ส
36Z.66
ม ม ม Z ก

# การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุใน ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

ยุวดี ดวงจินดา

- 8 เม.ย. 2537,

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤศจิกายน 2536

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

188345

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิตวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ไพศาล อั๋นประเสริฐ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่ 26 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2536

# ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ประธานที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราภรณ์ บุญส่ง กรรมการที่ปรึกษา และคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวทุกท่านที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็น คำแนะนำ แนวทางการแก้ไขปัญหา ให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ไพศาล อั้นประเสริฐ และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ ที่ได้กรุณาตรวจสอบและให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณแพทย์หญิงพัชรินทร์ อัศวนิก ผู้อำนวยการศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ที่กรุณาให้ความสะดวกในด้านต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาที่ทำการทดลองและเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 เจ้าหน้าที่คลินิกสุขภาพจิตทุกท่านที่ให้การสนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ คุณนงลักษณ์ เกษมสุวรรณ หัวหน้าฝ่ายสุขภาพจิต กรุงเทพมหานคร ที่กรุณาให้ข้อมูลและสถิติต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณ คุณสุวรรณี ห่อสุวรรณ คุณเฉลียว เรืองสุข คุณเยี่ยมวิมล บุษรานุวงศ์ คุณอารยา จิยะจันทน์ คุณสุวรรณา สาคร และคุณศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ ที่สนับสนุนในการเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 กรุงเทพมหานคร ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุกคน น้อง ๆ และพี่ ๆ ที่ได้ให้กำลังใจและสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณนิยม ทรัพย์เจริญ ที่กรุณาพิมพ์ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสมบูรณ์

ขอขอบคุณคุณสุเทพ ดวงจินดา สามีผู้สนับสนุนงานวิจัยครั้งนี้ทั้งด้านกำลังใจและทุนอุดหนุนในการศึกษา รวมทั้งลูกชายและลูกสาวที่คอยกระตุ้นและให้กำลังใจแม่เสมอมา

ที่สุดของกำลังใจที่ต้องขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ให้กำลังใจลูกจนสามารถทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จ

ยุวดี ดวงจินดา

# การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุใน ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร


บทคัดย่อ

ของ

ยุวดี ดวงจินดา


เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤศจิกายน 2536

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อายุระหว่าง 60 - 70 ปี ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นประชากรทั้งหมด แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จำนวน 7 ครั้งติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการพัฒนาฯ ด้วยโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 7 ครั้งติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์เช่นกัน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และแบบสัมภาษณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ใช้ค่าสถิติ t ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการทดลอง ปรากฏดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

# A COMPARISON OF THE EFFECT OF GROUP CONSELING AND GROUP ACTIVITY ON THE FAMILY RELATIONSHIP ADJUSTMENT OF THE OLD AGES OF THE TWENTY FOURTH PULIC HEALTH CENTER BANGKOK METROPOLITAN

AN ABSTRACT

BY

YUWADEE DUANGCHINDA

Presented in partial fulfillment of the requirements

for the Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology

at Srinakharinwirot University

November 1993

The purpose of this study was to compare the effect of group counseling and group activity on the family relationship adjustment of the old ages of the twenty fourth public health center Bangkok metropolitan. The samples were 60 - 70 years old 20 cases whose the family relationship adjustment scores were below fifty persentile. They were the whole population. They were randomly for the 2 experimental groups : each group consisted of 10 cases. The first experimental group was treated with group counseling program for 7 sessions within 4 weeks while the other group was treated with group activity for 7 sessions within 4 weeks as well. The instruments used in the study were the group counseling program, the group activity program and the interview form of the family relationship adjustment. The data were analyzed by t - test.

The results were as follows :

1. The family relationship adjustment of the old ages who were treated with group counseling was significantly higher than before the experiment at .05 level

2. The family relationship adjustment of the old ages who were treated with group activity was significantly higher than before the experiment at .05 level

3. There was no significantly difference of the family relationship adjustment between the old ages who were treated with group counseling and the others who were treated with group activity.

# สารบัญ


| บทที่ | | หน้า |
|---|---|---|
| 1 | บทนำ | 1 |
| | ภูมิหลัง | 1 |
| | ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า | 3 |
| | สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า | 4 |
| | ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า | 4 |
| | ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า | 4 |
| | นิยามศัพท์เฉพาะ | 5 |
| 2 | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 8 |
| | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ | 8 |
| | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว | 11 |
| | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม | 15 |
| | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม | 31 |
| 3 | วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า | 44 |
| | ประชากร | 44 |
| | กลุ่มตัวอย่าง | 44 |
| | เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า | 44 |
| | แบบแผนการทดลอง | 48 |
| | การดำเนินการทดลอง | 48 |
| | การวิเคราะห์ข้อมูล | 50 |
| | สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล | 50 |

บทที่ หน้า

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 51
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ..... 51

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ..... 55
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ..... 55
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า ..... 55
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ..... 56
การดำเนินการทดลอง ..... 56
การวิเคราะห์ข้อมูล ..... 57
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า ..... 57
อภิปรายผล ..... 58
ข้อเสนอแนะ ..... 59

บรรณานุกรม ..... 61

ภาคผนวก ..... 74

ประวัติย่อของผู้วิจัย ..... 106

# บัญชีตาราง

ตาราง หน้า


1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Design ..... 48

2 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ..... 52

3 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ..... 53

4 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ..... 54

5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์สัมพันธภาพในครอบครัว ..... 103

6 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง ..... 104

7 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง ..... 105

# บทที่ 1

# บทนำ

## ภูมิหลัง

ปัจจุบันสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุไทยยังอยู่ในสภาพที่ค่อนข้างดีพอควรพึงได้รับความเคารพเอื้ออาทรจากลูก ๆ หลาน ๆ ส่วนใหญ่ยังคงเลี้ยงดูบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย แต่เชื่อว่าในอนาคตสถานภาพดังกล่าวอาจเปลี่ยนไป (บรรลุ ศิริพานิช. ม.ป.ป. : บทนำ) ผู้สูงอายุจำต้องช่วยตนเองมากขึ้นจะหวังความช่วยเหลือจากผู้อื่นทุกสิ่งทุกอย่างตลอดไปคงจะเป็นไปได้ยาก สังคมไทยมักคาดหวังว่าบุตรมีหน้าที่ให้การอุปถัมภ์เลี้ยงดูบิดามารดาที่สูงอายุ ดังนั้นจะต้องมีบุตรอย่างน้อย 1 คน อาศัยอยู่ร่วมกับบิดามารดาสูงอายุ ในขณะที่การอาศัยอยู่เป็นรูปแบบการแลกเปลี่ยนการเกื้อหนุนระหว่างบิดามารดาสูงอายุและบุตร ส่วนบุตรที่ไม่ได้อยู่ร่วมกับบิดามารดาสูงอายุ มักได้รับการคาดหมายว่าจะมีส่วนเกื้อหนุนบิดามารดาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง (สถาบันประชากรศาสตร์. 2535 : 10) แต่จากการศึกษาของ นภาพร ชโยวรรณ และคณะ (2534 : 14) ได้ศึกษาปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบมากขึ้น ได้แก่การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในขั้นตอนของชีวิตไปเรื่อย ๆ เช่น การวางมือจากการทำงาน การสูญเสียคู่สมรส ความเสื่อมของสุขภาพ ซึ่งมีผลต่อความต้องการของการเกื้อหนุน และความช่วยเหลือแบบต่าง ๆ จากบุตร ขณะที่บิดามารดาก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ บุตรเองก็ก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวงจรชีวิตเช่นกัน เช่น เข้าสู่ตลาดแรงงาน ย้ายออกจากบ้านของบิดามารดาและตั้งครัวเรือนของตนเองภายหลังการสมรส การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบกระเทือนอย่างสำคัญต่อสัมพันธภาพในครอบครัว รัฐบาลได้เริ่มโครงการผู้สูงอายุเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2496 ในรูปแบบการจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา (ผู้สูงอายุไทย. 2528 : 52) แต่ในความเป็นจริงความต้องการของผู้สูงอายุมิใช่เพียงความต้องการทางกาย หากมีความต้องการทางด้านจิตใจด้วย การได้อยู่ใกล้ชิดสัมพันธ์กันกับบุคคลในครอบครัวมีความเหมาะสำหรับผู้สูงอายุมากกว่าองค์กรใด หากสมาชิกในครอบครัวมีความผูกพันสำนึกในหน้าที่ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุไทยมีประมาณ 3 ล้านสี่แสนคน อยู่ในกรุงเทพมหานคร

ประมาณ 5 หมื่นสี่พันคน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2533 : 1) จำนวนผู้สูงอายุได้รับการคาดหมายว่าจะมีจำนวนมากขึ้นทุกปี จากผลความเจริญด้านการแพทย์สาธารณสุข และความสำเร็จของการวางแผนครอบครัว (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2535 : 1) ผู้สูงอายุสนใจตัวเองมากขึ้น มาขอทำบัตรสงเคราะห์ ด้านการรักษาพยาบาลฟรี และมาเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุสังกัดหน่วยงานต่าง ๆ มากขึ้น จำนวนสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 จำนวน 350 คน มาพบปะกันประจำทุกวันพุธ ประมาณ 30 - 50 คน ทำให้เกิดคำถามว่าทำอย่างไรจะทำให้ช่วงชีวิตของผู้สูงอายุยืนยาวมากขึ้น ได้ทั้งคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นมากที่สุด ผู้วิจัยเป็นพยาบาลสาธารณสุขซึ่งให้การช่วยเหลือด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตกับบุคคลโดยทั่วไป รวมทั้งเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านได้พบเห็นปัญหาการปรับตัวของผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ความขัดแย้งในด้านความคิด การไม่ร่วมมือในกิจกรรมต่าง ๆ การไม่ได้รับการยอมรับหรือความชื่นชมจากบุคคลในครอบครัว เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวสามารถแก้ไขได้หลายวิธี แต่มีสองวิธีซึ่งผู้วิจัยมีความสนใจคือการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพราะทั้งสองวิธีนี้มุ่งสนับสนุนให้บุคคลรู้จักปรับตัวยอมรับตนเอง ฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สามารถนำแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับให้เข้ากับสภาพปัญหาของตน

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีผลดีดังการศึกษาของ นพวรรณ สมานสุขุมาล (2529 : 55) พบว่า สามารถนำมาพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี ได้ดีกว่าการใช้ข้อสนเทศ สุทิพร ปุกเกตุ (2531 : 57) พบว่าสามารถลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย นนทบุรี ได้ดีกว่าการใช้ข้อสนเทศ และในปี 2530 ธีระ มูลธิยะ (2530 : 52) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคามได้ดีกว่าการใช้ข้อสนเทศ รวมทั้งการศึกษาของปิยะรัตน์ นุชผ่องใส (2530 : 63) ได้ใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม พบว่าได้ผลดีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งในปีต่อมา รุจิราภา สิทธิปาน ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี ปรากฏว่า

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลดีกว่าการให้ข้อสนเทศ ส่วนผลการใช้กิจกรรมกลุ่มมีผลดีนั้นจากการศึกษาของ รัตนา รัตนประสบโชค (2524 : 41) พบว่าสามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ และในปีเดียวกัน มัณฑนา อึ้งตระกูล (2524 : 45) ได้ใช้กิจกรรกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น ได้ผลดี ต่อมา นิตยา เชียงทอง (2526 : 40) ได้ศึกษาพบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรีได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทศวร มณีศรีชำ (2524 : 42) ได้ใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาจริยธรรมด้านความสามัคคีได้ผลดี ต่อมา กรองแก้ว สานุสนธิ์ (2529 : 44) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาความเสียสละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมวกเหล็กวิทยา จังหวัดสระบุรี ได้ผลเช่นเดียวกับ ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 52) ได้ใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ได้ผลดี ซึ่งได้ผลเช่นเดียวกับ เมตตา จินดารักษ์ (2525 : 57) ได้ใช้กิจกรรมกลุ่มพัฒนาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ได้ผลดี และในปี 2529 บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2529 : 48) พบว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ว่าสามารถนำมาแก้ไขปัญหาการปรับตัวด้านสัมพันภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุได้ดีขึ้นหรือไม่เพียงใด

<u>ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า</u>

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้วยสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มและได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

<u>สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า</u>

1. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มกับผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน

<u>ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า</u>

ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางแก่ผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีความชำนาญในการให้คำปรึกษาและการทำกิจกรรมกลุ่มเลือกวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นต่อไป

<u>ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า</u>

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 ลงมาในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี ที่มีการปรับตัวด้าน

สัมพันธภาพในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 50 ลงมาของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นประชากรทั้งหมด แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 10 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 2 วิธีได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

3.1.2 การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

<u>นิยามศัพท์เฉพาะ</u>

1. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นกลุ่ม โดยเน้นทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางซึ่งเน้นความใส่ใจต่อความรู้สึกตนของสมาชิกมากกว่าเนื้อหาของเรื่องราว ให้ความสนใจกับปัจจุบันมากกว่าอดีต และเน้นการสร้างสัมพันธภาพ โดยให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ โดยผู้ให้คำปรึกษายอมรับความเป็นบุคคลอย่างที่สมาชิกเป็นอยู่ โดยไม่มีเงื่อนไข สมาชิกในกลุ่มสำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถตัดสินใจร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพของผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบ่งเป็น 3 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่น คุ้นเคย ไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจมีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข และมีความเข้าใจในตัวสมาชิกทุกคน ตลอดทั้งรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับเกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การเริ่มต้นที่เหมาะสม การสร้างสายสัมพันธ์ การตั้งคำถามปลายเปิด การแนะบางกรณี การตีความหมาย การทำความกระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การแสดงความเห็นชอบ การเงียบและการฟัง การให้กำลังใจ และการสรุป เพื่อให้ผู้สูงอายุทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกซึ่งเป็นผู้สูงอายุเข้าใจปัญหาอย่างชัดแจ้ง ตลอดทั้งทราบแนวทางการแก้ไขและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม ให้กำลังใจผู้สูงอายุเป็นผู้รับผิดชอบตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ไขของตนเองหลังจากนั้นจะมีการนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดกิจกรรมให้สมาชิกซึ่งเป็นผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการร่วมมือกันในการพัฒนาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน สมาชิกแต่ละคนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกและผู้เข้าร่วมกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ การปรับตัวที่เหมาะสม การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีขั้นตอน 3 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาเข้าสู่เรื่องที่ต้องการพัฒนาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุลงมือกระทำกิจกรรมโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การเล่นเกมและการใช้กรณีตัวอย่าง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. การปรับตัวด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัว หมายถึง การที่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวได้ ได้แก่ การรู้จักให้และรับ การแสดงความชื่นชมต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลในครอบครัว และการร่วมมือกับบุคคลในครอบครัวทำกิจกรรม

4. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลผู้มีอายุ 60 - 70 ปี พักอาศัยอยู่กับครอบครัวหรือลูกหลานเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี 2535 ถึงปัจจุบัน และมาเข้าชมรมสม่ำเสมอ

# บทที่ 2

# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
   - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
   - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
   - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
   - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
   - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
   - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
   - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
   - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

## 1. <u>เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ</u>

### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยเสื่อมถอยของร่างกายและจิตใจ การทำหน้าที่ทางสังคม แต่ละคนจะปรากฏการเสื่อมถอยแตกต่างกัน เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์สากลของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุ 3.4 ล้านคน ซึ่งคาดว่าในปี พ.ศ. 2543 ซึ่งถือเป็นปีสากลของการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า จะมี

ผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้นเป็น 4.8 ล้านคน และจากการคาดประมาณในอีก 25 ปีข้างหน้า ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า คือประมาณ 8 ล้านคน ทั้งนี้เนื่องจากเทคโนโลยีด้านการแพทย์ และสาธารณสุขได้พัฒนาขึ้นเป็นอย่างมาก สามารถกระจายบริการออกสู่ภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศได้ ซึ่งเป็นที่น่ายินดีที่ผู้สูงอายุมีอายุยืนมากขึ้น และเพิ่มจำนวนมากขึ้น แต่ในอีกด้านหนึ่งพบว่าแทนที่ผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปแล้ว จะได้มีการพักผ่อนในวัยอันสมควรกลับยังต้องประกอบอาชีพ เพื่อหาเลี้ยงตนเองต่อไป จากการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยวมากขึ้น สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุจึงได้รับผลกระทบกระเทือนทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งปัญหานี้กำลังทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง (ฝ่ายวางแผนและโครงการ. 2536 : 1)

นอกจากการดำรงชีวิตโดยอาศัยรายได้จากอาชีพแล้ว ผู้สูงอายุบางคนยังพึ่งพาเงินเก็บสะสมของตนเอง (กองวางแผนประชากรและกำลังคน. 2528 : 40)

โดยเฉพาะสังคมในเขตเมือง ไพฑูรย์ สินลารัตน์ (อัมพา วรวัฒนชัย. 2532 : 18 ; อ้างอิงมาจาก ไพฑูรย์ สินลารัตน์. 2525 : 2) ได้แสดงความคิดเห็นว่าครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลง มีการแยกบ้านกันอยู่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวลดน้อยลง พ่อแม่มีอายุมากจะถูกทอดทิ้ง อีกทั้งสภาวะเศรษฐกิจที่รัดตัวทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องออกหางานทำเพื่อความอยู่รอด เป็นเหตุให้ห่างเหินจากผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตแทบทั้งสิ้น

การแก้ไขปัญหาของผู้สูงอายุจำต้องได้รับการสนับสนุนคุ้มครองและดูแลจากภาครัฐและครอบครัว เพื่อสวัสดิภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ รัฐบาลจึงได้มีนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535 - 2554) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพของวัย สภาพแวดล้อมดูแลรักษาสุขภาพและได้รับการคุ้มครองดูแลจากครอบครัวและสังคม (นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว. 2535 - 2554 : 1)

สภาพทางอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นไปในรูปใดขึ้นอยู่กับพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาเฉพาะตน ความเสื่อมสมรรถภาพทางกายเร้าให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลไร้ค่า ต้องพึ่งพิงผู้อื่นประกอบกับการสูญเสียอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาทในสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความกังวล ใจน้อย กระทบกระเทือนใจได้ง่าย สภาพสังคมและค่านิยมของคนรุ่นใหม่ ซึ่ง

เกษม ตันติพลาชีวะ (2528 : 81 - 82) ได้ศึกษาพบว่าความกตัญญูที่มีต่อผู้สูงอายุ โดยเฉพาะพ่อแม่ในปัจจุบันเสื่อมลง บุตรหลาน และบุคคลในครอบครัวจะมองไม่เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ มองในแง่ผลให้ประโยชน์ลดลงกว่าในอดีต คือผู้สูงอายุไม่สามารถหาเงินมาจุนเจือครอบครัวได้มากกว่าแต่ก่อน ไม่สามารถทำงานได้คล่องตัวเหมือนเดิมและในบางครั้งเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นทำให้คนเริ่มเห็นว่าผู้สูงอายุกำลังเป็นภาระและความรับผิดชอบที่เกินความสามารถของครอบครัว เกิดการเกี่ยงกันที่จะดูแล ต่างอ้างแต่ภาระกิจของตนเองเป็นหลัก ในที่สุดก็ถูกผลักไสออกจากครอบครัว ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จึงอาจเกิดปัญหาทางจิตใจได้ (เกษม ตันติพลาชีวะ และกุลยา ตันติพลาชีวะ. 2528 : 81 - 82)

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุมีไม่มากนักในประเทศไทย จากสาระสำคัญของนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ. 2535 - 2554) มีนโยบายสนับสนุนให้มีการจัดเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ วิจัยประเมินผลโดยมีศูนย์ข้อมูลกลางให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ (ฝ่ายนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว. 2535 : 2 - 3)

มีผู้ที่ทำการศึกษาเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไว้ดังนี้

บุษกร โกมลภมร (2528 : 61) ได้ศึกษาความต้องการด้านสุขภาพอนามัยและความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อบริการส่งเสริมสุขภาพเปรียบเทียบระหว่างผู้มารับบริการกับผู้ไม่มารับบริการพบว่าต้องการได้รับความรัก การเอาใจใส่จากบุตรหลาน ต้องการอยู่ใกล้ชิดกับบุตรหลานและเพื่อนสนิท ผู้ยังคงมารับบริการเพราะต้องการได้รับการตรวจร่างกาย และพบปะสังสรรค์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ส่วนผู้หยุดมารับบริการให้เหตุผลว่ารู้สึกเบื่อกับบริการที่จัดอยู่ซ้ำเดิมไม่มีอะไรแปลกใหม่ประกอบกับไม่มีเวลาว่างและคิดว่าตนเองมีสุขภาพดี จึงไม่จำเป็นต้องมาตรวจทุกสัปดาห์

มาลี รัชตะนาวิน (2534 : 123) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการรับบริการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการรับบริการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนทางด้านจิตใจมากกว่าด้านสุขภาพกาย เช่น การทำจิตใจและอารมณ์ให้มีความสุข การรักษาสุขภาพจิตที่ดีในชีวิตประจำวัน

สุรีย์ บุญญานุพงศ์ (2534 : 36) ได้ทำการศึกษาสภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมเมืองเชียงใหม่ โดยวิธีการศึกษารายกรณีจากสภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 3 ท่าน ที่มีความเหมือนและความแตกต่างกันโดยแยกวิเคราะห์แบบแผนการดำเนินชีวิต ความสัมพันธ์กับบุคคลในครัวเรือนและเพื่อนบ้าน บทบาทต่อสังคมและสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบันความหวังในอนาคตพบว่าแบบแผนในการดำเนินชีวิตของทั้ง 3 กรณีนั้น ค่อนข้างคล้ายกันในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีฐานะต่ำมีความสัมพันธ์กับบุตรหลานค่อนข้างห่างเหินกว่าผู้มีฐานะปานกลางและฐานะดี ด้านบทบาทต่อสังคมมีน้อย ส่วนสภาพปัญหาพบแตกต่างกัน ผู้มีฐานะต่ำจะกังวลต่อการดำเนินชีวิตสูง เพราะขาดหลักประกันในการดำเนินชีวิต ทั้งยังมีปัญหาสุขภาพและภาระครอบครัว ขณะที่ผู้มีฐานะดีไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง เพราะมีการเตรียมพร้อมไว้ล่วงหน้าและไม่ค่อยใช้เวลาในการย้อนทบทวนอดีต เพราะเห็นว่าไม่ใช่สิ่งที่เป็นประโยชน์ มีความพอใจในชีวิตปัจจุบัน

ทอมสัน (อัมพา วรวัฒนชัย. 2532 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Thomson. 1972 : 402 A - 403 A) ได้ศึกษาตัวประกอบที่มีอิทธิพลต่อขวัญและกำลังใจของชายที่ปลดเกษียณแล้วเน้นในด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสุขภาพผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีขวัญและกำลังใจต่ำกว่าผู้กำลังอยู่ในวัยทำงาน การแสดงออกทางสังคม การมีส่วนร่วมในสังคมหรือองค์การในวันที่ผ่านมามิได้มีอิทธิพลต่อขวัญ แต่การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของคนสูงอายุที่เกี่ยวกับขวัญ จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่าผู้สูงอายุมีความต้องการได้รับความรัก การเอาใจใส่จากบุตรหลาน ได้อยู่ใกล้ชิดกับบุตรหลานต้องการมีความรู้ด้านสุขภาพจิต เศรษฐกิจเป็นตัวบ่งชี้อันหนึ่งที่ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวเพิ่มหรือลดต่ำลง โดยเฉพาะสังคมในเขตเมือง ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะลดต่ำลง เพราะบุตรหลานจะต้องเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจ และการจราจรเป็นเหตุให้เกิดความห่างเหินกันมากยิ่งขึ้น

## 2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการปรับตัว

### 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ (2528 : 224) อธิบายถึงการปรับตัว หมายถึงกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์

ปัญหาด้านบุคลิกภาพและปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพที่ตนสามารถทนอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น

โคลแมน และแฮมแมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 69 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Haman. 1964 : 69) กล่าวถึงการปรับตัว หมายถึงผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม จะเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถทนอยู่ได้

บุคคลที่ปรับตัวได้ดีมีลักษณะอย่างไรนั้น กอโลว์ (บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. 2530 : 9 - 10 ; อ้างอิงมาจาก Gorlow. 1968 : 75 - 76) โดยกล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี มีลักษณะดังนี้

1. ลักษณะซึ่งดำรงไว้แห่งบุคลิกภาพ (Maintaining an integrated personality) เกี่ยวข้องกับการประสานสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของบุคคล และพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างราบรื่น

2. ปฏิบัติตามความต้องการของสังคม (Conforming to social demands) ถือปฏิบัติตนให้กลมกลืนกับมาตรฐานที่สังคมคงไว้ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง

3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง (Adaption to reality conditions) เป็นความสามารถที่จะเผชิญกับความยากลำบากที่จะนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้

4. มีความมั่นคง (Maintaining cosistency) สามารถทำนายพฤติกรรมและมีความคาดหวังว่าจะปรับตัวได้

5. มีวุฒิภาวะสมกับวัย (Maintaining with age) วุฒิภาวะและพัฒนาการของบุคคลกับขบวนการปรับตัวจะเจริญเติบโตไปพร้อม ๆ กัน

6. รักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติ (Maintaining an optimal emotional tone) ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องไม่เป็นผู้ดีใจ หรือสลดหดหู่จนเกินไปในการกระทำของตน

7. มองสังคมในทัศนะที่ดีและพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น (Contributing optimally to society through an increasing efficiency)

พฤติกรรมที่แสดงว่ามีการปรับตัวที่ดีขึ้นนั้นจะต้องไม่เพียงแต่ยึดจุดมุ่งหมายของตนเป็นศูนย์กลาง แต่ควรคำนึงถึงสังคมด้วย

เชียรศรี วิวิธสิริ (2534 : 95) ได้อธิบายถึงลักษณะของผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพที่ดี อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นที่พึงปรารถนาของสังคมมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง
2. ร่าเริงแจ่มใส มีสุขภาพดี
3. สุภาพเรียบร้อยทั้งกิริยามารยาท วาจา ท่าทาง
4. แต่งกายเหมาะสม รู้จักกาลเทศะ
5. เป็นตัวของตัวเอง กล้าสู้ความจริง
6. มีกำลังใจสามารถควบคุมตนเองได้
7. มีความซื่อสัตย์สุจริต
8. เชื่อมั่นในตนเอง ตัดสินใจฉับพลัน เป็นผู้นำได้
9. กระตือรือร้น รักความก้าวหน้า
10. มีอารมณ์ขัน สนุกสนาน
11. มีความยุติธรรม รักความจริง
12. มีความรู้รอบตัวดี
13. มีปฏิภาณ และไหวพริบดี
14. มีความคิดริเริ่ม
15. ขยัน มานะอดทน
16. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงาน ตรงเวลา
17. เห็นอกเห็นใจ เมื่อผู้อื่นได้รับความทุกข์
18. ไม่เห็นแก่ตัว โดยไม่เอาเปรียบผู้อื่น
19. มองผู้อื่นในแง่ดี มีความเป็นมิตรกับคนทั่วไป
20. มีศิลปะในการพูดคุย รวมทั้งเป็นนักฟังที่ดี
21. เข้าถึงจิตใจคน มีศิลปะในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น และเพื่อนร่วมงาน

ฯลฯ

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 36) กล่าวว่าบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี มิใช่ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหา อุปสรรคและความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่นตลอดจนเป็นผู้พร้อมที่จะเผชิญทั้งความสุขความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบชะตากรรมที่ยังความผิดหวังแก่ชีวิต ก็มีความกล้าหาญ เข้มแข็งพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไป โดยไม่ยอมพ่ายแพ้หรือท้อถอย

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดให้ตนเองทนอยู่ได้ ผู้ที่ปรับตัวได้ดี ไม่ใช่ผู้ไม่มีปัญหาแต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหาไม่ยอมท้อถอย เพื่อดำเนินชีวิตต่อไป

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

อัมพา วรวัฒนชัย (2532 : 119) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในและนอกชมรมผู้สูงอายุพบว่าผู้มีอายุ เพศ สถานภาพสมรส ตำแหน่งงานครั้งสุดท้าย การรับรู้เกี่ยวกับสุขภาพฐานะความเป็นอยู่ซึ่งเหมือนกัน ผู้ที่อยู่ในชมรมจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้อยู่นอกชมรม และผู้ที่รับรู้เกี่ยวกับสุขภาพในระดับสูงไม่มีความแตกต่างในการปรับตัวทั้งในและนอกชมรม

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยด้านการปรับตัวของผู้สูงอายุที่น่าสนใจอีกเรื่องหนึ่งคือ การนำเครื่องมือฝึกความจำมาทดลองกับผู้สูงอายุซึ่งมีความจำบกพร่องและได้ผลเป็นที่น่าพอใจในผู้สูงอายุ 60-75 ปี ไม่จำกัดเพศ อาชีพ และสถานภาพ (มยุรี กลับวงษ์. 2534 : บทคัดย่อ) และในปี 2534 สุพรรณี นันทชัย และคณะ (2534 : 118-128) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว่และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมืองเชียงใหม่จำนวน 100 คน พบว่าร้อยละ 79 หยุดทำงานแล้วส่วนใหญ่จะยังคงอยู่กับลูกหลานมีเพียงร้อยละ 5 ที่อาศัยอยู่ตามลำพังแต่เป็นเพียงแยกบ้าน แต่อยู่บริเวณเดียวกับบุตรหลาน ความว้าเหว่หรือเหงาอยู่ในระดับปานกลาง และจะเพิ่มมากขึ้นเมื่ออายุ 80 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะผู้ที่ไม่ได้อยู่กับคู่สมรส ส่วนภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี ไม่พบความแตกต่างในระหว่างเพศ อายุ 80 ปีขึ้นไปภาวะสุขภาพจะต่ำลง ความสัมพันธ์ของความว้าเหว่กับภาวะสุขภาพไปในทางลบในระดับปานกลาง อย่างไรก็ดีผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเป็นกิจวัตรถึงร้อยละ 98

จากการศึกษาของ ไรอัล และแพทเทอสัน (Ryan & Patterson. 1987 : 8) พบว่าผู้สูงอายุที่ถูกจำกัดอยู่แต่ภายในบ้านด้วยสาเหตุใดก็ตามจะมีความว้าเหว่มาก โดยเฉพาะผู้มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ผู้ไม่ได้อยู่กับคู่สมรสมีความว้าเหว่มากกว่าผู้อยู่กับคู่สมรส และผู้ที่เป็นโสดเดอจองเจียเวลด์ แคมฟุส และไดค์สตร้า (Supanee. 1992 : 125 ; citing de Jong Giarveld, Kamphuis, & Dykstra. 1987 : 13 - 17) ได้ศึกษาความว้าเหว่ของผู้สูงอายุพบว่าผู้เป็นม่ายจะว้าเหว่มากกว่าผู้ที่ยังอยู่กับคู่สมรส เพศหญิงจะว้าเหว่มากกว่าเพศชาย

จากเอกสารและงานวิจัยเรื่องการปรับตัวดังกล่าว พอสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาการปรับตัวมาก โดยเฉพาะด้านสัมพันธภาพในครอบครัว การเป็นม่าย ภาวะสุขภาพ และความเสื่อมด้านความจำเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดปัญหาการปรับตัว ผู้สูงอายุที่ได้เข้าชมรมผู้สูงอายุจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้ไม่ได้เข้าชมรม

## 3. <u>เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม</u>

### 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 1) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษาว่าเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและอีกบุคคลหนึ่งคือผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นบุคคลที่ได้รับการศึกษามีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถในทางการให้คำปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวที่มาปรึกษาสามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในวิถีทางที่เหมาะสมที่เขาปรารถนาและในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหาแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

วิลเลียมสัน (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2529 : 88 ; อ้างอิงมาจาก Williamson. 1953 : 1) ได้ให้คำนิยามว่า การให้คำปรึกษาเป็นสถานการณ์ระหว่างบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือนั้นเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์หรือเป็นคนที่

น่าเชื่อมั่นที่จะช่วยให้บุคคลที่มารับความช่วยเหลือ ได้สามารถเผชิญ รับรู้ มีความแจ่มแจ้งในการแก้ไขปัญหา และสามารถปรับตัวได้ถ้าจะกล่าวสั้น ๆ การให้คำปรึกษาคือ กระบวนการซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะให้บุคคลแต่ละคนมีความเจริญก้าวหน้าไปสู่ความงอกงามแห่งบุคลิกภาพและบูรณาการ

รอเจอร์ส (Rogers. 1942 : 3) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาหมายถึงการติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา

หลุยส์ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Loues. 1970 : 10) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้มีปัญหาได้รับความช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมอย่างสบายใจขึ้นโดยผ่านการปะทะสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งจะให้ข้อมูลและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบอันจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สามารถติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

กูด (สุชา จันทน์เอม. 2527 : 75 ; อ้างอิงมาจาก Good. 1945) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษาคือ กระบวนการที่บุคคลผู้ได้รับการฝึกฝนอบรมในด้านการให้คำปรึกษามาอย่างดี พยายามหาทางช่วยเหลือบุคคลผู้ประสบปัญหาหรือมีความต้องการอย่างหนึ่งอย่างใดให้เขาสามารถแก้ปัญหาหรือสนองความต้องการต่าง ๆ ของตนได้

อิงลิช และอิงลิช (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ม.ป.ป. : 188 ; อ้างอิงมาจาก English and English. 1958) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นสัมพันธภาพที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เข้าใจตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งสามารถปรับตัวเองได้ดียิ่งขึ้น การให้คำปรึกษามีขอบข่ายครอบคลุมทั้งทางด้านการศึกษา ทางด้านอาชีพ อีกทั้งทางด้านส่วนตัวและสังคม

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น การให้คำปรึกษา หมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ เข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

<u>การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม</u>

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในความหมายของโอลเซน (Ohlsen. 1977 : 30 - 31) หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติ ให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และแก้ไขปัญหาเหล่านี้ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาให้เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

วอร์เนอร์ และสมิธ (Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มคือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนแล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

วัชรี ธุวะคำ (2524 : 117) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง การที่ผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน มุ่งที่จะช่วยให้สำรวจและประเมินตนเอง นำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้ พร้อมทั้งสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา และความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มสำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถตัดสินใจร่วมกันแก้ไขปัญหา และเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติ

<u>ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม</u>

ลักษณะสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ไดเออร์ และเวรยัน (Dyer and Vriend. 1975 : 136 - 142) ได้สรุปไว้ดังนี้คือ

1. สมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย

2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่เป็นสมาชิก

3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด

4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึกและการกระทำ

5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็นซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่ม ไม่ได้หมายความว่าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันในกลุ่ม

8. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน ไม่พูดถึงอดีต

9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม

10. สิ่งที่พูดในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ

11. ตัวเองพูดปัญหาของตนเอง รับผิดชอบต่อตนเอง

12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด

13. ความกระชับแน่นของกลุ่ม ไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรจะทำให้เป็นประสบการณ์เดียวกันก่อนที่จะเริ่มต้นครั้งใหม่ ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่พบ ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ

16. สภาพการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวล เพราะได้รับการกระตุ้น ให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่สิ่งที่ดีที่ระบายออกมา

18. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรจะบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว

19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสิน ผิด ถูก ดี ไม่ดี แต่จะศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร แก้ไขอย่างไร จะทำอย่างไร

20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม วัดจากความสำเร็จจากนอกกลุ่มคอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก

<u>จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม</u>

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักปรับตัว และยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัว และพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และกล่าวแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเอง และแก้ปัญหาของตนเอง
6. เป็นการฝึกทักษะ ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม
8. นำทักษะ และแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับตนเองในชีวิตประจำวัน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นการร่วมให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ตลอดจนสามารถที่จะนำแนวความคิด และประสบการณ์จากกลุ่มไปพัฒนาแนวทางแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

<u>ขั้นตอนในการจัดกลุ่มการให้คำปรึกษา</u>

<u>การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม</u>

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

1. อายุ ควรที่จะเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และอายุตามบีปฏิทิน ที่ไม่แตกต่างกันนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมาก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

3. เพศ จะจัดเพศหญิง เพศชาย แยกจากกันหรือรวมกันนั้นขึ้นอยู่กับวัยและปัญหาบางปัญหาอาจจะเหมาะสมกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศ แต่บางปัญหาเหมาะสมกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

4. มีปัญหาธรรมดาคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมกันอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

<u>ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสม</u>

มาเลอร์ (Mahler. 1964 : 54) ได้เสนอแนะว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 7 คน และไม่ควรเกิน 10 คน ส่วน วัชรี ทรัพย์มี (2531 : 105) มีความเห็นว่าในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม บุคคลที่จะเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้นจำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากเกินไปคือประมาณ 6 - 10 คน

<u>เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา</u>

เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติ สำหรับวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษามีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่จะพบควรกำหนดไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ (วัชรี ทรัพย์มี. 2522 : 182)

<u>สถานที่ที่เหมาะสมต่อการทำกลุ่ม</u>

ห้องที่เหมาะสมสำหรับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรเป็นห้องที่เล็กกะทัดรัด เหมาะกับจำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และมิให้มีสิ่งภายนอกมารบกวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจ เมื่อได้นั่งเป็นวงกลม

ล้อมรอบโต๊ะ หรือมีโต๊ะตรงกลางวงมากกว่าที่จะนั่งเป็นวงกลมเฉย ๆ ห้องสำหรับการให้คำปรึกษาในบางแห่งจะติดตั้งเครื่องบันทึกเสียงไว้ด้วย (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ม.ป.ป.: 235)

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 113 - 120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจะต้องให้เวลาแก่สมาชิก

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจคน แต่ยังมีความตึงเครียด วิตกกังวลและเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเองเข้าใจปัญหา และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดแจ้ง เป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหา นำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยความเต็มใจ ไม่มีข้อข้องใจก็ยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้

สะอาด กันทราวิรัตน์ (2535 : 35) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มซึ่งแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่น คุ้นเคยไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจ มีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข และมีความเข้าใจในตัวสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ตลอดทั้งรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับ เกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

188345

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษามาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การใช้คำถามปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำหรือข้อความ การเผชิญหน้า การใช้ความเงียบ การให้กำลังใจ การตีความและการสรุป เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน

3. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดแจ้งตลอดจนทราบแนวทางแก้ไข และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมให้กำลังใจและช่วยหาทางปฏิบัติต่อไป หลังจากนั้นจะมีการนัดหมายสมาชิกในการพบกันครั้งต่อไป

<u>การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามทฤษฎีของรอเจอร์ส</u>

การให้คำปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นแนวคิดของ คาร์ล อาร์ รอเจอร์ส (Carl R. Rogers) ทฤษฎีดังกล่าวมีชื่อเรียกหลายชื่อด้วยกัน เช่น Client - Centered Theory, Non-Directive Technique, Self-theory Counseling, Rogerian Counseling ซึ่งทั้งหมดคือทฤษฎีเดียวกัน และปัจจุบันเรียกทฤษฎีให้คำปรึกษานี้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Counseling)

<u>ธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของ Rogers</u>

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 95) กล่าวว่า แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์นั้น รอเจอร์ส เชื่อว่า โดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์แล้วมนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นที่เชื่อถือ และให้ความไว้วางใจได้ว่า พูดจริง ทำจริง มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์ (Full Functioning) และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกันในอันที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติตนไม่เหมาะไม่ควรนั้นเป็นเพราะเขามีปัญหาและจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อยู่รอดซึ่งแท้จริงแล้วมนุษย์ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมมากกว่า

วัชรี ทรัพย์มี (2533 : 51 - 53) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของมนุษย์ตามความคิดของ รอเจอร์ส (Rogers) มีดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสม ให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ

3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดี และน่าเชื่อถือ Rogers เชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มเติม พิจารณาตนเองใหม่ และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือต่อไป

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษาไม่ใช่ใช้ความคิดของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสินใจ

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

<u>ลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง</u>

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2529 : 91 - 93) ได้สรุปลักษณะที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางดังนี้คือ

1. คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญสูงสุดเพราะสัมพันธภาพเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษาและความสำเร็จตลอดจนความก้าวหน้าของการให้คำปรึกษานั้นย่อมขึ้นอยู่กับระดับของสัมพันธภาพด้วย

2. ภายในสัมพันธภาพระหว่างการให้คำปรึกษานั้น จะมีองค์ประกอบของความเป็น

อัตนัย กล่าวคือ ในการให้คำปรึกษานั้นผู้รับคำปรึกษาจะมีเสรีภาพในการแสดงออกแห่งความรู้สึกของตนเอง จะมีการนำในการพูดคุยน้อยมาก

3. โครงสร้างของทฤษฎีจะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสรภาพ มีการสำรวจและการทดลองทฤษฎีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไม่ใช่ระบบที่ไม่มีข้อพิสูจน์ซึ่งมีความต้องการสิ่งที่มีความเป็นจริงจากผู้มารับคำปรึกษา

4. ลักษณะทางด้านอารมณ์ในแง่ของสัมพันธภาพนั้น มีความสำคัญมากกว่าด้านสติปัญญา ถ้าหากผู้ให้คำปรึกษาสามารถเกี่ยวข้องกับความรู้สึกของผู้มีปัญหา และช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้ สิ่งที่จะตามมาคือ สามารถใช้สติปัญญาในการพิจารณาปัญหาได้ ความรู้สึกของผู้มีปัญหาเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง และในขณะเดียวกันความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษาก็มีความสำคัญเท่า ๆ กัน

5. การให้คำแนะนำ การแปลความหมาย การวินิจฉัย จะไม่ใช้ในการให้คำปรึกษา แต่ในการให้คำปรึกษาระบบนี้เน้นเสรีภาพทางความคิด การรอดพ้นจากการบังคับ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล

6. สัมพันธภาพ หมายถึง ความอบอุ่น การยอมรับ และการมองโลกในแง่ดี แต่จะไม่รวมการแนะ การให้ข้อสนเทศ หรือการแนะนำ การให้คำปรึกษาจะเหมือนการให้บริการทางการศึกษา ทางการแพทย์ หรือทางด้านสังคม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 93 - 94) กล่าวถึง ลักษณะของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาย่อมประกอบด้วยสภาพเงื่อนไข 6 ประการ ในบรรยากาศของการให้คำปรึกษา คือ

1. มีบุคคล 2 คน ซึ่งมีความสัมพันธ์อันดีและมีความผูกพันกันทางจิตใจ

2. บุคคลแรก ได้แก่ ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ท้อแท้ สิ้นหวัง มีความวิตกกังวล และเต็มไปด้วยความทุกข์

3. บุคคลอีกคนหนึ่งเป็นบุคคลที่พร้อมจะสร้างและเชื่อมโยงสายสัมพันธ์ (Rapport)

4. ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องแสดงออกในทางบวกต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข

5. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจ (Understanding) และยอมรับ (Acceptance) ทั้งในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งเชื่อมโยงประสบการณ์เหล่านี้เพื่อสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองให้ดีขึ้น

6. การสื่อความหมาย ทั้งภาษาพูด (Verbal Communication) และภาษาท่าทาง (Non-Verbal Communication) ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตลอดจนมองโลกในแง่ดีโดยไม่มีเงื่อนไขของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นแนวทางที่ดีนำไปสู่การให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

<u>จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง</u>

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังนี้ (วัชรี ทรัพย์มี. 2533 : 43)

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเป็นจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือน หรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับการคุกคามด้านจิตใจไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองในการแก้ปัญหา

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ในหลายแง่มุม

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น และพยายามพัฒนาตนเอง

5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน

<u>กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง</u>

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมี 5 ขั้นตอน ดังที่ รอเจอร์ส และวอลเลน (Rogers and Wallen. 1946 : 5) กล่าวไว้คือ

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา

2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองอย่างเสรีภาพ

3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง

4. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา

5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการติดต่อเอง

<u>เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง</u>

เทคนิคเบื้องต้นที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับในเรื่องราวและความเป็นบุคคลของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข ซึ่งเกี่ยวโยงถึงทัศนคติ และบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาในทฤษฎีนี้ควรเป็นผู้มีความจริงใจ บุคลิกท่าทางที่อบอุ่น เทคนิคสำคัญที่ใช้ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) การทำให้เกิดความเข้าใจที่กระจ่างชัด (Clarification) และเน้นหนักถึงความเข้าใจโดยขึ้นกับเหตุการณ์ปัจจุบัน (Being Here) ผู้ให้คำปรึกษาใช้การสนับสนุน (Support) เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2525 : 96)

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2529 : 101 - 102) ได้กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาดังนี้

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the interview) ในการเริ่มต้นสนทนาทั้งผู้ให้คำปรึกษาอาจจะอยู่ในภาวะของความตื่นเต้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเป็นผู้ช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้นโดยคำนึงถึงหลักของการปฏิบัติตนที่ดีต่อบุคคลอื่นที่มาพบ ดังนั้นอาจจะเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกว่าได้รับความอบอุ่นใจและเต็มไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing rapport) เมื่อเริ่มต้นสนทนาได้แล้วสิ่งที่ตามมาก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์เพราะองค์ประกอบนี้จะช่วยให้การสัมภาษณ์ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างประสบความสำเร็จ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้นโดยหลักทั่วไปเราควรจะทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวผู้รับคำปรึกษาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ต่อไป เช่น ถ้าทราบว่าผู้มารับคำปรึกษามีความสามารถในด้านใด ก็อาจจะเริ่มพูดถึงเรื่องนั้นได้ทันที จะช่วยให้เขาสามารถพูดได้มากอย่างมั่นใจ และช่วยให้สภาพจิตใจเขามีความสุขพร้อมที่จะพูดคุย ในทางตรงข้าม ถ้าหากเริ่มพูดคุยในสิ่งที่ไม่แน่ใจว่าดีหรือไม่ผลอาจจะออกมาไม่ดีนัก

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ในการให้คำปรึกษานั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษามากพอ เพื่อให้เข้าใจได้ถูกต้อง แต่ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับ

ข้อมูลทั้งหมดพร้อมกัน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการถามคำถามบ้าง เพื่อให้ได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามในการตั้งคำถามนั้น ควรจะเป็นคำถามปลายเปิด (Opened end) เพื่อให้ผู้ถูกถามได้ตอบโดยให้ข้อมูลมาก ๆ และยังเป็นการระบายความรู้สึกที่คับข้องใจต่อปัญหาหรือสิ่งที่กำลังพูดถึงด้วย จึงเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา

4. การแนะ (Suggestion) ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาอาจจะพบว่าผู้รับคำปรึกษามีความวุ่นวายต่อปัญหาหรือสิ่งต่าง ๆ และไม่สามารถจะโต้ตอบได้ จึงอาจจะต้องมีการแนะนำบ้างเพื่อให้เกิดความรู้สึกหรือพอมองเห็นช่องทางที่จะปฏิบัติตามต่อไป ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องเป็นคนมีความรู้และมีข้อมูลในสิ่งต่าง ๆ มากพอ แต่อย่างไรก็ตาม การแนะนี้อาจจะทำให้ผลเสียต่อจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา เพราะถ้ากระทำมากจนเกินไปจะทำให้ไม่สามารถ "นำตนเอง" ได้

5. การตีความหมาย (Interpretation) ในการให้คำปรึกษาเป็นการสื่อสารทางด้านคำพูด ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา บางครั้งผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถจะเข้าใจในถ้อยคำของผู้รับคำปรึกษา หรือมีความสงสัย ไม่ควรจะใช้วิธีการเดาเหตุการณ์เพราะอาจจะผิดจากความเป็นจริง ซึ่งจะมีผลต่อการดำเนินการให้คำปรึกษา สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาควรจะทำคือ การตีความหมายของถ้อยคำเหล่านั้นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยอมรับว่าเป็นจริงหรือไม่ ถ้าหากไม่เป็นจริงก็จะมีการอธิบายกันอีกในประเด็นที่เกิดความสงสัย จนกระทั่งมีความเข้าใจตรงกัน

6. การทำความกระจ่าง (Clarifying) หลังจากมีการสนทนากันเป็นเวลาพอสมควรอาจจะพบว่าสิ่งที่ผู้มีปัญหากล่าวถึงนั้นมีความไม่ชัดเจน และรู้สึกคลุมเครือเป็นอย่างมาก ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าเขาเองก็ยังไม่มีความเข้าใจดีกับปัญหาที่เกิดขึ้น เลยทำให้มีการป้องกันตนเอง (defense) มากขึ้น เพื่อให้การให้คำปรึกษาได้ผลดี ควรจะมีการทำความกระจ่างแจ้งกับประเด็นที่เป็นปัญหา เพื่อหาข้อสรุปอันจะทำให้มองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาต่อไป ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระมัดระวังเรื่องของการสรุปเนื้อหาที่พูดถึง เพราะเป็นสาระที่สำคัญยิ่งต่อการใช้เทคนิคนี้

7. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) บางครั้งการสนทนาอาจจะเป็นการระบายความรู้สึกตึงเครียดของผู้มีปัญหา แทนที่จะพูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น โดยที่การ

ให้คำปรึกษามักจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านอารมณ์ของผู้มีปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะมีการสะท้อนความรู้สึกของผู้มีปัญหาโดยการหยิบยกเอาคำพูดของเขามาดัดแปลงใหม่ เพื่อเน้นเรื่องความรู้สึกมากกว่าสาระของคำพูด ทั้งนี้เพื่อให้เขาพิจารณาว่าเขามีความรู้สึกเช่นนั้นจริงหรือไม่ กลวิธีนี้จะช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เข้าใจถึงความรู้สึกของเขาต่อปัญหาหรือเรื่องราวนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้องและลึกซึ้ง นอกจากนี้การสะท้อนความรู้สึกยังช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ระบายความรู้สึกที่ฝังใจกับปัญหาออกมาด้วย

8. การแสดงความเห็นชอบ (Approval) ในบางครั้งผู้ให้คำปรึกษามีความกังวลใจมาก ไม่สามารถจะตัดสินใจได้หรือไม่กล้าตัดสินใจ ทั้ง ๆ ที่ได้พิจารณาปัญหาแล้วเป็นอย่างดี ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามรับฟังปัญหา และพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาที่เขาเสนอขึ้นมา ถ้าหากเห็นด้วยก็ควรจะส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการที่จะนำวิธีนั้นไปแก้ปัญหาต่อไป การแสดงออกถึงความเห็นชอบ จะรวมทั้งคำพูด น้ำเสียง และท่าทางด้วย แต่อย่างไรก็ตาม วิธีนี้อาจจะเกิดอันตรายได้ถ้าไม่มีความละเอียดถี่ถ้วนพอ การเห็นชอบในสิ่งที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ผู้มีปัญหาไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้และอาจจะสร้างปัญหาใหม่ต่อไปได้ จึงควรใช้ในขอบเขตจำกัด

9. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) กลวิธีนี้ส่งเสริมให้ผู้มารับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่า รวมทั้งแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจจะทำให้ความรู้สึกที่อยากเล่านั้นหมดไป นอกจากการเงียบแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุดที่จะเข้าใจในเรื่องที่พูดถึง ประโยชน์ของการเงียบอีกประการหนึ่งคือเปิดโอกาสผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบหรือการแก้ไขปัญหา โดยไม่รีบร้อนจนเกินความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจหยุดสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจและหาวิธีการทำลายความเงียบโดยการชวนคุยต่อไป สิ่งที่ควรกระทำคือการกล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้วก็จะทำให้ดำเนินการให้คำปรึกษาต่อไปได้

<u>คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง</u>

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 421 - 422) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและการกระทำ
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารและไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาพัฒนาขึ้น

นอกจากนี้ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 94) ได้กล่าวถึงผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความสอดคล้องกับผู้รับคำปรึกษา (Congruence or Genuineness) กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นบุคคลที่มีความจริงใจ เป็นผู้ประสานเรื่องราวและความคิดได้และเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ

2. เป็นผู้ที่ยอมรับทั้งในปัญหาและตัวบุคคลของผู้รับคำปรึกษาอย่างอบอุ่น ทั้งทางด้านอารมณ์และความรู้สึก (Unconditional Positive Reguard)

3. เป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึก และสามารถรับร้อย่างถูกต้องตรงตามเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการให้เข้าใจ (Accurate Empathic Understanding)

3.2 <u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม</u>

เฮดควิสท์ และเวนโฮลด์ (Hedquist and Weinhold. 1970 : 237 - 242) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลและการไม่กล้าแสดงออกทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คอฟิลด์ (Caufield. 1970 : 1913 - 1914) ศึกษาพบว่าผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนเกรด 5 ที่สถานภาพทางสังคมต่ำ มีการปรับตัวดีขึ้น

แซมมวลวิช (Samualewinz. 1973 : 2645) ได้ทดลองให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับนักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวจำนวน 120 คน ที่เชาวน์ปัญญาระหว่าง 85 - 115 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองกลุ่มแรกจะเป็นเรื่องการแสดงออกของอารมณ์และความรู้สึก กลุ่มที่ 2 เป็นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด

ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ให้บริการใด ๆ เลย ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์มโนภาพแห่งตนเองและการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษากับกลุ่มต่างกันด้วย

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 49) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล โดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาด้านการปรับตัวในภาคปฏิบัติ โรงพยาบาลรามาธิบดี ผลการทดลองปรากฏว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลมีการปรับตัวในภาคปฏิบัติดีกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มานิดา ทองทวี (2526 : 71) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่ต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี ผลปรากฏว่า หลังจากให้คำปรึกษาทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลแล้วนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุทิพร ปุกเกตุ (2529 : 57) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ผลปรากฏว่า หลังจากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มนักเรียนมีอารมณ์เศร้าลดลง

พนวรรณ สมานสุขุมาล (2529 : 55) ได้ทดลองให้การปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งมีการยอมรับตนเองต่ำ พบว่านักเรียนมีการยอมรับตนเองสูงขึ้น

ศิริรัตน์ ภู่สกลเจริญศักดิ์ (2531 : 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่านักเรียนมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 92) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร ผลการทดลองพบว่า

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้นพอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สามารถพัฒนาบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ และช่วยลดปัญหาด้านการปรับตัว อารมณ์เศร้า และความวิตกกังวลด้านการเรียน ด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของนักเรียนหญิง และพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองได้ ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางน่าจะนำมาพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุได้

## 4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของกลุ่ม

จำเนียร ช่วงโชติ และคนอื่น ๆ (2521 : 4 - 6) ให้ความหมายของกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มจะต้องเกิดจากบุคคลอย่างน้อยที่สุด 2 คนมาประกอบกัน

2. กลุ่มจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน หมายความว่าทั้งกลุ่มและบุคคลจะแยกจากกันไม่ได้ จะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีปฏิกิริยาตอบโต้กัน ทั้งทางด้านความคิด กิริยาท่าทาง การกระทำหรือคำพูด

3. มีความสนใจร่วมกันเพื่อสมาชิกจะได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน

4. มีการปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายจึงต้องมีการกำหนดหน้าที่แบ่งความรับผิดชอบและระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นแนวทางให้สมาชิกปฏิบัติ

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 11) สรุปความหมายของกลุ่มจากผลการศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยาสังคม สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา ว่ากลุ่มหมายถึงบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำงานร่วมกันด้วยจุดประสงค์อย่างเดียวกัน และช่วยกันสร้างสรรค์บูรณาการแห่งบุคลิกภาพแต่ละบุคคล ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน และมีการควบคุมตนเอง

กัลลี (Gulley. 1963 : 62) ได้กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่บุคคลมาอยู่ร่วมกัน กลุ่มจะต้องประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการคือ

1. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของสมาชิกแต่ละคน
2. มีผลงานอันเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทกคนในกลุ่ม
3. มีการสื่อสารทางวาจา หรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง

จากความหมายของกลุ่มข้างต้นพอสรุปได้ว่า กลุ่มหมายถึง การที่บุคคล 2 คนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน มีปฏิกิริยาตอบโต้กัน มีความสนใจ และทำงานร่วมกันด้วยจุดประสงค์อย่างเดียวกัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามบทบาทและหน้าที่ของตนเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายร่วมกัน

<u>ประเภทของกลุ่ม</u>

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 18 - 20) ได้อธิบายเรื่องกลุ่มว่ามีผู้คิดนำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการปฏิบัติการทางสังคมอย่างกว้างขวางในรูปแบบและจุดมุ่งหมายต่าง ๆ กันเช่น

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

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (Sensitivity Training Group) เป็นการฝึกหรือพัฒนาทักษะการรับรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผล และประสบการณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น การฝึกการรับรู้นี้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนา และปรับปรุงตนเองรวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (Basic Skill Training Group) หรือกลุ่มฝึกอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (Training Human Relations Laboratory) เป็นการสร้างให้สมาชิกในกลุ่มได้มีทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาทักษะเพื่อการนำไปใช้

4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (Laboratory Training Group) เป็นโครงการที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์ในการติดต่อสัมพันธ์ และสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่มได้

5. กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) เป็นกลุ่มที่มุ่งให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพที่เป็นจริงของตนเองอันจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับคนอื่นได้อย่างเปิดเผยและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

6. กลุ่มทนทาน (Marathon Group) เป็นกลุ่มที่ใช้เวลาในการพบปะติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลานานมากกว่า 12 ชั่วโมง ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและของผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดำเนินตามแบบแผนในการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การขัดแย้ง การมีอคติต่อกัน และการสมัครสมานสามัคคีกัน

7. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหาเหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง ช่วยให้ผู้มีปัญหาได้เรียนรู้ และนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

8. กลุ่มจิตบำบัด (Group Prychotherapy) เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ระหว่างคนไข้ และผู้ให้การบำบัดรักษา ซึ่งต้องใช้ระยะเวลายาวนานในการรักษาติดต่อกัน โดยมีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการหยั่งเห็นและเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางสังคม อารมณ์ และสามารถที่จะลดหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้

9. กิจกรรมกลุ่ม (Group Work) เป็นการนำเอาประสบการณ์แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดการพัฒนาในตัวบุคคล การทำกิจกรรมกลุ่มจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องความต้องการของบุคคลและทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านใดด้านหนึ่งแก่สมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายว่าต้องการให้กลุ่มเรียนรู้ในด้านใด ก็สามารถจัดให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ได้

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มแบบต่าง ๆ อีก มีชื่อที่แตกต่างกันไป แต่โดยรวมแล้วมีวิธีปฏิบัติเพื่อมุ่งพัฒนาสติปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลทั้งสิ้น

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เฮอร์โรลด์ (Herrold. 1952 : 492 - 504) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มได้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีโอกาสรวมกันเป็นกลุ่ม เพื่อแก้ไขปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 14) ได้อธิบายถึงความหมายของกลุ่มว่า หมายถึงการนำประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยรวมมีการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยวิธีการดังกล่าวประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลแต่ละคน

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล (2526 : 35) ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่าหมายถึงกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีโอกาสวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มโดยได้รับการช่วยเหลือและสนับสนุนจากผู้นำกลุ่มขณะที่ร่วมกิจกรรมนั้น ๆ ส่งผลให้บุคคลมีความเจริญงอกงามในด้านต่าง ๆ

จารุลักษณ์ พินพรหมราช (2529 : 6) กล่าวถึงกิจกรรมกลุ่มหมายถึงประสบการณ์การเรียนรู้ซึ่งได้จากการที่ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กัน มีการร่วมมือในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันและผู้เรียนแต่ละคนจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนแต่ละคน จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยการวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียนและผู้เข้าร่วมกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ในด้านการทำงานและด้านอื่น ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกแต่ละคน

สรศักดิ์ โสชู (2530 : 10) ได้ให้ความหมายกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า หมายถึงการจัดกิจกรรมขึ้นมาแล้วให้ทุกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือกระทำภายในสถานการณ์ที่มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เคารพในกติกาของกลุ่ม จนเกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจและพฤติกรรมของบุคคลอันเป็นผลต่อตนเองและคนอื่นในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นสุขต่อไป

จริยา วิไลวรรณ (2532 : 36 - 37) ได้อธิบายถึงกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

กิจกรรมกลุ่มหมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้ผู้เรียนเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีการร่วมมือกันในการแก้ปัญหาหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อก่อ

ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้อันจะทำให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาด้านต่าง ๆ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้

อัจจิมา จินวาลา (2535 : 14) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มโดยสรุปว่า หมายถึง การจัดประสบการณ์ขึ้นมาให้แก่ผู้เรียน แล้วให้ทกคนมีส่วนร่วมทั้งความคิดและลงมือกระทำภายในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มซึ่งเกิดขึ้นขณะนั้น ตลอดจนแสดงความคิดเห็นและกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมจนสมาชิกทุกคนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เกิดการพัฒนาความคิด ความเข้าใจอันเป็นผลต่อการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขในสังคม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อให้สามารถนำประสบการณ์ของแต่ละคนมาวางแผนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะนำมาซึ่งการพัฒนาในแต่ละบุคคลในกลุ่ม และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปพัฒนาตนเองและปรับสภาพสังคมให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นต่อไป

<u>จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม</u>

แทรกเลอร์ และนอร์ธ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 5 - 6 ; อ้างอิงมาจาก Traxler and North. 1957 : 320) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมเช่นการปฐมนิเทศ เป็นต้น

2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร เช่น การจัดกิจกรรมในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน

3. เพื่อเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพราะสมาชิกจะได้รับความคุ้นเคยกับผู้นำกลุ่มขณะร่วมกิจกรรม

4. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่มกิจกรรมกลุ่มเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

บัทตัน (Button. 1974 : 1 - 2) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมให้มนุษย์ได้เติบโตและพัฒนาโดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มจึงเป็นการสร้างโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่มและบุคคลอื่นเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์

วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2522 : 170 - 172) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มว่าเพื่อพัฒนาบุคคลโดยอาศัยผู้จัดกิจกรรมกลุ่มที่มีความสามารถตลอดจนรู้กระบวนการของการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี โดยแบ่งจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในสังคมจะมีส่วนร่วมโดยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองได้ดีขึ้น เช่น รู้ความสามารถบางประการของตน รู้ข้อบกพร่องบางอย่าง เพราะกลุ่มจะมีปฏิกิริยาให้เห็นข้อเท็จจริง

2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่น กิจกรรมที่กระทำร่วมกัน ส่งผลให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และรู้จักกันได้ดีขึ้น

3. เพื่อให้บุคคลทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น

จากจุดมุ่งหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคล ให้รู้จักตนเอง และเรียนรู้บุคคลอื่น เปิดโอกาสให้บุคคลได้ปรับปรุงแก้ไข เปลี่ยนแปลงความคิดเห็นความรู้สึกพฤติกรรมต่าง ๆ

<u>คุณค่าของกิจกรรมกลุ่ม</u>

การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นบางประการดังต่อไปนี้ (วิไลวรรณ สันถวะโกมล. 2522 : 20)

1. ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันและทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น การรู้จักสิทธิของตนเองและผู้อื่น

2. ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน เป็นต้น

3. ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีเหตุผล

4. ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) ทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกการวางแผนงาน การเป็นผู้นำ การแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

พนม ลิ้มอารีย์ (2522 : 56 - 57) กล่าวถึงสิ่งมีคุณค่าของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่า

1. กลุ่มเป็นสนามสำหรับประลองฝีมือ (Testing Ground) ของบุคคลโดยบุคคลได้อาศัยกลุ่มเพื่อทดลอง หรือแสดงความสามารถ

2. กลุ่มจะเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เจตคติ ความคิดเห็น และผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะได้ผลจากการเข้ากลุ่มในการปรับปรงเจตคติ นิสัยใจคอของตน โดยมีสมาชิกเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน

3. กลุ่มช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก เป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเป็นที่รักและได้รับการยกย่องจากกลุ่ม จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความเข้าใจตนเอง เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เชื่อมั่นในตนเอง เกิดความรู้ดีว่าตนเป็นบุคคลที่มีค่าคนหนึ่ง และอยากทำประโยชน์ให้กับกลุ่มมากยิ่งขึ้น

4. กลุ่มช่วยเสริมสร้างพลังทางร่างกาย เช่นการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม หรือการฝึกหัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความอดทนที่จะฝึกมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีแก่สมาชิก

คมเพชร ฉัตรศุภกุล ()2530 : 15 - 19) ได้กล่าวถึงคุณค่าของกิจกรรมกลุ่มดังนี้

1. คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) เช่น การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เสริมสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์ ทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถตลอดจนด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ

2. คุณค่าด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) ด้านผู้นำกลุ่ม จะมีโอกาสสังเกตสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ทำให้เกิดความเข้าใจสมาชิกของกลุ่มได้ดีขึ้น

3. คุณค่าด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลจะมีค่าต่อการบำบัดเป็นอย่างดี โรงพยาบาล และคลินิก จะนำวิธีการทางกลุ่มไปใช้รักษาคนไข้โดยการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy) สำหรับในโรงเรียนผู้เรียนมีปัญหาคล้ายคลึงกันอาจได้รับการช่วยเหลือโดยการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) แต่สำหรับผู้เรียนที่มีปัญหาเพียงเล็กน้อย จะได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การพัฒนาอุปนิสัยของตนเอง เป็นต้น

4. คุณค่าต่อโรงเรียนและชุมชน (Value to the school and Community) การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถ มีคุณค่า สร้างประโยชน์ให้แก่โรงเรียนและชุมชนได้

อาจกล่าวได้ว่าการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกมีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรม เพราะกิจกรรมกลุ่มนำไปสู่การวิเคราะห์โดยการได้ปฏิบัติจริง ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นผู้เรียนยังยอมรับข้อบกพร่องของตนเองพร้อมจะแก้ไข สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ในการดำรงชีวิตแบบประชาธิปไตย สู่บทบาทของตนเอง รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักวางแผนแก้ไขปัญหา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีขึ้น (จันทิภา ลิมปิเจริญ. 2522 : 79)

<u>ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในกิจกรรมกลุ่ม</u>

ออตตาเวย์ (Ottaway. 1966 : 7) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มควรมีขนาดเล็กเพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน กลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวนสมาชิก 9 - 10 คน จึงจะทำให้การทำงานบังเกิดผลดีที่สุด

ชอว์ (Shaw. 1971 : 4) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่าไม่ควรเกิน 10 คน แต่ถ้ามีจำนวนสมาชิก 30 คนขึ้นไปจัดเป็นกลุ่มใหญ่ อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ๆ ได้ จำนวนสมาชิกไม่ได้เป็นปัญหาสำคัญ ความสำคัญอยู่ที่ความสัมพันธ์ของสมาชิก ความร่วมมือในการทำงานร่วมกันของสมาชิกมากกว่า

เยาวพา เดชะคุปต์ (2517 : 34) กล่าวถึงขนาดของกลุ่มว่าควรเป็นกลุ่มขนาดเล็ก ประมาณ 5 – 15 คน เพราะเห็นความสัมพันธ์ได้ใกล้ชิด และในด้านการเรียนรู้จะได้ผลดีกว่ากลุ่มขนาดใหญ่

ขนาดของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญในทางพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระสวนการมีปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินความจำเป็นสมาชิกจะทำงานซ้ำซ้อน บางคนคาดหวังจะได้รับผิดชอบทั้งหมด ในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่มีงานทำไม่มีโอกาสได้ใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 15 คน จะใหญ่เท่าใดย่อมขึ้นกับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่ม

<u>เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม</u>

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1973 : 105) กล่าวว่า การให้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควรใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงในระดับเด็กประถมศึกษาเพราะเด็กอาจเกิดความเบื่อหน่าย

ทรอทเซอร์ (ชูชัย สมิทธิไกร. 2527 : 18 – 19 ; อ้างอิงมาจาก Trotzer. 1977) กล่าวถึงการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มว่า หากจัดกับสถาบันการศึกษา ต้องพิจารณาการจัดคาบเรียนซึ่งส่วนใหญ่ในโรงเรียนจะจัดเวลา 50 นาที ในแต่ละคาบ ซึ่งจะช่วยเป็นตัวกำหนดเวลานานเท่าใดในการเข้ากลุ่ม ส่วนจำนวนครั้งขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่ม และธรรมชาติของกลุ่มแต่อย่างน้อยควรจะไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่าก็ยิ่งดี

4.2 <u>งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม</u>

เบิร์คเฮาเซอร์ (Birkhauser. 1985 : 103) ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3, 4 และ 5 จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติและนักเรียนซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ จำนวน 75 คน พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีอัตมโนทัศน์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

เดวิส (Davis. 1988 : 3263) ศึกษาผลการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่มในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนเกรด 7 จำนวน 104 คน ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์และทัศนคติในการเรียนวิชานี้ พบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์และทัศนคติแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บอร์ดแมน (Boardman. 1988 : 1952) ศึกษาผลของการนำกระบวนการกลุ่มไปใช้ในโปรแกรมการเลิกบุหรี่ ให้กับอาสาสมัคร 67 คน พบว่า กระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรมดังกล่าวได้โดยเฉพาะในกลุ่มเพศหญิง

รัตนา รัตนประสพโชค (2524 : 41 - 45) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียน จำนวน 40 คน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดราชบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ ผลการทดลองพบว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ฝึกกิจกรรมกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระหว่างการทดลองผู้วิจัยได้สังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ สนใจ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างดีตลอดโปรแกรม ส่วนกลุ่มซึ่งได้รับข้อสนเทศจะขาดความกระตือรือร้น แต่ให้ความสนใจและความร่วมมือเข้ากับการให้ข้อสนเทศแต่บางครั้งเกิดความเบื่อหน่าย และพบว่าเมื่อการทดลองในระยะท้าย ๆ นักเรียนส่วนใหญ่จะลืมข้อสนเทศครั้งแรก ๆ ไป และถ้าเป็นไปได้นักเรียนกลุ่มนี้ต้องการเข้ารับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมากกว่า

มัณฑนา อึ้งตระกูล (2524 : 45 - 49) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึก

กิจกรรมกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนรู้จากการสอนตามปกติโดยไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากทดลองผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนได้ประเมินว่า กิจกรรมกลุ่มได้ช่วยให้เขาได้พัฒนาตนเองในด้านการเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับตนเองและผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น เกิดความสามัคคีในกลุ่มดีขึ้น มีความรับผิดชอบ และมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมดีขึ้น

นิภา วิจิตรศิริ (2525 : 62 - 64) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดสระบุรี จำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีความรับผิดชอบสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525 : 52) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีพัฒนาการด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมตตา จินดารักษ์ (2525 : 43 - 44) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตที่ระดับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 52 - 58) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มในกลุ่มทดลองและให้ซ้อสนเทศในกลุ่มควบคุม ระยะเวลาการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง พบว่า นักเรียน

ที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนามนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และให้ข้อสังเกตว่าในระยะแรกกลุ่มทดลองที่ใช้การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีท่าทางประหม่าและไม่กล้าแสดงความคิดเห็นหรือแสดงออก ผู้วิจัยต้องช่วยกระตุ้นเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมผ่านไปหลายครั้งจนเกิดความคุ้นเคยจึงกล้าคิด กล้าพูด กล้าแสดงออกมากขึ้น ส่วนกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศมีความกระตือรือร้นในระยะแรก ๆ แต่ในระยะหลัง ๆ นักเรียนมีท่าทางเบื่อหน่ายไม่ค่อยอยากอ่านหรือร่วมอภิปรายเหมือนระยะแรก ต่างคนต่างอ่านไม่สนใจกันและกัน บรรยากาศค่อนข้างเงียบและเฉื่อย ๆ

กรองแก้ว สานุสนธิ์ (2529 : 44 - 46) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความเสียสละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมวกเหล็กวิทยา จังหวัดสระบุรี โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้กิจกรรมกลุ่มมีความเสียสละสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรศักดิ์ โสชู (2530 : 56) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบ้านศรีสะอาด จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน พบว่ากลุ่มทดลองได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์ (2533 : 65 - 66) ได้ศึกษาการใช้กิจรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน พบว่า กลุ่มทดลองมีความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัจจิมา จินวาลา (2535 : 61 - 67) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสือน้อย กรุงเทพมหานคร ที่มีความรับผิดชอบต่อโรงเรียนต่ำกว่าเปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน พบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

มีความรับผิดชอบต่อโรงเรียนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้กรณีตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้หลายประการ ได้แก่ ความเสียสละ การมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสถาบัน รวมทั้งความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคล และการปรับตัวได้ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทดลองใช้วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร

# บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

### การเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมา ของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ซึ่งมาเข้าชมรมโดยสม่ำเสมอตั้งแต่ปี 2535 ถึงปัจจุบัน จำนวน 20 คน

**กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมาของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ซึ่งมาเข้าชมรมอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่ปี 2535 ถึงปัจจุบัน จำนวน 20 คน โดยมีขั้นตอนการเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ให้ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี ทั้งหมดจำนวน 40 คน ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

2. นำแบบสำรวจพฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมาตรวจให้คะแนนจากสูงสุดมาต่ำสุด และเลือกเฉพาะผู้สูงอายุที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 50 ลงมา จำนวน 20 คน แล้วสัมภาษณ์ขอความร่วมมือในการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 10 คน

โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า มีดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
3. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

1. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวนำมาสร้างเป็นแบบสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับนิยาม

1.2 นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ไพศาล อั๋นประเสริฐ และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3 นำแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวที่ปรับปรุงแล้วทดลองใช้กับผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุที่มิใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน จากศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 33 และ 38 กรุงเทพมหานคร และผู้สูงอายุทั่วไป แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อเทคนิค 25 % โดยใช้ t-test และคัดข้อที่ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติอย่างน้อยที่ระดับ .05 ใช้ในการทดลอง

1.4 นำแบบสัมภาษณ์ที่คัดเลือกไว้ในข้อ 1.3 จำนวน 13 ข้อ มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นต่อไปด้วยสัมประสิทธิ์-อัลฟา ($\alpha$ - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.55

ลักษณะแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับคือ บ่อย บางครั้ง และนาน ๆ ครั้ง หรือ มาก ปานกลาง น้อย และประกอบด้วยข้อที่เป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

วิธีตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

ให้ผู้ตอบฟังข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาข้อความนั้น ๆ ว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริงในระดับใดแล้วเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของตน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

| | | |
|---|---|---|
| บ่อย | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของผู้สูงอายุแทบทุกครั้ง |
| บางครั้ง | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของผู้สูงอายุบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง |
| นาน ๆ ครั้ง | หมายถึง | ตรงกับการกระทำของผู้สูงอายุน้อยครั้งมากหรือแทบไม่เกิดขึ้นเลย |

หรือ

| | | |
|---|---|---|
| มาก | หมายถึง | ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ มาก |
| ปานกลาง | หมายถึง | ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ ปานกลาง |
| น้อย | หมายถึง | ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ น้อย |

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

<u>วิธีการตอบแบบสัมภาษณ์</u>

ให้ท่านหรือผู้สัมภาษณ์กาเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ต้องการเพียง 1 ช่อง ดังตัวอย่าง

(0) ลุงสมชายไปเที่ยวและทอดผ้าป่าสามัคคีกับหมู่คณะที่เชียงใหม่ ขากลับได้ซื้อของมาฝากสมาชิกในครอบครัว มีบางคนไม่ชอบของที่ลุงสมชายซื้อมาฝาก คุณลุงจึงรู้สึกเสียใจ

ถ้าท่านเป็นคุณลุง ท่านจะเสียใจเพียงใด

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

อธิบายความหมาย

กาช่องที่ต้องการเช่น กาตรงช่องแรก แสดงว่าความเห็นสอดคล้องกับสถานการณ์คำถามมากที่สุด

โดยมีเกณฑ์ดังนี้

| | |
|---|---|
| บ่อย, มาก | เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับท่านเองมากที่สุด |
| บางครั้ง, ปานกลาง | เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับท่านเองเป็นบางครั้ง |
| นาน ๆ ครั้ง, น้อย | เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับท่านเองน้อยหรือแทบไม่เกิดขึ้นเลย |

ให้คะแนนดังนี้

| | | | |
|---|---|---|---|
| บ่อย, มาก | ให้ | 3 | คะแนน |
| บางครั้ง, ปานกลาง | ให้ | 2 | คะแนน |
| นาน ๆ ครั้ง, น้อย | ให้ | 1 | คะแนน |

ข้อความทางลบให้คะแนนกลับตรงข้ามกัน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับปัญหาและผู้สูงอายุ

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ไพศาล อั๋นประเสริฐ และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วในข้อ 2.2 ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ที่มิใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ในวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 13.00 - 14.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่มและการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

3.3 นำโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ อาจารย์ไพศาล อั้นประเสริฐ และอาจารย์พรรณพิศ วาณิชย์การ ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้ว ในข้อ 3.3 ไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ที่มิใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลาทดลอง 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 13.00 - 14.30 น. (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

<u>การดำเนินการทดลอง</u>

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 77)

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest-Posttest Design

| การกำหนดเข้ากลุ่ม | สอบก่อน | ตัวแปรอิสระ | สอบหลัง |
|---|---|---|---|
| (R)$E_1$ | $T_{1E1}$ | $X_1$ | $T_{2E1}$ |
| (R)$E_2$ | $T_{1E2}$ | $X_2$ | $T_{2E2}$ |

<u>สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง</u>

(R) แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ อย่างสุ่ม

$E_1$ แทน กลุ่มทดลองที่ 1

$E_2$ แทน กลุ่มทดลองที่ 2

$T_{1E1}, T_{2E1}$ แทน การสอบก่อนและหลังในกลุ่มทดลองที่ 1 ตามลำดับ

$T_{1E2}, T_{2E2}$ แทน การสอบก่อนและหลังในกลุ่มทดลองที่ 2 ตามลำดับ

$X_1$ แทน การทดลองให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

$X_2$ แทน การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่ม

<u>การเก็บรวบรวมข้อมูล</u>

ลำดับขั้นวิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยใช้คะแนนกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวในขั้นการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ขั้นดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตั้งแต่วันที่ 29 กันยายน 2536 ถึงวันที่ 21 ตุลาคม 2536 รวม 4 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ผู้วิจัยทำหน้าที่ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มทดลองที่ 1 ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ติดต่อกัน 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือวันจันทร์ และวันพุธ เวลา 13.00 - 14.30 น.

2.2 ผู้วิจัยจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับกลุ่มทดลองที่ 2 ตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยจัดกิจกรรมกลุ่มครั้งละ 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 7 ครั้ง คือวันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา 13.00 - 14.30 น.

3. หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ให้ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอีกครั้งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

1. วิเคราะห์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. วิเคราะห์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

<u>สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล</u>

1. สถิติพื้นฐานคือ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ t - test

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดย t - test แบบ Dependent

3.2 ทดสอบความแตกต่างของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้ t - test แบบ Independent

# บทที่ 4

# ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

<u>สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล</u>

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนผู้สูงอายุ

M แทน ค่าเฉลี่ยของการปรับตัว

S แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัว

t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบสมมติฐาน

Md แทน ค่าเฉลี่ยของผลต่างของข้อมูล

Sd แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของข้อมูล

<u>ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</u>

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 2,3 และ 4 ตามลำดับ ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

| กลุ่มทดลองที่ 1 | N | M | S | t |
|---|---|---|---|---|
| ก่อนทดลอง | 10 | 33.10 | 2.13 | 3.18* |
| หลังทดลอง | 10 | 36.00 | 1.88 | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังการทดลองการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือหลังจากได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น

ตาราง 3 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

| กลุ่มทดลองที่ 2 | N | M | S | t |
|---|---|---|---|---|
| ก่อนทดลอง | 10 | 32.70 | 1.94 | 2.94 * |
| หลังทดลอง | 10 | 34.40 | 2.06 | |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่า ภายหลังการทดลองการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น

ตาราง 4 เปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

| กลุ่มตัวอย่าง | N | Md | Sd | t |
|---|---|---|---|---|
| กลุ่มทดลองที่ 1 | 10 | 2.90 | 2.89 | 1.11 |
| กลุ่มทดลองที่ 2 | 10 | 1.70 | 1.83 | |

จากตาราง 4 แสดงว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และผู้สูงอายุที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นพอ ๆ กับผู้สูงอายุที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

# บทที่ 5

# บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

## บทย่อ

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

### สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มกับผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี

ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ในชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี ที่มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 50 ลงมาของชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นประชากรทั้งหมด แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 10 คน

<u>เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า</u>

1. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
3. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

<u>การดำเนินการทดลอง</u>

1. ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยใช้คะแนนที่กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวในขั้นการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในแต่ละกลุ่ม ตั้งแต่วันที่ 29 กันยายน 2536 ถึงวันที่ 21 ตุลาคม 2536 รวม 4 สัปดาห์ ดังรายละเอียดดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษาครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ติดต่อกัน 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยจัดกิจกรรมกลุ่มครั้งละ 1.30 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 7 ครั้ง

3. ระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มด้วยแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวอีกครั้งหนึ่งแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวหลังการทดลอง

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล</u>

1. วิเคราะห์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

2. วิเคราะห์ของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

<u>สรุปผลการศึกษาค้นคว้า</u>

1. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวไม่แตกต่างกัน

<u>อภิปรายผล</u>

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24 กรุงเทพมหานคร ปรากฏผลดังนี้

1. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นวิธีหนึ่งที่นำมาช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีปัญหาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยเน้นทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางซึ่งเน้นความใส่ใจต่อความรู้สึกตนของสมาชิกมากกว่าเนื้อหาของเรื่องราว ให้ความสนใจกับปัจจุบันมากกว่าอดีต และเน้นการสร้างสัมพันธภาพ โดยให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ โดยผู้ให้คำปรึกษายอมรับความเป็นบุคคลอย่างที่สมาชิกเป็นอยู่ โดยไม่มีเงื่อนไข สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเอง และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง สามารถตัดสินใจร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และเรียนรู้ที่จะนำเอาความคิด หรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส (2530 : 63) ที่พบว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยชอนแก่นได้ และ ธีระ มูลธิยะ (2530 : 52) พบว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนโรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคามได้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ และผลการวิจัยที่สอดคล้องดังกล่าว ย่อมแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถนำมาพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุได้

2. ผู้สูงอายุมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้เพราะการจัดให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ได้ร่วมมือกันในการพัฒนาหรือกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง วิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวให้เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์ (2529 : 58) พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการมีมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ของโรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา จังหวัดสิงห์บุรีได้ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับ รัตนา รัตนประสพโชค (2524 : 45) ซึ่งพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาจังหวัดราชบุรีได้โดยสังเกตด้วยว่านักเรียนมีความกระตือรือร้น เอาใจใส่ สนใจ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างดี

จากการวิจัยในครั้งนี้และผลการวิจัยที่สอดคล้องดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถนำมาพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวในผู้สูงอายุได้

3. ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและผู้สูงอายุที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานในข้อ 3 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวได้ไม่แตกต่างกัน แม้ว่าสองวิธีดังกล่าวจะมีเทคนิคและขั้นตอนที่แตกต่างกัน แต่เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ดังที่ จงรักษ์ ศุภกิจเจริญ (2527 : 113) กล่าวว่า ผู้สูงอายุต้องการการให้เกียรติการรับฟังความคิดเห็น ท่าทีที่ยอมรับ เคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นผู้สูงอายุ ความต้องการเหล่านี้เมื่อได้รับการตอบสนองประกอบกับปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มช่วยส่งผลดีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุได้ จากการสังเกตผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มของผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุกระตือรือร้นที่จะเข้ากลุ่มเช่นมาตามเวลาที่กำหนด ช่วยกระตุ้นเตือนเพื่อนในกลุ่มให้มาตามเวลาที่นัดหมาย และในขณะที่อยู่ในกลุ่มทั้ง 2 กลุ่มต่างเปิดเผยความคิด ความรู้สึก และช่วยกันทำให้บรรยากาศของกลุ่มมีความเป็นกันเองและอบอุ่น ทุกคนพยายามแสดงความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้นจึงทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวได้ไม่แตกต่างกัน

## ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากการวิจัยที่พบว่าทั้งวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้ที่ต้องการพัฒนาการปรับตัว

ของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้ที่ต้องการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุสามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งได้ตามโอกาสและความชำนาญของผู้ที่จะนำไปใช้

1.2 ควรมีการฝึกอบรมผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้สามารถใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการนำวิธีให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไปพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุในกลุ่มอื่น เช่น ผู้สูงอายุนอกชมรม

2.2 ควรมีการนำวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการให้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนำมาเปรียบเทียบเพื่อลดปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น

2.3 ควรมีการทดลองเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ

2.4 ควรมีการผลการวิจัยในครั้งนี้ เช่น 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี เพื่อศึกษาความคงทนของการให้คำปรึกษาและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ หรือแบบสอบถาม เป็นต้น

2.5 ควรมีการทดลองนำวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มาแก้ไขปัญหาด้านอื่น ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การเสียภาษี การให้บริการด้านสาธารณสุข และการให้บริการบนรถโดยสารประจำทาง เป็นต้น

# บรรณานุกรม

# บรรณานุกรม


กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

กรองแก้ว สานุสนธิ์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเสียสละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมวกเหล็กวิทยา จังหวัดสระบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. มิถุนายน 2528.

คณะทำงานพิจารณานโยบายและมาตรการหลักเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุ. สาระสำคัญและนโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุระยะยาว (พ.ศ.2535-2554). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.

คณะอนุกรรมการภาควิชาคหกรรมศาสตร์. คำกล่าวรายงานการเปิดประชุมวิชาการเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

———. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

———. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, 2522.

จงกล หงสุรพันธ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์สที่มีผลต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิสัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา ชลบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

จงรักษ์ ศุภกิจเจริญ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัวและพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ วทม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527. อัดสำเนา.

จันทิภา ลิมปิเจริญ. กระบวนการกลุ่มในโรงเรียน. ภูเก็ต : วิทยาลัยภูเก็ต, 2522.

จันทรรัตน์ ยี่รัญศิริ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนาธิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา

จิตรา วสุวานิช. สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์. กรุงเทพฯ : หจก. คุณพิณอักษร, 2528.

จริยา วิไลวรรณ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการเรียนวิชาพลศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

จารุลักษณ์ พิณพรหมราช. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

ชูชัย สมิทธิไกร. สรุปคำบรรยายวิชาการฝึกงานด้านการให้คำปรึกษา. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

———. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

เฉก ธนสิริ. ทำอย่างไรจึงจะมีชีวิตยืนยาวและมีความสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สยามรัฐ, 2528.

เชียรศรี วิวิธสิริ. จิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.

ณรงค์ศักดิ์ ตะละภัฏ และคณะ. ยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : พรศิวการพิมพ์, 2532.

ดวงพร ดวงพิกุล. การสำรวจความต้องการที่คนชราต้องมาอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2517. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518. อัดสำเนา.

ดวงสมร พันธุเสน. ความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.

ตุ้ย ชุมสาย. จิตวิทยาปลีกย่อย. กรุงเทพฯ : บริษัทแพร่พิทยา จำกัด, 2521.

ทศวร มณีศรีชำ. การพัฒนาจริยธรรมด้านความสามัคคีโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.

ธีระ มูลธิยะ. ผลการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนมติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ. แนะแนว. กรุงเทพฯ : 51 : 28-47 , มิถุนายน-กรกฎาคม 2520.

นพวรรณ สมานสุขุมาล. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

นภาพร ชโยวรรณ และคณะ. ประชากรผู้สูงอายุไทย : ลักษณะทางประชากรและสังคมจากแหล่งข้อมูลทางการ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

———. ครอบครัวอุปถัมภ์กับขั้นตอนชีวิตของผู้สูงอายุและของบุตร. สถาบันประชากรศาสตร์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

นิภา วิจิตรศิริ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแค "สรกิจพิทยา" จังหวัดสระบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

นิตยา เชียงทอง. ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้น ม.1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

นัยนา รัตนมาศทิพย์. ความคิดเห็นของแพทย์และพยาบาลเกี่ยวกับการให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.

บุญโชติ แก้วแสนสุข. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชบพิธ กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.

บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

บุษกร โกมลภมร. ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยและความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อบริการส่งเสริมสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ สศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528. อัดสำเนา.

บุหงา วชิระศักดิ์มงคล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2526.

บันลือ พฤกษะวัน และดำรง ศิริเจริญ. เทคนิคและประสบการณ์การเขียนตำราทางวิชาการ. พิษณุโลก. โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2533.

บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ม.ป.ป.

ประชากรศาสตร์, สถาบัน. สัมมนาผู้สูงอายุไทย. พัทยา : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และกองวางแผนประชากรและกำลังคน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2528.

ประมวญ ดิคคินสัน. จิตวัฒนา : จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2524.

ประมวญ ดิคคินสัน. เตรียมใจสู่วัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ลูกรัก, สิงหาคม 2533.

ปิยะ นุชผ่องใส. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

ฝ่ายแผนงานและโครงการ. การจัดสวัสดิการผู้สูงอายุในประเทศไทยและต่างประเทศ. กรุงเทพฯ : กองสวัสดิการสงเคราะห์, 2536.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. การแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร, ม.ป.ป.

———. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2525.

พนม ลิ้มอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. กาฬสินธุ์ : จินตภัณฑ์การพิมพ์, 2522.

พวงแก้ว เนตรโอภารักษ์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านลานแหลม จังหวัดนครปฐม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

พเยาว์ พูลเจริญ. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลรามาธิบดี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

พิบูลพรรณ มหาศิริพันธุ์. ความคิดเห็นของพยาบาลและครูที่มีต่อผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

ภัทรกานต์ เผ่าบุญเกิด. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อปรับพฤติกรรมหนีเรียนของนักเรียนโรงเรียนเซนต์จอห์นอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

มยุรี กลับวงษ์. การฝึกความจำในผู้สูงอายุที่มีความจำบกพร่อง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534. อัดสำเนา.

เมตตา จินดารักษ์. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

มัณฑนา อึ้งตระกูล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้น ม.ศ.4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คู่มือการเขียนบทนิพนธ์. กรุงเทพฯ : หจก. ไอเดีย สแควร์, 2534.

มาลี รัชตะนาวิน. ความต้องการในการรับบริการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

มูลนิธิสงเคราะห์ผู้สูงอายุภาคเหนือ. การประชุมสัมมนาเรื่องบทบาทผู้สูงอายุต่อการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม. เชียงใหม่ : ม.ป.ท, 2534.

เยาวภา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.

รัตนา รัตนประสพโชค. การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, 2530.

รุจิราภา สิทธิปาน. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย ลพบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2531. อัดสำเนา.

ลัดดาวัลย์ ณ ระนอง. การทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

ลาวัณย์ มหาทุมะรัตน์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

วัชรี ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

———. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

———. การแนะแนวในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2531.

วัชรี ธุวะคำ. จิตวิทยาแนะแนวให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2524.

วัฒนา พัชราวนิช. หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2531.

วาสนา แฉล้มเขตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

ศิริรัตน์ ภู่สกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

สมภพ เรืองตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, 2528.

สรศักดิ์ โสชู. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความสำนึกในหน้าที่พลเมืองดีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2530. อัดสำเนา.

สุทิพร ปุกเกตุ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย จังหวัดนนทบุรี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2529.

สุขภาพจิต, กอง. สุขภาพจิตวันนี้ (13). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2533.

สุดฤทัย มุขยวงศา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

สุนทร ธนาสนะ. การศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชังและผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2517.

สุนันทา ฉันทรุจิกพงศ์ และคณะ. "นักศึกษาแพทย์ที่มารับบริการให้คำปรึกษาของหน่วยบริการให้คำปรึกษา คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2533", วารสารสมาคมจิตแพทย์ฯ. 36(3) : 145 - 154; กรกฎาคม - กันยายน 2534.

สุพรรณี นันทชัย. "ความสัมพันธ์ระหว่างความว้าเหว่และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ", วารสารพยาบาล. 41(2) : 118 - 127; เมษายน-มิถุนายน, 2535.

สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2527.

สุวรรณ ทองบัวงาม. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง," แนะแนว. 9(39) : 70-84 ; มิถุนายน - กรกฎาคม 2518.

สุบังอร สิทธิกุล. การเปรียบเทียบความต้องการการบริหารด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทของจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค.บ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.

สุรางค์ นามสูตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.

สะอาด กันทราวิรัตน์. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

สำนักนโยบายและแผนกรุงเทพมหานคร. แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2535-2539). กรุงเทพฯ : ม.ป.ท, 2535.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : 2533.

หลุย จำปาเทศ. จิตวิทยาสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

อารยา จิยะจันทร์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่ออารมณ์เศร้าของผู้สูงอายุในคลีนิคผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา

อัมพา วรวัฒนชัย. การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของข้าราชการบำนาญสังกัดกรุงเทพมหานครซึ่งอยู่ในและนอกชมรมผู้สูงอายุ. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

อัจจิมา จินวาลา. การเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและกรณีตัวอย่างที่มีต่อความรับผิดชอบต่อโรงเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองเสือน้อย กรุงเทพมหานคร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

Alpaugh, Patricia and Haney, Margaret. Counseling the Older Adult. Lexington, Massachusetts, Lexington book, 1978.

Birkhauser, John Charles. "The Effects of Group Dynamics on Self Concept in the Elementary School Classroom," Dissertation Abstracts International. 46(1) : 103-A ; 1985.

Boardman, Jean Alexander. "The Effectiveness of Structured Group Internations to Enhance Group Process in A Smoking Cessation Program," Dissertation Abstracts International. 50(7) : 1952-A ; 1988.

Button, Leslie. Developmental Group Work with Adolescents. London : University of London Press Ltd., 1974.

Caufield, Thomas James. "The Effects of Using Video Taped Social Model in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric Status," Journal of Counseling Psychology. 30(5) : 1814 ; November, 1970.

Davis, Robert Gene. "A Study on the Effects of Students Use of Selected Group Skills on Student Achievement and Attitude During A Seventh Grade Cooperation Learning Mathematics Problem Solving Unit," Dissertation Abstracts International. 49(11) : 2263-A ; 1988.

De Jong - Gierveld, Kamphuis, F., & Dydstra, P. Comprehensive Gerontology. 1987 ; 1(1).

Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Technique that Work : Applications to Individual and Group Counseling. Washington : APGA Press, 1975.

Gayle, Thomson. Adjustment in Retirement : Causal Interpretation of Factors Influencing the Morale of Retired Men, Dissertation Abstracts International. 30 : 402-403 ; July, 1972.

Gorlow, Leon. Readings in the Psychology of Adjustment. 2ne ed., New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.

Gulley, Halbert E. Discussion, Conference, and Group Process. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1960.

Herrold, Kennelh F. "Evaluation and Research in Group Dynamics," in Educational and Psychological Measurement. p.492 - 504. Englewood Cliffs, New Jersey : Prectice Hall, 1952.

Hansen, James C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand Mcnally Publishing Company, 1976.

Headquist, Francis J. and Barry K. wdinhold. "Behavior Group Counseling with Socially Anxious and Unassertive College Student," Journal of Counseling Psychology. 17 : 237-242, May, 1970.

Kermis, Marguerite, D. The Psychology of Human Aging : Theory Reserch, and Practice. Boston Allyn and Bacon, 1984.

Kelman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutics Change," International Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432, 1963.

Kraus, Richard. Therapeutic Recreation Service. Principles and Practices. 2nd ed. : Philadelphia, W.B. Saunden, 1978.

Mahler, Clarence A. Group Counseling in School. Boston, Hougthon Miffin Company, 1969.

Ottawsay, A.K.C. Learning throuth Group Experiences. London : Routhledge and Kegan Paul, 1966.

Ohlsen, Merle M. Group Counseling. 2nd ed. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1977.

Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd Miffin Company, 1973.

Rogers, Carl R. Counseling and Psychotherapy. Massachusette : the Riberside Press, 1942.

Rogers, Carl R. and John L. Wallen. Counseling with Returned Service Man. New York : McGraw-Hill Book Company, 1946.

Ryan, MC., Patterson, J. Journal of Gerontological Nursing. 1987 ; 13(5).

Samulewiez, Edward. "The Effects of Critical thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Student," Dissertation Abstracts International. 35(5) : 2645-A ; 1975.

Shaw, Marvin E. Group Dynamics : The Psychology of Small Group Behavior. New York : McGraw-Hill Book Company, 1971.

Thomas, Linda. Elderly Care. 1993 ; 5(2).

———. Elderly Care. 1993 ; 5(3).

Williamson, E.G. and J/D. Doley. Counseling and Discipline. New York : McGraw-Hill Book Company Inc., 1949.

Woodruff - Pak, Diann S. Psychology and Aging. Englewood Cliffs, N.J. : Practice Hall, 1988.

# ภาคผนวก

# ภาคผนวก ก.

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. แบบสัมภาษณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

## โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

<u>เงื่อนไขการทดลอง</u>

1. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแต่ละครั้งใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

2. การสร้างสัมพันธภาพต้องสร้างตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาแสดงความสนใจ ให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข มีความเข้าใจและให้ความจริงใจต่อผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น

3. เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาได้แก่ การตีความหมาย การทำความกระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การแสดงความเห็นชอบ การเงียบ และการฟัง การให้กำลังใจ และการสรุป

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|---|---|---|---|
| 1 | ปฐมนิเทศและเริ่มต้นให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม | 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความอบอุ่น ไว้วางใจและรู้จักคุ้นเคยกัน<br>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุ และผู้ให้คำปรึกษาให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนตรงกัน<br>3. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุระบายความรู้สึกได้อย่างเสรี | 1. ผู้สูงอายุและผู้ให้คำปรึกษานั่งเป็นวงกลม และให้ทุกคนแนะนำตนเอง<br>2. ใช้สื่อการอภิปราย ถ้าท่านเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของบ้านท่านจะเลือกเป็นอะไร เพราะเหตุใด ผู้ให้คำปรึกษาฟังและใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา<br>3. ให้ผู้สูงอายุสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจตนเอง<br>4. นัดหมายครั้งต่อไป |
| 2 | การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว | เพื่อศึกษาสัมพันธภาพของผู้สูงอายุในกลุ่มกับครอบครัวตลอดทั้งปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุประสบ | ตั้งแต่ครั้งที่ 2-6 มีวิธีดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เช่นเดียวกัน ดังนี้<br>1. ขั้นนำ โดยผู้ให้คำปรึกษาสนทนาเข้าสู่เรื่องที่ต้องการพัฒนาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว<br>2. ขั้นดำเนินการ ผู้ให้คำปรึกษาอำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมามากที่สุดโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การเริ่มต้น |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|---|---|---|---|
| | | | ที่เหมาะสม การสร้างสายสัมพันธ์ การตั้งคำถามปลายเปิด การแนะบางกรณี การตีความหมาย การทำความกระจ่าง การสะท้อนความรู้สึก การแสดงความเห็นชอบ การเงียบและการฟัง การให้กำลังใจและการสรุป เพื่อให้ผู้สูงอายุทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน<br>3.ขั้นยุติการให้คำปรึกษาโดยให้ผู้สูงอายุสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม<br>4.นัดหมายครั้งต่อไป |
| 3 | การรู้จักให้และรับ | เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการให้และการรับ รู้จักตนเองว่าอยากเป็นผู้รับหรือผู้ให้ | |
| 4 | การแสดงความชื่นชมอย่างเหมาะสม | เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมพึงปฏิบัติต่อกันในครอบครัว ทราบถึงวิธีการ | |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|---|---|---|---|
| | | สร้างสัมพันธ์กับ<br>สมาชิกในครอบครัว | |
| 5 | การแสดง<br>ความคิดเห็น<br>ร่วมกับบุคคล<br>ในครอบครัว | เพื่อให้ผู้สูงอายุแสดง<br>ความคิดเห็นร่วมกับ<br>บุคคลในครอบครัว<br>ได้อย่างเหมาะสม | |
| 6 | การร่วมมือกับ<br>บุคคลใน<br>ครอบครัว<br>ทำกิจกรรม | เพื่อฝึกการร่วม<br>กิจกรรมระหว่าง<br>ผู้สูงอายุกับสมาชิก<br>ในครอบครัว | |
| 7 | ยุติการให้<br>คำปรึกษา<br>และปัจฉิม<br>นิเทศ | . เพื่อให้ผู้สูงอายุ<br>สรุปผลการเข้าร่วม<br>โปรแกรมการให้<br>คำปรึกษาเป็นกลุ่ม<br>เพื่อพัฒนาการปรับตัว<br>ด้านสัมพันธภาพใน<br>ครอบครัว | 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเรื่องการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว<br>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปวิธีการในการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวที่สามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสมและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม<br>3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการทดลอง |

<u>หมายเหตุ</u> การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มทุกครั้ง ใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

โปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|---|---|---|---|
| 1 | การปฐมนิเทศ | 1. เพื่อให้ผู้วิจัยและผู้สูงอายุ ได้รู้จักคุ้นเคยกัน<br>2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจระเบียบวิธีการและจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม<br>3. เพื่อบอกประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม | 1. สมาชิกและผู้วิจัยนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน<br>2. ผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้ผู้สูงอายุแนะนำตนเอง<br>3. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม<br>4. เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาข้อข้องใจที่เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม<br>5. ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกสรุปความเข้าใจให้ตรงกัน |
| 2 | การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว | เพื่อให้รู้ถึงปัญหาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว | ตั้งแต่ครั้งที่ 2-6 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 3 ขั้นดังนี้<br>ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนาเข้าสู่เรื่องที่ต้องการพัฒนาเกี่ยวกับการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว<br>ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุลงมือทำกิจกรรมโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ การเล่นเกม และการใช้กรณีตัวอย่าง<br>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|---|---|---|---|
| | | | และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป |
| 3 | การรู้จักให้และรับ | เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นถึงความสำคัญของการให้และการรับ รู้จักตนเองว่าอยากเป็นผู้รับหรือผู้ให้ | |
| 4 | การแสดงความชื่นชมอย่างเหมาะสม | เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมพึงปฏิบัติต่อกันในครอบครัว วิธีการสร้างสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว | |
| 5 | การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลในครอบครัว | เพื่อให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม | |
| 6 | การร่วมมือกับบุคคลในครอบครัวทำกิจกรรม | เพื่อฝึกการร่วมกิจกรรมระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัว | |
| 7 | ปัจฉิมนิเทศ | 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม | 1. ให้ผู้สูงอายุแสดงความคิดเห็นและร่วมกันสรุปความรู้สึกที่ได้รับหลังการร่วมกิจกรรมกลุ่มและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม |

| ครั้งที่ | หัวข้อ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการ |
|---|---|---|---|
| | | 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำข้อคิดจากกลุ่มไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับชีวิตของตน | 2. ขอให้สมาชิกทุกคนยืนขึ้นคล้องแขนกัน ผู้ช่วยวิจัยเปิดเทปเพลงสามัคคีชุมนุม ผู้วิจัยและสมาชิกคล้องแขนร้องเพลงร่วมกัน จบเพลงปรบมือ<br>3. ผู้วิจัยสรุปผลที่ได้และการนำข้อคิดจากกิจกรรมกลุ่มไปใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง<br>4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดการทดลอง |

<u>หมายเหตุ</u> การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลา ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง

# รายละเอียดโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 1

หัวข้อ ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้วิจัยและสมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจจุดมุ่งหมาย ระเบียบวิธีการในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

อุปกรณ์

1. ภาพเล็ก ๆ 10 ภาพใส่ไว้ในซอง (จะมีภาพเหมือนกันอยู่ภาพละ 2 ใบ)
2. กระดาษ ดินสอ หรือปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์และระเบียบวิธีในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการเล่นเกม โดย

1. แจกซองที่มีภาพให้เลือกคนละ 1 ซอง
2. ให้เปิดซองออกและออกหาคู่ของตน เมื่อพบแล้วให้จับคู่สนทนา
3. ให้เล่าเรื่องของตนเองให้คู่ของตนฟัง ผลัดกันเล่า ฝ่ายที่ฟังจะนั่งฟังหรือจะจดโน้ตในกระดาษที่แจกให้ก็ได้ ในเวลาที่กำหนดให้
4. เมื่อหมดเวลาที่กำหนดไว้ขอให้ทุกคู่เข้ารวมกลุ่มใหญ่ให้ผลัดกันออกมาแนะนำเพื่อนให้กลุ่มฟัง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ว่าทำให้เราได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น ให้สมาชิกเสนอชื่อตัวแทนกลุ่ม เลือกตั้งหัวหน้ากลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถามเพื่อเข้าใจจุดมุ่งหมายและวิธีการในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 2

หัวข้อ ฉันรู้สึกอย่างไร

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกต่อกัน

อุปกรณ์ กระดาษแข็งสีสดใส ตัดเป็นรูปหัวใจ กว้างยาวประมาณ 8 x 8 นิ้ว

ปากกาเมจิค ปากกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยกล่าวถึงบทสรุปที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งก่อนแล้วกล่าวนำถึงกิจกรรมในวันนี้ เป็นการร่วมกิจกรรมโดยใช้เกม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวถึงสิ่งที่เราประทับใจ หรือลักษณะเด่น ลักษณะที่ดีของเพื่อนในกลุ่ม ขอให้เขียนลงบนหัวใจที่แจกให้นี้ แล้วส่งหัวใจให้คนละ 1 แผ่น ให้ปากกาเมจิคคนละ 1 อัน เขียนชื่อของตนเองไว้ด้านบนของหัวใจ

2. ให้สมาชิกเวียนกระดาษรูปหัวใจนี้ไปทางขวามือ ให้เพื่อนเขียนสิ่งที่เขาประทับใจในคนชื่อนี้ มีสิ่งใดเขียนลงไปสักอย่างหนึ่ง แล้วเวียนขวาไปเรื่อย ๆ จนครบ 10 คน

3. เมื่อทุกคนได้หัวใจกลับคืน ให้ผลัดกันอ่านให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และให้กล่าวความรู้สึกหลังจากได้อ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนมา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้สมาชิกกล่าวสรุปความรู้สึกที่ได้รับหลังการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความรู้สึกโดยการเขียนสิ่งที่ตนประทับใจลงบนภาพหัวใจ และเมื่อได้รับคืนมาอ่าน หรือสมาชิกอื่นขออ่านให้สมาชิกฟัง การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ครั้งที่ 3

หัวข้อ ครอบครัวตัวอย่าง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถนำข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นำไปปฏิบัติตนให้อยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวได้อย่างมีความสุข โดยรู้จักรับและรู้จักให้

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบคำบรรยาย "ครอบครัวตัวอย่าง"
2. ดอกไม้ประดิษฐ์สีแดง 5 ดอก ไม้แกะสลัก 5 อัน ใช้แบ่งกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งก่อน และกล่าวนำถึงการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ว่าเป็นกรณีตัวอย่าง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำดอกไม้และแท่งไม้แกะสลักใส่กล่องรวมกันให้สมาชิกแต่ละคนเลือกแล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ตามชนิดของสิ่งที่เลือกได้

2. แจกเอกสารเรื่องครอบครัวตัวอย่างคนละ 1 แผ่น แล้วผู้วิจัยอ่านให้ฟังถึงกรณีตัวอย่างในเรื่อง แล้วให้กลุ่มอภิปรายหาข้อสรุปว่า

2.1 จอหงวนและพ่อเฒ่าเป็นคนอย่างไร

2.2 ผู้นำครอบครัวที่ดีควรมีลักษณะอย่างไรในการรู้จักรับและรู้จักให้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อดังกล่าว และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตความสนใจ ความตั้งใจในการอภิปราย การสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มว่าสามารถนำไปปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัวได้โดยการรู้จักรับและรู้จักให้

## ครอบครัวตัวอย่าง

มีเรื่องเล่าว่า แต่ก่อนนานมาแล้ว ยังมีพ่อเฒ่าคนหนึ่ง มีสมาชิกในครอบครัวห้าชั่วคน รวมสามสิบกว่าชีวิตอาศัยร่วมชายคาเดียวกัน พวกเขาใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุข ชาวบ้านต่างขนานนามครอบครัวนี้ว่าเป็น "ครอบครัวตัวอย่าง"

หมู่บ้านนี้มีจอหงวนคนหนึ่งซึ่งมีสมาชิกในครอบครัวยี่สิบกว่าคน ในวันเกิดครบ 7 รอบของพ่อเฒ่า "ครอบครัวตัวอย่าง" จอหงวนท่านนี้ก็มาร่วมอำนวยพรด้วย

เมื่อกลับถึงบ้านภรรยาของท่านจอหงวนถามถึงความประทับใจในครอบครัวตัวอย่างนี้ ท่านจอหงวนตอบโดยไม่ต้องครุ่นคิดว่า "ครอบครัวนี้รักใคร่ปรองดองกันดีมาก ไม่เสียทีที่ชาวบ้านยกย่องให้เป็นครอบครัวตัวอย่าง" ภรรยาท่านจอหงวนจึงพูดต่อไปว่า "พี่ท่านคงไม่ทราบดอกว่าพวกเขาเล่นละครตบตาชาวบ้านต่อหน้าพวกเราเขาก็ปรองดองกันดี แต่ลับหลังก็ทะเลาะเบาะแว้งหาความสุขไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะพวกเขาต้องการรักษาชื่อเสียงข่มพวกเราเท่านั้น" ท่านจอหงวนรู้สึกแปลกใจ เมื่อคิดทบทวนดูก็คิดว่าคำพูดของภรรยาน่าจะเป็นความจริง ดูแต่ครอบครัวของตนเองซิ มีสมาชิกแค่ยี่สิบกว่าคนยังมีเรื่องทะเลาะวิวาทไม่หยุด แล้วพ่อเฒ่านั้นมีสมาชิกตั้งสามสิบกว่าคนทำไมจะมีความขัดแย้งไม่ได้ พ่อเฒ่าต้องโกหกพกลมแน่ ๆ ต้องแสดงละครตบตาชาวบ้านจริง ๆ

วันรุ่งขึ้น ท่านจอหงวน จึงส่งสายสืบไปสืบข่าวจากพ่อเฒ่า โดยเลียบเคียงถามพ่อเฒ่าว่า "ครอบครัวของพ่อเฒ่าเส่งมีสมาชิกตั้งสามสิบกว่าคนไม่เคยทะเลาะวิวาทกันเลย ไม่ทราบว่ามีเคล็ดลับอะไรบ้างครับ" "อ๋อ มีแน่ มีแน่" ชายชราหัวเราะ พร้อมกับกล่าวต่อไปว่า "การที่ครอบครัวของเราสามัคคีกันได้ มีเคล็ดลับอยู่อย่างเดียวคือ ผู้นำครอบครัวต้องไม่หูเบา ไม่เชื่อคำยุยงใด ๆ ของผู้อื่น แม้กระทั่งเมียตนเอง"

สายสืบกลับมารายงานท่านจอหงวน ท่านจอหงวนได้ยินคำรายงานเช่นนี้ก็รู้สึกละอายใจขณะเดียวกันก็ออกจะโมโหภรรยาของตนที่อิจฉาความสงบสุขของครอบครัวอื่น

ขณะนั้นมีพ่อค้าสาลี่เดินทางผ่านมา ท่านจอหงวนอยากสั่งสอนภรรยาของตนจึงซื้อสาลี่ผลหนึ่ง แล้วใช้คนนำไปมอบให้ครอบครัวของท่านผู้เฒ่า จากนั้นตนและภรรยาก็แอบดูว่า พ่อเฒ่าจะจัดการอย่างไรกับผลสาลี่เพียงผลเดียวนั้น

เมื่อพ่อเฒ่าได้รับสาลี่มาผลหนึ่งก็เรียกสมาชิกสามสิบกว่าคนมาชุมนุม และกล่าวว่า "ขนไก่เส้นหนึ่งส่งมาเป็นของขวัญจากแดนไกล แม้จะด้อยราคาแต่ก็สูงด้วยคุณค่า ผลสาลี่ผลนี้ก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าเขาตั้งใจส่งมาเป็นของขวัญอวยพรวันเกิดข้าเป็นการเฉพาะ แต่ข้าไม่มีสิทธิกินมันเพียงคนเดียว ครอบครัวเรามีทุกข์ร่วมต้านมีสุขร่วมเสพ มา...พวกเราทุกคนมาทานสาลี่ผลนี้ด้วยกันถือว่าเป็นความสุขอย่างหนึ่งของครอบครัว ท่านผู้เฒ่าให้คนนำสาลี่ผลนั้นไปหั่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วใส่ลงในถังน้ำ จากนั้นใช้กระบวยตักน้ำสาลี่แบ่งกันกิน ชายชรากล่าวเชื้อเชิญสมาชิกทุกคนว่า "มา ทุกคนลิ้มรสสาลี่กันเถิด..."

ท่านจอหงวนและภรรยาแอบดูถึงตอนนี้ ก็รู้สึกอับอายขายหน้ามาก ทอดถอนหายใจเฮือกใหญ่ ท่านจอหงวนเปรยว่า "ถ้าเชื่อข่าวลือ ย่อมหาความสงบสุขไม่ได้"

ครั้งที่ 4

หัวข้อ การแสดงความชื่นชมบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อจัดกิจกรรมให้สมาชิกซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ได้มีปฏิสัมพันธ์ในการแสดงความชื่นชมบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ซองใส่บัตรคำสั่ง กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2
2. แผ่นไม้อัดเล็ก ๆ มีภาพวงกลม 5 อัน ภาพสี่เหลี่ยม 5 อัน สำหรับแบ่งกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ครั้งก่อน และกล่าวนำถึงการร่วมกิจกรรมกลุ่มในวันนี้ว่าเป็นบทบาทสมมติโดยให้ผู้สูงอายุหยิบภาพแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้ตัวแทนของทั้ง 2 กลุ่มออกมารับบัตรคำสั่งให้แสดงบทบาทแล้วให้ทั้ง 2 กลุ่ม ไปประชุมว่าจะแสดงอย่างไร และให้ใครเป็นคนแสดง

กลุ่มที่ 1 ในบัตรคำสั่ง

คนแรก ให้แสดงเป็นพ่อแม่ใจดี ชื่นชมลูก เมื่อลูกทำสิ่งใดสำเร็จก็จะให้คำชมเชย จับมือ กอดลูก เมื่อลูกทำผิดจะให้อภัยและให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางให้

คนที่ 2 ให้แสดงเป็นลูก กำลังเล่าให้พ่อแม่ฟังถึงสิ่งที่ตนทำสำเร็จ

คนที่ 3 ให้แสดงเป็นลูก กลับมาถึงบ้าน กำลังมีเรื่องทุกข์ใจเพราะรถยนต์ถูกชนมา

กลุ่มที่ 2 ในบัตรคำสั่ง

คนแรก แสดงเป็นพ่อแม่ ยุ่งกับงานสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่นนอกบ้านมากกว่าครอบครัว มีอารมณ์ไม่แน่นอนเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย ลูกทำอะไรสำเร็จก็ไม่เคยชื่นชม เวลาลูกทำสิ่งใดผิดก็จะดุว่า

คนที่ 2 แสดงเป็นลูกที่กำลังบ่นว่าพ่อหรือแม่ว่า วัน ๆ ไม่เห็นช่วยงานบ้าน เอาแต่นอน พ่อก็เอาแต่ออกนอกบ้านไปช่วยสังคม

คนที่ 3 แสดงเป็นลูกถามสารทุกข์สุขดิบพ่อแม่

ให้ทั้ง 2 กลุ่มประชุมว่าใครจะแสดงเป็นใคร จะแสดงอย่างไร ให้เวลาประชุมกลุ่ม 10 นาที หลังจากนั้น ให้รวมกลุ่มใหญ่ และให้ออกมาแสดงให้ชมทีละกลุ่ม แล้วให้พิจารณาว่าควรจะแสดงความชื่นชมต่อกันในครอบครัวอย่างใดจึงจะเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้ผู้แสดงเป็นลูกอภิปรายถึงความรู้สึกที่แสดงในบทบาทที่ได้รับ และในสภาพความเป็นจริง แล้วให้ผู้แสดงฝ่ายพ่อแม่อภิปรายความรู้สึกเช่นเดียวกัน หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตความตั้งใจที่จะสวมบทบาทการแสดง การเสนอแนวความคิดต่อกลุ่มเพื่อนำไปปฏิบัติในการแสดงความชื่นชมบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 5

หัวข้อ การแสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่นในครอบครัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการแสดงความคิดเห็นกับบุคคลในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. บัตรคำสั่ง
2. ภาพสัตว์ 5 ภาพ ภาพดอกไม้ 5 ภาพ สำหรับแบ่งกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมในครั้งก่อนพอสังเขป การชื่นชมผู้อื่นโดยเฉพาะบุคคลในครอบครัวเดียวกันจะส่งผลดีต่อสุขภาพจิตของครอบครัว การแสดงความคิดเห็นร่วมกันของสมาชิกในครอบครัวเดียวกันจะทำให้เข้าใจกัน ลดปัญหาความเข้าใจผิด ถึงแม้จะมีสิ่งขัดแย้งกันบ้างก็ควรถือเป็นสิ่งปกติ กิจกรรมในวันนี้ จะเป็นเหตุการณ์หนึ่งในครอบครัว ขอให้สมาชิกจับฉลากเลือกภาพที่จัดมาให้ เป็นภาพสัตว์ 5 ภาพ ภาพดอกไม้ 5 ภาพ เมื่อทุกคนได้ภาพแล้วให้ผู้ที่ได้ภาพดอกไม้เป็นผู้ชม ภาพสัตว์เป็นผู้แสดง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้แสดงประชุมกลุ่ม ว่าใครจะแสดงเป็นใคร และกำหนดการแสดงกันเอง ใช้เวลาประชุมกลุ่ม 10 นาที และใช้เวลาแสดง 10 นาที

ในบัตรคำสั่ง

ครอบครัวหนึ่งมีพ่อแม่ ตายาย และลูก กำลังนั่งสนทนากันเรื่อง ลูกจะต้องย้ายไปรับราชการต่างจังหวัด ไม่มีใครจะดูแลรับส่งหลานซึ่งกำลังเรียนอยู่ในชั้นประถม

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ให้ผู้แสดงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทที่ตนได้รับ และให้รวมกลุ่มอภิปรายถึงสิ่งที่ประสบในชีวิตประจำวันว่าความคิดเห็นของผู้ใหญ่ยังมีประโยชน์ เล่าให้กลุ่มฟัง หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงบทบาทและการแสดงความคิดเห็นการสรุปสาระประโยชน์ในการแสดงความคิดเห็นต่อสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 6

หัวข้อ การร่วมมือกับครอบครัวทำกิจกรรม

วัตถุประสงค์

เพื่อจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันทำกิจกรรมที่กำหนดให้แล้วนำมาเพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อการเรียนรู้ที่จะนำไปปฏิบัติในการร่วมมือทำกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. ภาพแบ่งกลุ่ม 10 ภาพ
2. อุปกรณ์การสร้างบ้านต่อกลุ่ม กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 แผ่น กระดาษแข็ง 1 แผ่น เทปใส 1 ม้วน
3. วิทยุเทป

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวถึงผลที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งก่อน และนำเข้าสู่กิจกรรมในวันนี้ โดยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม โดยจับฉลากแบ่งกลุ่มภาพ 10 ชนิด ซึ่งจะประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 ฆ้อน, ตะปู, เลื่อย, กบ และสว่าน

กลุ่มที่ 2 หมอนหนุน หมอนข้าง ที่นอน ผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม

ผู้ใดได้ภาพใดก็ให้เข้ามารวมกลุ่มกัน ทำตามกติกาที่กำหนดให้

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ผู้วิจัยให้สมาชิกลงมือกระทำกิจกรรม ขณะที่แต่ละกลุ่มกำลังสร้างบ้าน ผู้วิจัยเปิดเพลง โดยใช้เทคนิคการเล่นเกม ดังนี้

อุปกรณ์ที่ให้ต่อกลุ่ม

| | | |
|---|---|---|
| 1. กระดาษหนังสือพิมพ์ | 1 | แผ่น |
| 2. กระดาษแข็ง | 1 | แผ่น |
| 3. เทปใส | 1 | ม้วน |

คำสั่ง

ให้แต่ละกลุ่มสร้างบ้านในอนาคต ให้เสร็จในเวลาที่กำหนด กลุ่มใดเสร็จก่อนเป็นกลุ่มชนะ

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยเชิญสมาชิกแต่ละกลุ่มวิเคราะห์กิจกรรมการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ในการร่วมกิจกรรมใดในครอบครัว โดยยกตัวอย่างว่าตนเองร่วมทำกิจกรรมใดในครอบครัวบ้าง แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อปิดกิจกรรมที่ทำร่วมกันมา และเป็นการขอบคุณสมาชิก

อุปกรณ์ วิทยุ เทปเพลงบรรเลง สามัคคีชุมนุม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ร่วมกิจกรรมกันมาเพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว ในครั้งสุดท้ายของกิจกรรมนี้ขอให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ถึงตนเองว่ามีสิ่งใดที่ตนทำไม่ดีต่อครอบครัวและอยากแก้ไขให้กลุ่มฟัง แล้วให้ข้อคิดต่อกลุ่มว่าตนเองจะพยายามปรับปรุงในจุดใด

ขั้นดำเนินการ สมาชิกร่วมกันอภิปราย และแสดงความคิดเห็น หลังจากนั้นขอให้สมาชิกทุกท่านยืนขึ้นคล้องแขนกันกับผู้วิจัยร้องเพลงสามัคคีชุมนุม เปิดเพลงบรรเลงสามัคคีชุมนุมคลอไปด้วย จบเพลง ปรบมือ

ขั้นสรุป ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและกล่าวปิดกิจกรรม

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มและข้อคิดที่นำไปปฏิบัติในครอบครัว

# แบบสัมภาษณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

## คำชี้แจงในการทำแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำของท่านที่มีต่อครอบครัว แต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แตกต่างกัน ดังนั้นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริงของท่านเอง

## การตอบแบบสัมภาษณ์

ให้ท่านหรือผู้สัมภาษณ์ กาเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ต้องการเพียง 1 ช่อง ดังตัวอย่าง

(0) ลุงสมชายไปเที่ยวและทอดผ้าป่าสามัคคีที่เชียงใหม่ ขากลับได้ซื้อของมาฝากสมาชิกในครอบครัว มีบางคนไม่ชอบของที่ลุงสมชายซื้อมาฝาก คุณลุงจึงรู้สึกเสียใจมาก ถ้าท่านเป็นคุณลุง ท่านจะรู้สึกเสียใจเพียงใด

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

โดยมีเกณฑ์ดังนี้

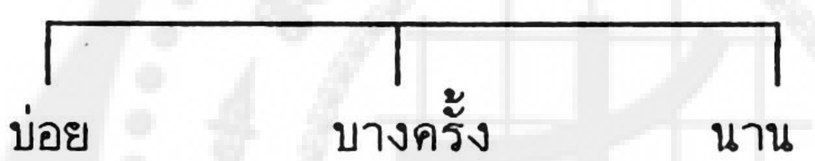
| | | |
|---|---|---|
| บ่อย, มาก | เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับท่านเอง | มากที่สุด |
| บางครั้ง, ปานกลาง | เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับท่านเอง | เป็นบางครั้ง |
| นาน ๆ ครั้ง, น้อย | เมื่อสถานการณ์นั้นตรงกับท่านเอง | น้อยหรือแทบไม่เกิดขึ้นเลย |

1. มาลีลูกของป้าจุกให้เงินป้าจุกอย่างจำกัดเพราะมีรายได้น้อย และมาลีก็มีลูกหลายคน ป้าจุกรู้สึกไม่พอใจกับจำนวนเงินที่ได้จากลูกสาวและเสียใจที่เกิดมายากจน

ถ้าท่านเป็นป้าจุก ท่านจะรู้สึกเสียใจมากน้อยเพียงใด

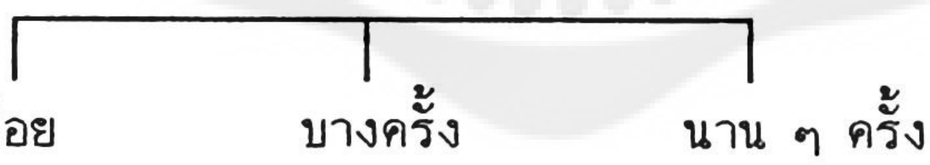
2. พี่สาวของลุงกอบโชคเป็นคนใจน้อยโกรธง่ายหายเร็ว บางครั้งขาดเหตุผล และชอบให้ผู้อื่นเอาใจ เวลาพี่สาวโกรธ ลุงกอบโชคจะโกรธและพูดโต้ตอบบ้าง

ถ้าท่านเป็นลุงกอบโชค ท่านจะทำเช่นนั้นบ่อยเพียงใด




3. ลุงอนันต์ยอมรับว่า สมาชิกทุกคนในบ้านไม่สามารถทำให้ตนถูกใจได้ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อสมาชิกในครอบครัวทำอะไรไม่ถูกใจ ลุงจะให้อภัย

ถ้าท่านเป็นลุงอนันต์ ท่านจะทำเช่นนี้บ่อยเพียงใด




4. หลานสาวของป้าสุรีย์ชอบร่วมกิจกรรมกับทางโรงเรียน เมื่อใกล้ปิดภาคเรียนหลานสาวได้ขึ้นเวทีการแสดง เมื่อแสดงเสร็จ ป้าสุรีย์แสดงความชื่นชมยินดีกับหลานสาวโดยการกอดหลานสาวและกล่าวชมเชย

ถ้าท่านเป็นป้าสุรีย์ ท่านจะทำเช่นนี้บ่อยเพียงใด

5. ลุงวิชัยมีลูกสาวคนเดียว คุณลุงคุณป้าส่งลูกเรียนจนสำเร็จ ในวันรับปริญญาคุณลุงแต่งชุดเรียบร้อยไปร่วมงานรับปริญญาบัตร แสดงความปลาบปลื้มยิ้มแย้มไม่แสดงความเหน็ดเหนื่อยใด ๆ

ถ้าท่านเป็นคุณลุง ท่านจะมีความชื่นชมเช่นเดียวกันนี้มากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย

6. ป้ากิ่งมีหลานชายอยู่คนหนึ่งชื่อทองดี ซึ่งชอบแต่งหน้าทาปาก และแต่งกายเป็นผู้หญิง แสดงกริยาอาการเป็นผู้หญิง ป้ากิ่งพอใจชื่นชมว่าน่ารัก ว่าง่าย

ท่านเห็นด้วยกับการกระทำของป้ากิ่งเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย

7. ป้าลักยิ้มเป็นคุณยายอยู่กับลูกและหลาน บางครั้งอยากไปเที่ยวนอกบ้านเพื่อเปิดหูเปิดตาบ้าง แต่ลูกหลานก็ไม่เอ่ยปากชวน จึงนั่ง ๆ นอน ๆ เฝ้าบ้านไปวัน ๆ

ถ้าท่านเป็นป้าลักยิ้ม ท่านจะทำเช่นเดียวกันบ่อยเพียงใด

บ่อย บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง

8. หลานสาวของป้าแฉล้ม ชื่อสุดา เป็นเด็กไม่สนใจเรียน ชอบเที่ยว ดูทีวีดึก ๆ และชอบแหย่น้อง ทำให้ถูกพ่อแม่ดุเสมอ ๆ ป้าแฉล้มคิดว่าพ่อแม่ลำเอียงรักน้องมากกว่าสุดา จึงมักพูดแก้ต่างให้สุดาเสมอ

ถ้าท่านเป็นป้าแฉล้ม ท่านจะทำเช่นนี้บ่อยเพียงใด

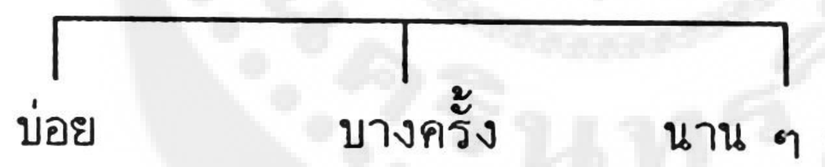
บ่อย บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง

9. ลูก ๆ ของลุงทองคำเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือมีปัญหาใดเกิดขึ้น จะมาปรึกษากับลุงทองคำเสมอ คุณลุงภูมิใจว่าลูกให้ความไว้วางใจเห็นว่าความคิดเห็นของลุงเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว

ถ้าท่านเป็นลุงทองคำ ท่านจะรู้สึกเช่นเดียวกันนี้มากน้อยเพียงใด

10. ลุงพงษ์เทพเป็นคนชอบช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว จึงมักถูกไหว้วานให้ช่วยงานต่าง ๆ เป็นประจำ ลุงชอบร่วมกิจกรรมกับครอบครัว ชอบทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองด้วยความภูมิใจและมีความสุข

ถ้าท่านเป็นลุงพงษ์เทพ ท่านจะรู้สึกเช่นนี้บ่อยเพียงใด




11. ลุงสมจิตชอบดูโขนมาก วันหนึ่งมีโขนมาแสดงให้ชมในชุมชน ลุงสมจิตจึงชวนป้าเชื้อภรรยาของลุงและหลาน ๆ ไปชมโขน ถึงแม้ว่าป้าเชื้อจะไม่ชอบดูโขนแต่ก็ไปเป็นเพื่อนลุงสมจิตอย่างเสียไม่ได้ แล้วก็แสดงสีหน้าไม่พอใจ และบ่นอยู่ตลอด

ถ้าท่านเป็นป้าเชื้อ ท่านจะทำเช่นนี้บ่อยเพียงใด

12. ลุงสมเกียรติ และป้ามาลี เป็นที่รักของลูกหลานและญาติพี่น้อง ดังนั้นในวันหยุดจะเห็นว่าที่บ้านของลุง-ป้าจะมีญาติพี่น้องไปมาหาสู่เป็นประจำ ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำกับข้าวหรือซื้อหาอาหารมารับประทานร่วมกัน ลุงสมเกียรติบอกว่าชื่นใจได้พบลูกหลานญาติพี่น้อง

ถ้าท่านเป็นลุงสมเกียรติ ท่านจะรู้สึกชื่นใจมากน้อยเพียงใด

มาก ปานกลาง น้อย

13. ลุงบารมีชอบตั้งวงดื่มสุรากับลูกชายและเพื่อน ๆ ของลูก ทำให้เสียงานทั้งลูก ๆ และตนเอง แต่ก็ยังอดไม่ได้ที่จะตั้งวงสุรากันเป็นประจำ

ถ้าท่านเป็นลุงบารมี ท่านจะทำเช่นนี้บ่อยมากน้อยเพียงใด

บ่อย บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง

ภาคผนวก ข.

1. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
2. ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

# ภาคผนวก ช.

ภาคผนวก ข.

1. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว
2. ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสัมภาษณ์การปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว

| ข้อที่ | t |
|---|---|
| 1. | 4.43 |
| 2. | 2.91 |
| 3. | 3.87 |
| 4. | 4.56 |
| 5. | 4.56 |
| 6. | 2.91 |
| 7. | 1.26 |
| 8. | 3.68 |
| 9. | 3.39 |
| 10. | 5.32 |
| 11. | 4.94 |
| 12. | 3.72 |
| 13. | 2.92 |

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.55

ตาราง 6 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่ | ก่อนทดลอง | หลังทดลอง |
|---|---|---|
| 1. | 34 | 36 |
| 2. | 32 | 32 |
| 3. | 34 | 36 |
| 4. | 29 | 39 |
| 5. | 32 | 36 |
| 6. | 34 | 36 |
| 7. | 36 | 37 |
| 8. | 36 | 37 |
| 9. | 32 | 34 |
| 10. | 32 | 37 |

ตาราง 7 แสดงคะแนนการปรับตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุ ในกลุ่มที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่ | ก่อนทดลอง | หลังทดลอง |
|---|---|---|
| 1. | 32 | 34 |
| 2. | 31 | 35 |
| 3. | 34 | 34 |
| 4. | 37 | 37 |
| 5. | 33 | 36 |
| 6. | 31 | 36 |
| 7. | 31 | 31 |
| 8. | 33 | 34 |
| 9. | 29 | 29 |
| 10. | 34 | 36 |

# ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางยุวดี ดวงจินดา

เกิดวันที่ 12 กันยายน พุทธศักราช 2496

สถานที่เกิด อำเภออินทร์บุรี สิงห์บุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 32/50 หมู่บ้านสหกรณ์การบินไทย
ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ 5

สถานที่ทำงานปัจจุบัน คลินิกสุขภาพจิต 5 ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ 24
กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2513 มัธยมศึกษาปีที่ 5 (แผนกวิทยาศาสตร์)
จากโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม

พ.ศ. 2517 อนุปริญญาพยาบาลอนามัยและผดุงครรภ์
จากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย

พ.ศ. 2521 กศ.บ. (วิชาเอกครูพยาบาล) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร

พ.ศ. 2536 กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร