิดขึ้นของกลุ่มที่ไม่มีผู้นำมีการแปรเปลี่ยนและสลับซับซ้อน ซึ่งต้องการประสบการณ์ของผู้รักษาในการแก้ไข และกลุ่มที่ไม่มีผู้นำอีกแบบหนึ่ง จะได้รับการแนะนำจากหนังสือ และแถบบันทึก สมาชิกให้ความร่วมมือจากคำแนะนำในแถบบันทึก และมีการอภิปรายถึงการฝึก และปฏิกิริยาของสมาชิก หลังจากร่วมกิจกรรมแล้ว

๔. การสร้างกลุ่ม (creating the group) ประสิทธิภาพของกลุ่มขึ้นอยู่กับเงื่อนไขที่สร้างขึ้น อาจเปรียบผู้รักษาเหมือนกับสถาปนิกผู้ออกแบบกลุ่ม ที่เริ่มต้นด้วย

๔.๑ การเลือกสมาชิก เป็นหน้าที่สำคัญของผู้รักษา เพราะคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระหว่างสมาชิก เป็นหัวใจสำคัญในความสำเร็จของการรักษาแบบกลุ่ม และนี่เป็นลักษณะที่สำคัญที่ทำให้การรักษาแบบกลุ่มแตกต่างจากการรักษาเป็นรายบุคคล หลักเกณฑ์ในการเลือกคำนึงถึงแรงจูงใจของบุคคลต่อการรักษา และโดยเฉพาะในเรื่องการรักษาแบบกลุ่ม คือ สมาชิกจะคาดหวังว่าการรักษาแบบกลุ่มจะมีผลต่อสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งความคาดหวังอันนี้จะนำไปสู่องค์ประกอบของผลการรักษาต่อไป และทำให้เกิดการสมมุติขึ้นในเรื่องของพฤติกรรมและลักษณะนิสัยความคาดหวังอันนี้ จะนำสมาชิกไปสู่การเป็นสมาชิกของกลุ่ม ข้อควรระวังคือ สมาชิกที่มีลักษณะเหมือนกัน คือ มีความไม่มั่นคงทางจิตใจสูง แต่สมาชิกที่มีความไม่มั่นคงทางจิตใจต่ำ จะมีความก้าวหน้ามากกว่า มีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อแยกบุคคลเป็นสมาชิกของกลุ่ม ซึ่ง เออวิน ยาลอม (Irvin Yalom, 1975) ได้แยกแยะเหตุผลของการยกเลิกการรักษาแบบกลุ่มกลางคันไว้มากมาย ดังนี้ คือ

๔.๑.๑ สมาชิกปฏิเสธข้อตกลงของกลุ่ม เป็นสำคัญ

- ๕.๑.๒ สมาชิกเจ็บป่วยบ่อย ๆ
- ๕.๑.๓ สมาชิกมีแรงกระตุ้นในทางดีน้อยกว่าสมาชิกคนอื่นที่ยังร่วมกลุ่มต่อไป
- ๕.๑.๔ มีความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาน้อยกว่าสมาชิกที่ยังร่วมกลุ่มคนอื่น
- ๕.๑.๕ มีสถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจต่ำกว่าสมาชิกที่ยังร่วมกลุ่มคนอื่น
- ๕.๑.๖ สมาชิกมักถึงผลทางสังคมน้อยกว่าสมาชิกที่ยังร่วมกลุ่มคนอื่น
- ๕.๑.๗ สมาชิกมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าสมาชิกคนอื่น

๕.๒ การสัมภาษณ์เพื่อเลือกสมาชิก การสัมภาษณ์ก่อนการ เข้ามาร่วมกิจกรรมทั้งหมด

๒ ประเด็น คือ เพื่อคัดเลือกสมาชิก และ เพื่อทำความเข้าใจกันในขั้นแรก ศักยภาพของสมาชิกจะถูกสัมภาษณ์โดยผู้นำ ๒ คน และจะร่วมกันตัดสินการคัดเลือก การสัมภาษณ์จะทำให้สมาชิกและผู้นำมีโอกาสเปิดเผยซึ่งกันและกัน เป็นโอกาสให้มีส่วนร่วมในการคาดคะเนซึ่งกันและกันได้ งานของผู้รักษาในการคัดเลือกมีดังนี้ คือ

- ๕.๒.๑ กำหนดแรงจูงใจของศักยภาพสมาชิก
- ๕.๒.๒ กำหนดขอบเขตของหลักเกณฑ์ในการแยกบุคคลออกจากการ เป็นสมาชิก
- ๕.๒.๓ แยกแยะวิกฤตการณ์ภายนอกที่เกิดขึ้น ที่อาจนำสมาชิกเข้ามาสู่การรักษา
- ๕.๒.๔ กระตุ้นสมาชิกให้ถามเรื่อง เกี่ยวกับกลุ่ม
- ๕.๒.๕ แก้ไขข้อผิดพลาด ๆ หรือข้อมูลที่ได้รับมาผิด ๆ เกี่ยวกับการรักษา

แบบกลุ่มของสมาชิก

- ๕.๒.๖ สอบถามเรื่องราวที่เกี่ยวกับเรื่องของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง

ที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการร่วมกลุ่ม

- ๕.๒.๗ สอบถามเรื่องเกี่ยวกับความปวโรหิต สิ่งที่มีสมาชิกต้องการแก้ไข
- ๕.๒.๘ ทำความตกลง และทำความเข้าใจการ เข้ามาร่วมครั้งแรกให้เข้าใจ

ชัดเจน ระเบียบนี้เป็นระเบียบที่ผู้รักษาและสมาชิกมีโอกาสในการตัดสินใจว่า จะเข้าร่วมการรักษาแบบกลุ่มหรือไม่

๔.๓ ข้อตกลงของกลุ่ม (the group contract) ข้อตกลงของกลุ่มเกิดจาก สิทธิและความรับผิดชอบของผู้รักษา และสมาชิก ข้อตกลงนี้จะครอบคลุมถึง

๔.๓.๑ เป้าหมายและจุดมุ่งหมายของกลุ่ม จะต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจ อย่างแจ่มแจ้ง ในปฏิสัมพันธ์กลุ่มจิตบำบัด มีจุดมุ่งหมาย คือ การเปลี่ยนพฤติกรรม และบุคลิกลักษณะ ที่คงทนถาวร ประสิทธิภาพของกลุ่มจะเน้นถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้ และขณะนี้ เป้าหมายอาจจะ เป็นเป้าหมายระยะยาว หรือระยะสั้น เป็นกลุ่มหรือเป็นรายบุคคล เป้าหมายบาง เป้าหมายอาจ จะกำหนดก่อนการคัดเลือกสมาชิก บางเป้าหมายอาจจะมีเพิ่มขึ้นในขณะที่กลุ่มกำลังดำเนินอยู่ และ บางเป้าหมายอาจมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์

๔.๓.๒ เวลา ระยะเวลา และความถี่ของการพบปะกัน เวลาอาจจะมีการตกลงกันโดยสมาชิกของกลุ่ม ส่วนระยะเวลาและความถี่ของการพบปะกัน ควรจะมีการตกลงกัน โดยผู้รักษาหลังจากที่ได้ทราบถึงความต้องการของสมาชิก ส่วนใหญ่แล้วสมาชิกที่ไม่ได้อยู่ในโรง พยาบาล จะใช้เวลา ๔๐ - ๕๐ นาทีต่อครั้งต่อสัปดาห์ และสมาชิกที่อยู่ภายในโรงพยาบาลการ จัดกลุ่มจะมากกว่า ๑ ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา ๕๐ - ๖๐ นาทีต่อครั้ง แต่ยืดหยุ่นได้ขึ้นอยู่กับ ระดับความวิตกกังวลและความอดทนของผู้ป่วย

๔.๓.๓ สถานที่ในการพบปะ สภาพแวดล้อมภายนอก นับว่า เป็นสิ่งสำคัญ และมีอิทธิพลต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ห้องควรเป็นห้องที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ คือมีเก้าอี้ ที่นั่งสบาย จัดในลักษณะวงกลม เป็นห้องที่รโหฐาน มีอิสระจากสิ่งดึงดูดใจจากภายนอก

๔.๓.๔ วันเวลาของการเริ่มต้นและสิ้นสุด โดยปกติกลุ่มวางแผนการสิ้นสุด ไว้ล่วงหน้า ซึ่งสมาชิกทุกคนควรได้รับทราบถึงวันเวลาในการ เริ่มต้นและสิ้นสุดแล้ว ในกรณีที่กลุ่ม ไม่ได้กำหนดวันเวลาในการสิ้นสุด โดยปกติสมาชิกแต่ละคนจะ เป็นผู้กำหนดการสิ้นสุดของตนเองว่า ตนเองพร้อมที่จะออกจากกลุ่มได้เมื่อไร

๔.๓.๕ การเพิ่มสมาชิกใหม่ กลุ่มที่ ปรึรับสมาชิกหลังจากการจัดกลุ่มครั้งแรกไปแล้ว คือกลุ่มเปิด แต่จะมีการควบคุมขนาดของกลุ่มโดยการแทนสมาชิกที่ออกไป และกระทำ เช่นนี้เรื่อยไป กลุ่มปิดจะกำหนดสมาชิกไว้คงที่ไม่มีมีการรับสมาชิกใหม่ ส่วนใหญ่การจัดกลุ่มจะใช้ กลุ่มปิด แต่มีข้อยกเว้นที่สมาชิกอาจจะออกรากกลุ่มกลางคัน ได้ด้วยเหตุผลต่าง ๆ

๕.๔ การเข้าร่วม เป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มทุก ๆ ครั้ง การขาดการเข้าร่วมกลุ่มจะเป็นอุปสรรคต่อการสร้างความมั่นคงของกลุ่ม และเป็นผลทำให้เกิดความท้อใจ โดยเฉพาะเมื่อทราบถึงการขาดความสนใจของสมาชิก หรือกลุ่มที่ไม่คงถูกความสนใจและไม่มีค่าสำหรับกลุ่มแล้ว เป็นที่น่าสังเกตว่า ความมั่นคงของสมาชิกและการมีส่วนร่วมสูง เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่ง ที่นำไปสู่ความสำเร็จมาสู่การรักษาแบบกลุ่ม

๕.๕ การเก็บความลับ การเก็บความลับเป็นเรื่องสำคัญมาก สมาชิกบางคนมีความกังวลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวที่เป็นความลับไม่ต้องการบอกให้ใครทราบ มีผู้รักษาหลายคนที่มีการบันทึกเทปไว้เพื่อนำไปประเมินในภายหลัง โดยผู้ตรวจการ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องได้รับการตกลงเห็นชอบ หรือยินยอมจากสมาชิกเสียก่อน

๕.๖ บทบาทของสมาชิกและผู้รักษา ผู้รักษาและสมาชิกควรทำความเข้าใจกันในเรื่องของความรับผิดชอบของสมาชิก ถึงเรื่องการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกระบวนการรักษา การคาดหวังเกี่ยวกับพฤติกรรมและหน้าที่ของสมาชิกและผู้รักษาควรที่จะร่วมกันแสดงออก สมาชิกควรทำความเข้าใจให้แจ่มชัดถึงการปฏิบัติตนในกลุ่ม

๕.๗ คำธรรมเนียม ควรได้มีการตกลงกันและจ่ายให้เรียบร้อยล่วงหน้า

๖. ระยะต่าง ๆ ของการพัฒนาการรักษาแบบกลุ่ม จะมุ่งไปที่การพัฒนาลักษณะพฤติกรรมของสมาชิก และการช่วยเหลือของผู้รักษา แบ่งเป็น ๓ ระยะได้แก่ ระยะเริ่มต้น (beginning phase) ระยะดำเนินไปของกลุ่ม (middle phase) และระยะสิ้นสุด (termination phase) ในการรักษากลุ่มผู้ล้มป่วย ระยะต่าง ๆ จะแสดงให้เห็นได้ดังตารางข้างล่างนี้

พฤติกรรมของสมาชิก	การช่วยเหลือของผู้รักษา
<u>ระยะเริ่มต้น</u> - มีความรู้สึกวิตกกังวลสูง	- ช่วยลดความวิตกกังวลด้วยการหลีกเลี่ยงการเรียกร้องต่าง ๆ จนกว่าความวิตกกังวลของกลุ่มลดน้อยลงไป

พฤติกรรมของสมาชิก	การช่วยเหลือของผู้รักษา
- สมาชิกไม่แน่ใจว่าจะพูดหรือทำอะไร มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกัน - สมาชิกเข้าใจข้อตกลงไม่แจ่มชัด - สมาชิกทดสอบผู้รักษาและสมาชิกคนอื่นในเรื่องของความไว้วางใจ คำนิยาม ฯลฯ - เริ่มเปิดเผยตนเองและปัญหา - สมาชิกมีความรู้สึกของความเป็น "ฉัน" มากกว่าความเป็น "เรา"	- ชี้แจงและแนะนำกิจกรรมโดยการเสนอแนะให้สมาชิกแนะนำตัวเอง ทำงานที่ส่งเสริมการรักษามากกว่าทางบ้านสังคม ให้สมาชิกทำงานร่วมกัน และสนับสนุนให้ทุกคนมีส่วนร่วมในงานนั้นโดยไม่ผูกขาดอยู่กับสมาชิกคนใดคนหนึ่ง โดยเฉพาะ - ชี้แจงข้อตกลงให้ชัดเจน ด้วยการให้ข้อมูลที่ยังสับสน และไม่เข้าใจให้คลายสงสัยเสีย - ให้โอกาสสมาชิกได้ทดสอบเพื่อพิสูจน์ความไว้วางใจ และเปิดเผย และยอมรับคำนิยามของสมาชิกคนอื่น - มุ่งไปที่ความสัมพันธ์ของเนื้อหาสาระที่สมาชิกเปิดเผย เริ่มทำการสำรวจ เริ่มมุ่งไปที่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้ และขณะนี้ (here and now) ในขณะคำเป็นกลุ่ม - กระตุ้นให้สมาชิกมีความพัวพันกัน เพื่อเข้าไปสู่ผลของการรักษา
ระยะกลาง (middle phase) - ความรู้สึกของความเป็นฉันถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกของความเป็นเรา - การเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น	- กระตุ้นให้มีความยึดแน่นกัน จัดหาโอกาสให้ได้มีการแสดงออกถึงความรู้สึกอันอบอุ่น - กระตุ้นให้มีการสำรวจและมุ่งไปที่การแก้ปัญหา

พฤติกรรมของสมาชิก	การช่วยเหลือของผู้รักษา
- สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้และขณะนั้นมากขึ้น - การเพิ่มและการขาดหายไปของสมาชิก ก่อให้เกิดปฏิกริยารุนแรง - มีความสามารถในการสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งเฉพาะเพิ่มขึ้น	- กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการสังเกตและวิจารณ์ในเรื่องของ ณ ที่นี้ และขณะนี้ ให้เป็นไปตามขอบเขตการวิจารณ์ - เตรียมสมาชิกที่เพิ่มขึ้น และขาดหายไปเท่าที่เป็นไปได้ ให้โอกาสสมาชิกพูดสนทนากันถึงประสบการณ์ในการเพิ่มและการขาดหายไปของสมาชิก - กระตุ้นให้สำรวจเรื่องเฉพาะเรื่องให้ละเอียดลึกซึ้ง
ระยะสิ้นสุด (termination phase) - การแบ่งแยกความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งหมด ตั้งแต่จิตใจ ไปจนถึงเสรีภาพ เช่น ความโกรธ ความเสียใจ ความรู้สึกเฉย ๆ ความสนุกสนาน เป็นต้น - สมาชิกอาจมีความรู้สึกสูญเสียและอ้างว้าง	- ให้เวลาระยะนี้ให้เพียงพอในการทำความเข้าใจถึงผลกระทบต่อการตอบสนองต่าง ๆ เน้นใจว่าสมาชิกรู้ทันเวลาในการสิ้นสุดการเข้าร่วมกลุ่มล่วงหน้า ช่วยเหลือให้สมาชิกจากกันด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกัน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีปรารถนา ทั้งสมาชิกเป็นรายบุคคลและสมาชิกทั้งกลุ่ม - ให้กำลังใจ สนับสนุนสมาชิกแต่ละคน และสำรวจหน่วยงานที่จัดขึ้นสำหรับการช่วยเหลือสมาชิกเป็นรายบุคคล ติดต่อสถานที่ให้แก่งานหน่วยงานอื่นหรือผู้รักษาคนอื่น มุ่งแก้ไขความรู้สึกสูญเสียของสมาชิก

๗. การเน้นเรื่องที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้และขณะนี้ (The here and now emphasis)

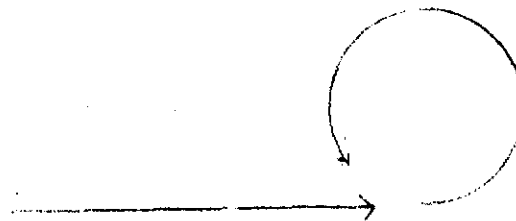
หัวใจของการรักษากลุ่มปฏิสัมพันธ์จะเกี่ยวข้องกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้ และขณะนี้ งานที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นี้ และขณะนี้ ของผู้รักษา คือ

๗.๑ การมุ่งให้ความสนใจความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อสมาชิกคนอื่นของกลุ่ม, ต่อผู้รักษา และต่อกลุ่ม

๗.๒ มีกระบวนการที่กระจ่างชัด (illuminating the process) เกี่ยวข้องกับความล้มเหลวของการติดต่อระหว่างบุคคล ดังนั้นสมาชิกจึงจำเป็นต้องตระหนักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้และขณะนี้ ว่ามีอะไรเกิดขึ้น ที่ทำให้มีผลสะท้อนกลับไปยังสมาชิก และทำไมจึงเกิดเหตุการณ์ขึ้น ยาลอม (Yalom) เรียกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ว่า ห่วงสะท้อนกลับเข้าหาตนเอง (Self - Reflective Loop)

ณ ที่นี้และขณะนี้

! ห่วงสะท้อนกลับเข้าหาตนเอง



ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้และขณะนี้

งานชิ้นแรกของผู้รักษา คือ การนำกลุ่มไปอยู่เหตุการณ์ ณ ที่นี้ และขณะนี้ โดยการทำให้กลุ่มมีความก้าวหน้า และมีความสะดวกใจ กับการตระหนักถึงเหตุการณ์ ณ ที่นี้ และขณะนี้ ซึ่งงานส่วนใหญ่จะกระทำโดยสมาชิก ในระยะแรกผู้รักษาจะเป็นผู้เริ่มนำกลุ่มด้วยการอธิบายถึงแนวทางการร่วมกลุ่ม และหลังจากนั้นก็เข้าสู่อุบัติการณ์ของกลุ่ม

ถ้ากลุ่มช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องระหว่างบุคคลแล้ว ก็จะมาถึงงานชิ้นที่สองของผู้รักษาต่อไป คือ การอธิบายขบวนการนี้ให้เข้าใจแจ่มชัด ขบวนการของกลุ่มมุ่งเพื่อความสะดวกสบายใจ

นี่ก็คือการคำนึงถึง วิธีการปฏิสัมพันธ์ และเหตุผลที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ ขบวนการนี้สามารถที่จะตัดสินใจได้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มที่มีความเหมาะสม ซึ่งดูได้จากอารมณ์ของกลุ่มในขณะนั้น และสิ่งที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะต้องยอมรับ ศึกษาพิจารณา และทำความเข้าใจในขบวนการดังกล่าวนี้ ซึ่งเป็นหน้าที่โดยตรงของผู้รักษา

การเน้นประสบการณ์ ณ ที่นี้และขณะนี้ ของกลุ่มปฏิสัมพันธ์ แตกต่างไปจากการรักษาด้วยกลุ่มชนิดอื่นทั้งหลาย กลุ่มปฏิสัมพันธ์ เช่น กลุ่มฝึกความรู้สึกไว กลุ่มสัมผัสใจ กลุ่มมาราธอน และกลุ่มพัฒนาอื่น ๆ เป็นต้น

โครงสร้างของกลุ่ม

โครงสร้างของกลุ่มประกอบด้วย (Luchin . 1964 : 81)

๑. การรวมกันของสมาชิก (an assemblage of patient) สมาชิกทุกคนจะมารวมกัน แต่เป็นกลุ่มที่ยังไม่มีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
๒. ผู้เฝ้าดู (spectator audience) สมาชิกทุกคนจะมุ่งไปที่ผู้รักษา หรือผู้นำว่า จะให้ทำอะไร โดยไม่มีการปฏิสัมพันธ์กันกับผู้รักษา หรือผู้นำ และระหว่างสมาชิกด้วยกัน
๓. สมาชิกเริ่มมีส่วนร่วม (a participating audience) สมาชิกจะติดต่อกับผู้นำ แต่มีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกของกลุ่มเพียงเล็กน้อย
๔. กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ (an interacting group) สมาชิกจะเริ่มให้ความสนใจพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นมากขึ้น จนกระทั่งต่างคนต่างให้ความสนใจซึ่งกันและกัน ระยะนี้กลุ่มเริ่มมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ทักแมน (Tuckman อ้างจาก Michael Argyle, 1969 : 218 - 219) ให้ความเห็นว่า โครงสร้างของกลุ่มและกิจกรรมกลุ่ม แบ่งได้เป็น ๔ ระยะ ใหญ่ ๆ ดังนี้

	โครงสร้างของกลุ่ม	กิจกรรมของกลุ่ม
๑. การเริ่มรูปร่าง (forming)	- มีความวิตกกังวล - ขึ้นตรงต่อผู้นำ มีการทดสอบเพื่อค้นหาธรรมชาติของสถานการณ์ และพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับ	- สมาชิกค้นหางานกฎเกณฑ์และวิธีการที่เหมาะสม
๒. มีการแสดงความรู้สึกไม่พอใจ (Storming)	- มีความขัดแย้งในใจระหว่างกลุ่มย่อย - มีการต่อต้านผู้นำ ความคิดเห็นแตกแยก - ต่อต้านการควบคุมโดยกลุ่ม เกิดความขัดแย้งในใจต่อการรักใคร่ปรองดอง	- ชัดเจนต่อการเรียกร้องให้ทำงาน
๓. เข้าสู่ภาวะปกติ (Norming)	- พัฒนาการของกลุ่มเป็นปกติแน่นอนในสภาวะปกติ การต่อต้านลดลง ความขัดแย้งในใจหายไป มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีพัฒนาการความรู้สึกของกลุ่ม	- มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเปิดเผย มีพัฒนาการร่วมมือร่วมใจกัน
๔. มีความสมบูรณ์ (Performing)	- ปัญหาระหว่างบุคคลได้รับการแก้ไข - โครงสร้างระหว่างบุคคลเป็นเครื่องมือ ในการร่วมกิจกรรม บทบาทต่าง ๆ มีการยืดหยุ่น	- คำตอบของปัญหาจะปรากฏขึ้น งานต่างๆ จะสำเร็จลุล่วงไปและเป็นงานที่มีประสิทธิภาพ และช่วงนี้คือช่วง เวลาของการทำงาน

ชนิคของกลุ่มผู้สัมพันธ์ (Wilson and Kneisl, 1979 : 661 - 674)

การรักษาในกลุ่มผู้สัมพันธ์ เป็นวิธีการรักษาแบบใหม่ ที่เพิ่งเกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ วิธีการแยกแยะออกไม่มากนัก บางวิธีเน้นในเรื่องการเชื่อมโยงกายและจิต บางวิธีใช้การฝึกจิต การควบคุมความคิดให้เกิดความสำนึก บางวิธีใช้การเชื่อมโยงระบบความวิตกแห่งใจ ความทุกข์ใจ ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจในอดีต แล้ววางใจใหม่ หนทางวิธีรักษาแบบต่าง ๆ จะมีจุดมุ่งหมายเหมือนกันอยู่ ๖ ข้อดังนี้

๑. การค้นหาความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (real - self) โดยใช้ปัญหาเพื่อการหา
๒. การเชื่อมโยงกายกับจิต เข้าด้วยกัน
๓. การรับผิดชอบต่อตัวเองลงตัว และ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง

วิธีการดังกล่าวกำลังเป็นที่นิยมกันกว้างขวางในสหรัฐอเมริกา ตามาตา ยูโรเพอตะวันตก ออสเตรเลีย และอินเดีย ซึ่งสามารถแบ่งการรักษาออกได้เป็น ๓ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. โปรแกรมที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับ การฝึกทางกาย สุขภาพ และการเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต (Program built around body discipline, health, and body mind awareness.)
๒. โปรแกรมที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ สำหรับบุคคลที่ต้องการเปลี่ยนแปลง การดำรงชีวิตของเขา (Program built around psychological growth for people who want to make specific changes in their lives.)
๓. โปรแกรมที่สร้างขึ้น เกี่ยวกับการพัฒนาจิต และการบรรลุถึงการภาวะจิตสำนึก (Program built around spiritual development and the attainment of altered consciousness.)

โปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อการฝึกทางกาย และการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต

โปรแกรมนี้ เป็นกลุ่มการรักษาที่ช่วยบุคคลให้แสดงออกซึ่งความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ได้อย่างเสรี และให้ความสบายใจ การแสดงออกทางกายของเขาไม่ทำให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของเขา การรักษาเหล่านี้เป็นแบบการทางความนึก เป็นหนทางของการรักษานี้คือ เข้าถึงความกระหม่อมกระหม่อม

ใจทางความคิดของสมาชิก และสิ่งนี้จะสามารถทำให้สมาชิกมุ่งไปเชิง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้และขณะนี้ได้รับการรักษาที่ชัดเจนในกลุ่มชนิดนี้ได้แก่

๑. จิตรักษาแบบโพรมอลสครีม (Primal Scream Therapy) อาร์เธอร์ จานอฟ (Arthur Janov, 1970) เป็นบุคคลแรกที่ทำวิธีการรักษาแบบนี้มาใช้เป็นคนแรก โดยใช้รักษาในผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากสภาวะทางจิตใจ เขามีความเชื่อว่า จิตบำบัดมีวิธีการที่แตกแยกออกไปมากมาย เพราะว่าปัญหาทางอารมณ์มีสาเหตุมาจากหลายสาเหตุ แต่ จานอฟ (Janov) มีความคิดว่า ปัญหาทางอารมณ์มีเพียงสาเหตุเดียว คือ ความล้มเหลวในการเชื่อมโยงความรู้สึกต่าง ๆ และมีการรักษาเพียงวิธีเดียว คือ การส่งเสียงร้องเหมือนครั้งเป็นเด็ก การรักษานี้มีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่า ปัญหาสาเหตุมาจากประสบการณ์ที่ได้รับในวัยต้นของชีวิตของผู้ป่วย ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในปัจจุบัน เขาได้ยกตัวอย่างหญิงคนหนึ่งซึ่งไม่สามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศได้ อันเนื่องมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก โดยให้เธอถอดเสื้อออกและร้องว่า "พ่อ ฉันรู้ว่าพ่อไม่ชอบฉัน ถ้าฉันเป็นเด็กผู้หญิง แต่ฉันก็ต้องเป็นฉัน" และเธอก็กระทำเช่นนี้อีก ซึ่งเป็นการว่ากระทบไปถึงบิดาของเธอที่ไม่ยอมรับเพศหญิงของเธอ ในที่สุด เธอก็สามารถยอมรับความน่าเศร้าใจในวัยต้นของเธอที่เป็นเด็กผู้หญิงที่ไม่ได้รับความรักจากพ่อ และยังสามารถไปถึงการหมดสมรรถภาพทางเพศของเธออันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่เกี่ยวกับเพศที่ฝังใจ เธอไม่ต้องมีการมีเพศเป็นหญิงเพราะบิดาสอนเธอว่าเป็นผู้ขายเสกว่า อันเป็นผลจากการรักษาด้วยวิธีนี้

๒. รอล์ฟฟิง (Rolfing) ไดา รอล์ฟ (Ida Rolf, 1977) เป็นผู้คิดค้นวิธีการรักษานี้เป็นคนแรก โดยมีความเชื่อว่า ความขัดแย้งในใจของบุคคลจะถูกเก็บเป็นทิกรวี่ในร่างกายตลอดไป เขาให้ความเห็นว่า ร่างกายเป็นแหล่งของพลังงานภายใต้แรงดึงดูดของโลก โดยทั่วไปบุคคลจะปรับตัวให้อยู่ในเส้นตรง ที่ควบคุมโดยแรงดึงดูดนี้ เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ถูกต้อง คอนเนคทีฟ ทิสซุ (Connective tissue) จะอ่อนล้าลง และการเผาผลาญอาหารภายในร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป ทำให้พลังงานลดลง และรบกวนความเป็นอิสระในการเคลื่อนไหว รอล์ฟฟิง เป็นวิธีการที่ช่วยให้ร่างกายมีโครงสร้างที่ถูกต้องเสียใหม่ การรักษานี้จะใช้เวลาทั้งหมด ๑๐ ครั้งๆละ ๑ ชั่วโมง โดยการจับ คอนเนคทีฟ ทิสซุของผู้ป่วยให้ถูกต้อง เพื่อโครงสร้างของ

ร่างกายอยู่ในระดับเส้นตรงภายใต้แรงดึงดูด ผลให้ตามมาก็คืออารมณ์จะผ่อนคลายลง และร่างกายเป็นปกติ ซึ่งเป็นข้อพิสูจน์ให้เห็นว่าปัญหาทางอารมณ์และร่างกายมีความสัมพันธ์กันกับร่างกายที่ไม่อยู่ในสภาพที่ถูกต้อง มีผู้ป่วยหลายคนที่ได้รับการรักษาแบบนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงมาก จากความยากลำบากต่อการทำงาน การสร้างสัมพันธ์ทางประสาทหลอน และคุณค่าของเขาที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ในอดีต

๓. ชีวพลังงาน (Bioenergetics) อเล็กซานเดอร์ โลเวน (Alexander Lowen . 1967, 1972) เป็นผู้ค้นพบวิธีการรักษานี้เป็นคนแรก โดย เน้นการทำงานของร่างกาย วิธีนี้เป็นวิธีที่ช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและมีผลไปถึงการผ่อนคลายความรู้สึกต่าง ๆ วิธีนี้ใช้การสัมผัสทางร่างกายน้อยกว่าวิธีการรักษาทางร่างกายอื่น ๆ โดยการให้สมาชิกออกกำลังกายและการพูด การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความเครียด และความผ่อนคลายจะเป็น ประโยชน์ต่อการเพิ่มการรู้ตัวเอง เกี่ยวกับการต่อต้านทางกายของสมาชิกมากขึ้น การฝึกนี้เริ่มด้วยการหายใจเข้าให้ลึก ๆ แล้วขยายไปตามแขนขา ด้วยวิธีนี้จะทำให้สมาชิกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา มักจะใช้รักษาบุคคลที่มีอาการซึมเศร้า ที่มีความหมกมุ่นในชีวิต และต้องการแก้ไข ในการรักษานี้บุคคลจะถูกกระตุ้นให้สัมผัสกับความรู้สึกของความเศร้าโศกเสียใจของเขา และมีการปรึกษากันระหว่างผู้รักษากับสมาชิก เกี่ยวกับเรื่องความซึมเศร้าของเขาในอาการซึมเศร้าของผู้ป่วยจะดีขึ้นหลังจากผ่านการฝึกวิธีนี้ไปแล้ว

๔. การรักษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) วิธีนี้พัฒนามาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ และบางส่วนของปรัชญาสาขาควาพ (existentialism) แต่ส่วนใหญ่มาจากหลักการของจิตวิทยาเกสตัลท์ การรักษาแบบนี้สอนให้สมาชิกมีพัฒนาการเข้าใจกระบวนการทางร่างกายของตนเอง ชื่นนำไปสู่การบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิต และความสำเร็จในสัมพันธภาพ

เกสตัลท์ คือรูปร่าง ประกอบด้วย พื้น (ground) หรือภูมิหลัง (background) และรูปร่าง (figure) หรือสิ่งที่ผู้รับรู้สังเกตเห็นเด่นชัดออกมาอยู่ข้างหน้าของภูมิหลัง เฟรดเดอริค เพิร์ล (Frederick Perls, 1970, 1973) เป็นผู้ริเริ่มการรักษาแบบนี้ คำว่า เกสตัลท์ หมายถึงบุคคล และสิ่งที่บุคคลสังเกตเห็นในสภาพแวดล้อมของเขา เพิร์ลให้

ความหมาย คำว่า "พื้น (ground) " ว่า เป็นอุบิขังทั่วไปของสถานการณ์ต่าง ๆ "รูปร่าง (figure) " คือความต้องการที่พอใจ ยกตัวอย่าง เช่น บุคคลที่หิวกำลังเดินอยู่ตามถนน เขาจะเริ่มคิดถึงเกี่ยวกับอาหาร ถนนและร้านต่างๆ บนถนน เป็นพื้น (ground) เขาเห็นร้านอาหาร ร้านอาหารเป็นรูปร่าง หรือร้านอาหารเป็นความต้องการที่พอใจ เกสตอลท์ในที่นี้ คือความสัมพันธ์ระหว่างคนกับร้านอาหาร

เกสตอลท์แบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ เกสตอลท์เปิดและเกสตอลท์ปิด เกสตอลท์เปิดเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับรูปร่างที่ไม่สมบูรณ์ เป็นสถานการณ์ที่ไม่สมบูรณ์ เนื่องจากความต้องการที่ไม่ได้รับการยอมรับ และไม่ได้แสดงออก จะไปกดความสนใจและขัดขวางการสร้างเกสตอลท์ใหม่ ส่วน เกสตอลท์ปิดเป็นความสัมพันธ์ที่สมบูรณ์ เป็นสถานการณ์ที่สมบูรณ์

การผ่านขบวนการการสร้าง เกสตอลท์ที่สมบูรณ์ บุคคลจะจัดระเบียบพฤติกรรมของเขา การมีชีวิตอยู่ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสนองความต้องการในสภาพแวดล้อมเดียวกันก็รักษาไว้ซึ่งความพอใจในตนเองด้วย บุคคลที่มีความเป็นระเบียบในตัวเองจะสามารถเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองจากสิ่งแวดล้อมได้ และไม่เลือกสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ตนเองจากสิ่งแวดล้อมเช่นกัน

การรักษาแบบเกสตอลท์ เกี่ยวข้องกับการค้นพบ และการปิดฐานะให้ต้องการ การวิจัยทางจิตวิทยา เกสตอลท์เปิด วิธีนี้สามารถแก้ไข ผู้ป่วยจากโรคประสาทให้รู้ความเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงได้ ผู้รักษายามช่วยผู้ป่วยให้เข้าใจในขบวนการควบคุมตนเอง โดยย้อนกลับไปที่ความเข้าใจประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกก้าวร้าว ผู้รักษาช่วยผู้ป่วยให้ได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ขณะนั้นอีกครั้งหนึ่ง โดยการถามว่า "ขณะนี้คุณตระหนักถึงอะไรเกี่ยวกับร่างกายของคุณ?" การแสวงหาคำตอบนี้ ผู้ป่วยจะมีความระมัดระวังความรู้สึกทางร่างกายมากขึ้น และยังมีความรู้สึกไวต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้นด้วย การรู้สึกตัวเช่นนี้ จะมีผลต่อเมื่อเป็นพื้นฐานของความต้องการขณะนั้นของผู้ป่วย และจะไม่สมบูรณ์ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมรับสถานการณ์ที่เป็นจริงที่เขากำลังอยู่ในสถานการณ์นี้อย่างชัดเจน ด้วยเหตุนี้ เฟิร์ธ อธิบายว่า บุคคลมีมากกว่าความรู้ในเรื่องความจริง บุคคลยังมีความรู้สึกในสถานการณ์ที่เขาอยู่นั้น และยังสามารถจัดระเบียบพฤติกรรมของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยความเข้าใจ

ผู้รักษาช่วยบุคคลที่ไม่สามารถจัดระเบียบพฤติกรรมของตนได้เต็มที่ โดยการให้เขาได้แสดงออก ซึ่งความรู้สึกของเขาอย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ ความโกรธ ความรุนแรง เป็นต้น เป็นการปลดปล่อยพลังงานชีวิตวิธีหนึ่ง บุคคลที่ได้แสดงออกความรู้สึกต่าง ๆ ของเขา จะถูกกระตุ้นให้สนใจใน เรื่องจริงสำนึก ในสถานการณ์ที่จิตใจเขาอยู่

การแก้ปัญหาประสบการณ์ในอดีต ทำให้บุคคลสามารถมุ่งไปที่เหตุการณ์ปัจจุบัน เกสตอลท์เฟด ที่เกิดจากข้อขัดแย้งแก้ไขด้วยวิธีการของเร็กซ์ที่เรียกว่า วิธีเก้าอี้ ๒ ตัว (two-chair technique) ผู้ป่วยจะนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง แล้วมีภาพทพจน์ถึงบุคคลที่มีความสำคัญต่อเขา กำลังนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวอีกตัวหนึ่ง ผู้ป่วยได้รับการแนะนำให้จินตนาการว่ากำลังพูดอยู่กับบุคคลคนนั้น และแนะนำให้ผู้รู้จักกับบทบาทกัน คือให้ผู้ป่วยเป็นบุคคลที่อยู่ตรงข้ามกับตนเองและการสนทนากัน การไม่เข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับสันนิษฐานอาจจะเกิดขึ้น และผู้ป่วยจะแก้ไขสถานการณ์จนกระทั่ง เป็นเกสตอลท์เฟด ความผิดความรู้สึกที่ยอมรับ และภาษาทางกายจะถูกแก้ไขในลักษณะที่คล้ายกันจากผู้รักษาที่กระตุ้นให้บรรยายถึงการรับรู้ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวได้ว่าการรักษาแบบเกสตอลท์เฟด เป็นวิธีการรักษาวิธีเดียวที่มุ่งแก้ไขประสบการณ์เฉพาะที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั้งหลายได้

๔. การเกิดใหม่ (Rebirthing) วิธีนี้คล้ายกับการรักษาที่ได้ส่งเสียงร้องเมื่อเป็นเด็ก ซึ่งเน้นที่การผ่อนคลายประสบการณ์ในอดีตที่ทำให้ปวดร้าวใจ แต่แก้ไขเฉพาะตอนเกิด โดยการสร้างประสบการณ์ขณะกำลังเกิด ออกตัวอย่างเช่น สมาชิกอาจจะถูกขอร้องให้ดำลงไปใต้น้ำและหายใจโดยหลอดสำหรับหายใจในน้ำ และให้สมาชิกเถรว่านั้นจินตนาการว่ากำลังอยู่ในมดลูกของแม่ที่กำลังจะเกิด สมาชิกจะแสดงความวิตกกังวลออกมามาก ผู้รักษามักมีบทบาทให้กำลังใจทางคำบรรยายและอารมณ์ สมาชิกจะแสดงถึงความรู้สึกที่ให้ทราบว่า การช่วย เหลือประสบการณ์สำเร็จ เป้าหมายของวิธีการเกิดใหม่นี้ คือ การเรียนรู้ถึงการหายใจที่ถูกต้อง ผู้รักษาวิธีนี้มีความเห็นว่า คนส่วนใหญ่มีประสบการณ์การหายใจครั้งแรกเชื่อมโยงกับความตกใจเมื่อแรกเกิด ซึ่งเป็นผลต่อความเชื่อในจิตใจได้สำคัญว่า การหายใจลึก ๆ จะเป็นอันตราย ขบวนการการเกิดใหม่นี้เป็นการให้ชีวิตใหม่ และแก้ไขความกลัวนี้ สามารถหายใจได้เต็มที่โดยปราศจากความกลัวซึ่ง เกี่ยวข้องโดยตรงกับความสามารถในการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ และปราศจากความวิตกกังวล

โปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาจิตใจ

๑. กลุ่มมาราธอนสัมผัสใจ (Encounter Marathon Groups) กลุ่มมาราธอนสัมผัสใจ เป็นกลุ่มที่จัดประสงค์เพื่อปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดีขึ้น คำว่า กลุ่มสัมผัสใจ เป็นคำที่กว้าง ประกอบด้วยการรักษากลุ่มที่หลากหลาย มากมาย เช่น การฝึกความรู้สึกไว (sensitive training) การพัฒนาบุคคล (personal growth) การฝึกผู้นำ (leadership training) การเข้าใจตนเอง (self-awareness) เป็นต้น ผู้ที่ริเริ่มกลุ่มสัมผัสใจ คือ เฟรดเดอร์ริก สโตลเลอร์ (Frederick Stoller) จอร์จ บัค (George Bach) วิลเลียม ชูทซ์ (William Schutz) และ อลิซาเบธ มินซ์ (Elizabeth Mintz) ในปลายปี ๑๙๖๐ กลุ่มสัมผัสใจนี้ เป็นกลุ่มที่มุ่งให้ประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ เป็นโอกาสให้มีการแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ ที่เขาไม่สามารถจะพูดออกมาได้ โดยคำนึงถึงการเปิดเผย ความซื่อสัตย์ การเข้าใจตนเอง การรับผิดชอบตนเอง การเข้าใจไปเรื่องทางกาย การให้ความสนใจในเรื่องของความรู้สึก และการเน้นเรื่องปัจจุบัน (here and now)

กลุ่มมาราธอนสัมผัสใจ ประกอบด้วยสมาชิก ๑๐ - ๑๕ คน มาอยู่ร่วมกันเป็นเวลา ๒ - ๓ วัน หรือเป็นสัปดาห์ กลุ่มมาราธอนจะกระทำต่อเนื่องกันไป จนครบกำหนดเวลา กลุ่มนี้มีมุ่งเพื่อการให้ประสบการณ์ในปัจจุบัณ สมาชิกถูกกระตุ้นให้แสดงออกและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ แสดงอารมณ์ วิธีการที่ไม่ได้กล่าวถึงจะถูกใช้เพื่อกระตุ้นให้การสื่อสารมากขึ้น ด้วยความจริงใจ และมีการเปิดเผยกับตนเองมากขึ้น เช่น การเดินป่า การสัมผัส การนวด และการแสดงออกด้วยการฝึกกลางวัน

สิ่งสำคัญยิ่งหนึ่งในการช่วยเหลือสมาชิกของกลุ่มนี้ เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของบุคคลอื่นในขณะนั้น โดยการฝึก เช่น สมาชิกอาจจะเดินไปรอบ ๆ ห้อง โดยการประสาธนาสายตาไปยังสมาชิกคนอื่นที่ละคน และประสาธนาความนึกให้เขามองเห็นว่าสมาชิกต้องการ แล้วสมาชิกอาจจะระดมความคิดบอกความรู้สึกขณะนั้นกับกลุ่ม และป็นสำคัญ ๆ ของสมาชิกจะเปิดเผยออกมาเอง ยกตัวอย่าง เช่น สมาชิกหญิงคนหนึ่งมักจะถูกละทิ้งจากสมาชิกคนอื่นบ่อย ๆ ในขณะที่มีนี้ ให้สมาชิกทุกคนประสาธนาถึงกันเพื่อทำเป็นวงกลม เธอจะถูกละทิ้งให้ออกมานอกกลุ่ม และเธอก็พยายามที่จะเข้าไปอยู่ในวงนั้น และในที่สุดเธอก็กระทำได้โดยการจับมือของสมาชิกที่เธอมีความรู้สึก

สนิทสนมด้วย ความทุกข์ใจของเธอเรื่องการถูกปฏิเสธก็ ถูกนำมาอภิปรายกัน และสมาชิกคนอื่นๆ ก็แสดงความรู้สึกของ เขาต่อการที่ให้ออเข้ามาร่วมมือในกลุ่มนี้

ประสบการณ์อันมีสัจใจ ให้การสะท้อนความคิด เห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นคำพูด และ ไม่ใช่คำพูด ของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกทุกคนต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มด้วยความจริงจัง ซื่อสัตย์ และเปิดเผย สมาชิกจะไม่ระบุหาการปกป้องตนเอง ด้วยการแสดงความรู้สึกที่ตีออกมา เพราะการกระทำเช่นนี้ เป็นการกระทำที่เกิขึ้น เสมอในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะไม่เกิดผลประโยชน์ ต่อเป้าหมายของกลุ่มสันติสัจใจเลย กลุ่มนาราคอนสันติสัจใจ เป็นวิธีการสร้างสถานการณ์ที่บุคคล เกี่ยวพันกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตของเขา และแสดงออกถึงแบบแผนพฤติกรรมที่แท้จริงของเขา พฤติกรรมของสมาชิกคนอื่นในกลุ่มจะ เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดจากพฤติกรรม ของเขา และทำให้บุคคลสามารถเข้าใจและทบทวนพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒. กลุ่มเปิดการสัมผัสใจ (the open encounter group) วิลเลียม ชูทซ์ (William Schutz) เป็นผู้ริเริ่มวิธีการนี้ขึ้นมาเป็นครั้งแรก กลุ่มเปิดการสัมผัสใจ มุ่งให้การให้การช่วยเหลือ บุคคลให้รู้จักตนเองและขอตนเอง โดยใช้ความคิดในเรื่องของธรรมชาติ (the concept of naturalness) คือ ความสามารถในการพัฒนาที่เป็นไปอย่างปกติ หลังจากที่ได้จัดเนื้อหา ต่าง ๆ ออกไปแล้ว ชูทซ์ให้ความเห็นว่า การสัมผัสใจเป็นวิถีทางของชีวิต บุคคลสามารถที่จะเป็น คนซื่อสัตย์และเปิดเผยได้ และเน้นที่ความรู้สึกของบุคคลเหล่านั้น ในการสร้างสัมพันธ์ภาพทุกครั้ง เขาเชื่อว่าความสนุกสนานจะพัฒนาโครงสร้างทางกายของบุคคล และเน้นให้เห็นว่า จะพัฒนา สมรรถภาพของบุคคล และสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การชี้นำระหว่างการแสดงออกทางกายจะมีผลต่อการยับยั้งทางจิตใจด้วย ซึ่งเป็นสาเหตุอันนำไปสู่การเจ็บป่วย ชูทซ์ เชื่อว่า การสัมผัสใจขึ้นอยู่กับความต้องการระหว่างบุคคล ๓ อย่าง คือ

๑. ความต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีความสำคัญ และมีคุณค่า มีความหมาย
๒. ความต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีความสามารถเผชิญชีวิตอยู่ในโลกได้
๓. ความต้องการที่จะมีความรัก

การเปิดการสัมผัสใจ จะเน้นที่วิถีทางในการตอบสนองความต้องการของเขาวางมีประสิทธิภาพ

๓. กลุ่มวิเคราะห์การติดต่อ (Transactional Analysis) บุคคลแรก

ที่คิดวิธีการนี้ขึ้นมา คือ อีริก เบิร์น (Eric Berne) เป็นวิธีการเข้าใจถึงบุคลิกภาพของบุคคล และวิธีการพัฒนาบุคคล เบิร์น ได้กำหนดลักษณะบุคลิกภาพว่าประกอบด้วย ภาวะแห่งตน (ego state) ๓ ลักษณะ คือ ลักษณะของความเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ และเด็ก

ลักษณะของความเป็นพ่อแม่ เป็นลักษณะที่บุคคลเคยได้รับจากพ่อแม่ของตน เมื่อครั้งที่เป็นเด็ก และบุคลจะลอกเลียนแบบมาโดยอัตโนมัติ เช่น การพูดว่า "อย่าพูดกับคนแปลกหน้า" หรือ "ฉันแก้มักข้างหนึ่งมาสิ" ภาวะแห่งตนของลักษณะพ่อแม่ แบ่งได้เป็น ๒ ชนิด คือ ลักษณะของการเอาใจใส่ของพ่อแม่ เช่น การยอมรับ การปกป้องคุ้มครอง หรือการปกป้องมากเกินไป เป็นต้น และลักษณะของการดำเนินชีวิตของพ่อแม่ ซึ่งการดำเนินชีวิตนี้ได้ตั้งในทางทำลายและสร้างสรรค์

ลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่ เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่คำนึงถึงความเป็นจริง ใฝ่เหตุผล แสวงหาสิ่งที่ถูกต้อง

ลักษณะของความเป็นเด็ก เป็นส่วนที่พัฒนามาจากเมื่อเป็นเด็ก เด็กสามารถที่จะทุกข์ เป็นเด็กดี มีความสุข มีความเสียใจ หือร้น ซึ่งเป็นส่วนของความรู้สึก ศีลธรรม และแบบแผนพฤติกรรมที่ถูกบันทึกไว้ แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ เด็กที่มีความเป็นอิสระเสรี เป็นไปตามธรรมชาติ จะมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรได้ตามความต้องการ และเด็กที่ติดอยู่กับการปรับตัวเอง เด็กประเภทนี้จะแสดงออกโดยการต่อต้าน หือร้น หรือยินยอมก็ได้ วิธีการนี้เชื่อในธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์ถูกกดขี่โดยการเป็นที่ยอมรับจากบุคคลอื่น การขาดการยอมรับสามารถให้ผลถึงตายได้ การยอมรับแล้ว แสดงออกได้ทั้งคำพูด และการกระทำ ทั้งในทางบวกหรือทางลบ ศีลธรรมเกี่ยวกับตัวเอง ส่วนใหญ่มาจากการรับรู้ในเรื่องของการยอมรับ บุคคลจะมีสัมพันธกับบุคคลที่ยอมรับและเห็นความสำคัญในตัวเขา

บุคคลจะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้เริ่ม เกิดจากการติดต่อสัมพันธ์ ซึ่งการติดต่อสัมพันธ์นี้ ประกอบด้วยการกระตุ้นจากภาวะแห่งตนหนึ่งของบุคคลหนึ่ง ไปยังภาวะแห่งตนหนึ่งของอีกบุคคลหนึ่ง และมีการตอบสนองโต้ตอบกับ บุคคลอย่างหนึ่ง บุคคลคนหนึ่งถามเพื่อนว่า "วันนี้เป็นวันอะไร"

เพื่อนบอกว่า "เป็นวันอาทิตย์" การคิดต่อนี้เป็นความคิดที่สมบูรณ์ มีลักษณะการคิดต่ออีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า การคิดต่อข้าม (crossed transaction) เป็นการข้ามภาวะแห่งตน เช่น ถามเพื่อนว่า "วันนี้เป็นวันอะไร" และเพื่อนตอบว่า "ทำไมเธอจะต้องกังวลด้วยว่าวันนี้เป็นวันอะไรด้วย" ในลักษณะการคิดต่อแรก คือคำถาม เป็นลักษณะการคิดต่อของผู้ใหญ่ไปยังผู้ใหญ่ แต่การตอบในลักษณะหลังนี้ คือการตอบคำถาม เป็นลักษณะชัดในของ เด็กที่มีพ่อพ่อแม่ การคิดต่อชนิดนี้ทำให้เกิดการขัดแย้งในใจ และทำให้เกิดการแตกแยก นอกจากนี้แล้วการคิดต่อยังมีลักษณะแฝง เร้น ซบซ่อนมาก คือ ลักษณะของข้อมูลให้ความหมายที่คลุมเครือ แต่มีส่วน เร้นอยู่ภายใน ลักษณะทั้งสองนี้เกิดจากมีภาวะแห่งตน ๒ ชนิด เกิดขึ้นในขณะเดียวกัน อีกตัวอย่าง เช่น ชายคนหนึ่งพูดว่า ยอมตกลงในคำขอร้องของอีกบุคคลหนึ่ง แต่เขาก็มองด้วยความไม่พอใจ การพูดตกลง เป็นลักษณะของผู้ใหญ่พูดกับผู้ใหญ่ และการมองด้วยความไม่พอใจ เป็นการแสดงออกที่มาจาก การขัดแย้งในใจ

การวิเคราะห์การคิดต่อมี สมาชิกจะใช้เวลาอยู่กับการเล่นเกม ซึ่ง เป็น เกมส์ การคิดต่อที่มีสิ่งที่ไม่แฝงเร้นอยู่ภายใน เป็น เกมส์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ และมีกฎเกณฑ์สำหรับวิเคราะห์รายละเอียดของ เกมส์ต่าง ๆ ให้หมายของวิธีการนี้ คือ การสอนให้สมาชิกคำนึงถึงการเล่นและการพูดเกมส์ โดยการให้สมาชิกแสวงหาความเป็นหัวของตัวเอง คือลักษณะของการเข้าใจ ลักษณะของความเป็นไปตามธรรมชาติ และการมีความสัมพันธ์กัน

กลุ่มสมาชิกจะเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สมาชิกต้องทำความเข้าใจ คำสั่งที่เขาแสวงหาในการรักษา และให้สัญญาว่าไปให้ถึงเป้าหมายให้ได้ ผู้รักษาจะสังเกตการคิดต่อระหว่างภาวะแห่งตนของสมาชิกในกลุ่ม โดยมุ่งไปใช้ลักษณะวิธีการติดต่อกับบุคคล สมาชิกพยายามที่จะปรับการคิดต่อของเขาเหล่านั้น เพื่อว่าเขาจะ ไปให้ถึงเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การวิเคราะห์การคิดต่อ ได้รับความสนใจกว้างขวางในวงการอุตสาหกรรม การบริหารงาน และ การรักษาทางครอบครัวและชีวิตสมรส และยังใช้รักษาในบุคคลที่มีปัญหาเฉพาะ เช่น โรคจิตเภท ตัวตุลา และปัญหาการควบคุมทางอาญา

๔. การรักษาแบบกลุ่มติดยาเสพติด (Addiction Group Therapy) เป็นการแก้ไข ปัญหาพฤติกรรมเฉพาะ กลุ่มนี้คล้ายกับกลุ่มสัมผัสใจตรงที่เน้นเรื่องความซื่อสัตย์ จริงใจ และเน้น ถึงความรู้สึกในปัจจุบัน แต่ไม่เน้นการใช้เหตุผล หรือการวิเคราะห์

ชาร์ล เดดเดอร์ริค (Charles Dederick) เป็นผู้คิดวิธีการรักษา โดยให้ ชื่อวิธีการรักษานี้ว่า ไชนานอน (Synanon) เมื่อปี ๑๙๕๕ สมาชิกถูกกระตุ้นให้เผชิญกับ ความก้าวร้าวในระหว่างสมาชิกด้วยกัน เป็นการจัดให้มีการระบายความรู้สึกก้าวร้าวได้ทันที สิ่ง สำคัญของการรักษานี้ คือ การให้สมาชิกควบคุมสมาชิกกันเอง การรักษา เริ่มที่จิตสำนึกในขณะนี้ ที่ไม่ติดยา ผู้รักษาแสดงเหตุผลให้เห็นถึงความจริงว่า การใช้กลไกในการป้องกันตัวด้วยการติดยา ของผู้ป่วย ไม่สามารถจะแก้ไขความคับข้องใจที่เกิดขึ้นในระยะเวลายาวนานนั้นได้ เดดเดอร์ริค มีความเห็นว่า การให้การผ่อนคลายมาก ๆ ในระยะแรก ๆ ของการรักษา จะช่วยลดปัญหาที่อยู่ใน ใจของผู้ป่วยได้

วัตถุประสงค์สำคัญของไชนานอน คือการให้ผู้ป่วยหยุดการใช้อยา หลังจากที่เขา เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของการใช้ยาของเขา เพื่อว่าเขาจะได้หันมาความตั้งใจในการแก้ไข ปัญหา ของเขาในวิถีทางที่ถูกต้อง และตรงทางต่อไป

๕. การฝึกการกล้าแสดงออก (Assertive Training) วิธีนี้มีเป้าหมายเพื่อลดความ วิตกกังวลในสถานการณ์ทางสังคม และพัฒนาทักษะทางสังคมให้มีประสิทธิภาพ เป็นการสอนให้ สมาชิกเห็นความสำคัญของตนเอง มีสิทธิ ไม่มีความจำเป็นที่จะต้อง เสียสละสิทธิของตนให้กับใคร วิธีนี้ใช้รักษาในบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งพฤติกรรม ทั้งสองนี้มีปัญหาในเรื่องของสัมพันธภาพ เป้าหมายพื้นฐานของการฝึกการกล้าแสดง ออกคือการ สร้างความสมดุลระหว่างพฤติกรรมทั้งสองนี้

สมาชิกถูกสอนให้เรียงรายการพฤติกรรมที่ต้องการจะแก้ไข หลังจากนั้นก็จะถูกสอน ถึงวิธีการเฉพาะในการกล้าแสดงด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะใช้วิธีการแสดงบทบาท (role-playing) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้การตรวจสังเกตการณ์ของผู้รักษา และการช่วยเหลือของกลุ่ม การแก้ไขจะได้ผลก็ต่อเมื่อบุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนความคิดเห็น การฝึกการกล้าแสดงออกโดย

ทำโน่น จะพบกับเจ้าฟ้าหัตถะ ๑ ครั้ง เริ่มเวลา ๖ - ๑๖ ปีห้าทศ การสะท้อนความคิดเห็นใช้วิธี การแสดงบทบาท แลบบีเช็กวาท และเสียง การฝึกวิธีนี้จะได้ประโยชน์ต่อเด็กวัยรุ่น ผู้ใหญ่ตอนต้น และผู้ใหญ่ที่สุกซึ้ง ทั้งนี้เพราะว่า บุคคลดังกล่าวมีความตื่นตัวในการแสวงหาการยอมรับ และความ เสนอภาค

โปรแกรมการศึกษา เพื่อพัฒนาระดับจิตสำนึก

กลุ่มการรักษากลุ่มนี้ เน้นในเรื่องของศาสนา หรือจิตวิญญาณ และการเปลี่ยนแปลงระดับ ความรู้สึกตัว หรือระดับจิตสำนึก ให้สูงขึ้น คือ การเข้าใจโลก และทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในโลกนี้ การรักษาแบบนี้เป็นการรวมกายกับจิต เข้าด้วยกัน และการทำงานทางจิตวิทยาโดยเฉพาะ ได้แก่

๑. อริกา (Arica) เป็นวิธีการรักษาที่แยกออกมาจากกลุ่มด้วยจิตใจ ถูกพัฒนาขึ้น เมื่อปลายปี ๑๙๖๐ โดย ออสการ์ อิกกาโซ (Oscar Ichazo) เป็นชาวโบลิเวียเรียน อริกา ใช้แนวทางของการรักษากลุ่ม เอ็กเล็กติก (eclectic group therapy) เป็นการผสมผสาน กันระหว่างการปฏิบัติของตะวันตกกับตะวันออก ในเรื่องเกี่ยวกับจิตวิญญาณ อิกกาโซ เชื่อว่า คนทุกคนเริ่มต้นชีวิตด้วย เนื้อแท้ของธรรมชาติ ในเรื่องของความรัก และความไม่กลัว ต่อการ ดำรงชีวิต เมื่อ อีโก้ (ego) มีพัฒนาการขึ้น เด็กจะเลียนแบบผู้ใหญ่ และจะสูญเสียความไร้ เสี่ยงสาไป ทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นระหว่างความรู้สึกภายในตัวของ เด็ก กับความเป็นจริงทาง สังคม เด็กจะทำตามอย่างใน เรื่องของการโทษและการแสวงง จิตสำนึกจะถูกทำจัดการ เข้าใจ ที่ถูกต้อง คือการที่เด็กถูกแยกออกจากความจริง ดังนั้นไปสู่การสร้างบุคลิกภาพ และบุคลิกภาพนี้ เป็นขั้นของการปกป้องตนเองที่ครอบคลุม เนื้อแท้ของธรรมชาตินี้ไว้ อีโก้สามารถจิตสำนึกจะนำ ไปสู่ความรู้สึกตัว และไม่สนใจใน เนื้อแท้ของธรรมชาตินั้น

อริกา สอนให้ผู้ช่วยกับไปสู่ความจริง โดยการเอาชนะ 'เงา' ของทางสังคม ให้มี ผลการะของจิตสำนึกสูงขึ้น และถึงสูงก็เท่านั้น ก็จะทำการดำรงชีวิตมีความสุขสบายและไม่ ขัดข้องมากนักเท่านั้น การพัฒนาจิตสำนึก เป็นการพัฒนามาจากการจิตใจที่มีลำดับขึ้น คือการฝึก ให้บุคคลรู้จักคิด เกี่ยวกับตนเองทั้งหมด มากกว่าการจำกัดเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่งเท่านั้น อิกกาโซ เชื่อว่า เมื่อบุคคลมีจิตสำนึกสูงขึ้น แล้ว บุคคลก็จะเข้าใจในเรื่องความเป็นจริงมากขึ้น ความขัดแย้ง

ต่าง ๆ ที่เคยมีระหว่างความจริงกับลักษณะทางสังคมทั้งหมดไป

๒. การฝึกการสมาธิเฮอร์ฮาร์ด เฮอร์เนอร์ เฮอร์ฮาร์ด (Werner Erhard) เป็นผู้คิดการฝึกวิธีขึ้นเมื่อปี ๑๙๗๑ เริ่มวิธีฝึกให้บุคคลรู้จักมองชีวิตจากจุดยืนทางศาสนา โดยทั่วไปแล้ว วิธีนี้เป็นการสอนในระดับสูง ซึ่งจัดขึ้นในวันสุดสัปดาห์ จะมีการบรรยาย พร้อมการฝึกจิตเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล ผู้มีส่วนร่วมถูกกระตุ้นให้เกิดความต้องการฝึกโดยผู้ฝึกที่ประสบความสำเร็จในการหาแนวทางใหม่ในการดำรงชีวิต สมาชิกถูกสอนว่า ความจริงไม่ใช่สิ่งที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ เหมือนกับข้อเท็จจริง แต่มันเป็นเพียงการสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อของบุคคลแต่ละคนว่าความจริงนั้นควรจะเป็นอะไร บุคคลต้องเรียนรู้ในการยอมรับความรับผิดชอบในความจริงของตนเอง อย่างในเรื่องของจิตสำนึก ถ้ามีความตั้งใจจริงแล้วก็สามารถที่จะบรรลุผลสำเร็จได้ สามารถที่จะเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น การใช้เหตุผลและค้นหาสาเหตุของสิ่งต่าง ๆ จะทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันได้อย่างสมบูรณ์ สิ่งนี้เป็นเป้าหมายสำคัญของการฝึกวิธีนี้ โดยบุคคลต้องละทิ้งความคิดในอดีต และคิดถึงความรับผิดชอบ ทุกขณะเวลาที่ผ่านมา แม้แต่เหตุการณ์ที่ปรากฏขึ้นจะเป็นเพียงเหตุการณ์เล็กๆ ที่ไม่มีความสำคัญอันใดเลยก็ตาม วิธีนี้มีความเชื่อว่า เมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบแล้ว เขาจะอยู่ในสถานการณ์นั้นได้อย่างมีความสุข

๓. การฝึกสมาธิในระดับสูง (Transcendental Meditation) ผู้ที่คิดค้นวิธีนี้ขึ้นมาคือ มาฮาริชี มาเฮสโยกี (Maharishi Mahesh Yogi) ผู้ซึ่งใช้ชีวิตสันโดษ ในฮิมาลายา (Himalayas) ในปี ๑๙๕๕ ได้เผยแพร่เรื่องเกี่ยวกับพลังจิตไปยังประชาชน ในประเทศอินเดีย ยุโรป และสหรัฐอเมริกา วิธีนี้ประยุกต์มาจากวิชาศาสตร์ ที่เกี่ยวกับเรื่องสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ เป็นการศึกษาถึงระดับจิตสำนึกของมนุษย์ การฝึกสมาธิในขั้นสูงจะช่วยให้มนุษย์มีระดับจิตสำนึกสูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่โลกใหม่ วิธีนี้จะช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่าง ๆ ที่เรากำลังมาฮาริชี ได้วางแผนการระดับโลกที่จะพัฒนาศักยภาพของบุคคล แก้ไขปรับปรุงระบบการบริหาร การศึกษา สภาพแวดล้อม และระบบเศรษฐกิจให้ดีขึ้น กำจัดการกระทำความผิดทางอาญา และบรรลุดังการมีพลังจิตที่สมบูรณ์

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จะทำให้เข้าใจได้ว่าจิตสำนึกแท้ ๆ นั้นคืออะไร จิตสำนึกแท้ ๆ นั้น เป็นภาวะของการสัมผัสกับสติปัญญาทางความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่แน่วแน่มั่นคง และรวมถึงสิ่งที่เป็นไปได้ทั้งหมด จิตสำนึกที่แท้จริงนั้นสามารถจะทราบได้โดยผ่านกระบวนการสมาธิ และวิธีการฝึกสมาธิในระดับสูงนี้ เป็นกระบวนการที่เริ่มจากการฝึกจิตในระดับจิตเดิมก่อน โดยให้ผู้ฝึก พูดคำว่า "จันทร์" ที่จริง ๆ เป็นคำที่ไม่มี ความหมายอันใดเลย และจะนำไปสู่ความคิดที่ลึก ๆ ขึ้นๆ แล้วจิตสำนึกอันแท้จริง ก็จะเริ่มเกิดขึ้น ความเข้าใจของบุคคลจะเห็นเด่นชัดขึ้น บุคคลยิ่งเข้าสู่จิตสำนึกลึกเท่าใด ก็จะยิ่งเปิดความคิดต่าง ๆ มากขึ้น ระดับความคิดที่บริสุทธิ์ที่สุดจะลึกกว่าการตระหนักถึงความเป็นอยู่ของตนเอง และรวมถึงประสบการณ์ทั้งหมด แต่การบรรลุถึงระดับของปัญญาที่บริสุทธิ์นี้ไม่สามารถ เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง แต่ต้องได้รับการสอนแนะนำจากบุคคลที่เขามรรลุแล้วด้วยตัวของเขาเอง

ภาวะที่เรียกว่าเจ้าลมหิแล้วนั้น จะมีลักษณะ คือ การหายใจจะลึก อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง อ็อกซิเจนเข้าไปในร่างกายน้อย ของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญภายในร่างกายลดน้อยลง สมาธิจะให้ผลที่ยาวนาน ความเครียดที่เกิดจากปัญหาต่าง ๆ เช่น นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง และหอบหืดจะลดน้อยลง ช่วยลดการรับประทานอาหาร สุรา บุหรี่ และยาลงได้

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มชนิดต่าง ๆ (Holly S. Wilson and Carol Ben Kneisl, 1949 : 436 - 438)

หลังจากสงครามโลกครั้งที่ ๒ กลุ่มพัฒนาบุคคลได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง เพราะเป็นกลุ่มที่เน้นในเรื่องการเข้าใจตนเอง และได้ประสบการณ์แก่สมาชิกด้วยการวิเคราะห์การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากกลุ่มชนิดอื่น ๆ ซึ่งความแตกต่าง จะแสดงให้เห็นดังตาราง

ลักษณะ (characteristic)	กลุ่มทำงาน (task group)	กลุ่มพัฒนาบุคคล (growth group)	กลุ่มบำบัด (therapy group)	กลุ่มสังคม (social group)
จุดมุ่งหมาย เป้าหมาย	มีการทำงานพิเศษหรือ งานที่สมาชิกของกลุ่ม ตกลงกันไว้ตอนแรก สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม ในการตัดสินใจเรื่องงาน	พัฒนาในเรื่องความ สามารถระหว่างบุคคล มีวัตถุประสงค์กว้างๆ เช่นการศึกษาขบวนการ กลุ่ม แบบแผนการติดต่อ ฯลฯ	แยกแยะชัดเจนถึงงาน การศึกษาโดยให้บุคคล เข้าใจตนเอง มีวิถีทาง ที่พึงพอใจในการควบคุม ความคลั่งคลั่งและอื่น ๆ	ส่งเสริมการพัฒนาโดยการ พหุชนใจและความสนใจสิ่ง ที่เหมือนกันในระหว่างเพื่อน และความคุ้นเคยในสถานการณ์ ทางสังคม เช่นการพัฒนา เสียงตามบ้านของบุคคลใด บุคคลหนึ่ง
จุดมุ่งหมายร่วม (shared aim)	เพื่อให้ทำงานของกลุ่ม บรรลุผลสำเร็จที่เป็น ไปตามเป้าหมาย	เพื่อปรับปรุงการทำงาน ของกลุ่ม สัมพันธ์บุคคลไป สู่ความสามารถในการ มีความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลและกลับไปสู่สังคม เดิมได้	เพื่อปรับปรุงการรับรู้ของ สมาชิก และสุขภาพจิต และกายของบุคคล	เพื่อให้มีประสบการณ์ของ ความสนุก การมีเพื่อนและมี สัมพันธภาพที่พึงพอใจกับ เพื่อน ๆ

ลักษณะ (characteristic)	กลุ่มทำงาน (task group)	กลุ่มพัฒนาบุคคล (growth group)	กลุ่มบำบัด (therapy group)	กลุ่มสังคม (social group)
รูปแบบ (Format)	กำหนดขึ้นโดยผู้นำ และ/หรือสมาชิก	รูปแบบและวิธีการ เฉพาะที่เป็นไปอย่าง ขบวนการกลุ่ม โดย สมาชิกและผู้นำ/ผู้ฝึก	กำหนดโดยผู้รักษา ภายใต้ทิศทางของจิตบำบัด	เป็นไปตามธรรมชาติ อาจจะ กำหนดโดยสมาชิกในกรณีที่มี การวางแผนในกิจกรรมนั้นๆ
การเน้นเรื่อง (focus)	ความสมบูรณ์ของงาน	สัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในสถานการณ์ของการ ยอมรับ	สมาชิกเป็นศูนย์กลาง เน้นเรื่องประสบการณ์ ในอดีตที่มีผลต่อพฤติกรรม ของสมาชิก	สมาชิกเป็นศูนย์กลางในเรื่อง การได้รับความสนใจ และ สนองความต้องการซึ่งกันและ กัน
บทบาทของผู้นำ (role of leader)	สร้างสถานการณ์ให้มี การแลกเปลี่ยนข้อมูล ในระหว่างสมาชิกไทย มุ่งไปที่ความกล้าใจของ งาน ยึดเป็นผู้นำในการ ประชุมกันของสมาชิก	สร้างกลุ่มให้มีผู้สัมพันธ์ ในระดับของอารมณ์ ระหว่างสมาชิกของกลุ่ม และเป็นผู้นำกลุ่มให้กลุ่ม เป็นที่น่าสนใจ มีความ สะดวกในการแก้ปัญหา มีการติดต่อที่เข้าใจซึ่ง กันและกัน	สร้างกลุ่มสัมพันธ์ ระหว่างตนเองกับสมาชิก แต่ละคนและระหว่างสมาชิก ของกลุ่ม ให้ความสะดวก ในปฏิสัมพันธ์ของสมาชิก ในการรักษา	สนองความต้องการที่มีเพื่อนทาง สังคม ต้องการพื้นฐาน ทางแผนกิจกรรม และการ เตรียมอาหาร เครื่องดื่ม และอื่น ๆ

ลักษณะ (characteristic)	กลุ่มทำงาน (task group)	กลุ่มพัฒนาบุคคล (growth group)	กลุ่มบำบัด (therapy group)	กลุ่มสังคม (social group)
ชื่อของผู้นำ (title of leader)	ประธาน	ผู้ฝึก	ผู้รักษา	เจ้าบ้าน
ความแตกต่างระหว่าง ผู้นำกับสมาชิก	ประธานเป็นผู้กำหนด งานเฉพาะ มีการจัด ตัวให้ชัดเจนและง่าย แสดงความคิดเห็นและ แก้ปัญหา	ผู้ฝึกจะเป็นผู้ฝึกหัด เฉพาะมากกว่าสมาชิก และไม่แสดงทักษะของผู้ มีความชำนาญกับเทคนิคที่ กำลังดำเนิรกลุ่มและ สมาชิกเรียนรู้และใช้ทักษะ เช่นเดียวกับผู้ฝึก	ผู้รักษามีทักษะเฉพาะด้าน มากกว่าสมาชิกผู้รักษาจะ สร้างบทบาทเป็นสมาชิก	เจ้าบ้านเป็นสมาชิกของกลุ่ม และทำหน้าที่ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความพอใจและความ สนุกสนานแก่สมาชิก
คุณสมบัติของผู้ (requirement of leader)	มีความรู้พื้นฐานและมี ความเชี่ยวชาญในเรื่อง เกี่ยวกับงานและต้อง เป็นที่ยอมรับของสมาชิก ว่ามีความเหมาะสมที่ จะเป็นผู้นำ	มีประสบการณ์และทักษะ เพียงพอที่จะช่วยนำทีม การพัฒนายใน เรื่องสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	มีความรู้และทักษะในการ ทำจิตบำบัด	มีความเห็นใจที่จะเป็นผู้ริเริ่ม การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ลักษณะ (characteristic)	กลุ่มทำงาน (task group)	กลุ่มพัฒนาบุคคล (growth group)	กลุ่มบำบัด (therapy group)	กลุ่มสังคม (social group)
ลักษณะงานของกลุ่ม (orientation of group work)	มีความยืดหยุ่นในการทำงาน	เน้นถึงความจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและที่ มีข้อกล่าวหาสมาชิกสามารถแก้ไขแบบแผนที่มีอยู่ก่อนที่จะเกี่ยวข้องกับและติดต่อกับคนอื่นได้ สมาชิกเรียนรู้จากประสบการณ์ ขบวนการของกลุ่มด้วยการมีส่วนร่วมและเกี่ยวข้องกับกลุ่ม	มุ่งใช้สมาชิกที่เข้มแข็ง (gain insight) ที่เป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรมที่ถูกต้อง	มุ่งให้ความแก่บุคคลตามเพศ เพศ และ ความสนใจ และ การพัฒนาตามความพึงพอใจ
การเลือกสมาชิก (selection of member)	เลือกตามบทบาทหน้าที่ของบุคคล ไม่เลือกตามลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล	เกณฑ์การเลือกตามความต้องการที่จะแก้ไขการเข้าใจตนเอง รวมถึงพื้นฐานทางบุคลิกภาพในแง่สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	มีการพิจารณาทั่วทั้งช่วงมาก รวมถึงบุคลิกภาพ พฤติกรรม และความ ต้องการให้ตรงกับชนิดของกลุ่มบำบัด	เลือกตามความผูกพัน ซึ่ง มี 3 ระดับ คือ 1. ผู้ที่สนใจ 2. ผู้ที่เข้าร่วม 3. ผู้ที่ผูกพัน

ลักษณะ (characteristic)	กลุ่มทำงาน (task group)	กลุ่มพัฒนาบุคคล (growth group)	กลุ่มบำบัด (therapy group)	กลุ่มสังคม (social group)
ชื่อของสมาชิก (title of members)	คณะกรรมการ	ผู้รับการฝึก	ผู้ป่วย	สมาชิก
การสัมภาษณ์ได้รับ เป็นสมาชิก (interviewing of perspective members)	ไม่มีการสัมภาษณ์	อาจจะหรือไม่สัมภาษณ์ และ/หรือลองแบบทดสอบ ถาม ข้อสอบส่วนบุคคล และลักษณะบุคลิกภาพ	ต้องมีการสัมภาษณ์กายภาพ ก่อนเข้ากลุ่ม	ไม่มีการสัมภาษณ์ ซึ่งอยู่ กับความคุ้นเคย
ระยะเวลาของการเข้า กลุ่ม (length of group life)	มีการกำหนดระยะ เวลา	มักจะเป็นระยะสั้นและ กำหนดเวลาในการ เข้ากลุ่ม	โดยปกติจะไม่กำหนดการ สิ้นสุดการเข้ากลุ่ม ซึ่งอยู่ กับการตัดสินใจของผู้รักษา และสมาชิก	อาจจะมีการกำหนดขึ้นเองโดย หรือกำหนดขึ้นเองโดย ธรรมชาติ

สรุป

กลุ่มปฏิสัมพันธ์ เป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ และได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในสหรัฐอเมริกา คานาดา ยุโรป แอฟริกา และอินเดีย ในขณะนี้กลุ่มปฏิสัมพันธ์ เป็นกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคล เช่น กลุ่มฝึกความรู้สึกไว กลุ่มพัฒนาบุคคล กลุ่มเกสทอลท์ กลุ่มวิเคราะห์การติดต่อ และอื่น ๆ ฯลฯ ซึ่งมีหลักการที่แตกต่างจากการรักษาแบบกลุ่มชนิดอื่น ตรงที่การเน้นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ที่นี้ และขณะนี้ (here and now) เป็นสำคัญ

กลุ่มปฏิสัมพันธ์ สามารถแบ่งแยกออกเป็นกลุ่มชนิดต่าง ๆ มากมาย ขึ้นอยู่กับทฤษฎีและจุดมุ่งหมายของกลุ่มชนิดนั้น ๆ แต่แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๓ ประเภท

๑. กลุ่มที่เกี่ยวกับการฝึกทางกาย และการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต
๒. กลุ่มที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิตใจ
๓. กลุ่มที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิต และการยกระดับจิตสำนึก

เอกสารและรายงานวิจัย เกี่ยวกับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และกล้าแสดงออก

วันเพ็ญ อายุการ (วันเพ็ญ อายุการ ๒๕๑๒ : ๘๘-๙๗) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัวกับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี ผลปรากฏว่า นักเรียนชายมีลักษณะแสดงตัวมากกว่านักเรียนหญิง และนักเรียนหญิงมีลักษณะเก็บตัวมากกว่านักเรียนชาย

ฟิลลิปส์ (Phillips . 1965 : 46 - 47) ได้ทำการศึกษาแบบแผนพฤติกรรมทางบุคลิกสัมพันธ์ในหมู่บ้านบางซัน พบว่า คนไทยมีกัมมันต์เชิงซ้ำ เบื่อหน่าย สุขุมซื่อาย ชอบเก็บตัว เป็นคนนุ่มนวลไม่โผงผาง มีน้ำใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ด้านการพูดมักจะระมัดระวัง เรื่องคำพูดมาก ไม่พูดในสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ถือว่า ถ้าจะให้มิตรภาพเป็นไปด้วยดี สิ่งที่จะต้องระมัดระวังที่สุดคือคำพูด

วิราพร เทพวีระวงศ์ (วิราพร เทพวีระวงศ์, ๒๕๑๔ : ๑๗๐ - ๑๗๑) ได้ศึกษาเรื่องความเกรงใจ กับพฤติกรรมการแก้ปัญหาในกลุ่ม กับนิสิตปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๑๓ ของวิทยาลัยการศึกษาประสานมิตร พบว่า ทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ และสังคม กลุ่มที่มีความเกรงใจน้อย แสดงการผ่อนคลายความตึงเครียด ความเป็นที่รู้จักกับผู้อื่น การก้าวร้าว โกรธ ผิดเขิน และแสดงความไม่เห็นด้วย มากกว่ากลุ่มที่มีความเกรงใจมาก และ กลุ่มที่มีความเกรงใจมาก แสดงความเครียดทางอารมณ์และแสดงการเห็นด้วย แสดงการยอมตนมากกว่ากลุ่มที่มีความเกรงใจน้อย ส่วนในด้านพฤติกรรมทางด้านการทำงาน นิสิตที่มีความเกรงใจน้อย แสดงพฤติกรรมด้านการแก้ปัญหา และการยอมปัญหาต่าง ๆ มากกว่านิสิตที่มีความเกรงใจมาก กล่าวคือ นิสิตที่มีความเกรงใจน้อย มีความสามารถในการแสดงความคิดเห็น ประเมินผลวิเคราะห์แยกแยะ สามารถให้ข้อเท็จจริงต่าง ๆ เป็นสมมุติฐานแสดงออก และรู้จักหาวิธีการที่จะอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจในความคิดของตน มีความคล่องแคล่วในการพูด เห็นตัวในการทำงานมากกว่านิสิตกลุ่มที่มีความเกรงใจมาก และในด้านทัศนคติ ก็พบว่า กลุ่มที่มีความเกรงใจน้อย มีความรู้สึกว่าคุณมีความพอใจ สนุกสนาน และแสดงความสามารถในการทำงานร่วมกับกลุ่มทั้งนี้มากกว่ากลุ่มที่มีความเกรงใจมาก

สมทรง สุวรรณเลิศ และคณะ (สมทรง สุวรรณเลิศ และคณะ ๒๕๑๖ : ๑ - ๒๑) ได้ทำการวิจัย เรื่องบุคลิกภาพของเยาวชนในโรงเรียนพุทธศาสนาวินิจฉัยวิทย์ พบว่า เยาวชนของโรงเรียนพุทธศาสนาวินิจฉัยวิทย์ มีบุคลิกภาพแบบยอมรับโทษ และชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นลักษณะเด่น ส่วนการแสดงออกและการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นลักษณะด้อย และจากการศึกษาของ สมทรง และคณะ เช่นเดียวกัน ในปี ๒๕๑๕ พบว่า คนไทยปกติมีบุคลิกภาพเก็บความรู้สึก และไม่ใคร่แสดงพฤติกรรมโต้ตอบทางอารมณ์ ซึ่งการที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูในวัฒนธรรมไทยที่สอนให้เด็กเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่

อัจฉรา เปรมปรีดิ์ (อัจฉรา เปรมปรีดิ์ ๒๕๑๗ : ๗๒ - ๗๔) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว - เก็บตัว ความเกรงใจ และการพึ่งตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนฝึกศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพตอนต้นชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๑๖ ในวิทยาลัยครูภูเก็ต จำนวน ๒๐๔ คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบทดสอบบุคลิกภาพ

แสดงตัว - เก็บตัว แบบทดสอบวัดความแรงใจ และแบบทดสอบวัดการพึ่งตนเอง ผลปรากฏว่า บุคลิกภาพแสดงตัว และเก็บตัวมีความสัมพันธ์เชิงนิมิตกับการพึ่งตน เองอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ คนที่พึ่งตนเองสูง จะมีบุคลิกภาพแสดงตัว และคนที่พึ่งตนเองต่ำ จะมีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว และ นักศึกษาชายมีบุคลิกภาพแสดงตัวมากกว่านักศึกษาหญิง

ละเอียต ชูประยูร และคณะ (ละเอียต ชูประยูรและคณะ ๒๕๒๖ : ๔ - ๑๔) ได้ศึกษา พฤติกรรมกล้าแสดงออกในผู้ร่วมทีมจิตเวช ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ ผลปรากฏว่า กลุ่มจิตแพทย์ มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก สูงกว่ากลุ่มนักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะบทบาทของจิตแพทย์ในฐานะผู้นำทีมจิตเวช อาจมีโอกาสนในการแสดงออก ได้มากกว่า และบุคลิกภาพเดิมก็น่าจะมีส่วนอยู่ด้วย และพบว่า เพศชายมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก มากกว่าเพศหญิง

วงพิทธร! ภูพันธ์ศรี (วงพิทธร! ภูพันธ์ศรี ๒๕๒๒ : ๑๑๖ - ๑๑๘) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพของ นักศึกษาหญิง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง อายุระหว่าง ๑๘ - ๒๒ ปี จำนวน ๓๐ คน จาก คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเคมีปฏิบัติ ๑ ประจำภาคเรียน ที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๒ โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๕ คน ให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยแบ่งนักศึกษา กลุ่มทดลองออกเป็น ๒ กลุ่ม ๆ ละ ๗ และ ๘ คน ทั้ง ๒ กลุ่มได้รับการฝึกตั้งกล่าวสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ครั้งละประมาณ ๒ ชั่วโมง เป็นเวลา ๔ สัปดาห์ ติดต่อกัน ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ปรากฏว่า

๑. นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านการแสดงออกที่ เหมาะสมและเปลี่ยนได้มากกว่า นักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ .๐๑
๒. นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีการ เปลี่ยนบุคลิกภาพจากแบบเก็บตัว เป็นแบบแสดงตัว มากขึ้น และมากกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑
๓. นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีการ เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากไม่ตรัสมันหันธสูง เป็น ไม่ตรัสมันหันธต่ำลง และเปลี่ยนได้มากกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ .๐๑

สุกัญญา กุลธัญญ์ (สุกัญญา กุลธัญญ์ ๒๕๒๓ : ๕๓ - ๕๔) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกและการอบรมเลี้ยงดูตามกา รายงานของตนเอง โดยมี วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาว่า

๑. นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย, แบบทอดทิ้ง และแบบให้ ความคุ้มครองมากเกินไป มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกันหรือไม่
๒. นักศึกษาชายและหญิง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกันหรือไม่
๓. นักศึกษาที่เป็นบุตรคนโต คนกลาง และคนสุดท้อง มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการ แสดงออกแตกต่างกันหรือไม่

โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาวิทยาลัยครูที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ป.ก.ศ.ชั้นสูง ปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๒๒ จากวิทยาลัยครูภาคตะวันตก ๓ แห่ง คือ วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง, วิทยาลัย ครูเพชรบุรี และวิทยาลัยครูนครปฐม จำนวน ๒๕๓ คน เป็นผู้ชาย ๑๓๐ คน ผู้หญิง ๑๒๓ คน อายุเฉลี่ย ๑๙.๕ ปี เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความกล้าแสดงออกระดับวิทยาลัย และแบบ สอนถามเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย, แบบทอดทิ้ง และแบบให้ความคุ้มครองมาก เกินไป ผลจากการศึกษาพบว่า

๑. นักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย แบบทอดทิ้ง และแบบให้ ความคุ้มครองมากเกินไป มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่ได้ รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย และแบบทอดทิ้งมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมาก กว่านักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้ ความคุ้มครองมากเกินไป
๒. นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน
๓. นักศึกษาที่เป็นบุตรคนโต คนกลาง และคนสุดท้อง มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกไม่แตกต่างกัน

สุจิตรา พรหมนุชาธิป (สุจิตรา พรหมนุชาธิป ๒๕๒๒ : ๖๒ - ๖๕) ได้ศึกษาพฤติกรรม กล้าแสดงออกของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาว่า

๑. นักศึกษาริทยาลัยครูในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกแตกต่างกันหรือไม่

๒. นักศึกษาคูชาย และหญิงมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกแตกต่างกันหรือไม่

๓. นักศึกษาครูในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกและใจกล้าแสดงออก มีจำนวนมากน้อย เพียงใด

๔. นักศึกษาครูในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด มีพฤติกรรมใดบ้างที่ต้องการความกล้าในการแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาครูที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๒๑ จากวิทยาลัยครู ในกรุงเทพมหานคร ๓ แห่ง เป็น ชาย ๑๐๐ คน หญิง ๑๒๐ คน รวม ๒๒๐ คน และวิทยาลัยครูในต่างจังหวัด ๓ แห่ง เป็นชาย ๑๐๐ คน หญิง ๑๒๐ คน เช่นกัน รวมทั้งสิ้น ๔๔๐ คน อายุระหว่าง ๑๘ - ๒๕ ปี โดยใช้แบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก ของ แกมบริลล์ และ ริชชี (Gambrell and Richey) ผลจากการศึกษา พบว่า

๑. นักศึกษาครูในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงกว่านักศึกษาในต่างจังหวัด

๒. นักศึกษาคูชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันในพฤติกรรมกล้าแสดงออก

๓. นักศึกษาครูมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก ร้อยละ ๒๕ ที่เหลือร้อยละ ๗๕ เป็นพวกไม่กล้าแสดงออก เมื่อพิจารณาแยกตามกลุ่มนักศึกษาริทยาลัยครูในกรุงเทพมหานคร ที่กล้าแสดงออกมีร้อยละ ๓๐.๔ ต่างจังหวัดมีร้อยละ ๑๘.๑ ส่วนนักศึกษาคูชายมีร้อยละ ๒๔.๕ และมีร้อยละ ๒๕ ในกลุ่มนักศึกษาหญิง

๔. การเลือกพฤติกรรมที่ต้องการความกล้าในการแสดงออกมากขึ้นนั้น บ้างกล่าวว่า นักศึกษาครู เสียดายที่บุคคลและเหตุการณ์รอบตัวทำให้เกิดความรำคาญแก่เขาในที่สาธารณะ การปฏิเสธคำขอขมขื่นของมีค่า และการเริ่มต้นสนทนากับคนแปลกหน้ามาเป็น ๓ อันดับแรก ตามลำดับ

การ์ดเนอร์ โคลแมน และ แจ็กเกอลีน ลี (Gardner Coleman and Jacquelyn Lea. 1978 : 5924-A) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมกล้าแสดงออก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อจะหา

๑. ความแตกต่างของระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของผู้หญิงผิวดำ และผิขาว
ในมหาวิทยาลัย

๒. องค์ประกอบในกระบวนการให้การอบรมเลี้ยงดู ที่มีผลต่อความแตกต่างในพฤติกรรม
กล้าแสดงออก ได้แก่ ความประทับใจ และความเป็นตัวของตัวเอง

เครื่องมือประกอบด้วย แบบทดสอบ Self - Expression Scale ระดับวิทยาลัย
และอีก ๒ แบบทดสอบ ใช้วัดระดับของความประทับใจ และความไม่เป็นตัวของตัวเอง กลุ่มตัวอย่าง
เป็นนักศึกษาหญิงที่อาสาสมัครในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จากสมาคมสตรีที่มาจากทะเลเปียน เรียนในระดับ
ปริญญาตรี ที่มหาวิทยาลัย San Jose' state จำนวน ๑๐๔ คน ผลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า

๑. มีความแตกต่างกันในระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกระหว่างผู้หญิงผิวดำและ
ผิขาว

๒. ความประทับใจ และความเป็นตัวของตัวเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกล้าแสดง
ออก

กาแลสซี กาแลสซี และลิทซ์ (Galassi, Galassi and Litz, 1974 : 390-
393) ได้ศึกษา การฝึกการกล้าแสดงออกด้วยกลุ่ม โดยใช้การสะท้อนให้เห็นด้วยแถบบันทึกภาพ
มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของการฝึกการกล้าแสดงออกกับกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัย ใช้กลุ่ม
ตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัยที่ไม่กล้าแสดงออก จำนวน ๓๖ คน เป็นนักศึกษาหญิง และนักศึกษา
ชายอย่างละ ๑๘ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๒ กลุ่ม กลุ่มควบคุม ๒ กลุ่ม โดยวิธีสุ่ม กลุ่มทดลอง
ได้รับการฝึก ๔ ครั้ง ประกอบด้วย แบบอย่างจากแถบบันทึกภาพ (videotape modeling)
การฝึกทดลองพฤติกรรม (behavior rehearsal) การสะท้อนความคิดเห็นกลับจากแถบ
บันทึกภาพ กลุ่มและผู้ฝึก การให้การบ้าน (home work assignment) การเคี่ยวเข็ญของ
ผู้ฝึก และการให้กำลังใจจากกลุ่ม (peer group support) นักศึกษาทุกคนจะได้รับการบันทึก
เทปไว้ทุกครั้ง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ มาตรฐานวัดการแสดงออกด้วยตนเองระดับวิทยาลัย มาตรฐานวัด
ความแปรปรวนเฉพาะตัว (the subjective unit of disturbance scale) โดยดูจาก
จำนวนของการประสาธน์สายตา ระยะของการมอง และจำนวนเวลาระหว่างข้อมูลที่ได้ และการ
ตอบสนองของบุคคลนั้น ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลอง

กับกลุ่มควบคุม แต่ไม่มีนัยสำคัญในจำนวนเวลา ระหว่างข้อมูลที่ได้กับการตอบสนองของบุคคลนั้น

เพ็นซ์ (Mary Ann Wood Pentz, 1980 : 75- 83) ได้ศึกษาการฝึกการกล้าแสดงออก และผู้ฝึกมีผลต่อเด็กวัยรุ่นที่ไม่กล้าแสดงออก และก้าวร้าว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกมาเป็นเด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวต่อครู จำนวน ๔๐ คน เป็นผู้ชาย ๔๓ คน ผู้หญิง ๔๗ คน ในจำนวนนี้มีลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก ๔๔ คน และมีพฤติกรรมก้าวร้าว ๔๐ คน กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกแบบการฝึกการเรียนรู้แบบมีโครงสร้าง โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มสอน (instruction condition) และกลุ่มที่ไม่ได้รับการแก้ไขด้วยวิธีใด ๆ เลย (not treatment conditions) จาก self-report และ in vivo measures of assertive behavior ผลปรากฏว่า เด็กวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก และก้าวร้าวที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากขึ้น แต่ยังมีลักษณะของการตอบสนองการไม่กล้าแสดงออกและก้าวร้าวเหลืออยู่

วินด์ชิป และเคลลี (Barbara J. Winship and Jan D. Kelley, 1976 : 215-216) ได้ศึกษา รูปแบบการตอบสนองทางคำพูดต่อการกล้าแสดงออก (A Verbal Response Model of Assertiveness) โดยมีจุดประสงค์เพื่อจะศึกษาสำรวจถึงผลของรูปแบบการตอบสนองของคำพูดต่อการเพิ่มการแสดงออก ใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลหญิงที่ไม่กล้าแสดงออก จำนวน ๒๕ คน แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม โดยการสุ่มให้ assertive training group มีจำนวน ๗ คน , attention control group ๗ คน และ no-treatment group ๑๑ คน หลังจากสิ้นสุดการฝึกแล้วทั้ง ๓ กลุ่ม จะได้รับการทดสอบจาก self-report scale, responses to written situations และ two scores of a videotape role - playing situation การศึกษาครั้งนี้ ผลปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่าง assertive training group กับ attention control group, และระหว่าง assertive training group กับ no-treatment control group แต่ไม่มีความแตกต่างกัน ระหว่าง attention control group กับ no - treatment control group

ฮอลแลนด์สเวิร์ธ และ วอลล์ (James G. Hollandsworth, Jr. and Kathleen C. Wall, 1977 : 154 - 164) มีความเชื่อว่าเพศหญิงน่าจะมีควาบก้าวแสดงออกน้อยกว่าเพศชาย จึงได้ศึกษาพฤติกรรมก้าวแสดงออก โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 202 คน เป็นชาย ๒๔ คน และหญิง ๑๗๘ คน และแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่ม กลุ่มที่ ๑ ประกอบด้วยนักศึกษาผู้ใหญ่ที่เรียนภาคค่ำในสถาบันเทคโนโลยี และมหาวิทยาลัยท้องถิ่น เป็นชาย ๒๔ คน หญิง ๑๗ คน กลุ่มที่ ๒ เป็นนักศึกษาที่เรียนเต็มเวลาในมหาวิทยาลัยแห่งรัฐ เป็นชาย ๗๗ คน หญิง ๑๑๑ คน กลุ่มที่ ๓ เป็นนักศึกษาในวิทยาลัยชุมชน ที่มีอายุต่ำกว่า ๓๐ ปี เป็นชาย ๖๕๐ คน หญิง ๒๐๔ คน กลุ่มที่ ๔ ประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยเดียวกับกลุ่มที่ ๓ แต่เป็นพวกที่มีช่วงอายุระหว่าง ๔๐ - ๖๐ ปี เป็นชาย ๕๑ คน หญิง ๔๔ คน ข้อมูลได้จากการใช้เครื่องมือ คือ Adult Self-expression scale ของ เอ็ม แอล เกย์ และคณะ (M.L. Gay et al) ผลปรากฏว่า เพศชายจะรายงานพฤติกรรมก้าวแสดงออก แยกต่างหากเพศหญิง ในเรื่องเกี่ยวกับ นายจ้าง ผู้ดูแล และความพร้อมในการเริ่มมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพศตรงข้าม ส่วนเพศหญิงจะรายงานว่าพฤติกรรมก้าวแสดงออกมากกว่าชายในเรื่อง การแสดงความรักใคร่ชมเชย และการแสดงความโกรธที่มีต่อบิดามารดา

โบโรเวย์ (Rena Frajtag Boroway, 1977 : 1863A - 1864A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเก็บกด ความเชื่อเรื่องอำนาจควบคุมและพฤติกรรมก้าวแสดงออกของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ ๑ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ ๑ ของมหาวิทยาลัย ไมอามี ที่เรียนวิชาพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน ๔๓ คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ MMPI Depression scale, Internal - External Scale (Rott, 1966) และแบบสอบถามวัดพฤติกรรมก้าวแสดงออก ๒ ฉบับ คือ Conflict Resolution Inventory (McFall & Lillesand, 1970) และ Behavioral Role Playing Assessment Test (McFall & Marstan, 1970) ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาหญิงที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมจากภายนอก และมีพฤติกรรมไม่ก้าวแสดงออก มีระดับความเก็บกดสูงกว่านักศึกษาที่มีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในและมีพฤติกรรมก้าวแสดงออก

เอกสารและรายงานการวิจัยเกี่ยวกับกลุ่ม

เขาวพา เดชะคุปต์ (เขาวพา เดชะคุปต์ ๒๕๑๖ : ๒๕๖ - ๒๕๑) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และได้สร้างหลักการสอนด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และกล่าวถึงหลักการเรียนรู้ แบบนี้ว่า ผู้เรียนทุกคนเป็นผู้มีส่วนในการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่น ผลจากการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม การเรียนรู้ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถหาคำตอบซึ่งต้องการเรียนรู้ และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถ่องแท้ ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับจากการวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้ร่วมกันนี้ จะมีความหมายต่อผู้เรียนอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งให้ผู้เรียนได้คิดค้นและเลาะหามาได้ด้วยตนเอง ขึ้นต่อไปคือการนำเอาความรู้ที่นำไปประยุกต์ให้เข้ากับชีวิตประจำวันของแต่ละคน โดยอาจใช้เพื่อการวางแผนปรับปรุงบุคลิกภาพของตน หรือนำไปใช้เพื่อแก้ปัญหาในโอกาสต่อไป

ทิตมา แวมมณี (ทิตมา แวมมณี ๒๕๑๗ : ๑๔ - ๓๔) ได้ทำการวิจัยเรื่องการฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้ สำหรับครู จากสถาบันฝึกหัดครูระดับประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า พัฒนาการที่เด่นชัดของตัวอย่างประชากร เป็นไปในด้านการช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถเปิดเผยตนเอง ยอมรับตนเอง และยอมรับความคิดเห็นของตนเองโดยรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น และพบว่าหลังจากการอบรมผ่านไปแล้ว ๓ - ๖ เดือน ผู้ได้รับการอบรมได้มีการพัฒนาตนเอง ในด้านความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นอีกด้านหนึ่ง และในปี ๒๕๖๐ ได้จัดโครงการ การฝึกอบรมกลุ่มสัมพันธ์ สำหรับผู้นำชุมชนอันประกอบด้วย ดำรงตระเวนชายแดน บุคคลผู้นำชุมชนในท้องถิ่น และผู้บริหารจากราชการส่วนต่าง ๆ ประธานถูกเลือกจากบ้านรุ่นต่าง ๆ และบุคคลอื่นๆ เช่น พ่อค้า นักธุรกิจ แพทย์ ครู พ่อบ้าน แม่บ้าน เป็นต้น ผลจากการอบรมครั้งนี้ พบว่า จากการเปรียบเทียบคะแนนจากแบบวัดทักษะ และทัศนคติส่วนบุคคล ระหว่างก่อนและหลังอบรมมีคะแนนพัฒนาการทางทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล หลังการอบรมสูงเกินกว่าก่อนการอบรม

ปัทมา เทพจักรพงษ์ (ปัทมา เทพจักรพงษ์ ๒๕๑๗ : ๔๒ - ๔๔) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสอนอ่านเอาเรื่องภาษาอังกฤษด้วยกระบวนการกลุ่ม จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ ๒ โรงเรียนสุวรรณารามวิทยาคม จำนวน ๒ กลุ่มๆละ ๓๐ คน โดยให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบกลุ่ม และอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบธรรมดา ผลการทดลองปรากฏว่า สัมฤทธิ์ผลในการเรียนวิชาอ่านเอาเรื่องภาษาอังกฤษของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่เมื่อได้มาว่า วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่มจะให้ผลดีกว่าการสอนแบบแปลในด้านทัศนคติ นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการเรียนแบบกระบวนการกลุ่ม ในด้านผลด้านการเรียน เพราะว่า นักเรียนที่เรียนแบบกระบวนการกลุ่มมีความสนใจในการเรียน รู้จักสนุกสนานเพลิดเพลินต่อการเรียนมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม นักเรียนกลุ่มทดลองพอใจกับการแสดงความคิดเห็นเป็นอิสระ และได้แสดงใจอย่างเสรี แทนที่จะนั่งอยู่กับโต๊ะตลอดเวลา

นิพนทา เทพบริรักษ์ (นิพนทา เทพบริรักษ์ ๒๕๑๔ : ๔๖ - ๔๘) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบผลการสอนนิเวศวิทยาเศรษฐ์ หน่วย "พลังงาน" โดยวิธีการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ โดยให้กิจกรรมร่วมประกอบกับการสอนเนื้อหา และวิธีการสอนแบบธรรมดา ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ผลปรากฏว่า ผลการเรียนของนักเรียนกลุ่มที่เรียนด้วยวิธีการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ มีคะแนนด้านสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่เรียนด้วยวิธีการธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้แล้ว นักเรียนกลุ่มที่เรียนด้วยวิธีการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ยังมีความแจ่มแจ้ง และลักษณะนิสัยที่ดีในการค้นคว้าเนื้อหาวิชาเพิ่มเติมได้ดีกว่ากลุ่มที่สอนแบบธรรมดา และในด้านทัศนคติก็ยังมีทัศนคติเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม

นิพนทา ภาคบงกช (นิพนทา ภาคบงกช ๒๕๑๔ : ๔๗ - ๖๐) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสอนสังคมศึกษา หน่วย "วิวัฒนาการของชาติ" ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ด้วยกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ จากโรงเรียนตำรวจนครบาล โดยการใช้กิจกรรมร่วมกับเนื้อหาวิชา จากการวิจัย พบว่า หลังจากเรียนด้วยวิธีการกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์แล้ว นักเรียนไทยส่วนรวมและรายกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเก่งปานกลาง หรือ กลุ่มอ่อน ต่างมีผลการทางด้านสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญและทัศนคติเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

คาร์ล โรเจอร์ (Carl R. Roger, 1970 : 121 - 122) กล่าวว่า มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่า การมีประสบการณ์ทางกลุ่มอย่างเข้ม (intensive group training experiences) จะให้ผลทางด้านจิตวิทยา และอ้างอิงถึง กับ (Jack Gibb) ซึ่งได้รวบรวมและสรุปข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยของเขา และมีความเห็นว่า วิธีการกลุ่มจะให้ผลส่งเสริมสร้างสรรค์ทางด้านจิตวิทยามาก กล่าวคือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางความรู้สึก รู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนการเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจ และเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเอง . และมีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง มีแนวทางในการเข้าใจ หมายถึง การเข้าใจในเรื่องของ การเข้าใจตนเอง การรู้จักตัวเองด้วยตนเอง รู้จักพิจารณา มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น หมายความว่า บุคคลจะยอมรับตนเอง พิจารณาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเอง และมีความมั่นใจมากขึ้นในด้านทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นได้แก่ การใช้อำนาจตนเองน้อยลง มีการยอมรับบุคคลอื่นมากขึ้น ลดการสงสัย และควบคุมผู้อื่น และมีส่วนร่วมกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกดีซึ่งกันและกัน คือ การเชื่อในความสามารถของบุคคล/การแก้ปัญหาโดยใช้การทำงานเป็นกลุ่ม และเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม

เจมส์ โจเซฟ เอ็กซ์ (Leh, 1973 : 6093 - A) ได้ทำการศึกษาด้วยการทดลองกับนักศึกษาปีที่ ๑ ของมหาวิทยาลัยในรัฐอินเดียนา ให้กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบเก่า กลุ่มทดลองได้รับการสอนแบบกระบวนการกลุ่ม ผลจากการทดลอง พบกว่า สมฤทธิ์ผลทางการ เรียนทั้งก่อนและหลังสอนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทั้งสอง แต่พบว่า กลุ่มทดลองมีความพอใจในประสบการณ์ที่ได้รับ

โรเจอร์ (Rogers) (Sagar and Kaplan, 1972 : 162 - 163) ได้ส่งแบบสอบถามไปยังผู้เข้าร่วมกลุ่ม (clients) จำนวน ๔๕๐ คน พบว่า ๓/๔ ของแบบสอบถาม ผู้มีส่วนร่วมในกลุ่ม บอกว่า กลุ่มช่วยให้มีประสบการณ์ที่ดี เป็นทางบวก และในจำนวนนี้ ๑๐% บอกว่าประสบการณ์เป็นไปในทางสร้างสรรค์ และ ๔๔ % บอกว่า เป็นประสบการณ์ที่ดีที่มีความหมายลึกซึ้ง และ ๑๔ % บอกว่า กลุ่มเป็นไปในทางที่ช่วยมากกว่าไม่ช่วย แบค (Bach, 1968)

ได้วิเคราะห์การรายงานตนเอง (self - report) ของผู้มีส่วนร่วมในกลุ่ม จำนวน ๖๑๒ คน พบว่า ๗๘ % ของผู้มีส่วนร่วม (participant) มีความพึงพอใจในกลุ่ม และการศึกษาของแบบ เช่นเดียวกัน ได้ศึกษาสมาชิกในกลุ่มมาราธอน (Marathon group) จำนวน ๔๐๐ คน พบว่า ๘๐ % ของผู้มีส่วนร่วมประเมินผลว่า การเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลา ๒๔ - ๔๐ ชั่วโมง คือการมี ประสบการณ์ที่มีความหมาย และมีความสำคัญที่สุดในชีวิตของเขา

การเคหะแห่งชาติ (๒๕๒๐ : ๓ - ๔) ได้จัดการฝึกอบรมแบบฝึกความรู้สึกรู้ใจ แก่พนักงานของฝ่ายการจัดการทรัพยากร ๕ รุ่น ผลการอบรมพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีพัฒนาการ ในด้านต่าง ๆ อยู่ในเกณฑ์ดี และดีขึ้นมาก ถึง ๘๗.๕๓ % นอกจากด้านพัฒนาตนเองแล้ว ผู้เข้ารับการอบรมยังมีความคิด เห็นและข้อเสนอแนะซึ่งสนับสนุนให้เห็นถึงความ สำเร็จของ โครงการฝึกอบรม เช่น จะทำให้หน่วยงานดีขึ้น เนื่องจากทุกคนรู้ข้อบกพร่องของตนเอง และ พยายามที่จะแก้ไขปรับปรุงตัวเพื่อให้เข้ากันได้กับการทำงาน ก่อให้เกิดประโยชน์ทางด้านการ ติดต่อบริษัทงาน ด้านการสื่อความหมาย การติดต่อสื่อสารทางอ้อม ทำให้เกิดความเข้าใจกัน มากขึ้น อันจะช่วยให้เกิดความสะดวกในการติดต่อบริษัทงานกันภายในองค์กร

เคอร์แรน และคณะ (James P. Curran and Others. 1976 : 190 - 195) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการรักษาความวิตกกังวลในการนัดเพื่อนต่างเพศ ระหว่าง วิธีการฝึกการเลียนแบบพฤติกรรม (Behavioral Replication Training) กับการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เลือกมาจากการสัมภาษณ์โดยตรง กับเกณฑ์ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน ๒๔ คน แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกการเลียนแบบพฤติกรรม จำนวน ๑๔ คน แต่จากการรักษาจากกลางคืน ๕ คน จึงเหลือ ๙ คน และกลุ่มฝึกความรู้สึกไว จำนวน ๑๔ คน ออกไปจากการรักษา ๑ คน เหลือ ๑๓ คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ Behavioral ratings, Self - report response to simulated dating interactions และ Self - report measures of general social anxiety จากการศึกษาพบว่า วิธี การทั้ง ๒ แบบให้ผลการรักษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

มอนตี และคณะ (Peter M. Monti and Others . 1979 : 189 - 191) ได้ศึกษาผลของกลุ่มฝึกทักษะทางสังคมและกลุ่มทักษะทางสังคมโดยใช้วิธี Bibliotherapy กับผู้ป่วยจิตเวช โดยมีจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพทักษะทางสังคม ระหว่างการใช้โปรแกรมการฝึกด้วยกลุ่ม และโปรแกรม bibliotherapy และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นปกติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐ คน ซึ่งได้จากการสุ่มผู้ป่วยจิตเวช ผู้หญิงและผู้ชาย จำนวน ๕๐ คน ที่รับการรักษาในโรงพยาบาลและผู้ป่วยในโรงพยาบาลกลางวัน กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ๆ ละ ๑๐ คน คือ 'กลุ่มฝึกทักษะ (group skills training) กลุ่มการรักษาโดยการอ่านหนังสือ (bibliotherapy) และ กลุ่มควบคุม' ทั้ง ๓ กลุ่ม มีอายุเฉลี่ย ๓๖ ปี การวินิจฉัยโรค เป็นโรคจิต ๗ คน และโรคประสาท ๒๓ คน แต่ละกลุ่มเพศหญิงและชายเท่ากัน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ The Rathus Assertiveness Schedule และสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะมีส่วนร่วมในเทปบันทึกภาพ แบบทดสอบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สร้างขึ้น (simulated social interaction test) จากการทดลองพบว่า การประเภ็นผลด้วยการสังเกต แสดงให้เห็นว่า กลุ่มฝึกทักษะให้ผลไปในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ และความแตกต่างนี้ยังจะมีการติดตามผลอีกด้วย การประเภ็นผลจากการรายงานด้วยตนเอง พบว่า กลุ่มฝึกทักษะมีพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้นมาก สำหรับกลุ่ม bibliotherapy พบว่าการทดลองนี้ล้มเหลว

เยทส์ และคณะ (Coy Yates, Norbert Johnson and Jerome Johnson . 1979 : 368 - 370) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มสำรวจอาชีพเพื่อการมีวุฒิภาวะทางอาชีพ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาการนำกลุ่มสำรวจอาชีพมาใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เกรด ๘ - ๑๒ จะมีผลต่อการเพิ่มวุฒิภาวะทางอาชีพอย่างไรโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มสำรวจทางอาชีพ จำนวน ๓๐ คน เป็นชาย ๑๗ คน หญิง ๑๓ คน และกลุ่มควบคุม เป็นชาย ๑๘ คน หญิง ๑๑ คน กลุ่มทดลองจะได้รับการเข้าร่วมกลุ่มเป็นเวลา ๔ สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องทางอาชีพเลย เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสำรวจวุฒิภาวะทางอาชีพ (the career maturity inventory) ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือ การวัดทัศนคติ

(attitude scale) และ การทดสอบความสามารถ (competence test) จากการทดลองปรากฏว่า กลุ่มสำรวจอาชีพ มีประสิทธิภาพต่อการช่วยให้นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านทัศนคติไปในทางที่ดีต่อโลกของงานที่มีส่วนให้เกิดดุลยภาพทางอาชีพ

ปีเตอร์รอย (Edward T. Peteroy, 1979 : 534 - 537) ได้ศึกษาถึงผลของความคาดหวังของสมาชิก และผู้นำที่ได้จากกลุ่มที่เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง (self - actualization) และคุณค่าของตนเอง (self - esteem) โดยการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง การเข้าใจตนเอง และคุณค่าของตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา Introductory Group Counselling จำนวน ๔๒ คน เป็นชาย ๑๘ คน หญิง ๒๔ คน และกลุ่มควบคุมจำนวน ๓๑ คน เป็นชาย ๕ คน หญิง ๒๖ คน เป็นนักศึกษาที่มาจากระดับต่าง ๆ และไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลอง จะได้รับการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนา สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ๑ ½ ชั่วโมง เป็นจำนวน ๒๔ ครั้ง ผู้นำของกลุ่มเป็นผู้ที่ศึกษาทางการให้การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา (counselling psychology) มาแล้ว เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามการคาดหวังบุคคล (the personal anticipations questionnaire) และ The personal orientation inventory ผลการทดลอง ปรากฏว่า ผลของความคาดหวังในเรื่องการเข้าใจตนเอง และคุณค่าของตนเอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม

ฮาริส และ บอดเดน (John Ewing Harris and Jack L. Bodden . 1978 : 325 - 32๖) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลการกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่มีภาระ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพในการปรับตัวของผู้สูงอายุ จากทฤษฎีสำคัญ ๒ ทฤษฎี คือ ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่ว่าผู้สูงอายุยังคงมีความสนใจในสิ่งแวดล้อมของเขาอยู่ และทฤษฎีของการเป็นอิสระหรือหมดภาระ (disengagement theory) ทำให้เกิดการปรับตัวในการดำรงชีวิตโดยการลดกิจกรรมและการติดต่อทางสังคม กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศหญิง และชาย จำนวน ๔๒ คน ที่อาศัยอยู่ในชุมชน และเป็นผู้ที่อยู่ใน Meals on Wheels Program ซึ่งเป็นโปรแกรมที่สนับสนุนโดยรัฐบาล ตั้งขึ้นสำหรับบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ขาดอาหาร

หรือบุคคลที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ มีบุคลิกลักษณะเกินตัว (shut in) ไร้ผู้คนมาเยี่ยมเยียน และไม่ท่องเที่ยวหรือเดินทางไปตามที่ต่าง ๆ ไม่ได้รับกิจกรรมทางสังคม นอกจากมีการพูดคุยกันในตอนรับประทานอาหาร เท่านั้น มีอายุเฉลี่ย ๖๓ - ๗๖ ปี กลุ่มตัวอย่างนี้แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่ม ๑ จะมี ๒๖ คน เป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง กลุ่ม ๒ จะมี ๒๖ คน เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสำรวจกิจกรรมชิคาโก (the chicago activity inventory), Life Satisfaction Rating Index A และ Sixteen Personality Factor Test การทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ ผลอันนี้แสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีกิจกรรมมีประสิทธิภาพในการปรับตัวทางจิตวิทยาต่อผู้สูงอายุ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

นักเรีนมีระดับพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น หลังจากใช้วิธีการกลุ่มสัมพันธ์

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕ ปีการศึกษา ๒๕๒๓ ของโรงเรียนสตรีศรีนครินทร์ จำนวน ๔๐ คน ซึ่งมีขั้นตอนในการคัดเลือกดังนี้

๑. ให้นักเรียนทุกคนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕ ทำแบบทดสอบ วัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพื่อแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
๒. หักเลือกนักเรียนที่มีลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จำนวน ๔๐ คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ในกรณีที่นักเรียนเกิน ๔๐ คน
๓. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่

๑. ตารางกำหนดเรื่องและกิจกรรมในการฝึกอบรมกลุ่ม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรม ๔๐ ชั่วโมง ประกอบด้วย เนื้อหาวิชา และกิจกรรมทั้งหมด ๑๐ เรื่อง รายละเอียดของเนื้อหาและกิจกรรมเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับ ๑) การสร้างการรู้จักตนเอง ๒) การเปิดเผยตนเอง ๓) การสื่อความหมาย ๔) การแก้ปัญหาของกลุ่ม ๕) ปัจจัยการทำงาน ๖) ทำนิยาม ๗) การตัดสินใจ ๘) การฝึกการเป็นผู้นำ ๙) การขจัดความพึงใจเกรียม ๑๐) การแสดงออกทางอารมณ์ และ ๑๑) การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยมีลำดับการสร้างดังนี้

- ๑.๑ ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกลุ่ม เนื้อหาและกิจกรรมกลุ่ม จากเอกสาร, ตำรา และงานวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

๑.๒ สร้างตารางกลุ่มสัมพันธ์ โดยกำหนดถึงจุดมุ่งหมายของการศึกษารังนี้ แล้ว
นำตารางกิจกรรมนี้ไปให้คณะกรรมการผู้ควบคุมปฐมนิเทศ คือ อาจารย์ ดร.โสริย์ โพธิแก้ว
และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมสรร วงษ์น้อย ตรวจสอบแก้ไข

๑.๓ ผู้วิจัยนำตารางนี้มาปรับปรุงแก้ไข จากการแก้ไขของคณะกรรมการผู้ควบคุม
ปฐมนิเทศให้แล้วเสร็จแล้ว จึงนำไปใช้กับกลุ่มทดลองต่อไป ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ว.ด.ป. เวลา	เนื้อเรื่อง : กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์
๑๑ มิ.ค. ๒๕ ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐	ปฐมนิเทศ	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง ระเบียบวิธีการและความ มุ่งหมายในการเข้าร่วม กลุ่มสัมพันธ์	โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐	การสร้างความสัมพันธ์ ขั้นแรก : กิจกรรม : ๑. พบกับครั้งแรก ๒. แยกกลุ่มเพื่อพบ ปะกัน ๓. เล่นสิ่งที่เร้าระดับ ใจ		
๑๕ มิ.ก. ๒๕๑ ๑๒.๓๐ - ๑๔.๐๐	การสื่อความหมาย : กิจกรรม การบอกเล่า และการได้ตอบ	เพื่อให้แนวความคิด เกี่ยว กับการได้ตอบและการ บอกเล่า ว่ามีผลอย่างไร ในการสื่อความหมาย	ภาพดอกทานตะวัน และ ชิ้นส่วนดอกทานตะวัน ๑ ชุดละ ๑ กลุ่ม, บัตร กติกาสำหรับผู้อ้างแผน

ว.ด.ป. เวลา	เนื้อเรื่อง - กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	อุปกรณ์
๑๔.๐๐ - ๑๖.๐๐	การแก้ปัญหาของกลุ่ม : กิจกรรมชิ้นส่วนของรูป □	เพื่อวิเคราะห์การร่วมกันในการแก้ปัญหากลุ่ม	สิ่งงาน ผู้ปฏิบัติงานและผู้สังเกตการณ์ โต๊ะ และเก้าอี้ ๕ ตัวต่อ ๑ ชุด คำสั่ง, กระดาน ดำ, ชอล์ก
๑๔ ส.ค. ๒๕ ๑๖.๓๐ - ๑๘.๓๐	ปัจจัยการทำงาน : กิจกรรม ทำสมาธิ	เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความสนใจซึ่งกันและกัน, การรับฟังซึ่งกันและกัน, การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม	มีแผ่นเนื้อหาของเรื่อง
๑๘.๓๐ - ๑๖.๐๐	ความแตกต่างของคำนิยาม : กิจกรรม แม่น้ำจรเข้	เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างจริงจัง เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าความคิดเห็นของแต่ละคนไม่เหมือนกัน	มีภาพ แม่น้ำจรเข้, ตารางการให้คะแนน ตัวละคร

๒. แอปพลิเคชันการประเมินผู้เข้าแข่งขันที่มาจากโรงเรียนต่าง ๆ แล้วนำกลุ่มตัวอย่างนั้นมา เพื่อสำรวจความคิดเห็นและทัศนคติของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ขอความร่วมมือจากสมาชิกทุกท่าน โปรดแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ และความรู้สึก ของตัวท่านเอง ที่มีต่อกลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้

๑. ความรู้สึกโดยทั่วไปของท่าน เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
๒. ประโยชน์ที่ท่านได้รับ
๓. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน
๔. ความรู้สึกของท่านหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๕. ข้อเสนอแนะ ถ้ามี

๓. แบบทดสอบวัดลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก (The Assertion Inventory) ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออกของอะเชอร์ จูประยูร ซึ่งเป็นผู้นำแบบทดสอบของ แกมเบรลล์ และ ริเชย์ มาแปลเป็นภาษาไทย และผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบนี้ ไปทดลอง กับเด็กเริ่มเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕ ที่จะได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากโรงเรียนสตรีศรีระดัง จำนวน ๑๐๐ คน แล้ววิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น จากการวิเคราะห์ พบว่า แบบทดสอบฉบับนี้ ส่วน รัศยความไม่สลายใจในการแสดงออก มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.7525 และส่วนความ เป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.9957

แบบทดสอบวัดลักษณะพฤติกรรมกล้าแสดงออก ประกอบด้วยข้อความสั้น ๆ เกี่ยวกับ พฤติกรรมกล้าแสดงออก จำนวน ๔๐ ข้อ โดยรวบรวมเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งเหตุการณ์เฉพาะและ เหตุการณ์กว้าง ๆ เป็นเรื่องของความยากลำบากในการแสดงออกที่พบได้บ่อย ๆ ในคนทั่วไป ลักษณะของคำถามประกอบด้วย

๑. การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอรับ
๒. การเปิดและบอกพร่องของตนเอง

๓. การริเริ่มการติดต่อในสังคม
๔. การแสดงออกถึงความรู้สึกในทางดี
๕. การแสดงความคิดเห็น การวิพากษ์วิจารณ์
๖. การแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
๗. การกล้าแสดงออกในเหตุการณ์ที่ควรได้รับสิทธิ
๘. การให้ความรู้ (good back) ในทางลบ

ตัวอย่างแบบทดสอบ

คำแนะนำ คำถามแบ่งเป็น ๒ ตอน คือ

๑. โปรดแสดงระดับของความไม่สบายใจ หรือความวิตกกังวลในช่องว่างข้างหน้าของแต่ละเหตุการณ์ข้างล่างต่อไปนี้ โดยใช้เลขเป็นเครื่องหมายถึงระดับความไม่สบายใจของท่าน เมื่อท่านต้องกระทำสิ่งนั้น ๆ

๑. สบายใจ
๒. ไม่สบายใจเล็กน้อย
๓. ไม่สบายใจปานกลาง
๔. ไม่สบายใจมาก
๕. ไม่สบายใจมากที่สุด

๒. เสร็จแล้วให้อ่าน เหตุการณ์เหล่านั้นในแต่ละเหตุการณ์อีกครั้งหนึ่ง เป็นครั้งที่ ๒ แล้วใส่ตัวเลขแสดงระดับของความไม่สบายใจของพฤติกรรมนั้น ในช่องว่างข้างหลังของแต่ละเหตุการณ์ ตัวอย่าง เช่น ถ้าท่านไม่ค่อยกลัวคำขอโทษเมื่อทำผิด ท่านก็ใส่ตัวเลข "๑" หลังเหตุการณ์นั้น ระดับของความไม่สบายใจของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น คือ

๑. กระทำบ่อยมาก
๒. กระทำบ่อย
๓. กระทำครั้งต่อครั้ง
๔. ไม่ค่อยกระทำ

๕. ไม่เคยกระทำเลย

ระดับความไม่สบายใจ	เหตุการณ์	ความเป็นไปได้ของ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น
_____	๑. ปฏิเสธการให้ยืมรถ	_____
_____	๒. กล่าวคำยกย่องชมเชยเพื่อนฝูง	_____
_____	๓. ขอให้ผู้อื่นทำอะไรให้	_____
_____	๔. ค่อด้านการนั่งทับข้อ	_____
_____	๕. กล่าวคำขอโทษเมื่อทำผิด	_____
_____	๖. ปฏิเสธคำขอร้องการไปงาน	_____
พบปะสังสรรค์หรือนัดพบ		

การรวบรวมข้อมูลและตัดสินใจคะแนน

๑. ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออก ไปทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕ ทั้งหมด ๗๔๔ คน และเลือกแบบทดสอบที่ทำสมบูรณ์ ได้ ๔๔๔ ฉบับ และนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบทดสอบของนักเรียนทั้งหมดนี้ มารวมและคำนวณหาค่าเฉลี่ยรวมของระดับความไม่สบายใจ (Discomfort score) และความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Response probability score)

๒. จากการคำนวณหาคะแนนเฉลี่ยรวมของระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ปรากฏดังนี้

๒.๑ คะแนนเฉลี่ยรวมของระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก เท่ากับ 101.02

๒.๒ คะแนนเฉลี่ยรวมของความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เท่ากับ 110.70

๓. แบ่งคะแนนของระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำ จากคะแนนเฉลี่ย จะแบ่งได้เป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้ คือ

กลุ่มที่ ๑ ประเภทไม่กล้าแสดงออก (unassertive หรือ non-assertive) จะมีคะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยรวมของแต่ละด้าน

กลุ่มที่ ๒ ประเภทมีความวิตกกังวล (anxious - performers) คือ พวกที่มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก แต่มีระดับความไม่สบายใจสูง จะมีคะแนนระดับความไม่สบายใจสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยรวม และคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยรวม

กลุ่มที่ ๓ ประเภทไม่สนใจ (doesn't care) หมายถึงพวกที่ไม่สนใจในการแสดงออก หรือไม่แสดงออก จะมีคะแนนระดับความไม่สบายใจต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยรวม และคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยรวม

กลุ่มที่ ๔ ประเภทกล้าแสดงออก (assertive) จะมีคะแนนระดับความไม่สบายใจ และคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ล้ำกว่าคะแนนเฉลี่ยรวมทั้งสองด้าน

การจัดกระทำกับข้อมูล

๑. นำคะแนนรวมของแต่ละด้านที่ได้จากการทำแบบทดสอบกลุ่มสัมพันธ์ของนักเรียนแต่ละคนไปเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยรวม ความแตกต่างของกลุ่มไม่กล้าแสดงออก จะมีคะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยรวมทั้งสองด้าน เพื่อแยกนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

๒. คัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก จำนวน ๔๐ คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย

๓. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๒๐ คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย อีกครั้งหนึ่ง

๔. สมาชิกทั้ง ๒๐ คน ของกลุ่มทดลอง จะเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ตามวันและเวลาที่กำหนดไว้ในตารางกลุ่มสัมพันธ์

๕. เมื่อเสร็จสิ้นการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์แล้ว ให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกอีกครั้งหนึ่ง

๖. นำคะแนนที่ได้ตั้งก่อนมาหารทั้ง การทดลองของทั้ง ๒ กลุ่ม มาหาค่าสถิติ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทั้ง ๒ ครั้ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

๑.๑ หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (Guilford, 1965 : 44)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่ม

๑.๒ หาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้สูตร

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

เมื่อ S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่ม

๑.๓ หาค่าความแปรปรวน

๒. การคำนวณค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออก จากสูตร (Cronbach, 1972 : 126)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ r_{tt} แทน ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

$\sum s_1^2$ แทน ผลรวมของค่าความแปรปรวนของคะแนนแบบทดสอบ
ในแต่ละข้อ

s_t^2 แทน ความแปรปรวนของแบบทดสอบทั้งหมด

n แทน จำนวนข้อในแบบทดสอบ

๓. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมกล้าแสดงออกของ แบบทดสอบ

โดยใช้ t -test จากสูตร (Edward, 1959 : 139)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน t -distribution

$\bar{X}_1, \bar{X}_2$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ตามลำดับ

n_1, n_2 แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ตามลำดับ

s_1^2, s_2^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ตามลำดับ

๔. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของ คะแนนแบบทดสอบ วิชาพฤติกรรมกล้า
แสดงออก ก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้ t -test จากสูตร

$$t = \frac{\bar{d}}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{n} - \left(\frac{\sum d}{n}\right)^2}} \sqrt{n-1}$$

- เมื่อ t แทน ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
- ได้ แทน คะแนนเฉลี่ยของแต่ละตัวอย่างของคะแนนแบบทดสอบก่อนและ
หลังการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- d แทน ผลต่างของคะแนนแบบทดสอบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออก
ก่อนและหลังการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- n แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่ม

บทที่ ๔

การวิเคราะห์ข้อมูล และผลการทดลอง

ในระหว่างการทดลองกลุ่มสัมพันธ์ มีสมาชิกได้ออกจากการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ไปกลาง
คืน ๑ คน จึงเหลือสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ๑๔ คน

เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลงในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนด
สัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
- S.D. แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- S^2 แทน ความแปรปรวน
- N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- t แทน ค่า t ใน distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์
เพื่อเปรียบเทียบระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยนำคะแนนระดับความไม่สบายใจใน
การแสดงออก และความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลัง
การทดลอง มาวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความแปรปรวนของคะแนน แล้วนำค่าที่ได้ไป
ทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ t (๒ - tailed) ผลการวิเคราะห์และการทดสอบความแตกต่าง
ของคะแนน ระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
หลังการทดลอง เรากฎดังตาราง ๑ และ ๒ ตามลำดับ

ตาราง ๑ ผลการวิเคราะห์คะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก ของแบบทดสอบ
วัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	S^2	t
กลุ่มทดลอง	14	84.0714	15.7845	249.1484	-6.46
กลุ่มควบคุม	14	114.6714	7.2478	52.5330	

$$.01t_{28} = -2.467$$

ตาราง ๑ แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก
ของกลุ่มตัวอย่าง ของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อ
มั่น .01 แสดงว่าระดับความไม่สบายใจในการแสดงออกหลังการทดลองกลุ่มทดลองต่ำกว่า
กลุ่มควบคุม

ตาราง ๒ ผลการวิเคราะห์คะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของแบบทดสอบวัด
พฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	S^2	t
กลุ่มทดลอง	14	102.3571	26.4447	699.3242	-3.77
กลุ่มควบคุม	14	131.6429	12.1441	147.3780	

$$(.01t_{28} = -2.467)$$

ตาราง ๒ แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
ของกลุ่มตัวอย่าง และพบว่าคะแนนของกลุ่มทดลอง ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับความเชื่อมั่น .01 แสดงว่าความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มทดลอง
สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ความคิดเห็นเพิ่มเติมของนักเรียนที่มีต่อกลุ่มสัมพันธ์

นักเรียนได้ประเมินผลการจัดกลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้ ในแง่

๑. ความรู้สึกทั่วไป เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
๒. ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้
๓. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียน
๔. ความรู้สึกหลังจากการร่วมกลุ่มสัมพันธ์ และ
๕. ข้อเสนอแนะ

นักเรียนทั้ง ๔๔ คน ได้แสดงความคิดเห็นพอสรุปได้ ดังนี้คือ

- ทำให้รู้ถึงการทำงานกลุ่ม
- ทำให้รู้จักรับผิดชอบในงานของกลุ่ม
- เกิดความสามัคคีในกลุ่ม
- รู้สึกเป็นหมู่ยสัมพันธ์กัน
- ทำให้มีความรักใคร่ สนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่มมากยิ่งขึ้น
- ได้ความรู้ใหม่ ๆ และเกี่ยวกับจิตวิทยา
- มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
- ได้ศึกษาอุปนิสัยของแต่ละคน
- รู้จักปรับปรุงตนเอง
- ทำให้มีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น
- มีโอกาสเพื่อแนะแนวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด
- กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น และสามารถกล้าแสดงออกมากขึ้น
- มีความกล้าที่จะคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความคิดใหม่ ๆ มีจินตนาการดี
- เกิดความเชื่อมั่นกับตนเองกับบุคคลอื่นได้รวดเร็ว
- มีความรู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยไม่ถูกทอดทิ้ง และเมื่อเกิดความ
รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้พยายามจะทำประโยชน์ให้กับกลุ่มอย่างเต็มที่

- รู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและบุคคลอื่น ๆ ได้โดยไม่ลำบากใจ
- เกิดความมั่นใจในตัวเอง และในเวลาที่พูดมากขึ้น
- รู้สึกว่ามีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
- การเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมครั้งนี้ รู้สึกว่ามีการพัฒนาตนเองมากขึ้น และรู้สึกอบอุ่นใจ และสบายใจ
- ทำให้มีความสามัคคีกันในกลุ่มเล็ก ๆ และอาจต่อเนื่องไปถึงกลุ่มใหญ่ ๆ ด้วย
- รู้ถึงความรู้สึก คือ รู้จักตนเอง และบุคคลอื่นมากขึ้น
- ทำให้เป็นคนที่มีความสุขขึ้น

บทที่ ๔

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จุดมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลการนำวิธีการกลุ่มสัมพันธ์ มาใช้แก้ปัญหายุติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียน
หญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นนักเรียนจากโรงเรียนสตรีศรีนครชัยศรี ในระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ และ ๕ ปีการศึกษา ๒๕๒๓ จำนวน ๒๕ คน โดยแบ่ง เป็นกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม กลุ่มละ ๑๔ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

๑. ตารางกำหนดเรื่องและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๒. แบบประเมินผล เพื่อสำรวจความคิดเห็น และทัศนคติของสมาชิกหลังจากเสร็จสิ้น
การร่วมกลุ่มสัมพันธ์
๓. แบบทดสอบวัดดัชนีพฤติกรรมกล้าแสดงออก (The Assertion Inventory)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กระทำตามลำดับดังนี้

๑. วิเคราะห์แบบเทียบคะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก และความ
เป็นปฏิกิริยาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้
t-test
๒. วิเคราะห์การประเมินผลความคิดเห็น และทัศนคติของนักเรียน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ครั้งนี้ ปรากฏว่า

๑. นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีระดับความไม่สบายใจในการแสดงออกหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ
๒. นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ

อภิปรายผล

ผลการทดลอง พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้น หลังจากใช้วิธีการกลุ่มปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วงพิตร! ภูพันธ์ศรี (วงพิตร! ภูพันธ์ศรี ๒๕๒๒ : ๑๑๖ - ๑๑๘) กาแลสซี กาแลสซี และ ลิทซ์ (Galassi, Galassi and Litz .1974 : 390 - 393) เพ็นซ์ (Mary Ann Wood Pentz .1980 : 76 - 83) และ วินส์ชิป และเคลลี (Barbara J Winship and Jan D. Kelley .1976 : 215 - 216) จากผลการวิจัยดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า วิธีการกลุ่มปฏิสัมพันธ์สามารถใช้พัฒนาบุคคลไม่กล้าแสดงออกให้กล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า วิธีการกลุ่มปฏิสัมพันธ์นี้ จะช่วยกระตุ้นให้เกิดเผยถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ไม่ถูกต้อง ช่วยสะท้อนความคิดเห็นของบุคคลในด้านต่าง ๆ และเปิดโอกาสให้สมาชิกทดลองการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้งวิธีเก่าและวิธีใหม่ ในสิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น ในบรรยากาศของการยอมรับให้ความอบอุ่นเป็นศงทางใจ และการสนับสนุนให้กำลังใจจากสมาชิกในกลุ่ม (Holly S. Wilson and Carl Ben Kneisl. 1979 : 467) และในบรรยากาศเช่นนี้ ย่อมทำให้บุคคลที่มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก อันมีพื้นฐานมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์ ในเรื่องของความกลัว ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่ำ คลายความเครียดทางอารมณ์ และเริ่มต้นเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้จากกลุ่ม

การประเมินความคิดเห็น เกี่ยวกับวิธีการกลุ่มปฏิสัมพันธ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า มีการพัฒนาบุคลิกภาพในด้านอื่น เช่น มนุษยสัมพันธ์ การเป็นผู้นำ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความสามัคคีและความรับผิดชอบในกลุ่ม เป็นต้น การพัฒนาดังกล่าวนี้สอดคล้องกับรายงานการ

วิจัยของ ทิศนา ขัมมณี (ทิศนา ขัมมณี ๒๕๑๗ : ๑๔ - ๓๔) กิบส์ (Jack Gibb อ้างจาก Carl R. Roger. 1970 : 121 - 122) โรเจอร์ และ แบค (Carl R. Roger and Bach อ้างจาก Sager and Kaplan . 1972 : 162 - 163) และ เคอร์เรน และคณะ (James P. Curran and Others . 1976 : 190 - 195)

ผลการทดลองและการวิจัยต่าง ๆ ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า กลุ่มปฏิสัมพันธ์สามารถพัฒนาบุคคลให้มีพฤติกรรมไปในทางที่ดีปรารถนาได้ ดังที่ เออร์วิน ยาลอม (Irvin Yalom อ้างจาก Holley S. Wilson and Carol Ren Kneisel . 1979 : 467) กล่าวว่า การรักษาด้วยกลุ่มปฏิสัมพันธ์เป็นขบวนการรักษาแบบกลุ่ม ที่การปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกมีบทบาทสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะพฤติกรรม

3. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

อาจารย์แนะแนวในหน่วยแนะแนวของโรงเรียนต่าง ๆ ควรนำวิธีการกลุ่มสัมพันธ์นี้ไปใช้พัฒนาบุคลิกภาพของนักเรียนในชั้นต่าง ๆ ได้ 3

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการศึกษาวิจัยในทำนองเดียวกันนี้กับกลุ่มนักเรียนชาย และกลุ่มนักเรียนชาย - หญิงบ้าง เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาการระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย
๒. ควรมีการนำวิธีการกลุ่มสัมพันธ์นี้ไปปรับปรุงใช้พัฒนาบุคลิกภาพด้านอื่นแก่นักเรียนบ้าง เช่น การพัฒนาความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง (self - concept) การสร้างความเชื่อมั่น และการพัฒนาความรู้สึกในการมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น
๓. ควรมีการศึกษาวิจัยทำนองเดียวกันนี้ กับกลุ่มนักเรียนในวัยอื่น ๆ บ้าง เช่น วัยเด็กตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นต้น
๔. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม ที่จะช่วยพัฒนาสมาชิกของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการเตรียมตัว

๑. ผู้นำกลุ่มควรได้ศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับ Group dynamics, Group process และ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้ละเอียดและเข้าใจเสียก่อน
๒. ผู้นำกลุ่มควรได้มีการฝึกอบรม และทดลอง และร่วมสังเกตการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กับผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้มาก่อนที่จะนำไปทดลองจริง

บรรณานุกรม

ชั้นหนา ภาคพงศ "การสอนสังคมศึกษาหน่วย "วันสำคัญของชาติ" ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ ด้วย

กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ วิद्याนิพนธ์ครูศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๑๘, ๑๖๔ หน้า. (ยึดสำเนา)

พินา แฉมมณี และคณะ กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม ๑ บุรพาการพิมพ์, ๒๕๒๖, ๒๔๔หน้า.

ชั้นหนา เทพบริวัฒน์ การเปรียบเทียบผลการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ หน่วย "พลังงาน" โดยวิธี

กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์และวิธีการสอนแบบธรรมชาติ ในชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ก วิद्याนิพนธ์
ครูศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๘, ๑๖๔ หน้า.

ประคอง กรรณสูตร สหิทธิศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช ๒๕๑๓, ๑๔๔ หน้า.

พินา เทพจักรพงษ์ การสอนอ่านเอาเรื่องภาษาอังกฤษท่วยกระบวนการกลุ่ม วิद्याนิพนธ์

ครูศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๗, ๑๔๓ หน้า. (ยึดสำเนา)

พนมวรรณ อยู่ดี การฝึกฝนหุขสัมพันธ์(แปด) เชียงใหม่ สมาคม วาย เล่ม ซี เอ ,

๒๕๒๒,

เยาวพา เดชะอุบ์ ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา

วิद्याนิพนธ์ครูศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๑๓ (ยึดสำเนา)

๖) ✓ ละเอียด ขุประบูรและคณะ "การศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกในผู้ร่วมทีมจิตเวช" วารสาร

จิตวิทยาจิต ๕(๑) : ๘ - ๑๔ เมษายน ๒๕๓๑

วันเพ็ญ อายุการ การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพ

เก็บตัว หรือแสดงตัวกับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นใน

โรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดชลบุรี วิद्याนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษา

ประสานมิตร ๒๕๑๒, ๑๖๓ หน้า. (ยึดสำเนา)

6 ฉวีรัตน์ ได้พบผู้ดำเนินกิจกรรม การเปลี่ยนแปลง วิจิตร
ศึกษาและวิเคราะห์ 2526 กรุงเทพมหานคร , 2526 , 169 หน้า

วชิกร ภูมิตร์ ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกซึ่งการเปลี่ยนแปลง
 พฤติกรรม และบุคลิกภาพของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหา
 วิทยาลัย ๒๕๒๖, ๑๖๖ หน้า. (คัดสำเนา)

วิราพร เทพวิระพงศ์ ความเกรงใจกับพฤติกรรมและการแก้ไขในกลุ่ม ปริญญาโทการศึกษา
 บัณฑิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร , ๒๕๑๙, ๒๕๓ หน้า. (คัดสำเนา)

b สุจิตรา พรหมชาติ พฤติกรรมก่อนและหลังของนักศึกษาวิทยาลัยครูในกรุงเทพมหานคร และ
ต่างจังหวัด วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ๒๕๒๖, ๑๖๖ หน้า (คัดสำเนา)

a สุพรรณิ ไชยอำพร ผลของสภาพการแข่งขันต่อพฤติกรรมสร้างสรรค์เชิงความหมายของนักเรียน
ที่มีบุคลิกภาพแบบโมติลิมินต์ วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย,
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๑, ๑๐๘ หน้า (คัดสำเนา)

สมทรง สุวรรณเลิศและคณะ "บุคลิกภาพของเยาวชนในโรงเรียนพุทธศาสนานิกายทิพย์" วารสาร
จิตวิทยาคนเมือง ๔(๑) : ๑ - ๒๖ มกราคม ๒๕๑๖.

ฝ่ายการจัดการทรัพยากร รายงานผลการจัดฝึกอบรมโครงการฝึกความรู้สึกไว ๔ รุ่น, ๒๕๒๐.

Absa, D. Wilfred Clinical Notes On Group - Analytic Psychotherapy
 Great Britain, John Wright & Sons Ltd. 1974, 192 P.

Aguilera, Donna C., Massick, Janice M. and Farrell, Marlene S. Crisis
Intervention Theory and Methodology, Saint Louis, The C.V. Mosby
 Company, 1970 , 132 P.

Argyle, Michael. Social Interaction, Great Britain, Butler & Tanner
 Ltd., 1969, 304 P.

Bomvey, Rena Freitag "An Investigation of The Relationship Among
 Depression, Locus of Control and Assertive Behavior in Freshmen
 College Women" Dissertation Abstract International. 38 (October
 1977) : 1983A - 1984A.

Coleman, Gardner, and Lea, Jacquelyn "A Comparative Study on Assertive
 of Black and White Women at the University Level" Dissertation
Abstracts International. 38(April, 1978) : 5924 - A.

- Edelson, Marshall. Sociotherapy and Psychotherapy. U.S.A., The Austen Riggs Center, Inc., 1970, 256 P.
- Eysenck, H.J. Behaviour Therapy and The Neuroses. Great Britain, Pergamon Press, 1967, 479 P.
- Fensterheim, Herbert. Help Without Psychoanalysis. New York, Stein and Day Publisher, 1971.
- Frank, Cyril M. Behavior Therapy : Appraisal and Status U.S.A., McGraw - Hill, Inc., 1967, 730 P.
- Frank, Cyril M. and Wilson, G. Terence. "Assertive Training in an Out - Patient Group of Chronic Schizophrenics : A Preliminary Report", Annual Review of Behavior Therapy Theory & Practice. USA, Brunner/ Mazel, Inc., 1974, 769 P.
- Galassi, John P., Galassi, Norma D., and Lita, M. Carol. "Assertive Training In Groups Using Video Feedback" Journal of Counseling Psychology. 21 (5) : 390 - 394, 1974.
- Goldfried, Marvin R. and Davison, Gerald C. Clinical Behavior Therapy. USA, Holt, Rinehart and Winston, 1976, 301 P.
- Harris, John Ewing and Bodden, Jack L. "The Activity Group Experience for Disengaged Elderly Persons" Journal of Counseling Psychology 25 (4) : 325 - 330, 1978.
- Hartsock, Judith E., Olch, Doris R., and de Wolf, Virginia A. "Personality Characteristics of Women's Assertiveness Training Group Participants" Journal of Counseling Psychology. 23 (4) : 322 - 326, 1976.
- Hollandsworth, James C., Jr., and Wall, Kathleen E. "Sex Differences in Assertive Behavior : An Empirical Investigation" Journal of Counseling Psychology. 24 (3) : 217 - 222, 1977.
- Kadis, Asya L., and Others. Practicum of Group Psychotherapy. USA : Harper & Row, Publishers Inc., 1974, 171 P.

- Kaplan, Harold I. and Sadock, Benjamin J. Comprehensive Group Psychotherapy. USA, The Williams & Wilkins Company, 1971, 911 P.
- Katz, Roger C., and Elnutnick, Steven. Behavior Therapy and Health Care : Principles and Applications. USA, Pergamon Press Inc., 1975, 642 P.
- Lazarus, Arnold A. Clinical Behavior Therapy. New York, Brunner/Mazel, Inc. 1972, 230 P.
- Liberman, Robert Paul "Behavior Therapy with Neurotic : Assertive Training" A Guide to Behavioral Analysis and Therapy. USA, Pergamon Press, Inc., 1972, 343 P.
- Luchin, Abraham S. Group Therapy. New York, Random House, Inc., 1964, 170 P.
- Monti, Peter M., and Others. "Effect of Social Skill Training Groups and Social Skills Bibliotherapy with Psychiatric Patients" Journal of Counseling Psychology. 47 (1) : 189 - 191, 1979.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1970, 303 P.
- Pentz, Mary Ann Wood. "Assertion Training and Trainer Effects on Unassertive and Aggressive Adolescents" Journal of Counseling Psychology. 27 (1) : 76 - 83, 1980.
- Peteroy, Edward T. "Effect of Member and Leader Expectations on Group Outcome" Journal of Counseling Psychology. 26(6) : 534 - 537, 1979.
- Phillips, Herbert Phineas. Thai Peasant Personality, The Patterning of Interpersonal Behavior in the Village of Bang Chan. Berkeley : University of California Press, 1965, 231 P.
- Rogers, Carl R. Encounter Groups. Great Britain. 1970, 144 P.
- Rosen., Fox, and Gregory. Abnormal Psychology, 2nd ed. USA, W.B. Saunders Company, 1972, 518 P.

- 401
- Rottor, Julian B. Social Learning and Clinical Psychology. U.S.A.,
Prentice - Hall , Inc., 1954, 465 P.
- Sager, Clifford J. and Kaplan, Helen Singer. Progress in Group and
Family Therapy. USA, Brunner/Mazel, Inc., 1972, 935 P.
- Staats, Arthur W. and Staats, Carolyn K. Complex Human Behavior.
USA, Holt , Rinehart and Winston, Inc., 1963, 646 P.
- Watson, Goodwin. Social Psychology Issues and Insight. USA., J.B.
Lippincott Company, 1966, 626 P.
- Wilson, Holly Skodol. and Knaisl, Carol Ann. Psychiatric Nursing.
USA, Addison - Wesley Publishing Company Inc., 1979, 855 P.
- Winship, Barbara J. and Kelley, Jan D. "A Verbal Response Model of
Assertiveness", Journal of Counseling Psychology. 23 (3) : 215 -
220, 1976.
- Wolpe, Joseph and Others. The Conditioning Therapies : The Challenge
in Psychotherapy. USA, Holt , Rinehart and Winston, Inc., 1966,
192 P.
- Yates, Coy., Johnson, Norbert, and Johnson, Jerome. "Effects of The
Use of the Vocational Exploration Group on Career Maturity" Journal
of Counseling Psychology. 26(4) : 368 - 370, 1976.

ภาคผนวก

แบบสอบถามการกล้าแสดงออก

ชื่อ.....อายุ.....

การศึกษา.....

คำแนะนำ ทำความเข้าใจ เป็น ๓ นาที

๑. คุณส่วนมากมีประสบการณ์จากความยากลำบากในการแก้ไขหา การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องแสดงกล้านในบางโอกาส เช่น การปฏิเสธที่จะทำตามคำขอร้องของผู้อื่น ต้องการให้ผู้ในทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ กล้าท้าทายข้อสมมุติของผู้อื่น ตลอดจนการแสดงความรู้สึกไม่เห็นด้วย หรือการกระทำของผู้อื่น เป็นต้น โปรดแสดงระดับของความไม่สบายใจ หรือความวิตกกังวลในเรื่องข้างต้น ของแต่ละเหตุการณ์ข้างล่างต่อไปนี้ โดยใช้ตัวเลขเป็นเครื่องชี้ถึงระดับความไม่สบายใจของท่าน เมื่อท่านต้องกระทำสิ่งนั้น

- ๑ ไม่เลย
- ๒ เล็กน้อย
- ๓ ปานกลาง
- ๔ มาก
- ๕ มากที่สุด

๒. เสร็จแล้วให้อ่านเหตุการณ์เหล่านั้นในแต่ละเหตุการณ์อีกครั้งหนึ่ง เป็นครั้งที่ ๒ แล้วใส่ตัวเลขแสดงระดับของความเป็นไปได้ของพฤติกรรมนั้น ในช่องว่างข้างหลัง ของแต่ละเหตุการณ์ ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านไม่ค่อยกล้าขอโทษเมื่อทำผิด ท่านก็ใส่ตัวเลข "๔" หลังเหตุการณ์นั้น ระดับของความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น คือ

- ๑ กระทำบ่อยมาก
- ๒ กระทำบ่อย
- ๓ กระทำครั้งต่อครั้ง
- ๔ ไม่ค่อยกระทำ
- ๕ ไม่เคยกระทำเลย

หมายเหตุ เพื่อป้องกันความสับสนและเพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง โปรดตอบคำถามในภาคที่ ๑
เสียก่อน แล้วใช้กระดาษหาคำตอบไว้ ก่อนที่จะตอบคำถามในภาคที่ ๒

๓. ในคำถามทั้ง ๔๐ ข้อนี้ ท่านคิดว่าข้อใดบ้างที่ท่านมีความลำบากใจที่ต้องกระทำ และ
ท่านต้องการที่จะมีความกล้าในการแสดงออกมากขึ้น โปรดวงกลมด้วยเลขของข้อนั้น

ระดับความไม่สบายใจ	เหตุการณ์	ความเป็นไปได้ของ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น
_____	๑. ปฏิเสธการให้ยืมรถ	_____
_____	๒. กล่าวคำยกย่องชมเชย เพื่อนฝูง	_____
_____	๓. ขอให้ผู้อื่นทำอะไรให้	_____
_____	๔.ต่อต้านการบังคับซื้อ	_____
_____	๕. กล่าวคำขอโทษเมื่อท่านกระทำผิด	_____
_____	๖. ปฏิเสธคำขอร้องการไปงานสังสรรค์ หรือนัดพบ	_____
_____	๗. ยอมรับว่ากล่าวถึงการขอความเห็นใจ จากผู้อื่น	_____
_____	๘. บอกเพื่อนสนิทว่า เขาพูดและทำในสิ่งที่ ท่านไม่ชอบ	_____
_____	๙. ขอให้ขึ้นคำจ้าง	_____
_____	๑๐. ยอมรับว่าท่านมีความงี่เง่าในบางสิ่ง	_____
_____	๑๑. ปฏิเสธคำขอยืมเงิน	_____
_____	๑๒. ถ้ามองเรื่องส่วนตัว	_____
_____	๑๓. บอกให้เพื่อนใช้ยางรถของคุณ	_____
_____	๑๔. ขอร้องให้มีการดีเพื่อก่อน	_____
_____	๑๕. เริ่มต้นในการสนทนากับคนแปลกหน้า	_____
_____	๑๖. กล่าวคำชมผู้ที่รักใคร่ชอบพอสื่อสนใจ	_____

ระดับความไม่สบายใจ	เหตุการณ์	ความเป็นไปได้ของ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
_____	๑๗. ขอร้องให้มีการนัดหมายหรือพบปะกันใหม่	_____
_____	๑๘. ขอร้องให้มีการประชุมอีก เมื่อการ ขอเรื่องในครั้งแรกไม่ประสบผลสำเร็จ	_____
_____	๑๙. ยอมรับว่ายังมีความสับสนในเรื่องที่อภิปราย กันอยู่ และขอร้องให้ผู้อื่นมาชี้แจงใหม่	_____
_____	๒๐. ไปสมัครเข้าทำงาน	_____
_____	๒๑. ถามว่าท่านได้ทำให้คนอื่นใดคนหนึ่งโกรธเคือง หรือไม่อะไรหรือไม่	_____
_____	๒๒. บอกกับคนอื่นคนหนึ่งว่าท่านชอบเขา	_____
_____	๒๓. ร้องขอสิทธิที่ควรจะได้	_____
_____	๒๔. พูดอย่างเปิดเผยกับคนทั่วๆ ไปว่าพฤติกรรม ของท่าน	_____
_____	๒๕. นำสิ่งของที่ท่านไปดื่ม แร่น ในร้านค้า หรือร้านอาหาร	_____
_____	๒๖. เปิดเผยความหึงหวงที่แตกต่างไปจากความคิด ของคนอื่นว่าท่านกำลังพูดด้วย	_____
_____	๒๗. ต่อต้านการเจรจาหรือการยอมแพ้เพราะท่านไม่สนใจ	_____
_____	๒๘. บอกให้บุคคลอื่นรู้ถึงความรู้สึกของท่านว่า เขา ได้ทำสิ่งที่ไม่ยุติธรรมสำหรับท่าน	_____
_____	๒๙. ยอมรับการมีผิดกับเพื่อนต่างเพศ	_____
_____	๓๐. บอกกับบุคคลอื่นถึงข้อดีเกี่ยวกับตัวท่าน	_____
_____	๓๑. ต่อต้านการจะขอยืมให้คนอื่น	_____
_____	๓๒. ต่อต้านการกระทำที่ไม่ยุติธรรม	_____
_____	๓๓. ขอลาออกจากงาน	_____

ระดับความไม่สบายใจ	เหตุการณ์	ความเป็นไปได้ของ พฤติกรรมที่เกิดขึ้น
	๓๔. เพื่อต้านความกดดันให้พิจารณาทาง เพศ	
	๓๕. พยายามเข้าใจ เผยกับคนที่พวกเขามีอารมณ์ การทำงานตรงท่าน	
	๓๖. ขอรางวัลเงินค่าสิ่งของที่ไม่ใช่เงิน	
	๓๗. ยอมรับการยกย่องชมเชย	
	๓๘. ยังคงพูดคุยกับคนที่ไม่เห็นด้วยกับความ คิดของ ท่าน	
	๓๙. บอกกับเพื่อนหรือคนที่ทำงานด้วยว่า เขา พูดหรือกระทำบางสิ่งบางอย่างที่รับความ จิตใจ ท่าน	
	๔๐. บอกให้บุคคลในที่สาธารณะพูดกระทำ สิ่งที่คุณท่าน	

แบบประเมินผล

ขอความร่วมมือจากสมาชิกทุกท่าน โปรดแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ และความรู้สึกร
ของท่านเอง ใต้ข้อคำถามต่อไปนี้

๑. ความรู้สึกโดยทั่วไปของท่าน เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
๒. ประโยชน์ที่ท่านได้รับ
๓. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน
๔. ความรู้สึกของท่านหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
๕. ข้อเสนอแนะ ถ้ามี

ตารางกลุ่มสัมพันธ์

ว.ศ.บ. เวลา	จุดมุ่งหมาย	เนื้อเรื่องและกิจกรรม	อุปกรณ์
๑๑ ส.ศ. ๒๓ ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น.	เพื่อให้สมาชิก เข้าถึง ระเบียบวิธีการและความ มุ่งหมายในการ เข้าร่วม กลุ่มสัมพันธ์	ปฐมนิเทศ	โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น.	เพื่อสร้างความสนิทสนม คุ้นเคยและความไว้วางใจ เองระหว่างสมาชิก	การสร้างความสนิท สนมคุ้นเคย : กิจกรรม I พบกัน ครั้งแรก กิจกรรม II แยกกลุ่มเพื่อ พบปะกัน กิจกรรม III เจ้าสิ่งที ประทับใจ	
๑๔ ส.ศ. ๒๓ ๑๖.๓๐-๑๙.๐๐ น.	เพื่อให้แนวความคิด เกี่ยวกับการโต้ตอบและ การบอกเล่าว่ามีผล อย่างไรในการสื่อความ หมาย	การสื่อความหมาย : กิจกรรม การบอกเล่า และการโต้ตอบ	ภาพดอกทานตะวัน และชิ้นส่วนดอกทาน ตะวัน ๑ ชุดต่อ ๑ กลุ่ม บัตรกติกาสำหรับ คู่มือแผนผังงาน ผู้ ปฏิบัติงาน และผู้ สังเกตการณ์

เวลา ว.จ.ป.	จุดมุ่งหมาย	เนื้อเรื่องและกิจกรรม	อุปกรณ์
๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	เพื่อวิเคราะห์การร่วมกันในการแก้ปัญหาของกลุ่ม	การแก้ปัญหาของกลุ่ม กิจกรรม ชิ้นส่วนของ รูสี่เหลี่ยม	โต๊ะและเก้าอี้ชุดละ ๕ ตัว ชุดกันส่วนรูปสี่เหลี่ยม ๑ ชุด ต่อ ๑ กลุ่ม คำใบ้ ๑ ชุดต่อ ๑ กลุ่ม กระดานดำและชอล์ค
๑๔ ส.อ. ๒๓ ๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความ สนับสนุนในกลุ่ม เพื่อให้ สมาชิกได้ตระหนักถึงความ สำคัญของการให้ความ สนับสนุนซึ่งกันและกัน, การ รับฟังกันและกัน การช่วย เหลือกันและกันในกลุ่ม	ปัจจัยการทำงาน กิจกรรม ลำมาดกร	ชิ้นส่วน เนื้อหาของ เรื่อง ๑ ชุด
๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น.	เพื่อให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็นของตนอย่าง จริงใจ เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนัก ว่าความคิดเห็นของแต่ละ คนไม่เหมือนกัน	ความแตกต่างของ คำนิยาม กิจกรรม แม่ไม้จรเข้	นิทานแม่ไม้จรเข้ ตารางการให้คะแนน ตัวละคร

ว.ค.ป. เวลา	จุดมุ่งหมาย	เนื้อเรื่อง และกิจกรรม	อุปกรณ์
๑๔ ส.ค. ๒๓ ๑๒.๓๐-๑๔.๐๐น.	เพื่อฝึกการแสดงความคิดเห็น เพื่อเสริมสร้างควมเข้าใจในเรื่องการตัดสินใจแก่ผู้เข้าร่วมกันเป็นกลุ่ม	การตัดสินใจ กิจกรรม พักยาน โทรศัพท์	ข้อมูลกรณีพิพาทงาน โทรศัพท์ ๑ ชุด บทบาทสมมติ ๑ ชุด
๑๕.๐๐-๑๕.๐๐น.	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่า คนเรานั้นมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย การมองคน ควรมองในหลาย ๆ มุม	การมองคน : กิจกรรม ก้อนหิน	ก้อนหินจำนวนเท่า จำนวนคน
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐น.	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและรู้จักตนเองและผู้อื่น	การสร้างการรู้จัก ตนเองและผู้อื่น : กิจกรรม ลากเส้น ผ่าน ๔ จุด	กระดานดำ ๗๐๓๓ กระดาษ ดินสอ
๒๒ ส.ค. ๒๓ ๑๒.๓๐-๑๔.๐๐น.	เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ในแง่ของความดี	การเปิดเผยตนเอง กิจกรรม หน้าต่าง ใจหา	กระดานดำ กระดาษ จุดบันทึกเกี่ยวกับตนเอง กระดาษจุดบันทึกเกี่ยวกับ ความเห็นของผู้ร่วมใน กลุ่ม ดินสอ

ว.ค.ป. เวลา	จุดมุ่งหมาย	เนื้อเรื่องและกิจกรรม	อุปกรณ์
๑๕.๐๓-๑๖.๐๓.๖๐ป.	เพื่อให้สมาชิกรู้จักหา ข้อมูลเกี่ยวกับการวัด ความถี่ เกรียง ความ กังวล การขัดแย้ง และความกดดัน	การจัดการกับความถี่ เกรียง : กิจกรรม สถานการณ์ทั้ง เกรียง	
๒๕ ส.ค. ๒๓ ๑๒.๓๐-๑๔.๐๐ป.	เพื่อให้สมาชิกได้มี โอกาสดูรายการดูความ เข้าใจของตนกับกลุ่ม	การสร้าง ความเข้าใจ : กิจกรรม การบอกเล่า จากคนอื่น	กระดาษ ดินสอ
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ป.	เพื่อแสดงถึงความ สัมพันธ์ระหว่างสมาชิก เพื่อศึกษาว่าแต่ละคนมี ผลต่อกลุ่มอย่างไรบ้าง เพื่อบอกให้สมาชิก ว่ากลุ่มรู้สึกอย่างไร ต่อเขาบ้าง	การพึ่งพาซึ่งกันและกัน กิจกรรม ความเข้าใจ เกี่ยวกับการพึ่งพาคน อื่น และความคุ้นเคย	แบบฟอร์มข้อมูล เกี่ยว กับการพึ่งคนอื่น และ ความคุ้นเคย แบบ ฟอร์มการจดบันทึก เกี่ยวกับการพึ่งคน อื่น และความคุ้นเคย ดินสอ
๒๖ ส.ค. ๒๓ ๑๒.๓๐-๑๔.๐๐ป.	เพื่อเรียนรู้วิธีใหม่ที่จะ แสดงความรู้สึกของ แต่ละคนออกมาโดยไม่ ต้องใช้คำพูด เพื่อจะแสดงความรู้สึก ที่แท้จริง โดยการใช้	การติดต่อโดยไม่ใช้ คำพูด : กิจกรรม	หนังสือพิมพ์เก่า ๆ

ว.ค.ป. เวลา	จุดมุ่งหมาย	เนื้อเรื่องและกิจกรรม	อุปกรณ์
	ศึกษาค้นคว้า นอกเหนือ ไปจากการดูรูป เพื่อจะเน้น เกี่ยวกับ สัญลักษณ์ที่ไม่ใช่คำพูด ซึ่งคนหนึ่งแสดงออก และมักจะเข้าใจไปโดย ไม่รู้สึกรู้หา		
๒๖ ส.ค. ๒๓ ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.	เพื่อให้ได้รับความรู้สึก ในการให้ เพื่อให้ได้รับความรู้สึก ในการรับ เพื่อให้ได้รับความรู้สึก ในการถูกทอดทิ้ง	การฝึกความรู้สึก กิจกรรม	ผู้เข้าร่วมเล่น นำ เหรียญ มา ๑ เหรียญ
๒๔ ส.ค. ๒๓ ๑๒.๓๐-๑๔.๐๐ น.	เพื่อเพิ่มความรู้สึกของ สมาชิกในกลุ่ม เพื่อเพิ่มปฏิสัมพันธ์ เมื่อสิ่งเร้าทางร่างกาย	การเพิ่มความรู้สึก กิจกรรม	ถุงพลาสติก, 1 คู่ สับ ข้าวสาร เกลือ ขนเมเปิ้ล มะนาวผ่าซีก แดงกวา พริกป่นสเปรดเปิดบีบี พุทรา

ว.ค.ป. เวลา	จุดมุ่งหมาย	เนื้อเรื่องและกิจกรรม	อุปกรณ์
๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น.	เพื่อสำรวจการรู้จัก และความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน โดยการ เปิดเผยข้อบกพร่องและ โดยการ เล่น	การสร้างควมไว้วางใจ กิจกรรม	หนังสือเล่มเล็ก ๆ ซึ่งมีคำถามหน้าละ ๑ คำถาม คนละ ๑ เล่ม
๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น. ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	เพื่อเสริมสร้างความ เข้าใจซึ่งกันและกัน ของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้เกิด เผยถึงความรู้สึกของ ตนเอง	การสร้างควมเข้าใจ ซึ่งกันและกัน ประ เนิ่นผลการร่วม กลุ่มสัมพันธ์ ทำแบบทดสอบพฤติกรรม กล้าแสดง ออกอีกครั้งหนึ่ง	เก้าอี้เท่าจำนวนสมาชิก กระดาษ ดินสอ แบบทดสอบ

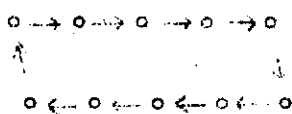
การสร้างความสัมพันธ์กันเอง

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างความสัมพันธ์กันเอง และ เป็นกันเองระหว่างสมาชิกและวิทยากร

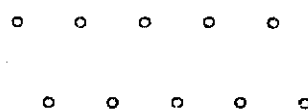
กิจกรรม ๑ พบกันครั้งแรก

- จัดให้คนทั้งหมดยืนเป็น ๒ แถว หันหน้าเข้าหากัน และจับมือกันไว้เป็นคู่ ๆ ให้คนปลายแถวและหัวแถวยืนอยู่คนเดียวไม่มีคู่
 - ให้สมาชิกคุยกันระหว่างคู่ ทักทาย นามชื่อ ประวัติ เล็กน้อย
 - ให้สลับแถวเปลี่ยนคู่ และจับมือกันไว้ (แต่ละคู่ใช้เวลาประมาณ ๑ - ๒ นาที)
- จนกว่าจะพบกันทั่วทุกคน
- เวลาจะเปลี่ยนคู่ดูตามลูกศร

รูปที่ ๑



รูปที่ ๒



อุปกรณ์ แก้วน้ำจัดตามรูป

กิจกรรมที่ ๒ แยกเป็นกลุ่มเพื่อพบปะกัน

- แยกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่า ๆ กัน ประมาณ ๕ คน
- สัมภาษณ์ทีละคนพอสมควร (ให้ละเอียดกว่าการพบกันครั้งแรก) เรื่องที่จะสนทนากัน เช่น มีความรู้สึกอย่างไร เมื่อพบสมาชิก, สิ่งที่น่าสนใจเมื่อได้พบกัน ท่านคิดว่าท่านได้รับอะไร เป็นต้น
- ให้เวลาประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที
- แล้วหันแก้ออกนอกวง แล้วนั่งหันหลังให้กัน
- ให้แต่ละคนเขียนชื่อคนในกลุ่มของตนให้มากที่สุด (ซึ่งจะต้องไม่บอกในคอน เริ่มกิจกรรม)
- ดูว่ากลุ่มไหนสามารถเขียนชื่อได้ครบทุกคน

อุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ หรือปากกา

กิจกรรม ๑ เล่าสิ่งที่ประทับใจ

- แบ่งกลุ่ม กลุ่มจะประมาณ ๖ - ๗ คน
- ให้แต่ละคนเล่าสิ่งที่ประทับใจมากที่สุดให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
- มีผู้สังเกตการณ์คนหนึ่งรวบรวมประสบการณ์เหล่านั้นไว้รายงานเพื่อเข้าร่วมกลุ่มใหญ่

อุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ หรือปากกาการสื่อความหมาย

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้แนวความคิดเกี่ยวกับการโต้ตอบ และการบอกเล่าว่ามีผลอย่างไรในการสื่อความหมาย

กิจกรรม ทานตะวัน

แนวคิด การสื่อสารของคนเรา ไม่อาจสมบูรณ์ครบถ้วนได้ เพราะมีข้อจำกัดหลายประการ ทั้งในด้านผู้พูดและผู้ฟัง หากทั้งสองฝ่ายมองเห็นความสำคัญ พยายามระมัดระวัง และหาทางป้องกันแล้ว ปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ อาจลดลงไปได้มาก และเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ซึ่งจะส่งผลถึงประสิทธิภาพของงานนั้น ๆ

ขนาดของกลุ่ม จำนวน ๑๐ คน แบ่งเป็น

- ผู้วางแผนและสั่งงาน ๔ คน
- ผู้ปฏิบัติงาน ๔ คน
- ผู้สังเกตการณ์ ๒ คน

- วัสดุอุปกรณ์
๑. ภาพดอกทานตะวัน และชิ้นส่วนดอกทานตะวัน ๑ ชุด สำหรับ ๑ กลุ่ม
 ๒. บัตรกติกาสำหรับผู้วางแผนสั่งงาน ผู้ปฏิบัติงาน และผู้สังเกตการณ์

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมก. ขั้นกิจกรรม

๑. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๑๐ คน และแบ่งสมาชิกออกเป็น

๓. พวกตั้งกร้าว

๒. แยกผู้ปฏิบัติงานของแต่ละกลุ่มย่อยออกไปปรนนอกห้อง แล้วแจกบัตรกติกาให้ศึกษา พร้อมทั้งคำอธิบายเพิ่มเติม
๓. วิทยากรนำภาพดอกทานตะวัน ออกมาให้ผู้สังเกตงานดู และแจกของซึ่งบรรจุชิ้นส่วนดอกทานตะวันให้คนละ ๑ ซอง แล้วจึงให้คำสั่งว่า "งานของท่านคือ ให้ร่วมมือกันทั้ง ๔ คน ช่วยกันวางแผนว่า จะส่งผู้ปฏิบัติงานทั้ง ๔ คนอย่างไร จึงจะสามารถให้ผู้ปฏิบัติงานทั้ง ๔ คน นั้นช่วยกันต่อชิ้นส่วนรูปดอกทานตะวัน ให้เห็นภาพตัวอย่างได้ โดยการส่งงานของท่านจะต้องเป็นไปตามกติกาที่ให้" แล้วจึงแจกบัตรกติกาให้ผู้สังเกตงานได้ศึกษา และให้คำอธิบายเพิ่มเติม จนเป็นที่เข้าใจ
๔. วิทยากรแจกบัตรกติกาให้ผู้สังเกตงานได้ศึกษา พร้อมทั้งให้คำอธิบายเพิ่มเติม
๕. ให้ผู้สังเกตงานวางแผนส่งงานได้ เมื่อเสร็จแล้วจึงเรียกผู้ปฏิบัติงานเข้ามารับงาน
๖. ให้ผู้ปฏิบัติงานลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย เสร็จแล้วให้นำผลงานไปส่งวิทยากร

ข. ขั้นวิเคราะห์

๗. ทุกคนจะมารวมกันเพื่อเปรียบเทียบภาพที่เป็นผลงานของกลุ่มกับภาพเฉลย รวมทั้งหาสาเหตุหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในการให้ภาพนั้น
๘. ร่วมกันอภิปรายบทเพลงของตน ความรู้สึกที่แสดงบทบาท และแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ค. ขั้นประยุกต์ใช้และสรุป

๙. วิทยากรกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายถึงการประยุกต์แนวคิดที่ได้โดยใช้คำถามต่าง ๆ เช่น
 - ผู้วางแผนและส่งงานควรจะเตรียมการวางแผนและคำสั่งอย่างไร จึงจะได้ผลสมบูรณ์ที่สุด

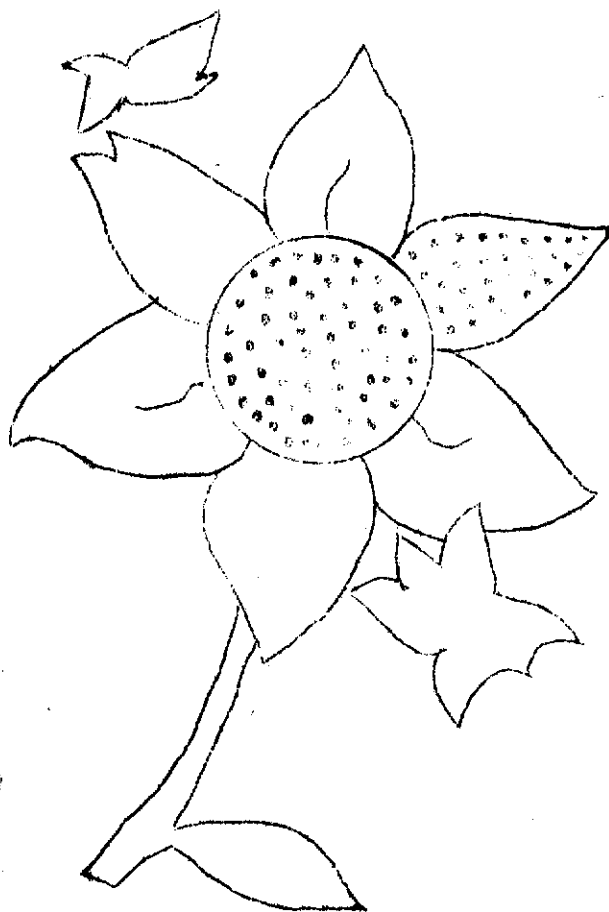
- ผู้ปฏิบัติงานควรจระทราบสิ่งใดบ้างที่จะทำให้ปฏิบัติตามคำสั่ง และทำงานร่วมกันได้ดี
- การรับและสั่งงานที่ดีจะต้องขจัดอุปสรรคหรือปัญหาอะไรบ้าง
- มีวิธีการอะไรบ้างที่จะช่วยป้องกัน ความเข้าใจผิดจากการสื่อความหมาย

วิทยากร เชื่อมโยงความคิดของสมาชิก และสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นสาระตามที่เราได้ไว้ในแนวคิด

ภาพดอกทานตะวันและชิ้นส่วน ๑ ชุด

ดอกทานตะวัน ๑ ชุด ประกอบด้วย

๑. ภาพดอกทานตะวันที่สมบูรณ์ คืออยู่บนกระดาษแข็งขนาดใหญ่ตามต้องการ



รัง
ฮูเน

สว่าง

กัดขึ้น

เฝ้าเงา

๒. ชิ้นส่วนดอกทานตะวัน ทำแยกใส่ซองไว้อีก ๔ ซอง
๓. กระดาษแข็ง ขนาดเท่าขนาดความซอก ๑ อีก ๑ แผ่น

ชิ้นส่วนดอกทานตะวัน ประกอบด้วย

๑. กลีบดอกที่ไม่ແວ່ - ธรรมดา (สีเหลือง) ๕ กลีบ
๒. กลีบดอกແວ່ริมกลาง - พิเศษ (สีเหลือง) ๑ กลีบ
๓. แกนเกสรสีดำ ๑ อัน
๔. จีวรองเกสร (สีเหลือง) ๑๖ เกสร
๕. ฝักเล็กใหญ่ (สีม่วง) ๑ ตัว
๖. ฝักเล็กเล็ก (สีม่วง) ๑ ตัว
๗. ก้านดอก (สีเขียว) ๑ ก้าน
๘. ใบติดก้าน (สีเขียว) ๑ ใบ
๙. ข้อความ "รุ่งอรุณ" เขียนด้วย เมจิกสีแดง และข้อความ "สว่าง สดชื่น
เข้มแข็ง" เขียนด้วย เมจิกสีดำ

สีเมจิก

๑. สีแดง : เพื่อเขียนคำว่า รุ่งอรุณ และเติมจุดบนกลีบดอกที่ไม่ແວ່ ๑ กลีบ
๒. สีดำ : เพื่อเขียนคำว่า สว่าง สดชื่น เข้มแข็ง

ซอง ๔ ซอง ใส่ชิ้นส่วนดังนี้

๑. ซองที่ ๑ ใส่ ๑ กลีบ ๑ ก้าน สีเมจิกสีแดง ๑ แท่ง
๒. ซองที่ ๒ เกสร ๑๖ เกสร ใบ ๑ ใบ สีเมจิกสีดำ ๑ แท่ง
๓. ซองที่ ๓ กลีบดอกที่ไม่ແວ່ (ธรรมดา) ๓ กลีบ
๔. ซองที่ ๔ กลีบดอกที่ແວ່ (พิเศษ) ๑ กลีบ ฝักเล็ก ๑ ตัว

บัตรกติกาสำหรับผู้วางแผนและสั่งงาน

๑. ใช้เวลาวางแผนร่วมกัน ๑๕ นาที
๒. ห้ามแลกเปลี่ยนชิ้นส่วนในซองที่ได้รับ

๓. ห้ามทำเครื่องหมายใด ๆ ลงบนชิ้นส่วนที่ได้รับ
๔. การส่งงาน ให้ส่งกับผู้ปฏิบัติงานตัวต่อตัว ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที
๕. ให้ส่งงานด้วยวาจาเท่านั้น ห้ามวาดรูปหรือขีดเขียนด้วยวิธีใด ๆ ให้ผู้ปฏิบัติงานดู
๖. ขณะส่งงาน ห้ามนำชิ้นส่วนออกมานอกของให้ผู้ปฏิบัติงานเห็น
๗. เมื่อผู้ปฏิบัติงานเริ่มทำงาน แล้วห้ามพูดหรือส่งสัญญาณใด ๆ ให้กับผู้ปฏิบัติงานอีก

นิเทศการสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

๑. มีเวลาปฏิบัติงาน ๑๐ นาที
๒. ห้ามเปิดช่องดู หรือพูดคุยกับผู้ปฏิบัติงานอื่น จนกว่าจะได้รับสัญญาณให้ลงมือทำได้
๓. เมื่อเริ่มทำงานแล้ว ห้ามซักถาม หรือพูดโต้ตอบกับสิ่งงานอีก

นิเทศการสำหรับผู้สังเกตการณ์

๑. ทำหน้าที่สังเกตผู้วางแผนและสิ่งงานกับปฏิบัติงาน
๒. ห้ามยุ่งเกี่ยวกับผู้วางแผนและสิ่งงาน และกับผู้ปฏิบัติงาน

การแก้ปัญหาของกลุ่ม

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อวิเคราะห์การร่วมกันในการแก้ปัญหาของกลุ่ม
๒. เพื่อฝึกความรู้สึกไวต่อพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งอาจจะมีส่วนช่วยหรืออุปสรรคในการแก้ปัญหาของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม กลุ่มละ ๕ คน อาจมีผู้สังเกตการณ์ ๑ คน

อุปกรณ์

๑. โต๊ะสำหรับคนนั่ง ๕ คน
๒. คำสั่ง ๑ ชุด คือ ๑ กลุ่ม

๓. ชิ้นส่วนรูป □ ๕ รูป ๑ ชุด คือ ๑ กลุ่ม

๔. กระดานดำ และชอล์ก

การรวมกลุ่ม ตั้งโต๊ะให้ห่างกันพอสมควร เพื่อไม่ให้แต่ละกลุ่มมอง เห็นการเล่นของผู้อื่น

การดำเนินกิจกรรม

ผู้แนะนำอาจจะต้องการเริ่มต้น ด้วยการอธิบายถึงความหมายของการร่วมมือกันในการทำงาน และควรจะให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นว่า อะไร เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสำเร็จในการร่วมมือกันทำงาน เป็นกลุ่ม จดข้อคิดเห็นบนกระดานดำ และผู้แนะนำ นำการเล่นโดยบอกว่า กลุ่มจะทำการทดลอง เพื่อพิสูจน์ข้อคิดเหล่านี้

ข้อคิดเห็น เบื้องต้นที่อาจจะได้จากกลุ่ม

๑. แต่ละคนจะต้อง เข้าใจปัญหาารวมกันทั้งหมด
๒. แต่ละคนควร เข้าใจว่า เขามีส่วนร่วมอย่างไรต่อการแก้ปัญหา
๓. แต่ละคนควรคำนึงถึงความสามารถของคนอื่นในการช่วยกันแก้ปัญหา
๔. มีความจำเป็นที่จะต้องรู้ปัญหาของคนอื่น เพื่อที่จะได้ช่วย เหลือเขาในการทำตัวให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

คำสั่งมีดังต่อไปนี้

- ก. เมื่อการอธิบายขั้นแรกเสร็จสิ้นลง ผู้แนะนำ เลือกผู้สังเกตการณ์ ๕ คน โดยอาสาสมัคร ผู้สังเกตการณ์จะได้รับสำเนาคำสั่งคนละ ๑ ฉบับ แล้วให้ผู้แนะนำ ขอให้แต่ละกลุ่มแจกซองจากที่เตรียมมา ห้ามเปิดซองจนกว่าจะได้รับสัญญาณให้ เริ่มทำงาน
- ข. ผู้แนะนำแจกคำสั่งไปยังแต่ละกลุ่มๆละ ๑ ฉบับ
- ค. ผู้แนะนำอ่านคำสั่งให้แต่ละกลุ่มฟัง เปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม หรือถามกลุ่มเพื่อ ความเข้าใจคำสั่ง
- ง. เมื่อกลุ่มต่าง ๆ ทำงานเสร็จ เรียบร้อยแล้ว ผู้แนะนำจะให้กลุ่มต่าง ๆ อธิบายกัน เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับ การอธิบายควรจะเน้นหนักในเรื่องของ

ความรู้สึกรู้สึกของผู้จัดทำทดสอบมากกว่า เพียงการปะติดปะต่อกัน ของ
ประสบการณ์และการสังเกตโดยทั่วไป ผู้สังเกตการณ์พูดถึงสิ่งที่เขาสังเกต
ได้ ผู้แนะนำอาจจะต้องการให้กลุ่มต่าง ๆ เปรียบเทียบประสบการณ์ในการ
ทดสอบครั้งนี้กับประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม

คำสั่งสำหรับกลุ่ม

ในข้อนี้มีของอยู่ ๔ ของ ซึ่งแต่ละของบรรจุด้วยชิ้นกระดาษแข็ง สำหรับการ
สร้างรูปสี่เหลี่ยม เมื่อผู้แนะนำให้สัญญาณเริ่มต้น งานของกลุ่มท่าน คือ การประกอบ
รูป □ ๔ รูป ขนาดเท่า ๆ กัน งานของท่านจะไม่เสร็จ เรียบร้อยจนกว่าแต่ละ
คน จะมีรูป □ ขนาดเท่ากับของสมาชิกท่านวางอยู่ตรงหน้า

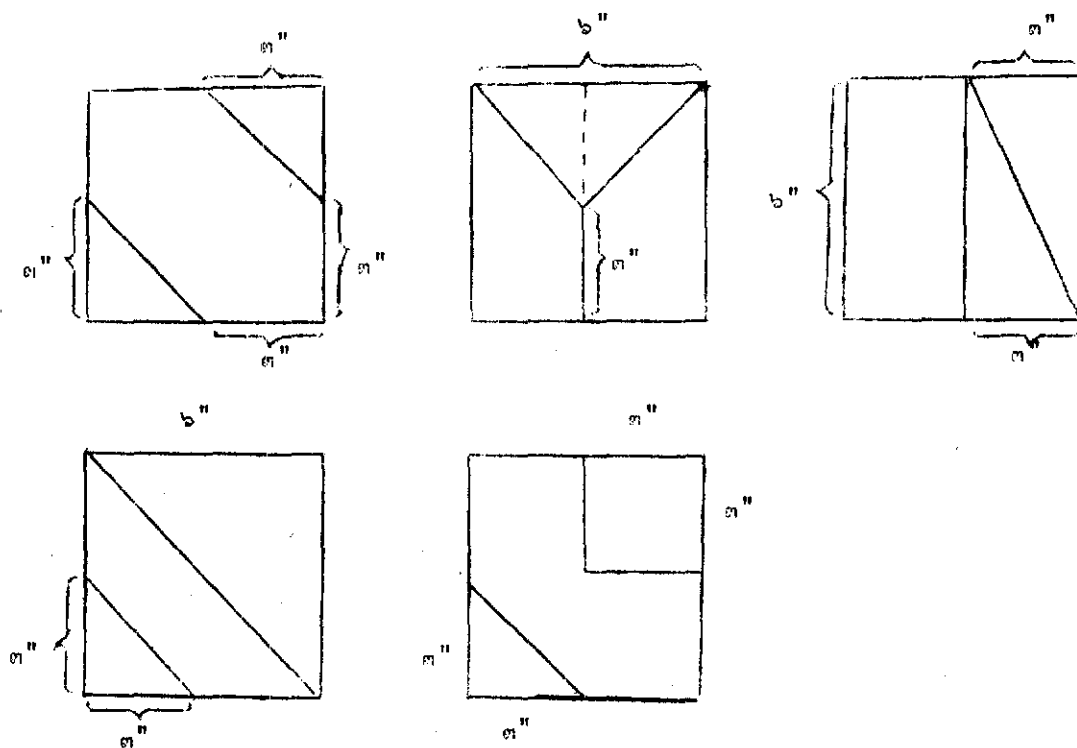
ข้อห้ามสำหรับกลุ่มในระหว่างการทำแบบฝึกหัด

๑. ห้ามพูด
๒. ผู้เล่นแต่ละคนไม่มีสิทธิขอกระดาษชิ้นส่วนจากคนอื่น หรือทำสัญญาณใด ๆ
เพื่อขอชิ้นส่วนจากคนอื่น
๓. อย่างไรก็ตาม ผู้เล่นแต่ละคนอาจจะเอากระดาษชิ้นส่วนให้คนอื่นได้
เมื่อผู้แนะนำเข้าใจคำสั่งแล้ว ให้สัญญาณเริ่มทำงาน

คำสั่งสำหรับผู้สังเกตการณ์/ผู้ตัดสิน ๔ ชุด

หน้าที่ของท่านส่วนหนึ่ง คือ เป็นผู้สังเกตการณ์ และผู้ตัดสิน จงดูให้แน่ใจว่า
ผู้เล่นแต่ละคนปฏิบัติตามกฎ

๑. ห้ามพูด ห้ามชี้ หรือทำสัญญาณการติดต่อใด ๆ ในระหว่างเล่น ๔ คน
ในกลุ่มของท่าน
๒. ผู้เล่นอาจเอาชิ้นส่วนต่าง ๆ ให้แก่ผู้ร่วมเล่นคนอื่น ๆ ได้ แต่ไม่อาจขอ
ชิ้นส่วนจากผู้เล่นคนอื่น ๆ (ในกลุ่มอื่น)
๓. ผู้เล่นจะไม่ขี้นวางชิ้นส่วนของไปตรงกลางวงให้ผู้อื่น เขาจะต้องส่งชิ้นส่วน
ให้คนใดคนหนึ่ง



ปัจจัยการทำงาน

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการให้ความสนใจกัน การรับฟังกันและกัน การช่วยเหลือกันและกันในกลุ่ม

แนวคิด

๑. การทำงานมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ บุคคลผู้ดำเนินงาน และระบบการทำงาน ทั้งสองอย่างจะต้องประสานกันไปด้วยดี งานจึงจะมีประสิทธิภาพ หากขาดอย่างหนึ่งอย่างใด งานอาจล้มเหลวหรือไม่บรรลุเป้าหมายได้

๒. การทำงานอย่างเป็นระบบระเบียบนั้น จะมีการกำหนดจุดมุ่งหมายและขั้นตอนการทำงานไว้อย่างชัดเจน และเป็นที่เข้าใจตรงกันในสมาชิกกลุ่มที่ร่วมงานกัน สิ่งนี้มีความสำคัญและจำเป็นมาก เพราะจะช่วยให้การทำงานของกลุ่มดำเนินไปตรงตามเป้าหมายอย่างรวดเร็ว
๓. การแก้ไขปัญหาย่างเป็นระบบระเบียบตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ คือ การทำความเข้าใจกับปัญหา การรวบรวมข้อมูล หาสาเหตุของปัญหา
๔. ในการทำงานที่สมาชิกกลุ่มจะคงสัมพันธ์กันอยู่ตราบใดที่แก้กันนั้น สมาชิกทุกคนควรให้ความสนใจแก่กันและกันอย่างทั่วถึง รู้จักรับฟังกัน และช่วยกันทำงานตามบทบาทต่าง ๆ ที่จำเป็นในการช่วยให้กลุ่มดำเนิน และรู้จักให้อภัยกัน และที่สำคัญ คือ ในการทำงานกลุ่มใด ๆ ก็ตาม สมาชิกทุกคนในกลุ่มควรมีโอกาสได้มีส่วนร่วมในงานนี้อย่างทั่วถึงกัน เพราะทุกคนมีความสำคัญ

ขนาดของกลุ่ม ๑๕ - ๒๐ คน

อุปกรณ์ ชิ้นส่วนเนื้อหาของเรื่องล่าฆาตกร ๑ ชุด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

ก. ขั้นกิจกรรม

๑. นำเรื่องเข้าสู่เรื่องการทำงาน

๒. ให้คำอธิบายแก่สมาชิกในกลุ่ม ดังนี้

กิจกรรมที่จะทำต่อไปนี้ มีชื่อว่า "ล่าฆาตกร" สมาชิกกลุ่มจะได้รับแจกชิ้นส่วนคนละ ๑ - ๒ ชิ้นทุกคน ในชิ้นส่วนแต่ละชิ้นจะมีข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องฆาตกรรม เมื่อได้รับชิ้นส่วนแล้ว ผู้ทำกิจกรรมนี้ทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกติกา ๒ ข้อ คือ

๑. ห้ามส่งชิ้นส่วนของตนให้ผู้อื่นดู

๒. ตอบข้อซักถามภายในเวลา ๔๕ นาที

งานที่กลุ่มจะต้องช่วยกันทำ คือ การช่วยกันสืบหาคำตอบของคำถามต่อไปนี้

๑. ใครคือขาดกร
๒. ขาดกร ใช้อาวุธอะไร
๓. การขาดกรรวมเกิดขึ้นที่ไหน
๔. การขาดกรรวมเกิดขึ้นเวลาใด
๕. อะไรคือสาเหตุของการขาดกรรวม

๓. ผู้นำเขียนบันทึก ๔ ลงบนกระดาน เพื่อให้สมาชิกดูแล้วเลือกผู้สังเกตการณ์ ประมาณ ๒ - ๓ คน ให้ช่วยบันทึกวิธีการทำงานของกลุ่ม และปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม
๔. เมื่อสมาชิกทุกคนเข้าใจและพร้อมแล้ว จึงแจกชิ้นส่วน ให้แก่ สมาชิกทุกคนในกลุ่ม และให้ลงมือทำงานได้ ให้ทุกคนอ่านชิ้นส่วนที่ตนได้รับให้สมาชิกฟังทุกคน
๕. เมื่อกลุ่มปฏิบัติงานเสร็จแล้ว ให้รวมกลุ่มใหญ่ เพื่อการอภิปรายในขั้นต่อไป

ข. ขั้นวิเคราะห์

๖. ผู้นำกลุ่มนำการอภิปราย โดย
 - ให้ประธานกลุ่มเสนอคำตอบที่กลุ่มได้ตกลงกัน
 - ให้ผู้สังเกตการณ์รายงานสิ่งที่ได้สังเกต
 - ให้สมาชิกอภิปรายถึงความร่วมมือในการทำงานของสมาชิก แต่ละคนในกลุ่ม
 - ชักถามความรู้สึกของสมาชิกที่ไม่พูด ไม่แสดงออก และแสดงออกมากเป็นพิเศษ
 - ชักถามว่าถ้าให้สมาชิกทำงานชิ้นใหม่อีกครั้ง สมาชิกคิดว่าจะทำเหมือนเดิมหรือแตกต่างจากที่ทำครั้งแรก เป็นเพราะอะไร
 - ให้สมาชิกช่วยกันให้ข้อคิดต่างๆ ในเรื่องวิธีการทำงาน ขั้นตอนการแก้ปัญหา บทบาทสมาชิกกลุ่มที่จำเป็นและอื่น ๆ

ก. ขึ้นประมุข และสรุป

๗. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันเขียนถึงขั้นตอนในการทำงานอย่างละเอียด เพื่อเป็นแนวทางในการทำงานครั้งต่อไป
๘. ผู้ในกลุ่มสรุปเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิก และสรุปเพิ่มเติมตามความเหมาะสม

ชิ้นส่วนลำดับเหตุการณ์ จำนวน ๖๔ ชิ้น

๑. นายมนู แย้งลูกค้าของนายจรง ทำให้การค้าของนายจรงต่ำไปมาก
๒. นายจรง เหยยว่าจะฆ่านายมนูสักวันหนึ่ง
๓. น.ส.สายใจ เห็นนายมนูไปถึงอาคารดีเมนต์ที่นายจรงอยู่ เวลา ๒๓.๔๐ น.
๔. ในห้องของ นายจรงมีขวดเหล้าเปล่าวางอยู่หลายขวด
๕. คนเฝ้าลิฟท์ให้ทราบว่ามักจะเห็นภรรยานายมนูเดินไปจากลิฟท์พร้อม ๆ กับนายไสว
๖. ตำรวจพบศพนายมนู เขามีบาดแผลที่คอระหว่างศีรษะหลัง และกระสุนฝังใน
- ๑ นิ้ว ข้อศอกขวา
๗. ตำรวจพบศพของนายมนูในส่วนรวมที่นี่
๘. จากผลการพิสูจน์ศพ นายแพทย์ลงความเห็นว่านายมนูตายก่อนที่ตำรวจจะพบศพ ประมาณ ๕ ชั่วโมง
๙. ภรรยาของนายมนูหายไปหลังจากการฆาตกรรม
๑๐. พี่ต๋ามท้าวอ่างบ้าน น.ส.สายใจ มีรอยถูกเหยียบย่ำ และถูกลาก
๑๑. คนเฝ้าลิฟท์บอกว่า เขา เห็น น.ส.สายใจ อยู่ในห้องโถงของดีกอฟาร์ต เมนท์ ตอนที่เขาออกจากอยู่เวร
๑๒. กระสุนหนึ่งที่ได้จากศพของนายมนู เป็นกระสุนชนิดเดียวกับที่นายจรงได้ยิงคนร้าย
๑๓. มีคนที่เห็นคนเฝ้าของนายมนู นั้นมีรอยนิ้วมือของนายไสวที่ตัวมิด
๑๔. คนเฝ้าลิฟท์เห็นนายมนู เดินโซเซ เขมีเลือดไหลที่ข้อศอกขวา เล็กน้อย
๑๕. ตำรวจพยายามตามตัวนายจรง แต่ปรากฏว่า นายจรงตายตัวไปแล้ว
๑๖. ตำรวจพบมีด เข็มคนเฝ้าของนายมนู ในสนามหญ้าหน้าบ้าน น.ส.สายใจ

๑๗. น.ส.สายใจมักจะเดินกับนายบุญน้อย ๆ
๑๘. คนเผ่าสิงห์เห็นนายบุญเดินไปห้องของนายใส เวลาประมาณเที่ยงคืน
๑๙. ตำรวจพบศพนายบุญเวลา ๒๔.๓๐ น.
๒๐. นิของนายจรง ถูกใช้ยิงไปเพียงหนึ่งนัด
๒๑. ศพของนายบุญถูกใส่เกล้าบาง ๆ ปิดปาก
๒๒. ตำรวจไม่สามารถหาตัวนายใสได้หลังจากการฆาตกรรม
๒๓. สภาพศพของนายบุญ มีรอยถลอกปกเปิด คล้ายกับว่าถูกลากมาไกล
๒๔. นายจรงยิงผู้บุกรุกเข้ามาในห้องของเขา เมื่อเวลาเที่ยงคืน
๒๕. ตำรวจพบศพเลือดของนายบุญบนพรมที่ปูตรงทางเดินข้างห้องนายจรง

ความแตกต่างของค่านิยม

- จุดมุ่งหมาย
- เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างจริงจัง
 - เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่า ความคิดเห็นของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

- แนวคิด
๑. คนเราแต่ละคนมีความรู้สึกนึกคิด และการแสดงออกที่แตกต่างกัน กันเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม และค่านิยมที่ยึดถือที่สะสมให้เรา มีบุคลิกภาพ และการแสดงออก เนิบไปเช่นนั้น
 ๒. ค่านิยม คือ หลักเกณฑ์บางอย่างที่คนเรา เชื่อถือ หรือยึดถือเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต เช่น บางคนยึดถือวัฒนธรรมประเพณี บางคนยึดถือความกตัญญู เป็นค่านิยม บางคนก็ยึดถือความมีศีลธรรม บางคนยึดถือความซื่อสัตย์สุจริต บางคนยึดถือความร่ำรวย ค่านิยมของคนจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ เจม ความเชื่อ ความรู้ การอบรมที่ได้รับ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ เป็นต้น
 ๓. เนื่องจากคนเรามีประสบการณ์ และค่านิยมที่ต่างกัน จึงทำให้มีความคิดเห็นไม่เหมือนกัน ความแตกต่างกันนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนเกิดความขัดแย้งกัน อย่างไรก็ตามถึงแม้เราจะมี ความแตกต่าง และขัดแย้งกันทางด้านความคิด เราก็สามารถทำงานร่วมกันได้ ถ้าเรารู้จักยอมรับกัน ลดการยึดมั่นถือมั่นในความคิด

ประสบการณ์ และคำนิยมของเขาสง ยอมรับฟังและเคารพความคิดเห็น
และเหตุผลของกันและกัน โดยหาแกนกลางหรือกฎเกณฑ์ที่จะเป็นบรรทัดฐาน
ในการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้งานสำเร็จลงได้

ขนาดของกลุ่ม กลุ่มละประมาณ ๕ - ๘ คน

อุปกรณ์

๑. นิทาน "แม่น้ำจระเข้"
๒. แผ่นตารางการให้คะแนน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

ก. ขั้นกิจกรรม

๑. วิทยากรเล่านิทาน เรื่อง "แม่น้ำจระเข้" ให้สมาชิกฟังโดยอาจจะ
เล่าปากเปล่า หรือมีอุปกรณ์เป็นตัวละครติดประกอบ ถ้าต้องการให้
สนุกสนาน อาจจะทำให้สมาชิกช่วยกันสมมติชื่อตัวละครประกอบ
๒. เมื่อเล่าจบ ให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาจัดอันดับตัวละครนำ ๕ ตัว
ไปเรื่อง โดยให้เรียงลำดับจากดีไปเลว คือ อันดับ ๑ หมายถึง
คนดีที่สุด อันดับ ๒ ก็ดีรองลงไป เช่นนี้เรื่อยไป
๓. เสร็จแล้วแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๕ - ๘ คน แล้วให้
สมาชิกกลุ่มย่อยช่วยกันพิจารณา จัดอันดับตัวละครทั้งหมด
๔. เมื่อครบเวลาที่กำหนดได้ ให้แต่ละกลุ่มเขียนสรุปผลลงในตารางที่
เตรียมไว้บนกระดาน

ข. ขั้นวิเคราะห์

๑. วิทยากรให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมารายงานถึงผลและวิธีในการ
ทำงานของกลุ่ม
๒. วิทยากรนำการอภิปรายโดยการนำคำถามต่าง ๆ เช่น
 - คำตอบของกลุ่มใดถูกต้องที่สุด เพราะเหตุใด
 - เพราะเหตุใดจึงตัดสินว่าใครถูกต้องที่สุดไม่ได้

- สมาชิกคนใดยังไม่พอใจกับคำตอบของกลุ่ม เพราะเหตุใด
- สมาชิกพอใจต่อการทำงานวันนี้หรือไม่ เพราะเหตุใด
- สมาชิกคนใด เปลี่ยนความคิดหลังจากฟังสมาชิกคนอื่นพูดแล้ว ทำไม จึง เปลี่ยนใจ
- อะไร เป็น เครื่องกำหนดในการจัดอันดับ ความดี และความเลว ของบุคคล
- อะไรที่จะช่วยให้แต่ละกลุ่มทำงานสำเร็จลงได้
- ทำไมบางกลุ่มหาข้อยุติได้ บางกลุ่มหาข้อยุติไม่ได้

ค. ขั้นประยุกต์ใช้และสรุป

๗. วิทยากรถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประยุกต์ความคิดที่ได้รับไปใช้ในการ แก้ปัญหาต่าง ๆ เช่น
 - การที่เราแตกต่างกัน เพราะมีพื้นฐานแตกต่างกันดังกล่าว จะมี ประโยชน์อะไรแก่เราบ้าง จะช่วยเราในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นหรือ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไรบ้าง
๘. วิทยากร เชื่อมโยงความคิดของสมาชิก 'เพิ่มเติมตามแนวคิดที่ตั้งไว้'

นิทาน "แม่น้ำจระเข้"

มีหมู่บ้านอยู่ ๒ หมู่บ้าน ตั้งอยู่ใกล้กัน โดยอยู่กันคนละฟากแม่น้ำ ติดต่อกันมาหาสู่กัน ทางสะพาน ซึ่งมีอยู่เพียงสะพานเดียว หมู่สาวคู่หนึ่งจาก ๒ หมู่บ้านนี้รักกันมาก ถึงกับได้มีการ หมั้นหมาย เพื่อที่จะแต่งงานกันไปในไม่ช้า

วันหนึ่ง เกิดพายุพัดพัด สะพานข้ามแม่น้ำพังลง ผู้คนทั้งสองฝั่ง จึงไม่สามารถไปมาหาสู่ กันได้ หญิงสาวเป็นห่วงและคิดถึงชายหนุ่มคู่หมั้นมาก เพราะก่อนหน้าจะเกิดเหตุ ชายหนุ่มได้ประสบ อุบัติเหตุถึงกับขาหัก หญิงสาวกระวนกระวายใจมาก จะขอให้สร้างสะพานข้ามแม่น้ำใหม่ ก็กิน เวลานานเป็นเดือน เธอจึงไปติดต่อชายฝั่ง เป็นเจ้าของเรือ ซึ่งเป็นผู้เดียวที่มีเรือ และขอจ้าง ชายเจ้าของเรือพาเธอข้ามฟากไปหาหนุ่มนั้น โดยยินดีจะจ่ายค่าเช่าเรือให้ตามที่เรียกจ้าง ชาย

เจ้าของเรือนี้ความจริงมิใช่ใครอื่น เขาเป็นชายหนุ่มคนหนึ่งดีปองรักในตัวหญิงสาวมานานแล้ว เมื่อหญิงสาวมาขอเรื่องเช่นนี้ เขาเห็นว่า เป็นโอกาสที่อาจจะช่วยให้เขาสมหวังได้ ประกอบกับการหาหญิงสาวข้ามแม่น้ำไปนั้นนับว่า เป็นการเสี่ยงอันตรายมาก เพราะแม่น้ำนี้มีกระแสน้ำเชี่ยวกราก ขาดบ้านทั้ง ๒ หมู่บ้าน จึงมักไม่ใช่เรือเป็นพาหนะในการไปมาติดต่อ ชายหนุ่มจึงยื่นข้อเสนอว่า "ถ้าคุณอยากไปจริง ๆ ผมก็จะพยายามฝ่าอันตรายไป เรื่องเงินทองนั้นผมไม่คิด เพียงแต่ขอให้คุณมาอยู่กับผมสักคืนเดียวเท่านั้น ผมก็พอใจ" หญิงสาวได้ยั้งตั้งนึกก็โกรธมาก และผละจากไป นอนคิดอยู่หลายวัน ก็ยังตัดสินใจไม่ได้ จึงไปหาเพื่อนหญิงคนหนึ่ง เพื่อขอคำแนะนำ เพื่อนหญิงผู้นี้ได้ฟังเรื่องราวแล้ว เห็นว่าตนอาจจะเดือดร้อนด้านนำตัวเองเข้าไปพัวพันในเรื่องนี้ จึงบอกปิดโปว่า "ฉันไม่รู้จักแนะนำอย่างไร เธอไปคิดเอาเองก็แล้วกัน"

หญิงสาวรู้สึกผิดหวังดีเพื่อช่วยหญิงไม่ได้ช่วย เหลืออะไร เธอเลย ในที่สุดด้วยความห่วงใยในชายหนุ่มผู้หนึ่ง เธอจึงตัดสินใจกลับไปหาชายเจ้าของเรือและตกลงตามข้อเสนอของชายนั้น

วันรุ่งขึ้น ชายเจ้าของเรือจึงพาหญิงสาวเดินทางข้ามฟากไปด้วยความปลอดภัย หญิงสาวรีบไปหาชายหนุ่มผู้หนึ่ง ทั้งสองก็ใจมากที่ได้พบกัน ชายหนุ่มได้ถามว่า ทำอย่างไรจึงมาได้ หญิงสาวจึงเล่าเรื่องทั้งหมดให้ชายหนุ่มฟัง ชายหนุ่มโกรธหญิงสาวมากต่อว่าหญิงสาว และประกาศตัดสัมพันธ์กับเธอ หญิงสาวเสียใจมาก ขณะที่กำลังร้องไห้อยู่ก็มีเพื่อนชายคนหนึ่งผ่านมา เขาจึงเข้ามาปลอบถามไถ่เรื่องราว หญิงสาวเล่าเรื่องให้ฟัง เพื่อนชายคนนั้นเห็นใจหญิงสาวมาก และโกรธชายหนุ่มผู้หนึ่งของเธอที่ทำเช่นนี้ จึงเข้าไปเจรจาต่อว่าต่อขานกับชายหนุ่มหวังจะให้ทั้งคู่คืนดีกัน แต่ชายหนุ่มไม่ยอม เพื่อนชายของหญิงสาวเกิดบันดาลโทสะจึงตรงเข้าชกต่อยจนชายหนุ่มล้มลงสิ้นสติ

จากเรื่องนี้มีบุคคลสำคัญอยู่ ๔ คน คือ

๑. หญิงสาว
๒. ชายหนุ่มผู้หนึ่ง
๓. ชายเจ้าของเรือ
๔. เพื่อนหญิงของหญิงสาว

๔. เพื่อขยายของหญิงสาว

ถามว่าใครเล่าที่สุด ในอันดับ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕

การตัดสินใจ

- จุดมุ่งหมาย
- เพื่อฝึกการสังเกตความถี่เห็น
 - เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องการตัดสินใจแก่ผู้เข้าร่วมกันเป็นกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม กลุ่มละ ๖ คน ผู้สังเกตการณ์ ที่เหลือ

- อุปกรณ์
๑. ข้อมูลการจ้างงานโทรศัพท์ ๑ ชุด
 ๒. บทบาทสมมติ ๑ ชุด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

ก. ขั้นกิจกรรม

๑. วิทยากรกล่าวนำเล็กน้อย
๒. วิทยากรอธิบายว่า

ตอนนี้เราจะได้มีโอกาสแสดงบทบาทในตารางข้างล่าง เราจะแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ ๖ คน ที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์

เราจะสมมติให้ ๖ คน ที่แสดงบทบาทนี้เป็นกรรมการขององค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย ทั้ง ๖ คน ได้รับเลือกให้เข้ามาเป็นกรรมการตัดสินใจว่า รดเชฟโร แลฟ ที่ทางองค์การได้รับมาใหม่นี้ควรจะเน้นของพนักงานโทรศัพท์คนใดคนหนึ่ง ใน ๓ คนนี้ คือ นายชัย นามไพศาล และนามทวี โดยเราจะแจกข้อมูลเกี่ยวกับคนทั้ง ๓ นี้ให้ทุกกลุ่มได้พิจารณา และเราจะแจกบทบาทให้ทุกคน คนละ ๑ บทบาท ขอให้ผู้แสดงบทบาททุกคนอ่านข้อความให้เข้าใจ และพยายามเล่นให้ได้ตามจุดมุ่งหมาย ที่เขียนไว้ในบทบาทนี้อย่างแนบเนียนที่สุด ถ้าอ่านบทบาทแล้วไม่เข้าใจ ให้ท่านสอนถามวิทยากรประจำกลุ่ม เสร็จแล้ว

ให้ลงมือแสดงได้ เราจะให้เวลาในการแสดง ๑๐ นาที เมื่อแสดง
เสร็จแล้ว ขอให้ผู้สังเกตการณ์ ทายว่าบทบาทของแต่ละคน เป็นอย่างไร

๓. แบ่งกลุ่ม

๔. แยกผู้สังเกต แล้วจัดกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖ คน มอบแจกบทบาทให้ผู้
แสดง รวมทั้งแจกข้อมูลกรณีศึกษาให้ทุกทีม ๓ คน ให้กลุ่ม ให้ผู้
แสดงอ่านข้อมูลตอบคำถาม เมื่อพร้อมแล้วจึงให้ลงมือแสดง ใช้เวลา
๑๐ นาที

๕. เมื่อครบ ๑๐ นาทีแล้ว ให้ผู้บรรยายแสดง แล้วผู้สังเกตทายบทบาทของผู้
แสดงแต่ละคน ต่อไปให้ผู้แสดงอ่านบทบาทที่ตนได้รับให้แสดงให้กลุ่มฟัง

ข. ขั้นวิเคราะห์

๖. ให้ทุกคนรวมเข้ากลุ่มใหญ่ วิเคราะห์คำถามแต่ละกลุ่มให้รายงานสิ่งที่
เกิดขึ้น ในกลุ่มของตน รวมทั้งตอบคำถาม

ก. กลุ่มตัดสินใจได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ข. กลุ่มตัดสินใจได้ผลว่าอย่างไร ทำไมจึงได้ผลออกมาอย่างนั้น

ค. ขั้นประยุกต์ใช้ และสรุป

๗. วิเคราะห์คำถาม

ก. อะไรมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

ข. การตัดสินใจที่ถูกต้อง ควรจะมีลักษณะอย่างไร

๘. วิเคราะห์สรุป

ทุกคนมีความเข้าใจด้วยกันทั้งสิ้น รวมทั้งมีความจำเป็นอย่างยิ่งด้วย
เวลานี้ บ้างก็ล่าเหยียดเพราะรัก บ้างก็ล่าเหยียดเพราะเกลียด บ้างก็ล่าเหยียด
เพราะความไม่รู้ บ้างก็ล่าเหยียดเพราะโลภ บ้างก็ล่าเหยียดเพราะเหตุผล
การทำงานด้วยกันในหมู่คณะ ๑ หากต่างคนต่างเอาความในใจของ
ตนมาพิจารณาหรือตัดสินแล้ว การตัดสินใจนั้นอาจขาดความยุติธรรมไป
เมื่อความยุติธรรมเกิดขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ก็จะตามมาให้เห็น ทำให้

เกิดความยุ่งเหยิงขึ้น ดังนั้น การตัดสินใจที่ถูกที่ควรนั้น โดยทั่วไปแล้ว
ควรยึดหลักแห่งความยุติธรรมเป็น เกณฑ์

ข้อมูลกรณีพนักงานโทรศัพย์

นายชัย เป็นพนักงานซ่อมโทรศัพท์ มีหน้าที่ออกเดินทางไปให้บริการซ่อมโทรศัพท์ตามที่
ต่าง ๆ นายชัย ทำงานมาแล้ว ๓ ปี โดยได้รับหัตถ์ครอบบรรจุบัตร อายุ ๕ ปี
ซึ่งมีภาพล้อเลียนจากพระโพธิ์มุนี มาเป็นภาพหน้าในการทำงาน นายชัยเป็นคนรักรถและ
เอาใจใส่ในหน้าที่การงาน

นายไพศาล เป็นหัวหน้ากองบริการและซ่อมแซมขององค์การฯ นายไพศาลทำงานมาแล้ว
๑๔ ปี โดยไม่เคยได้รับรถประจำตำแหน่งเลย แต่เขามีรถส่วนตัวเล็ก ๆ ใช้อยู่
๑ คัน นายไพศาลต้องออกเดินทางไปทั่วจังหวัดบ่อย ๆ เพื่อตรวจงาน และดู
การปฏิบัติงาน

นายทวี เป็นเจ้าหน้าที่ด้านโยธา (ก่อสร้าง ซ่อม บำรุง) ขององค์การฯ เขาทำงานมา
แล้ว ๘ ปี เขาต้องเดินทางไปตรวจ สร้าง ซ่อมบำรุง อาคารและอุปกรณ์ต่างๆ
อยู่เสมอ งานนี้เขาจำเป็นต้องมีผู้ช่วยไปด้วยเสมอ ขณะนี้เขามีรถมอเตอร์ไซด์
คันหนึ่ง ใช้ในการปฏิบัติงาน

บทบาทสมมติกรณีพนักงานโทรศัพย์

๑. คุณเป็นประธานของการประชุมครั้งนี้ คุณพยายามดำเนินการประชุมให้เป็นแบบ
ประชาธิปไตย แต่ภายในใจคุณนั้น คุณเตรียมคำตอบมาแล้ว คุณต้องการให้นาย
ไพศาล ซึ่งเป็นเพื่อนของคุณได้รับรถคันนั้น เพราะนายไพศาลได้มาพูดคุยร้องขอ
เอาไว้ก่อน
๒. คุณเป็นกรรมการคนหนึ่งมาจากรายวิชากร บรรยายของคุณ เป็นเพื่อนรักของภรรยา
ไพศาล ภรรยาของไพศาลอยากให้มีรถคันนั้น เพราะเธอก็มีรถจำเป็น
จะต้องใช้รถส่วนตัวบ่อย ๆ จึงได้ขอร้องภรรยาของคุณให้ช่วย บรรยายของคุณ

ขอรับรองให้คู่กรณีเห็นชอบให้รถแท็กซี่โทศาล ถูกชิงหายามเขยริให้นาย
โทศาลได้

๓. คุณท เป็นกรรมการคนใหม่ คุณพยายามฟังความเห็นของทุกคน และพยายามตัดสินใจตาม
ใจความ เหตุผลที่คุณเห็นควร ซึ่งคุณเห็นว่า นายชัย เป็นผู้สมควรได้รับ
๔. คุณท เป็นกรรมการคนใหม่ คุณพยายามฟังความเห็นของทุกคน และพยายามตัดสินใจตาม
ใจความ เหตุผลที่คุณเห็นควร ซึ่งคุณเห็นว่า นายชัย เป็นผู้สมควรได้รับ
๕. คุณท เป็นกรรมการคนใหม่ คุณสนับสนุนให้นายกริได้รถคันนี้ เพราะนายกริเคยมี
บุตรติดกับคุณมาตั้งแต่
๖. คุณท เป็นกรรมการคนใหม่ คุณสนับสนุนให้นายกริได้รถคันนี้ เพราะคุณไม่ชอบนาย
โทศาล และนายชัย เป็นการส่วนตัว

การมองคน

กิจกรรม ก้อนหิน

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักว่า คนเรานั้นมีทั้งส่วนดี และส่วนเสีย การมองคน
ควรมองในหลาย ๆแง่

ขนาดของกลุ่ม ๖ - ๑๐ คน/กลุ่ม

อุปกรณ์ ก้อนหินจำนวน เท่าจำนวนคน

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

ก. ขั้นกิจกรรม

๑. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ ๖ - ๑๐ คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มให้พบกับวิทยากร
กลุ่มย่อย และจัดที่นั่ง เป็น
๒. วิทยากรกล่าวว่า "เรามีของอย่างหนึ่ง จะให้ นักเรียนดู ขอให้นักเรียน
หยิบไปเล่นละ ๑ ก้อน"
๓. แล้วดำ เป็นตามขั้นตอน

- ๓.๑ ให้ทำสิ่ง "ขอให้ทุกคนใช้เวลาสัก ๑ นาที ให้พิจารณาพิจารณาทำความเข้าใจกับก้อนหินนี้ และบรรยายลักษณะของก้อนหินที่ตนเลือก"
- ๓.๒ ให้ทำสิ่ง "ขอให้ทุกคนหยิบดาบจากก้อนหิน พยายามจำมันให้ได้" ให้เวลา ๑ - ๒ นาที แล้วลืมตา
- ๓.๓ ให้ทำสิ่ง "ขอให้ทุกคนแนะนำก้อนหินของตัวเองให้คนอื่นรู้จักด้วย (๑๐ นาที)"
- ๓.๔ เก็บก้อนหินมารวมกัน และกับ แล้วให้ทุกคนหยิบก้อนหินของตัวเองไป (๒ นาที)
- ๓.๕ เก็บก้อนหินมารวมกัน คละกันอีกครั้งหนึ่ง แล้วให้ห้สับดาบหยิบก้อนหินที่ละคนจนหมด (๕ นาที)
๔. วิทยากรซักถามสมาชิกดังนี้ (๑๐ นาที)
 - ๔.๑ "ในตอนใดที่ก้อนหินครั้งแรก ท่านรู้สึกหรือคิดอย่างไร"
 - ๔.๒ "ในตอนนี้ ท่านมีความรู้สึกหรือความคิดต่อก้อนหินของท่านอย่างไร"
 - ๔.๓ "อะไร เป็นสาเหตุทำให้ท่าน เกิดความรู้สึกต่อก้อนหินอย่างนั้น"
 - ๔.๔ "ท่านคิดว่า เราบรรยายสีคำที่ก้อนหินไว้ทำไม"
 - ๔.๕ "ใครมีความคิดอะไร เกิดขึ้นบ้าง"

ค. เป็นประมุขที่ใช้และสรุป

๔. วิทยากรซักถามเพื่อสรุปว่า "ท่านคิดว่า เราจัดกิจกรรมนี้ขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์อะไร"
๖. วิทยากรสรุปเพิ่มเติม

ก้อนหินนั้นคู่แต่แรกก็คือก้อนหินตัวๆไป ไม่มีความสำคัญอะไรขึ้นเหมือน ทุ กัคนมด แต่เมื่อเรากิจการมาดูอย่างเดียวกัน ใช้เวลาสักเล็กน้อย ทำความรู้จักกันจน เรายังจะพบว่า มันเป็นก้อนหินที่มีลักษณะพิเศษไม่เหมือนก้อนอื่นเลย เปรียบเหมือนกับคน คนทุกคนดูก็เป็นคนเหมือน ทุ กัคนไปหมด แต่ถ้าเราใช้เวลาศึกษาค้นแต่ละคน เราจะ

พบว่าแต่ละคนมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ซึ่งไม่เหมือนกันคนอื่น

๗. วิเคราะห์คำถาม "จากความจริงดังกล่าวนี้ ท่านคิดว่าเป็นประโยชน์

แก่เราอย่างไร" หรือต่อไป ท่านจะปฏิบัติตัวอย่างไร"

๘. สรุปเพิ่มเติม เมื่อเราได้ทราบความจริงดังนี้ แล้วก็ควรจะ

ก. ไม่ด่วนตัดสินคนว่าเป็นอย่างไร ก่อนที่จะได้หาความรู้จักกับเขา หรือศึกษากับเขา เสียก่อน

ข. มองคนทั้ง ๒ ด้าน ไม่มองคนว่าดีไปเสียหมดทุกอย่าง จนกระทั่ง เชื่อเขาทุกอย่างทุกอย่าง อย่างไม่ไตร่ตรอง และไม่มองคนว่าไม่ดี ไปเสียหมดจนกระทั่ง เกือบ โกรธเขาจนไม่เห็นความดีของเขา บ้างเลย

ค. ยินดีว่าคนเราแตกต่างกัน เพราะความแตกต่างกัน และความเป็น เอกลักษณะของแต่ละคน เป็นสิ่งที่ทำให้โลกสดชื่น น่าตื่น ตื่น น่าศึกษา

การสร้างการรู้จักตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม

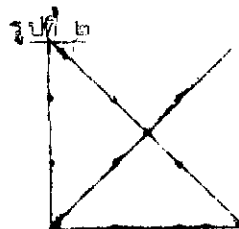
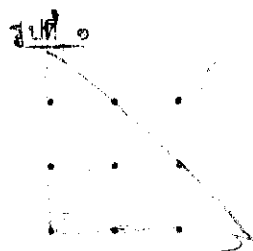
ลากเส้นผ่าน ๔ จุด

- กำหนดจุดให้ ๔ จุด

- ให้ลากเส้นตรง ๔ เส้น ให้ผ่าน ๔ จุดนี้ โดยไม่ลากซ้ำหรือยกปากกาขึ้น

อุปกรณ์

กระดานดำ ชอล์ค อาจมีกระดาษ ดินสอ



กิจกรรมนี้ เพื่อให้เราได้รู้จักตนเอง เวลาที่เราลากเส้น ๔ เส้น ตามที่

สิ่งนี้ เรามักลากอยู่ภายใน ๔ จุดนี้ โดยอัตโนมัติ แสดงว่าในตัวเรามีกลไก

ยังหับเราอยู่ โดยที่เราไม่รู้ตัว ทั้ง ๆ ที่กำลังก็ไม่ได้สั่งว่า จะต้องลากภายใน
๔ จุดนี้ แต่เราก็ก้าวไปตามข้างในทันที

กลไกที่อยู่ภายในเงา เราได้รับมาแต่กำเนิด ตามสภาพแวดล้อม การอบรม
ขนบธรรมเนียม และประเพณี ซึ่งเรียกได้ว่า เป็นระเบียบหรือกรอบแห่งชีวิตของตน
นี้อย่างเดียว เราจะพบความเจริญก้าวหน้าไม่ได้ การกระทำอะไรในกรอบหรือ
ความที่เราเคยทำมาด้วยความเคยชิน เป็นของง่าย ปกติก็สบาย สะดวก เพราะว่า
เราเคยทำมาก่อนแล้ว แต่เราพบความเจริญก้าวหน้า พบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ไม่ได้
แต่การออกจากกรอบก็เป็นการเสี่ยง เราไม่ทราบว่าจะเป็นอย่างใด แต่เราต้อง
กล้าที่จะเสี่ยงเพื่อพบความก้าวหน้า ถ้าเรามีแต่กลัวความล้มเหลว เราจะไม่พบความ
สำเร็จเพิ่มเติมเกี่ยวกับการลากเส้น ๔ เส้น ผ่าน ๔ จุด

ในการทำเช่นนี้ ให้เราสังเกตดูตัวเราว่า เราสามารถจะจิตใจที่ใสไม่
เป็นประโยชน์แก่ชีวิตของเรา ให้รู้จักเลือกและแบ่งความสำคัญของงาน ที่เรา
จะทำ ควรทำสิ่งใดก่อนและสิ่งใดหลัง ในเวลาเดียวกันก็ทำให้เห็นว่าเราทุกคนมี
ลักษณะที่ดี ก็ควรจะสนใจพัฒนาลักษณะที่ดีของเราให้เกิดประโยชน์ก่อน ความไม่
ดีก็มีเป็นของธรรมดา แต่ถ้าเรามัวมองแต่ความไม่ดี ซึ่งบางครั้งก็พยายามจะ
แก้ไข แต่ยังไม่สำเร็จ ก็ให้เราพยายามฝึกฝนความดีที่เราอยู่ต่อไป เพื่อให้
ก้าวหน้า เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น อย่างสม่ำเสมอทั้งหัวใจ

การเปิดเผยตนเอง

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับตนเองในแง่ของความคิด

กิจกรรม หักผ้าจางโจฮารี

ขนาดของกลุ่ม ๘ - ๑๒ คน ไม่ควรมีมากกว่าและน้อยกว่านี้ได้

- อุปกรณ์ที่ใช้
๑. กระดาษถัก
 ๒. กระดาษจางโจฮารีที่ความรู้เกี่ยวกับตนเอง

๓. กระดานจดบันทึกเกี่ยวกับความเห็นของผู้ร่วมในกลุ่ม
๔. ดินสอ

การจัดที่เล่น ตั้งเก้าอี้เป็นวงกลม

วิธีเล่น

๑. ผู้แนะนำ (วิทยากร) จะสอนแนวความคิดเกี่ยวกับน้ำต่างโจฮาริ
(ชื่อโจฮาริตั้งเป็นเกียรติแก่ผู้คิดการเล่นนี้ คือ โจ ลูฟ และ แฮร์รี่ อิบแฮม)
เขียนตารางนี้บนกระดานดำ และอภิปรายข้อมูล ๔ แบบดังนี้

	ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
คนอื่นรู้	๑. บริเวณของการกระทำ ที่เป็นอิสระ (เปิดเผย ตัวเอง	๒. บริเวณที่มืด (บริเวณ ไม่รู้ตนเอง)
คนอื่นไม่รู้	๓. บริเวณที่ซ่อนเร้น (เรื่องส่วนตัว)	๔. บริเวณของการกระทำที่ ไม่มีใครรู้

เมื่อมีการเปิดเผย
ตนเอง

๑	๒
๓	๔

เมื่อรับการบอกเล่า
จากคนอื่น

๑	๒
๓	๔

เมื่อมีการเปิดเผยตนเอง และได้รับการบอกเล่าจากคนอื่น

๑	๒
๓	๔

๒. ผู้เข้าร่วมเติมคำในกระดาษสำหรับการเปิดเผยตัวเอง
๓. ผู้เข้าร่วมกลุ่มเติมคำในกระดาษจดบันทึก ความเห็นของผู้ร่วมในกลุ่ม
๔. ผู้แนะนำรวบรวมกระดาษจดบันทึกความเห็นของผู้ร่วมในกลุ่ม และอ่าน
ดัง ๆ โดยไม่เปิดเผยชื่อผู้เขียน ผู้เล่นเก็บกระดาษจดบันทึกความรู้เกี่ยวกับ

- ตัวเองไว้ ในการนี้จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริเวณที่ ๒ ซึ่งเป็นบริเวณที่มีด และ
เปิดโอกาสให้ผู้สังเกตทดสอบตัวเองว่า เขาได้เปิดเผยข้อมูลที่เขาเคยปิดบัง
เกี่ยวกับตัวเขาบ้างไหม บริเวณที่ ๔ หมายถึงข้อดี ข้อเสีย ซึ่งไม่มีใครรู้
๕. กลุ่มจัดการอภิปรายเกี่ยวกับความหมายของแต่ละคน เกี่ยวกับหน้าต่างโจฮารี

แบบฝึกหัดโจฮารีในการเปิดเผยตัวเอง

กระดาษจดบันทึกเกี่ยวกับตนเอง

คำแนะนำในช่องว่างข้างล่างนี้ ให้เติมข้อดี และข้อเสียของบุคลิกของท่าน
และทำเครื่องหมายข้างหน้าข้อดีข้อเสียที่ท่านได้เปิดเผยแก่ผู้ร่วมเล่นคนอื่นๆ ต่อไป
เติมคำในกระดาษสำหรับจดบันทึกความเห็นของผู้ร่วมในกลุ่ม เมื่อผู้ควบคุมรวบรวม
กระดาษจดบันทึกความเห็นของผู้ร่วมในกลุ่ม และอ่านดังให้ทุกคนได้ยิน ท่านจะใช้
กระดาษแผ่นนี้สำหรับความเห็นของคนอื่น กระดาษแผ่นนี้ท่านจะต้องเก็บไว้

ข้อดีของท่าน

ที่ตัวท่านรู้

ที่คนอื่นรู้

ข้อเสียของท่าน

ที่ตัวท่านรู้

ที่คนอื่นรู้

แบบฝึกหัดโจฮารี ในการเปิดเผยตัวเอง

กระดาษจดบันทึกความเห็นของผู้ร่วมในกลุ่ม

คำแนะนำ ผู้เข้าร่วมเล่นแต่ละคน รวมทั้งตัวท่าน จะเขียนข้อดี และข้อเสีย
ที่สำคัญเกี่ยวกับบุคลิกของผู้เล่นคนอื่น ลงในกระดาษนี้ กระดาษนี้จะถูกอ่านให้ทุกคน
ได้ยิน

ชื่อผู้เข้าร่วม	ข้อดี	ข้อเสีย
.....		
.....		
.....		

การจัดการความตึงเครียด

กิจกรรม การจัดการเกี่ยวกับความตึงเครียด

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างสถานการณ์ที่ตึงเครียดขึ้นในกลุ่ม แล้วจะหาข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความตึงเครียด ความกังวล ความขัดแย้ง และความกดดัน

การดำเนินกิจกรรม

ผู้แนะนำบอกสมาชิกว่า กลุ่มต้องเข้าร่วมในการเล่นเพื่อออกแบบมา เพื่อให้เกิดความตึงเครียดในกลุ่ม เพื่อเน้นให้สมาชิกเห็นว่า จะแก้ไขความตึงเครียดนี้ได้
อย่างไร : สิ่งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งหลาย จะปรากฏอยู่บนหน้ากระดาน
ต่อไปนี้

หลังจากที่กลุ่มได้เล่นเกมสแน็คแล้ว ก็จัดอภิปรายขึ้น รวมทั้งการรายงาน
ของผู้สังเกตการณ์

คำแนะนำการเล่นเพื่อศึกษาการเล่น เพื่อศึกษาการจัดการกับความตึงเครียด

๑. ให้ผู้เล่นตั้งแถว โดยเรียงลำดับของอิทธิพลของเขาที่มีต่อกลุ่ม และต้องพยายามทำให้สำเร็จ แล้วเปิดการอภิปราย
๒. ในเวลาจำกัด ให้กลุ่มจัดเรียงลำดับของคนที่เล่นตามความมากน้อยของความ
เป็นผู้นำ
๓. ให้ผู้เล่นแต่ละคนเลือก แม่ พ่อ พี่สาว น้องสาว จากสมาชิกของกลุ่ม
๔. ให้กลุ่มสร้างสถานการณ์ที่มีความตึงเครียดโดยใช้สถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน
และขาดผู้นำ

๕. ให้ผู้เล่นแต่ละคนขจัดสมาชิกหนึ่งคนออกจากกลุ่ม
๖. จัดคู่สมาชิกให้ได้มากที่สุด แล้วเรียงลำดับคู่ของสมาชิกตามความคล้ายคลึงกันของบุคคลในแต่ละคู่
๗. จัดกลุ่มสามคน ที่เป็นไปได้จากคนในกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มสามคน หาข้อแตกต่างของคนที่สาม จากคนอีกสองคน
๘. เปิดการอภิปรายถึงเรื่องที่มีการโต้แย้งกันมาก โดยผู้เข้าร่วมแต่ละคนโต้แย้งความเห็นที่ไม่ตรงกับความเห็นของเขา

การสร้างความเข้าใจ

กิจกรรม การบอกเล่าจากคนอื่น

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสตรวจดูความเข้าใจของตนกับกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม ๘ - ๑๐ คน

เวลา ๘ - ๑๐ นาที/สมาชิก ๑ คน

อุปกรณ์ ๑. กระดาษสำหรับผู้เข้าร่วม

๒. ดินสอสำหรับผู้เข้าร่วม

การจัดกลุ่ม ๑. ผู้เข้าร่วมหนึ่ง เป็นวงกลมในตอนแรกของการ เล่น

๒. ในตอนหลังของการ เล่น ผู้เข้าร่วมหนึ่ง เป็นครึ่งวงกลม โดยมีเก้าอี้เก้าอี้หนึ่ง อยู่บนเวที ที่อยู่ตรงหน้าครึ่งวงกลม

การดำเนินกิจกรรม

ก. ตอนที่ ๑

ผู้แนะนำให้กลุ่มเล่นเกมบางอย่าง เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจกันของ

ผู้เข้าร่วม จะได้มีโอกาสอุ่นเครื่อง แบ่ง เป็นสี่กลุ่ม

ก. ผู้เข้าร่วมถูกขอร้องให้เขียนชื่อแรกของสมาชิก เรียงตามเข็มนาฬิกา

โดยเริ่มจากผู้แนะนำ (รายชื่อเหล่านี้ควรจะเขียนลงด้านซ้ายของ

กระดาษ โดยเว้นช่องว่างระหว่างแต่ละชื่อ

- ข. หลังจากแต่ละคนเขียนชื่อคนอื่น แก่ที่จะมีออกได้เสร็จแล้ว ถามว่า คนไหนที่เขาไม่รู้จักชื่อ
- ค. ผู้เข้าร่วมหันเก้าอี้ของเขาออกมานอกวงกลม และทำเครื่องหมายดอกจันทน์ หลังชื่อของคนที่เขาที่มีความรู้สึกในคำมากที่สุด (ผู้แนะนำจะไม่อธิบายความหมายของคำว่า "ความรู้สึกในด้านดี" แต่จะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมตีความหมายเอาเอง)
- ง. เมื่อเสร็จแล้ว ผู้เข้าร่วมหันเก้าอี้กลับมามีอย่างเก่า
- จ. ผู้เข้าร่วมผลัดกันบอกแก่คนที่ชื่อของเขาถูกทำเครื่องหมายดอกจันทน์ไว้ว่า ทำไมเขาจึงมีความรู้สึกเช่นนั้นกับคนนั้น

ข. ตอนที่ ๒

โดยการใช้รายชื่ออันเดิม ให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำวิจารณ์คนอื่นที่อยู่ในกลุ่ม

- ก. ต้องบอกให้ผู้เข้าร่วมรู้ว่า การเขียนคำวิจารณ์นี้ไม่ต้องใส่ชื่อผู้เขียน
- ข. คำวิจารณ์ไม่ควรยาวเกิน ๔ คำ ควรใช้คำคุณศัพท์มากกว่าใช้ประโยค
- ค. การเล่นเกมจะได้ผลดีเมื่อได้รับข้อมูลเพียงพอ ฉะนั้นผู้เข้าร่วมจะต้องวิจารณ์ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ ทุกคน
- ง. ผู้แนะนำควรจะให้เวลา ๑ - ๑ $\frac{1}{2}$ นาที ต่อการวิจารณ์คนหนึ่ง ๆ เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มได้มีโอกาสคิด และเขียนคำวิจารณ์เอง

ค. ตอนที่ ๓

ส่งกระดาษให้ผู้แนะนำโดยคว่ำกระดาษลง

ง. ตอนที่ ๔

จัดเก้าอี้ใหม่ ดังรูป ผู้แนะนำเอาเก้าอี้ออกจากกลุ่มไปวางไว้ข้างหลังครึ่งวงกลม

ผู้แนะนำ

ผู้ได้รับการ
บอกเล่าจ. ตอนที่ ๔

หากไม่มีอาสาสมัครที่จะรับการบอกเล่าจากคนอื่น เป็นคนแรก ผู้แนะนำอาจจะเลือกเอาคนใดคนหนึ่ง

ฉ. ตอนที่ ๖

ผู้แนะนำให้คำแนะนำต่อไปแก่ผู้ที่ได้รับการบอกเล่า "คุณคาดว่าจะได้รับการบอกเล่าอะไรบ้างจ. กลุ่ม" ให้พูดถึงความคาดหมายอันนี้ออกมา เป็นคำพูดต่อไป ศิษย์จะอ่านคำวิจารณ์เกี่ยวกับตัวคุณ คุณจะโต้ตอบคำวิจารณ์เหล่านี้ได้ตามที่คุณเห็นสมควร

ต่อไป คุณจะไม่มีโอกาสวิจารณ์ความสอดคล้องต้องกันของสิ่งที่คุณคิดว่ากลุ่มจะวิจารณ์คุณกับคำวิจารณ์ที่แท้จริงของกลุ่ม หากคนอื่นมีความเห็น เกี่ยวข้องกับตัวคุณแตกต่างกัน คุณอาจจะต้องการอธิบายความจริงที่ว่า คุณกำลังทำตัวหลาย ๆ แบบ ต่อเมื่อจะจบลง เมื่อคุณได้รับและได้วิจารณ์คำวิจารณ์ของคนอื่นๆ ในกลุ่มแล้ว

ช. ตอนที่ ๗

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมได้พูดถึงความคาดหมายว่าคนอื่นจะวิจารณ์เขาอย่างไร ผู้แนะนำจะอ่านคำวิจารณ์ของคนอื่นให้ฟัง

๗. ตอนที่ ๔

ขอร้องกลุ่มในครั้งวงกลมให้อยู่เฉย ๆ ขณะที่ผู้แนะนำอ่านคำวิจารณ์ให้คนที่กำลังได้รับการบอกเล่าอยู่บนเวทีฟัง เพื่อป้องกันการสับสน

๘. ตอนที่ ๔

ผู้ที่ได้รับการบอกเล่าอยู่บนเวที เลือกคนต่อไปที่จะขึ้นไปบนเวที หลังจากที่เขาได้ฟังคำวิจารณ์ของคนอื่นแล้ว

การฟังพาทิ้งกันและกัน

กิจกรรม

ความเข้าใจเกี่ยวกับการฟังพาทคนอื่น และความคุ้นเคย

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก
๒. เพื่อศึกษาว่าแต่ละคนมีผลต่อกลุ่มอย่างไรบ้าง
๓. เพื่อบอกให้สมาชิกรู้ว่ากลุ่มรู้สึกต่อเขาอย่างไรบ้าง

อุปกรณ์

๑. แบบฟอร์มข้อมูลเกี่ยวกับการฟังคนอื่นและความคุ้นเคย
๒. แบบฟอร์มการจดบันทึกเกี่ยวกับการฟังคนอื่น และความคุ้นเคย
๓. ดินสอ

วิธีการ

๑. ผู้แนะนำอธิบายความสัมพันธ์ทางบุคลิกของผู้เข้าร่วมและการพัฒนาของกลุ่ม โดยเน้นเกี่ยวกับเรื่องการต้องฟังคนอื่น และเรื่องความคุ้นเคย
๒. ผู้เข้าร่วมเติมคำในแบบฟอร์มข้อมูลเกี่ยวกับการฟังคนอื่น และความคุ้นเคย โดยไม่ต้องใส่ชื่อตัวเอง
๓. ผู้แนะนำรวบรวมแบบฟอร์มที่เสร็จแล้ว และแจกแบบฟอร์มการจดบันทึก
๔. ผู้แนะนำอ่านแบบฟอร์มข้อมูลทั้ง ๆ และผู้เข้าร่วมแต่ละคนจดบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ผู้แนะนำแจกแบบฟอร์มข้อมูลคืนให้อย่างละลุ่ม
๕. ผู้เข้าร่วมแสดงความเห็นต่อข้อมูลที่ได้รับ เขารู้สึกอย่างไรบ้าง เขารู้สึกถูกต้องแค่ไหน และถูกกระตุ้นให้แสดงความเห็นต่อพฤติกรรมของเขา ซึ่งอาจทำให้เกิดข้อมูลดังกล่าว

แบบฟอร์มข้อมูล เกี่ยวกับการฟังคนอื่นและความคุ้นเคย

๒ ประการ คือ การพึ่งคนอื่น และความมั่งคั่ง หากตามลำดับขั้นดังนี้

- ## การฟังคนอื่น

ความคุ้นเคย

๑	๒	๓	๔	๕	๖
คุ้นเคยมากเกินไป	คุ้นเคย	ต่อต้านความคุ้นเคย (ต้องการความ			
(ต้องการมีความคุ้นเคย	พอสมควร	เป็นทางการ ไม่ต้องการความคุ้นเคย			
กับทุกคน (ต้องการให้กลุ่ม		ต้องการให้กลุ่มเป็นทางการ ไม่เป็น			
เป็นกันเอง)		กันเอง)			

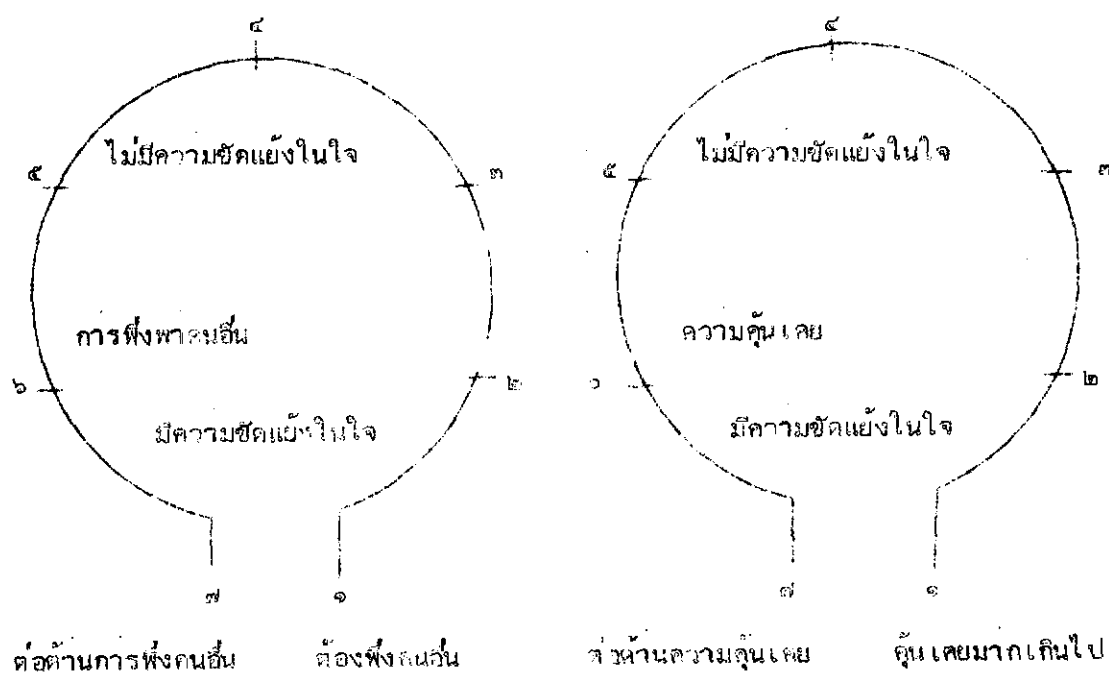
ผู้ให้ข้อมูล	ความสัมพันธ์	ข้อมูล
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

แบบฟอร์มการจดบันทึกเกี่ยวกับการพึ่งคนอื่นและความคุ้นเคย

ชื่อผู้บันทึก

การพึ่งคนอื่น และความคุ้นเคยไม่ได้เห็นเป็นเส้นตรงอย่างเดียว นี่คือการต้องพึ่งพาคนอื่น และการต่อต้านการพึ่งพาคนอื่น ในทางปฏิบัติอยู่ใกล้เคียงกัน การคุ้นเคยมากเกินไปและการต่อต้านความคุ้นเคยก็เช่นเดียวกัน คนที่มีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับการพึ่งคนอื่น หรือเกี่ยวกับความคุ้นเคย อาจจะแสดงพฤติกรรมในทั้ง ๒ ปลายของสเกล ที่ต่อเนื่องกัน เขาอาจจะต้องพึ่งคนอื่น และต่อต้านการพึ่งคนอื่นสลับกันไป ในสถานการณ์ที่มีความกดดัน หรือแม้แต่ในการประชุมกลุ่มเดียวกัน วงกลมข้างล่างนี้ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างปลายทั้ง ๒ ของพฤติกรรมทั้ง ๒ อย่าง

บันทึกข้อมูลที่ได้รับจากผู้อยู่ในกลุ่มคนอื่น ๆ โดยกากะบาท (X) บนวงกลม



การติดต่อโดยไม่ใช้คำพูด

จุดมุ่งหมาย

- เพื่อเรียนรู้วิธีใหม่ที่จะแสดงความรู้สึกของแต่ละคนออกมาโดยไม่ต้องใช้ภาษาพูด
- เพื่อจะแสดงความรู้สึกที่แท้จริง โดยใช้สัญญาณอื่นนอกเหนือไปจากการพูด
- เพื่อจะเน้นเกี่ยวกับสัญญาณที่ไม่ใช่ภาษาพูด ซึ่งคนหนึ่งแสดงออกและมักจะเ็นไปโดยไม่รู้สึกตัว

อุปกรณ์

๑. หนังสือพิมพ์เก่า ๆ
๒. เทปบันทึกเสียง เครื่อง เทป

วิธีการ

- ก. ประสบการณ์ทางการไม่ใช้คำพูดของคนที่หนึ่ง
 ๑. การล้มโดยเชื่อว่ามีคนช่วย คู่ปฏิบัติยืน คนหนึ่งหันหลังให้อีกคนหนึ่ง และเหยียดแขนไปข้าง ๆ ตัว แล้วล้มไปทางด้านหลัง และรู้พฤติกรรมของเขาช่วยจับไว้ เปลี่ยนกันทำ และทำซ้ำกัน
 ๒. การเกินโดยเชื่อว่ามีคนช่วย คู่ปฏิบัติคนหนึ่งหลับตา และถูกพาไปรอบๆ ห้อง ผ่านและข้ามสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนกันทำและทำซ้ำอีก
 ๓. การวิ่งโดยเชื่อว่ามีคนช่วย ทำในที่โล่ง คนหนึ่งปิดตา และถูกอีกคนพาให้วิ่งโดยเร็ว เปลี่ยนกันทำ และทำซ้ำอีก
 ๔. ผลักกัน คู่ปฏิบัติประสานนิ้วมือเข้าด้วยกัน และเหยียดแขนเหนือศีรษะ ดันกัน พยายามจะดันให้อีกคนหนึ่งไปติดฝาผนัง
 ๕. คลำหน้าตา โดยปิดตาให้สนิท คู่ปฏิบัติปิดตาและยื่นประจันหน้ากัน และใช้มือคลำหน้าตาของอีกคนหนึ่งอย่างเบา ๆ
 ๖. ขึ้นต่อไป คู่ปฏิบัตินั่งลงบนเก้าอี้หาคัน แยกเปลี่ยนความรู้สึกของแต่ละคน โดยใช้ภาษาพูดหลังจาก ๒ - ๓ นาที นั่งหันหลังชนกัน และพูดคุยกัน หลังจากนั้น ๒ - ๓ นาที นั่งหันหน้าเข้าหากัน และติดต่อกันโดยไม่ใช้คำพูด

๗. การชกคะเเป๋ - คู่ปฏิบัติสมมติเล่น ๆ หนึ่งบนพื้นกระเบื้องระหว่างตัวเขา และชกคะเเป๋กันด้วย เชือกสมมติเส้นหนึ่ง - แต่ละคนพยายามดึงให้อีกคนข้ามเส้นดังกล่าว
๘. การดบแปะอย่าง เบา ๆ คู่ปฏิบัติยืนหันหน้าเข้าหากัน คนหนึ่งยื่นเท้าขวา และทิ้งมือลงข้าง ๆ ตัว ให้อีกคนหนึ่งใช้มือดบเบา ๆ ทั้ง ๒ ข้าง ของร่างกายของเขา เริ่มจากศีรษะไปจนถึงเท้า และกลับสู่ศีรษะอีกครั้งหนึ่ง เปลี่ยนกันทำและทำซ้ำอีก
๙. การส่องกระจก คู่ปฏิบัติยืนหันหน้าเข้าหากัน คนหนึ่งเป็นภาพในกระจก ของการเคลื่อนไหวร่างกายของอีกคนหนึ่ง (เลียนแบบท่าทางของอีกคนหนึ่ง) ทั้ง ๒ คน ยืนชิดออกมาข้างหน้า นำมือติดกัน และแสดงการเคลื่อนไหว คนหนึ่งหงัดตา และพยายามเลียนแบบการเคลื่อนไหว คนหนึ่งหงัดตา และพยายามเลียนแบบการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ของมือของอีกคนหนึ่ง (มือแต่ละกับเบา ๆ) เปลี่ยนกันทำและทำซ้ำกัน
๑๐. ต้องการอยู่ห่างกัน - คู่ปฏิบัติยืนอยู่ห่าง ๆ กัน และเข้าหากันโดยไม่ใช้คำพูด
- ข. ประสบการณ์ทางการไม่ใช้คำพูดของกลุ่ม
๑๑. กลิ้งไปมา - ผู้เข้าร่วมในกลุ่มอื่นเป็นวงกลม อาสาสมัครจะถูกกลิ้งไปรอบ ๆ ในวงกลม หรือโยนจากฝ่าเท้าหนึ่งไปยังอีกฝ่าเท้าหนึ่ง
๑๒. การเล่นโยนบอล - กลุ่มยกเทโบนคนหนึ่งซึ่งบนแขนงายอยู่บนพื้น เขาถูกยกให้สูงขึ้น ในอากาศ และโยนขึ้นลงแล้วก็ถูกหย่อนลงบนพื้น และตอนมือที่พุงเขาออกพร้อม ๆ กัน
๑๓. เข้าแถว - ผู้เข้าร่วมเข้าแถวตามความสำคัญของเขาไปกลุ่มแถวที่เกิดข้อผิดพลาดจะเป็นที่พอใจของทุกคน
- ค. ประสบการณ์ทางการไม่ใช้คำพูดของหลายกลุ่ม
๑๔. การติดต่อกันด้วยสายตา เป็นจูโซ่ ผู้เข้าร่วมตั้งแถว ๒ แถว หันหน้า

เข้าหากัน ทำงประมาณ ๑ หลา และจับมือกัน และคนที่อยู่ปลายทั้ง
๒ ก็จับมือกัน ทำให้เกิดเป็นโซ่คล้ายโระงจักรยาน โดยไม่พูดกันเลย
มองตาของคนที่อยู่ตรงข้ามกับตา เมื่อทำได้ทั้งกลุ่มแล้ว ทุกคนก้าว
ไปทางขวามือ ๑ ก้าว และมองตาของคนถัดไป ก้าวไปทางขวาอีก
๑ ก้าว ทำแบบนี้ต่อไปจนกระทั่งกลุ่มกลับมามีอยู่ในตำแหน่ง เริ่มแรกอีก
ครั้ง

๑๕. วงกลม ทุกคนจับมือกันเป็นวงกลมใหญ่ แล้วทำให้วงกลมใหญ่ที่สุดที่จะทำได้
ขยายจนกระทั่ง เกือบจะขาดออกจากกัน แล้วก็ทำให้วงกลมเล็กลงให้
มากที่สุด โดยจับกลุ่มกันโดยใกล้ชิดที่สุด
๑๖. ตีกันด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ ให้มีวนกระดาษหนังสือพิมพ์แก่ผู้เข้าร่วม
คนละม้วน ผู้เข้าร่วมเดินไปรอบ ๆ ห้อง สู้กันโดยใช้หนังสือพิมพ์ตีกัน
๑๗. เดินวนไปรอบ ๆ ห้อง ผู้เข้าร่วมปิดตาเดินไปรอบ ๆ ห้อง โดยไม่
มีจุดหมาย อาจเดินชนกับคนอื่น ๆ โดยไม่มีการพูดกัน อาจจะเปลี่ยน
เป็นปิดตา ไม่จับมือ หรือปิดตาแล้วหาเพื่อนของผู้ปฏิบัติ
๑๘. การค้นหาทางรวมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมนอนเป็นวงกลม บนพื้นให้ไกลจาก
จุดศูนย์กลางของห้องให้มากที่สุด หัวชี้ไปยังกลางห้อง หันตาแล้ว
กลานช้า ๆ ไปสู่จุดศูนย์กลางเพื่อรวมเป็นกลุ่ม
๑๙. การรู้สึกเกี่ยวกับดนตรี เปิดดนตรีหลาย ๆ ชนิดให้ฟัง และผู้เข้าร่วม
แสดงความรู้สึกออกมาโดยการ เดินรำ

การฝึกความรู้สึก

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อให้ได้รับความรู้สึกในการให้
๒. เพื่อให้ได้รับความรู้สึกในการรับ
๓. เพื่อให้ได้รับความรู้สึกในการถูกทอดทิ้ง

ขนาดของกลุ่ม ๘ - ๑๔ คน ๑๐ คน/กลุ่ม

เวลาให้้องการ ๗ - ๑๐ นาที /๑ คน

อุปกรณ์ ผู้เข้าร่วมเล่น นำเหรียญ มา ๑ เหรียญ

การตั้งวงเล่น นั่งเป็นวงกลม

- วิธีการ
๑. ผู้แนะนำจะเริ่มโดยการทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกสบายใจขึ้น โดยการร่วมเล่นโบเกสส์ การเพ้อฝัน หรืออย่างอื่น
 ๒. ผู้แนะนำชี้แจงกลุ่มที่เล่นว่า ผู้เล่นกำลังจะได้รับความรู้สึกเกี่ยวกับการให้และการได้รับ โดยการเข้าร่วมในประสบการณ์ดังต่อไปนี้
 - ก. การเตรียมการ ผู้แนะนำจะบอกแก่กลุ่มผู้เล่นว่า จะมีคำวิจารณ์โดยผู้ร่วมเล่นที่เป็นตัวอย่างในการให้เหรียญ รับเหรียญ หรือมีความรู้สึกของการถูกทอดทิ้งในตอนท้าย (ดูปฏิกริยาของกลุ่มที่มีต่อกรรมวิธีทั้งหมด)
 - ข. คำแนะนำ ผู้ร่วมเล่นถูกขอร้องให้เลือกเหรียญที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวเขา จากเหรียญ ๔ ชนิด แล้ววาง เหรียญนั้นบนพื้นข้างหน้าผู้เล่น อาจเลือกเหรียญโดยอาศัยคุณสมบัติต่าง ๆ ตามความเห็นของผู้เลือก

- ขั้นตอนในการเล่น
๑. ผู้ร่วมเล่นจะได้มีโอกาสบรรยายถึง เหตุผลที่เขา เลือกเหรียญใด เหรียญหนึ่ง โดยเริ่มจากผู้ร่วมเล่นคนที่อยู่ขวามือของผู้แนะนำ แล้ววนไปเป็นวงกลมวนเข็มนาฬิกา
 ๒. หลังจากนั้น ผู้ร่วมเล่นจะตัดสินใจให้ เหรียญซึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของตัวเขาเอง แก่คนอื่นในกลุ่ม โดยทำตามความรู้สึกของเขา เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องย้ำความรู้สึกอันนี้ เพราะว่าผู้เข้าร่วมเล่นจะไม่เปลี่ยนสิ่งที่ทำไป แล้ว ไม่ว่าจะต้องการการตอบแทนหรือความสงสารผู้ร่วมเล่นอีกคนหนึ่ง ผู้เข้าร่วมเล่นอาจจะไม่แสดงให้กลุ่มเห็น เหรียญของเขาได้เลยก็ได้

๓. ผู้เข้าร่วมเล่นจะแสดง เหรียญของเขา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ เขาให้สมาชิกคนอื่น ๆ ของกลุ่มโดยส่งตาม เติมนาคา การแสดง เหรียญควรจะเริ่มโดยคนแรก ควรเน้นการติดต่อด้วยสายตา
๔. ผู้เข้าร่วมจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกของการได้รับของขวัญ โดย เริ่มในผู้เข้าร่วมที่ได้รับเหรียญมากที่สุด และผู้เข้าร่วมทั้งหมดที่ได้รับเหรียญ คำวิจารณ์ควรจะมุ่งตรงไปยังผู้ให้และอาจรวมถึง เรื่องการได้รับของขวัญ โดยไม่ได้คาดหวัง และผู้ได้รับ วิเคราะห์ว่าทำไมถึงได้รับของขวัญ
๕. ให้ผู้เข้าร่วมที่ไม่ได้รับเหรียญ ชี้แจง อาจ เริ่มโดยการอารัมภบทสั้น ๆ เกี่ยวกับการถูกทอดทิ้ง แม้ว่าจะมีเพียง เล็กน้อย เพียงใดก็ตาม เหมือนหนึ่งเป็นปฏิกริยาทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งหนึ่ง ซึ่ง เราต้อง ประสบ
๖. เพื่อจะเพิ่มความรู้สึกของความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่ม การ เล่นโดยไม่ใช่คำพูดที่เหมาะสม อาจนำมา เล่นในช่วงนี้
๗. หลังจากร่วมกันฝึกสมาธิเงียบ ๆ สักพักหนึ่ง ผู้แนะนำควร เปิดการอภิปรายเกี่ยวกับกรรมวิธีทั้งหมด

การเพิ่มความรู้สึก

กิจกรรม

จุดมุ่งหมาย

๑. เพื่อเพิ่มความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม
๒. เพื่อเพิ่มปฏิกริยาที่มีต่อสิ่ง เร้าทางร่างกาย

ขนาดของกลุ่ม ไม่จำกัด

อุปกรณ์

๑. หมอน
๒. ไข่
๓. สัม
๔. หวาย
๕. เกสือ

๖. ข้าว
๗. ขนมหิง
๘. มะนาวผ่าซีก
๙. หัวผักกาด หรือ แดงกว่า
๑๐. หอฟีร์ส เบลูเพอมินท์

การจัดกลุ่ม - ให้แต่ละคนอยู่ห่างกันพอสมควร และแต่ละคนสามารถ ยืนแขนขา ออกโดยไม่กระทบ
กับผู้อื่น ใช้ที่ว่างกว้าง ๆ

- วิธีการเล่น
- ก. สุ่มวงดนตรีที่ซ่อนท่าน ผู้เล่นบนบนพื้น ปิดตา สุ่มวงดนตรีที่ซ่อนท่านโดยใช้นิ้วของซ่อนท่านขยายหิ้งที่ซ่อนท่านออกไป
 - ข. การทวนแรง ๆ ตีหมอนหรือเบาะแรง ๆ และมุ่งความสนใจต่อความรู้สึกที่แสดงออกมาในระหว่างการทำเช่นนั้น
 - ค. ตะโกน ตะโกนให้ดังที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ถึงสิ่งต่อไปนี้ ชื่อของท่าน ชื่อของบุคคลสำคัญ ความรู้สึกของคุณ คำต้องห้าม พยางค์ต่าง ๆ ที่ไม่มี ความหมาย สังเกตดูการตอบสนองทางร่างกาย และจิตใจที่มีต่อการตะโกน
 - ง. ทำไข่แตก ตรวจดูไข่ไก่โดยไม่พูดอะไร พยายามบีบไข่ให้แตกขณะที่ให้ความสนใจต่อความรู้สึกของท่าน คิดถึงสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับไข่ แล้วก็ทำไข่ไข่แตก โดยวิธีใดก็ได้ และสำรวจสิ่งที่อยู่ในไข่ ในท่านเองเดียวกัน ใช้สัมผัสไข่ แล้วก็กินสัมผัส เน้นความสนใจเกี่ยวกับรสชาติของมัน
 - จ. หายใจลึก ๆ บนบนพื้น ปิดตา หายใจลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ สังเกตดูผลของการได้รับออกซิเจนมากขึ้น สร้างมโนภาพว่า ท่านกำลังสังเกตการหายใจของท่านอยู่ในตัวของท่าน
 - ฉ. สัมผัสมือ ให้มือขวาคลำมือซ้าย ตรวจฝึกหัดการสัมผัสกับตัวท่านเอง แล้วก็เปลี่ยนเป็นมือซ้ายคลำมือขวา
 - ช. ล้างมือ ล้างมือของท่านด้วยทราย เกสร ข้าวสาร หรือก้อนน้ำแข็ง ให้ความสนใจต่อความรู้สึกที่ท่านได้รับ

๗. หาจุดที่น้ำหนักกด สำนักรวดตัวท่านทั้งหมดและจุดต่าง ๆ ที่มีน้ำหนักกด
(เช่น กัน รองเท้า สายรัดบราเซียร์ เข็มขัดของ ท่าน ฯลฯ)
๘. กินขนมปัง กินขนมปังชิ้นหนึ่ง คิดถึงเรื่องอะไรก็ได้ที่เกี่ยวกับขนมปัง ขณะ
ที่ตระหนักถึงรส เนื้อขนมปัง ฯลฯ
๙. การขยายตัว ยืดแขนขาของท่านให้สูงขึ้น เหนือศีรษะของท่านให้มากที่สุด
แล้วก็ยืดแขนขาของท่านให้สูงขึ้น เท่าที่สามารถจะทำได้ เพื่อให้กิน เนื้อที่
มากที่สุด
๑๐. การเคาะเบา ๆ และการตบ ใช้ปลายนิ้วของท่านเคาะเบา ๆ ที่ศีรษะ
ของท่าน ทำความรู้สึกกับการเคาะแล้วก็ตบร่างกายของท่านตามที่ต่าง ๆ
เท่าที่จะทำได้
๑๑. การสำรวจความรู้สึก ให้นอนลง และปิดตา
๑. คอราบริเวณของท่าน คลำพื้นห้อง สำนักรวดตัวท่านทั้งภายนอกและภายใน
 ๒. ในขณะที่หลับตา พยายามฟังเสียงต่าง ๆ รอบตัวของท่าน ในขณะที่
ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
 ๓. ยืนขึ้น หันหน้า เดินสำรวจไปทั่วห้อง และพยายามดมกลิ่นต่าง ๆ เท่าที่
ท่านจะทำได้
 ๔. นั่งลง ยังคงหลับตาอยู่ ชิมมะนาวชิ้นหนึ่ง เคี้ยวเกลือจากฝ่ามือของท่าน
ท่าน กินแตงกวา วมท้องฟี่
 ๕. โดยไม่ต้องหันศีรษะ สัมผัสของท่าน และมองดูรายละเอียดต่าง ๆ ใน
บริเวณที่ท่านเห็นได้มากที่สุด พยายามสนใจว่าบริเวณขอบเขตของ
การเห็นเป็นอย่างไรบ้าง
 ๖. ยืนขึ้น และเดินไปรอบ ๆ ลืมตา และพยายามตระหนักถึงความรู้สึก
ของท่านให้มากที่สุด

การสร้างควมไว้วางใจ

- กิจกรรม** การเผชิญหน้ากันของคน ๒ คน
- วัตถุประสงค์** เพื่อสำรวจการรู้จัก และความไว้วางใจต่อกันอีกคน โดยการเปิดเผยต่อกัน และโดยการเสี่ยง
- ขนาดของกลุ่ม** ที่คู่ก็ได้
- เวลาที่ต้องการ** อย่างน้อย ๑ ชั่วโมง และไม่ควรถูกจำกัดเวลา
- อุปกรณ์ที่ต้องใช้** หนังสือเล่มเล็ก ๆ สำหรับแต่ละคน แบบฝึกหัดที่เริ่มในหน้าตรงข้าม ควรจะพิมพ์เป็นหนังสือเล่มเล็ก ๆ ซึ่งมีจำนวนคำถามครึ่งละ หนึ่งคำถาม การวางรูปของคำถามดังที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นว่าจะเริ่มหน้าใหม่ตรงไหน การวางรูปได้รับการออกแบบเพื่อจะได้เหมาะสมกับกระดาษหน้าหนังสือ ซึ่งกว้าง ๘ $\frac{1}{2}$ นิ้ว และยาว ๑๑ นิ้ว
- การจัดคน** ให้ผู้เข้าร่วมเล่นนั่งหันหน้าเข้าหากัน
- วิธีการ**
๑. ผู้เข้าร่วมเล่นถูกขอร้องให้ทำตามคำแนะนำที่บ่งไว้ในหนังสือเล่มเล็ก ๆ
 ๒. ผู้แนะนำอาจจะเลือกที่จะเปิดการอภิปราย เกี่ยวกับการเผชิญหน้ากัน หลังจากวิธีการทั้งหมดเสร็จสิ้นลงแล้ว

อ่านเงียบ ๆ 'อย่าดูหนังสือล่วงหน้า

| สิ่งที่มีกได้อินเสบอเมื่อคนมาอยู่ด้วยกันเป็นครั้งแรก คือ "ฉันอยากรู้จักเธอ แต่ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดี"

ความรู้สึกนี้มักแสดงในการพบปะกันในกลุ่ม และเกิดในการแต่งงานและความสัมพันธ์แบบอื่น ๆ การทำความรู้จักกับคนอื่น เกี่ยวข้องกับความชำนาญ และทำให้เราสามารถเรียนรู้ได้ พื้นฐานของการรู้จักกันคือ การเปิดเผยตัวเอง ความรู้จักตัวเอง และการให้การดูแลโดยไม่ได้เป็นเจ้าของ

การลงเสียง ความเชื่อใจ การยอมรับ การมีผลสะท้อน ในบรรยากาศของความเข้าใจ โดยไม่มีการประนีประนอม คนคนหนึ่งบอกความลับที่สำคัญเกี่ยวกับเขาให้อีกคนหนึ่งฟัง และอีกคนหนึ่งก็ตอบสนองโดยการเปิดเผยเกี่ยวกับตัวเอง การเปิดเผยนี้ทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อใจ ความเข้าใจ อันดี และการยอมรับ และความสัมพันธ์เริ่มใกล้ชิดกันมากขึ้น ทำให้มีการเปิดเผยตัวเองถึงเรื่องที่ สำคัญมากขึ้น และกล้าเสียงมากขึ้น ขณะที่คนทั้งสองเริ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่แท้จริง เขาก็รู้จัก เชื่อใจกัน และอาจทำให้เขารู้จักกันดีมากขึ้น

ประสบการณ์ในการเผชิญหน้ากันระหว่าง ๒ คน ออกแบบมาเพื่อช่วยในการทำความรู้สึก คนอีกคนหนึ่งในระดับที่ทำให้เกิดความคุ้นเคยสนิทสนมพอควร หัวข้อของการอภิปราย เป็นแบบไม่ จำกัดเวลา อาจจะหยุด ณ ระดับไหนของการเปิดเผยตัวเองก็ได้ ตามที่คนหนึ่งจะต้องการ

กฎต่าง ๆ ต่อไปนี้ จะควบคุมประสบการณ์เหล่านี้

ข้อปฏิบัติที่ทุกคนควรจะเก็บเป็นความลับอย่างเข้มงวด อย่าอ่านหนังสือเล่มนี้ก่อนล่วงหน้า แต่จะคนต้องตอบคำถามก่อนจะเริ่มข้อต่อไป แต่ละคำถามต้องเดินไปตามลำดับของมัน ห้ามข้ามไป คุณอาจจะไม่ยากตอบคำถามที่ถามโดยตัวของคุณ หยุดการถามเมื่อคนใดคนหนึ่งของคนในคู่มือ ค่อยสบายใจ หรือดูมีความกังวล คนใดคนหนึ่งก็ได้ อาจหยุดการแลกเปลี่ยนนี้ ภายหลังขึ้นหากคู่มือของคุณอ่านจบแล้ว

พลิกหน้าต่อไป และเริ่มเลย

ฉันชื่อ.....

สถานภาพของฉันคือ

สถานที่ทำงานของฉันเป็น.....

บ้านเกิดของฉันคือเมือง.....

เหตุผลที่ฉันมาร่วมกิจกรรมครั้งนี้เพราะ.....

ขณะนี้ฉันรู้สึก.....

ความชำนาญที่สำคัญที่สุดในการทำควมรู้จักกับคนอื่นคนหนึ่ง คือการฟังที่จะทดสอบความสามารถของคุณในการทำควมเข้าใจว่าคู่ของคุณกำลังบอกอะไรแก่คุณ และคู่ของคุณควรจะทำสิ่งต่อไปทีละคน

เลือกคนหนึ่ง เป็นคนพูดก่อน คนพูดก่อนต้องต่อหัวข้อต่อไปให้จบใน ๒ - ๓ ประโยค

เมื่อฉันคิดถึงเกี่ยวกับอนาคต ฉันเห็นตัวฉัน.....

คนพูดคนที่สองกล่าวทวนคำพูดของคนหนึ่งว่า คนที่หนึ่งพูดว่าอะไร คนพูดคนแรกต้องแน่ใจว่าคนที่สองได้ยินถูกต้อง

คนพูดคนที่สองพูดในหัวข้อทั้งกล่าว ๒ - ๓ ประโยค คนพูดคนแรกถามว่าคนที่สองพูดว่าอะไร จนเป็นที่พอใจของคนที่สอง

บอกคู่ของคุณว่าคุณเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองในฐานะผู้ฟัง คุณทั้ง ๒ อาจพบว่าตัวคุณพูดกับอีกคนว่า "ผมได้ยินคุณพูดว่า....." เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของการฟังของคุณ และความเข้าใจของคุณ

เมื่อฉันอยู่ในกลุ่มใหม่ฉัน.....

เมื่อฉันเข้าไปในห้องที่เต็มไปด้วยผู้คน ฉันมักจะรู้สึก.....

เมื่อฉันรู้สึกกังวลในสถานการณ์ใหม่ ฉันมักจะ.....

ในการรวมกลุ่มฉันรู้สึกสบายใจที่สุด เมื่อผู้นำ.....

แบบแผนทางสังคม ทำให้ฉันรู้สึก.....

ในสถานการณ์ที่คลุมเครือ และไม่มีโครงสร้าง ฉัน.....

การตรวจสอบการได้ยิน "ฉันได้ยินคุณพูดว่า.....

ฉันเป็นสุขที่สุดเมื่อ.....

สิ่งที่ทำให้ฉันมีอาการทางเพศก็คือ.....

ขณะนี้ฉันรู้สึก.....

ให้มองตามาก่อนของคุณขณะที่คุณตอบคำถามนี้

สิ่งที่ทำให้ฉันสนใจมากที่สุดเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม คือ.....

เมื่อฉันถูกทอดทิ้ง ฉันมักจะ.....

สำหรับฉัน การเป็นเจ้าของ คือ.....

ผู้นำที่มีนิสัยใช้อำนาจทำให้ฉันรู้สึก.....

การฝ่าฝืนกฎที่กำหนด เอาเอง ทำให้ฉันรู้สึก.....

ฉันอยากเป็นเพียงผู้ตามเท่านั้น เมื่อ.....

สิ่งที่ทำให้ฉันหมดความหวังที่สุด คือ.....

ฉันรู้สึกพอใจมากที่สุดเมื่อ.....

มองตากันและรับมือของคุณไว้ ขณะที่เริ่มคำในข้อนี้ ขณะที่ฉันรู้สึกว่า.....

เมื่อฉันอยู่คนเดียวฉันมักจะ.....

ในกลุ่มคน ฉัน.....

ฉันมักจะเข้าร่วมกับกลุ่มมากที่สุดเมื่อ.....

การตรวจสอบการได้ยิน "ฉันได้ยินคุณพูดว่า....."

สำหรับฉัน การรับคำสั่งจากคนอื่น.....

ฉันรู้สึกอยากต่อต้าน เมื่อ.....

ในการดำเนินการประชุม การมีวาระการประชุม.....

การตรวจสอบ

อภิปรายกันถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา เหล่านี้สัก ๒ - ๓ นาที จดบันทึกให้มากที่สุดที่จะทำได้ และพยายามพูดถึง เรื่อง เหล่านี้ คุณฟังดีแค่ไหน คุณเปิดเผยและสื่อตรงดีแค่ไหน คุณอยากจะพูดคุย แลกเปลี่ยน เรื่องราวต่อไปอีกไหม คุณรู้สึกว่าคุณกำลังจะรู้กันไหม

อารมณ์ที่ฉันพบว่ายากกับการควบคุมมากที่สุด คือ.....

สิ่งที่ฉันไม่แน่ใจบ่่อยที่สุดเกี่ยวกับ.....

จุดอ่อนที่สุดของฉัน คือ.....

ฉันรัก.....

ฉันรู้สึกอึดอัดเกี่ยวกับ.....

ขณะนี้ฉันกำลังรู้สึก.....

ฉันทวาดกลัว.....

ฉันเชื่อมั่น.....

ฉันอายที่สุดเกี่ยวกับ.....

ขณะนี้ฉันรู้สึกไม่เต็มใจที่จะพูดเรื่อง.....

การมีตัวหรือการแต่งงานระหว่างคนต่าง เชื้อชาติทำให้ฉันรู้สึก.....

ความสัมพันธ์ทางเพศก่อนการแต่งงาน.....

ขณะที่ประสบความสำเร็จเช่นนี้ทำให้ฉันรู้สึก.....

จงแสดงว่าคุณรู้สึกเกี่ยวกับรูปร่างของคุณอย่างไรบ้าง โดยไม่ต้องคำพูด คุณอาจจะต้องการสัมผัส
กับหลังจากนั้น บอกว่าคุณตั้งใจจะพูดว่าอะไร และสำรวจว่าการคิดต่อสื่อสารนี้เป็นอย่างไรบ้าง...

สิ่งที่ฉันชอบมากที่สุดเกี่ยวกับคุณคือ.....

คุณเป็น.....

สิ่งที่ฉันคิดว่าคุณอยากรู้ คือ.....

ขณะนี้ฉันกำลังตอบคำถามเกี่ยวกับ.....

ฉันอยากได้เธอ.....

เวลาที่เหลือ คุณจะคุยเกี่ยวกับเรื่องที่คุณเลือกเอง มีหลายเรื่อง เช่น เงินทอง
ศาสนา การเมือง เชื้อชาติ การแต่งงาน อนาคต และคุณทั้งสอง

การสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน

- จุดมุ่งหมาย
- เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันของสมาชิก
 - เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงออกทางความคิดเห็น และเพิ่มความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
 - เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยถึงความรู้สึกของตนเอง

การจัดกลุ่ม สมาชิกทุกคนเข้าร่วมกลุ่ม ๆ เดียวกัน

- กิจกรรม
- ให้สมาชิกทุกคนพูดถึงความรู้สึก และร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่จัดขึ้นนี้ ในแง่มุมต่างๆ
 - หลังจากนั้นให้สมาชิกทำแบบทดสอบ และประเมินผลการฝึกครั้งนี้

บรรณานุกรม

ทิกณา แชนมณี. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม ๑. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๒, ๑๑๑ หน้า.

ทิกณา แชนมณี. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สำหรับผู้ใหญ่. บุรพาการพิมพ์, ๒๕๒๒, ๘๘ หน้า.

พนมวรรณ อยู่ดี. การฝึกมนุษยสัมพันธ์ (แปล). เชียงใหม่, สมาคมวชิร เอ็ม ซี เอ, ๒๕๒๒,

การทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ทำการทดสอบนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทำการทดลองกลุ่มมาขึ้นสัมพัทธ์เพื่อทดสอบดูความแตกต่าง โดยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบมาหาค่าเฉลี่ย และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยด้วยสถิติที ผลการวิเคราะห์และการทดสอบความแตกต่างของคะแนนของแบบทดสอบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออก ปรากฏดังตาราง ก และ ข ตามลำดับ

ตาราง ก ผลการวิเคราะห์คะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออกของแบบทดสอบวัดพฤติกรรมการกล้าแสดงออกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	S^2	t
กลุ่มทดลอง	20	118.95	11.5096	132.4711	- 1.1276
กลุ่มควบคุม	20	115.05	10.3337	106.7868	

$$(.01t_{40} = - 2.423)$$

ตาราง ก แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยของคะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออกของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับความเชื่อมั่น .๐๑ แสดงว่า ระดับความไม่สบายใจในการแสดงออก ก่อนการทดลองของกลุ่มทั้งสอง ไม่เท่าเทียมกัน

ตาราง ข ผลการวิเคราะห์คะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ของแบบทดสอบวัดพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	S^2	t
กลุ่มทดลอง	20	127.6	9.5265	92.67	1.4344
กลุ่มควบคุม	20	132.4	11.4586	131.30	

$$(.01t_{40} = 2.423)$$

ตาราง ข แสดงว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่าง และพบว่าคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับความเชื่อมั่น .๐๑ แสดงว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ไม่แตกต่างกัน

คะแนนระดับความไม่สนใจในการแสดงออกก่อนทดลอง

ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

เลขที่	คะแนนกลุ่ม ควบคุม (X_c)	คะแนนกลุ่ม ทดลอง (X_e)	
1	115	123	
2	115	121	
3	106	110	
4	140	138	
5	121	117	
6	106	120	
7	115	130	$\bar{X}_c = 115.15$
8	115	118	$S_c^2 = 106.7868$
9	107	113	
10	109	133	$\bar{X}_e = 118.95$
11	104	109	$S_e^2 = 132.4711$
12	110	139	
13	119	131	$t = -1.0987$
14	140	104	
15	109	102	
16	125	106	
17	120	108	
18	111	121	
19	104	107	
20	111	121	

คะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก่อนทดลอง

ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

เลขที่	คะแนนกลุ่ม ควบคุม (X_c)	คะแนนกลุ่ม ทดลอง (X_e)	
1	127	148	
2	151	141	
3	123	120	
4	117	137	
5	118	133	
6	124	121	$\bar{X}_c = 132.4$
7	141	118	$S_c^2 = 131.30$
8	134	125	
9	136	117	$\bar{X}_e = 127.6$
10	126	134	$S_e^2 = 92.67$
11	143	140	
12	118	116	$t = 1.4344$
13	152	127	
14	144	124	
15	134	117	
16	147	116	
17	119	122	
18	122	136	
19	139	126	
20	133	135	

คะแนนระดับความไม่สบายใจในการแสดงออกหลังทดลอง

ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

เลขที่	คะแนนกลุ่ม ควบคุม (X_c)	คะแนนกลุ่ม ทดลอง (X_e)	
1	111	91	
2	99	108	
3	115	92	$\bar{X}_c = 114.0714$
4	122	72	$S_c^2 = 52.5329$
5	108	73	
6	115	87	$\bar{X}_e = 84.0714$
7	114	98	$S_e^2 = 249.1483$
8	112	80	$t = 6.4627$
9	127	98	
10	118	47	
11	111	99	
12	116	72	
13	106	73	
14	123	87	

คะแนนความเป็นไปได้ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมด

ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

เลขที่	คะแนนกลุ่ม ควบคุม (X_c)	คะแนนกลุ่ม ทดลอง (X_e)	
1	112	66	
2	149	131	
3	153	68	$\bar{X}_c = 131.6428$
4	119	72	$s_c^2 = 147.4780$
5	138	123	
6	117	126	$\bar{X}_e = 102.3571$
7	130	111	$s_e^2 = 699.3242$
8	127	110	
9	138	122	$t = 3.7656$
10	121	58	
11	136	109	
12	129	116	
13	130	133	
14	144	88	