

## บรรณานุกรม

หนังสือ

อุ่มพร บงกิตติกุล. การวัดทางจิตวิทยา : เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

พรรณราย ทระยยะประภา. เทคนิคการสัมภาษณ์. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

มานิดา กริยาผล. "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกาย ในโรงเรียนศรีสังวาลย์." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

วิหิตา ฮัจลริยะเสถียร. "กลุ่มพัฒนาตนแบบมาราธอนกับการพัฒนา "ตน". วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

อุปราณี วังสันตชาติ. "ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสำนึกแห่งตน ตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เรณออักษร, 2524.

วารสารและเอกสารอื่น ๆ

ทองเรือน อมรชกุล. "ประเภทของกลุ่มเพื่อการเจริญงอกงาม." วารสารแนะแนว 12 (มิถุนายน - กรกฎาคม 2521) : 31-41.

ไฉ่ซือ เพรียงกัว. "A group leader." กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ภาคต้น ปีการศึกษา 2525, (อัตถ์สำเนา)

- \_\_\_\_\_ . "A Group Leader and A Group." กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ภาคต้น ปีการศึกษา 2526, (ฮัดสำเนา)
- \_\_\_\_\_ . "โครงสร้างบุคลิกภาพ." กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาคปลาย ปีการศึกษา 2526, (ฮัดสำเนา)

## BIBLIOGRAPHY

Books

- Cook, Thomas D., Campbell, Donald T. Quasi - Experimental : Design & Analysis Issues for Field Settings. Chicago : Rand McNally, 1979
- Corey, Gerald. Group; Process & Practice. California : Brooks/Cole Publishing, 1977.
- Elliot, Aronson. The Social Animal. San Francisco : W.H. Freeman and Company, 1972.
- Fadiman, James and Frager, Robert. Personality and Personal Growth. New York : Harper and Row Publishing, 1976.
- Johnson, David W. Reaching Out. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1972.

- Jourard, Sidney M. Disclosing Man to Himself. New York : D. Van Nostrand, 1968.
- \_\_\_\_\_. Healthy Personality : An Approach from the Viewpoint of Humanistic Psychology. New York : Macmillan Publishing Co., Inc., 1974.
- Kemp, C. Gratton. Foundation of Group Counseling. New York : McGraw-Hill, 1970.
- Lieberman, Morton A., Yalom, Irvin D., and Miles, Mathew B. Encounter Group : First Fact. New York : Basic Books, 1973.
- Marram, Gwen D. The Group Approach in Nursing Practice. St. Louis : C.V. Mosby, 1973.
- Ohlsen, M.M. Group Counseling. New York : Holt, Rhinehart and Winston, 1970.
- Rogers, Carl R. On Becoming a Person : A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Company, 1961.
- \_\_\_\_\_. Carl Rogers on Encounter Group. New York : Harper and Row Publishers, 1970.
- Rosenbaum, Max and Snadowsky, Alvin. The Interactive Group Experience. New York : The Free Press, 1976.
- Schutz, William C. Joy. New York : Grove Press, 1967.
- \_\_\_\_\_. Here Comes Everybody. New York : Harper and Row Publishers, 1973.

- Schultz, Duane P. Growth Psychology : Models of the Healthy Personality. New York : Litton Educational Publishing, 1977.
- Stevens, John O. Awareness : Exploring, Experimenting, Experiencing. Utah : Real People Press, 1973.
- Stewart, John. Bridges Not Walls. 2d ed. Canada : Addison. Wesley Publishing, 1973.
- Trotzer, James P. The Counselor and the Group : Integrating Theory, Training and Practice. California : Brooks/Cole : Publishing, 1977
- Verny Thomas R. Inside Groups : A Practical Guide to Encounter Group and Group Therapy. New York : McGraw-Hill Book Co., 1974.

#### ARTICLES

- Alexander, Charles. "Leader Confrontation and Member Change in Encounter Groups." Journal Humanistic Psychology 20 (Summer 1980) : 41-55.
- Dies, Robert R., and Sadowsky, Richard. "A Brief Encounter Group Experience and Social Relationships in a Dormitory." Journal of Counseling Psychology. 21 (January 1975) : 112-115.

- Kenny, David A. "A Quasi - Experimental Approach to Assessing Treatment Effects in the Nonequivalent Control Group Design." Journal of Psychological Bulletin 82 (May 1975) : 345-362.
- Kuppersmith, Joel Howard. "The Relative Effects of Here - and - Now Versus There - and - Then Self - Disclosure upon Personality and Cohesiveness in Marathon - Encounter Groups." Dissertation Abstracts International 36 (December 1975) : 2028 A.
- Le Page, H., Laury. "Group Process and Outcome. A Study of Interaction Patterns and Changes in Self - Actualization among Three Marathon Encounter Groups Varying in Levels of Self - Actualization." Dissertation Abstracts International 35 (February, 1975) : 5027 A.
- Magyar, Charles Wesley. "The Effects of Interpersonal Growth Contracts and Leader Experience on the Process and Outcome of Encounter Groups." Dissertation Abstracts International 35 (December 1974) : 103 A.
- Meador, D. Betty. "Individual Process in a Basic Encounter Group." Journal of Counseling Psychology 18 (January 1971) : 70-76.
- Noll, Gary A., and Watkins, John T. "Differences between Persons Seeking Encounter Group Experiences and Others on the Personal Orientation Inventory." Journal of Counseling Psychology 21 (May 1974) : 206-209.

- Omer, Allen. "A Comparative of the Effects of a Marathon Group and an Encounter Group on Personal Growth in College Students." Dissertation Abstracts International 36 (December 1974) : 3431 A.
- Owens, James Michael. "Personal Orientation Inventory Real-Ideal Response Set Measures of Self - Actualization and Congruency in an Encounter and Marathon Group." Dissertation Abstracts International 33 (April 1979) : 5498 A - 5499 A)
- Venino, William Kennedy. "A Comparison of Two Encounter Group Approaches in Promoting Personal Growth and Self - Actualization." Dissertation Abstracts International 34 (May 1974) : (980 A - 6990 A.
- Watkins, John T., Holl, Cary A., and Breed George R. "Changes Toward Self - Actualization." Small Group Behavior 6 (August, 1975) : 272-281.
- Wildblood, Robert W. "The Relationship between Structured Encounter Group Experience and Report Self - Concept in Female College Students." Dissertation Abstracts International 34 (July 1973) : 143 A.

חנמחורת

## ภาคผนวก ก.

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

## 1. ค่ามัธยฐานเลขคณิต

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

เมื่อ  $X$  แทนผลรวมของคะแนนทั้งหมด  
 $N$  แทนจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N}}$$

เมื่อ  $X^2$  แทน  $(X - \bar{X})^2$   
 $N$  แทนจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N}}}$$

เมื่อ  $\bar{X}_H$  แทนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มได้คะแนนสูง  
 $\bar{X}_L$  แทนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มได้คะแนนต่ำ  
 $S_H^2$  แทนความแปรปรวนของกลุ่มได้คะแนนสูง  
 $S_L^2$  แทนความแปรปรวนของกลุ่มได้คะแนนต่ำ  
 $N$  แทนจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละกลุ่ม



4. การหาความเที่ยงของแบบวัด ด้วยวิธีวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal Consistency) โดยใช้สูตรครอนบาค อัลฟา (Cronbach Alpha)

$$\alpha = \left( \frac{k}{k - 1} \right) \left( 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

เมื่อ  $k$  แทนจำนวนข้อสอบทั้งหมด

$V_i$  แทนความแปรปรวนของคะแนนแต่ละส่วนของแบบทดสอบ

$V_t$  แทนความแปรปรวนของคะแนนรวม

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเดิม เลขคณิตของคะแนนครั้งทดสอบก่อนการทดลอง (pretest) และคะแนนครั้งทดสอบหลังการทดลอง (posttest) ของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรค่าที (t-test) ของแมกเนมาร์ (McNemar)

$$t = \frac{(r_{x_2t} - r_{x_1t}) \sqrt{(N - 3) (1 + r_{x_1x_2})}}{\sqrt{2 (1 - r_{x_1t}^2 - r_{x_2t}^2 - r_{x_1x_2}^2 + 2 r_{x_1t} r_{x_2t} r_{x_1x_2})}}$$

(df = N - 3)

เมื่อ  $r_{x_1x_2}$  แทนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนครั้งทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ( $x_1$ ) กับคะแนนครั้งทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ( $x_2$ ) โดยใช้สูตรค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

เมื่อ  $r_{x_1t}$  แทนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนครั้งที่ทดลองที่  $t$  ของทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ( $x_1$ ) กับการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ( $t$ ) โดยใช้อัตราค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียล (Point Biserial Correlation) โดยคะแนนครั้งที่ทดลองก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ( $x_1$ ) เป็นตัวแปรสภาวะต่อเนื่อง (continuous) และการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นตัวแปรที่มีค่าเพียง 2 ค่า (dichotomy) คือ การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ 1 การไม่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ 0

$r_{x_2t}$  แทนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนครั้งที่ทดลองหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ( $x_2$ ) กับการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ ( $t$ ) โดยใช้อัตราค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พอยท์ไบซีเรียล (Point Biserial Correlation) โดยคะแนนครั้งที่ทดลองหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ( $x_2$ ) เป็นตัวแปรสภาวะต่อเนื่อง (continuous) และการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์เป็นตัวแปรที่มีค่าเพียง 2 ค่า (dichotomy) คือ การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ 1 การไม่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีค่าเท่ากับ 0

N แทนจำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## ภาคผนวก ข

แสดงการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม  
ประเมินผลการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม

แบบสอบถามประเมินผลการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มนี้ ใช้ประเมินหลังจากเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มจิตสัมพันธ์ในการวิจัยครั้งนี้ แบบสอบถามนี้ผู้วิจัยได้แปลจาก Questionnaires and Rating Schedules Used to Measure Group Conditions, Psychosocial Relationships, and Mechanisms of Change ของ Lieberman, Yalom and Miles (Lieberman, Yalom and Miles 1973 : 470-480) และนำไปให้ผู้ช่วยคำสอน ดร. โสรัจ โพธิแก้ว ตรวจสอบและแก้ไขการใช้ถ้อยคำภาษาไทยให้ถูกต้องเหมาะสม

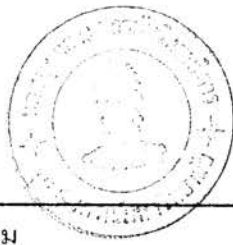
แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับ

ตอนที่ 1 คือสิ่งที่สมาชิกได้จากกลุ่ม เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (The Likert Type Scale) มี 4 ระดับคือ มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย ประเมินแบบสอบถามโดยพิจารณาถึงร้อยละของการเลือกระดับต่าง ๆ ในแต่ละข้อของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม เป็นแบบสอบถามลักษณะวิธีการนัยจำแนกของออสกู๊ด (Osgood's Semantic Differential) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยของผลการประมาณค่าในคู่คำคุณศัพท์แต่ละคู่ของกลุ่มทดลอง และแสดงเป็นเส้นภาพ (profile) ของผลการวิเคราะห์ข้อมูล

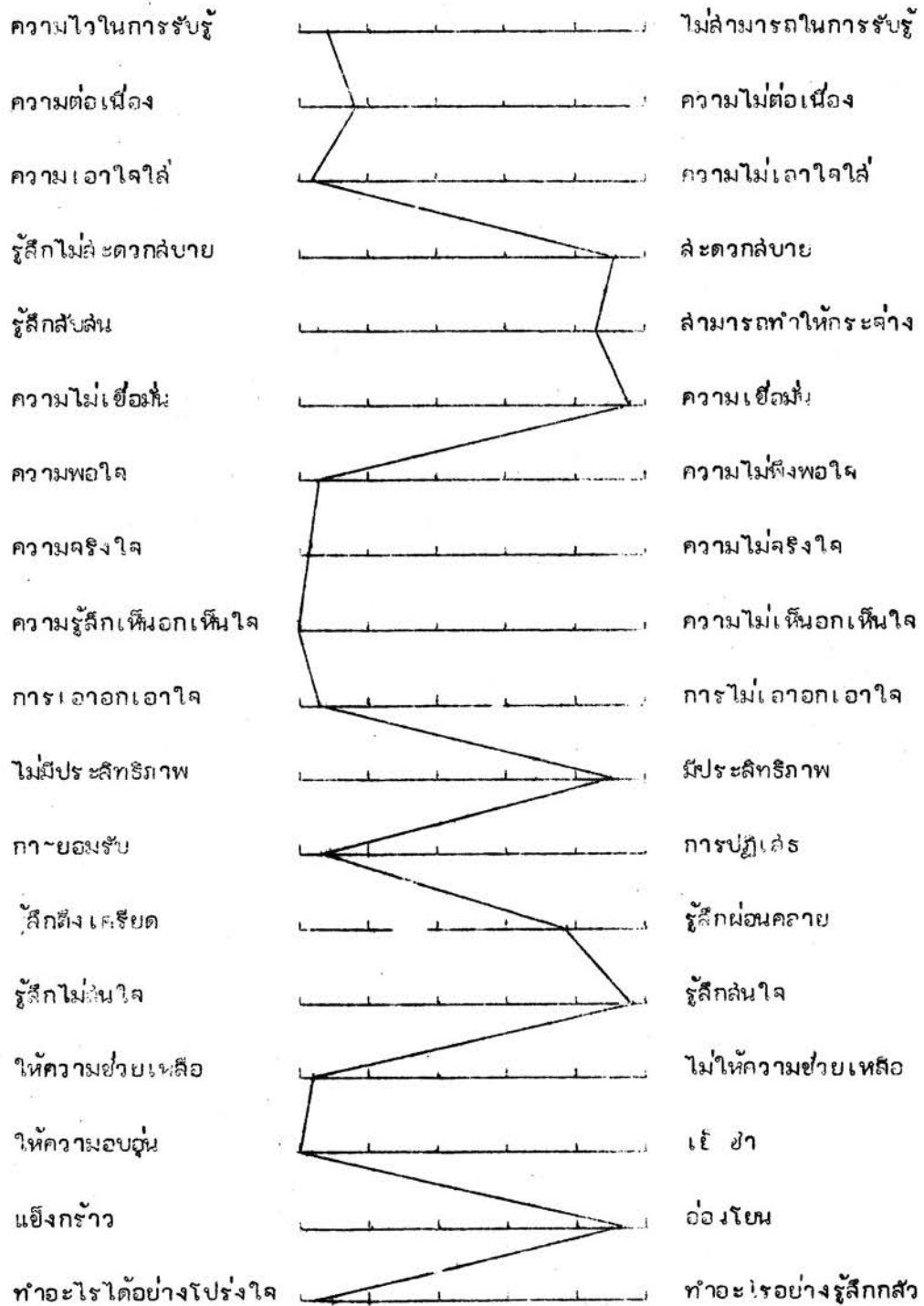
ตารางที่ 4 ประเมินผลแบบสอบถามในด้านสิ่งที่สมาชิกได้จากกลุ่ม แสดงค่าความถี่ร้อยละของการเลือกระดับต่าง ๆ ในแต่ละข้อของกลุ่มทดลอง

ข้อที่	ข้อความ	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1	สมาชิกหรือผู้นำกลุ่มได้ให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่ฉันในการที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตสมัยหรือการที่จะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น	46.15	53.85		
2	ช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองมีค่า ให้ "หัวใจ" "ยั้งคิด" หรือ "ความรู้สึก" แก่ผู้อื่น เป็นสิ่งที่ดีสำหรับฉัน และมีผลให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเอง	61.54	38.46		
3	สิ่งสำคัญคือการได้มีช่วงเกี่ยวข้องในเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ฉันรู้สึกใกล้ชิดกับสมาชิกในกลุ่ม	84.62	15.38		
4	ฉันสามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้	61.54	38.46		
5	ฉันสามารถเห็นคนอื่นเห็น "ตัวอย่าง" ได้ เช่น จาก การสังเกตสมาชิกอื่นหรือผู้นำกลุ่ม การเห็นวิธีการแก้ปัญหาของคนอื่นช่วยให้อันเห็นแนวทางสำหรับตนเอง การเห็นผู้อื่นเปิดเผยตนเองในกลุ่มทำให้ฉันอยากจะทำเช่นนั้นด้วย	76.92	15.39	7.69	
6	ในแง่หนึ่ง กลุ่มก็คล้ายกับ "ครอบครัว" บรรยากาศในกลุ่มทำให้ฉัน ได้พบและเข้าใจ เรื่องค้างใจต่างๆ ที่ฉันมีกับพ่อแม่ พี่น้องของตน มันเหมือนกับที่ได้ย้อนไปมีชีวิตอย่างอดีตอีกครั้งหนึ่งในครอบครัวอย่างชัดเจนขึ้น	69.23	15.39	15.38	



ข้อที่	ข้อความ	ม.ก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
7	กลุ่มได้ช่วยให้ฉันเข้าใจผลกระทบของตัวพี่ต่อคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้บอกกันอย่างจริงใจถึงความคิดที่เขามีต่อฉัน และบุคลิกภาพบางประการของฉัน	46.15	53.85		
8	ฉันเรียนรู้ว่าทุกคนมีลักษณะเหมือนกับ ปัญหาของฉัน ความรู้สึกของฉัน ความกลัวของฉันเป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็ไปด้วย และฉันได้เล่าเรื่องของตัวให้ผู้อื่นฟังอย่างมากด้วย	30.77	61.54	7.69	
9	ฉันได้เข้าใจถึงสาเหตุและแหล่งที่ทำให้เกิดเรื่องค้างใจ และฉันได้เรียนรู้ถึงเรื่องในอดีตบางอย่างว่าเกี่ยวข้องกับปัจจุบันอย่างไร	46.15	46.15	7.7	
10	กลุ่มได้ให้ความหวังใหม่แก่ฉัน ฉันได้พบว่าผู้อื่นซึ่งมีปัญหา และประสบการณ์เดียวกันสามารถเติบโตขึ้นและเอาชนะเรื่องค้างใจต่าง ๆ เหล่านั้น	46.15	46.15	7.7	
11	แม้ฉันจะรู้ว่าจะมีเพื่อนอีกมากมายหลายคน แต่ฉันก็จะต้องเผชิญชีวิตของตัวเองด้วยตนเองและยอมรับความเป็นเจ้าของวิถีชีวิตของตัวเองอย่างถ่องแท้ ฉันจะต้องเรียนรู้ที่จะเผชิญกับสภาวะของการมีชีวิตและความตาย และพยายามมีชีวิตอย่างมุ่งมั่นว่าน้อยลงกับเรื่องที่ไม่เป็นสาระ	92.31	7.69		
12	กลุ่มได้ช่วยเรลือฉัน โดยให้กำลังใจแก่ฉันที่จะลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ บางอย่างโดยการให้ฉันได้รับความเข้าใจใน เรื่องบางเรื่องกับสมาชิกผู้อื่น โดยการให้ฉัน ได้กระทำและได้พูดในสิ่งที่ฉันไม่เคยทำมาก่อน	46.15	46.15	7.7	

ข้อที่	ข้อความ	มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
13	ได้บอกเล่าถึงสิ่งที่สนใจหรือสนใจเกี่ยวกับตนเองและ ยังคงเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นอยู่	23.08	69.23	7.69	
14	เกิดความเข้าใจว่าเหตุใดสนใจถึงคิดและรู้สึก อย่างนั้นเป็นอยู่ ได้ค้นพบส่วนของตนเองซึ่ง ปฏิบัติแล้วตลอดเวลาในอดีต	23.08	69.23	7.69	



**รูปที่ 1** แสดงค่าเฉลี่ยของผลการประมาณค่าในคู่คำคุณศัพท์แต่ละคู่ ของแบบสอบถามในด้านความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่มของกลุ่มทดลองภายหลังเสร็จสิ้นการเข้ากลุ่ม

## ภาคผนวก ค

## แบบวัดและแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเจริณส่วนบุคคลคำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

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

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริงของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

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

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นคนเปิดเผย						
2							

## 2. กรรณาทอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมื่อ

อูบล สำนิตะกร



ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1.	ฉันพึงพอใจในตัวของฉันเองที่เป็นอยู่ขณะนี้						
2.	แม้ความคิดเห็นของฉันจะแตกต่างไปจากคนอื่นในที่ประชุมก็ตาม ฉันกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นนั้น						
3.	ฉันหนีหรือตกกับทุก ๆ เหตุการณ์ในภายภาคหน้าที่จะเกิดขึ้น						
4.	ฉันชอบอยู่กับอดีต						
5.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจในทางที่จะเลือกหรือกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง						
6.	ฉันยอมรับในผลของการกระทำของเสีย						
7.	ฉันรู้สึกว่าโลกนี้น่าอยู่						
8.	ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย						
9.	ฉันเกลียดตัวเองที่เป็นอยู่ขณะนี้						
10.	เมื่อฉันต้องการสิ่งใดจากใคร ฉันจะขอให้เพื่อนพ้องแทนฉัน						
11.	ฉันสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสบายใจ						
12.	ฉันมักจะปลุกความคิดคำนึงใจ หวนกลับไปสู่อดีต						
13.	ฉันรู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องตัดสินใจกับปัญหาต่าง ๆ ด้วยตัวเอง						
14.	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่น่าเสียดใจฉันกับเสีย ฉันยอมรับมันได้ยาก						
15.	ฉันรู้สึกว่าการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ						
16.	ฉันเข้าใจในการกระทำของเพื่อน						
17.	ฉันพอใจในรูปร่างสัณฐานที่ฉันเป็นอยู่						
18.	ฉันกล้าวิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ได้ตามความคิดเห็นของตนเอง						
19.	ฉันขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ						
20.	ฉันมักจะวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง						
21.	ฉันไม่สามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตัวเองได้						

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
22.	ฉันรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจที่จะมีชีวิต						
23.	ฉันให้อภัยใครได้ยาก						
24.	ฉันมักกังวลว่าการกระทำของฉันจะทำให้เพื่อนโกรธ ไม่พอใจฉัน						
25.	ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงความคิดเห็นด้วยหรือไม่ เห็นด้วยในเรื่องต่าง ๆ กับทุก ๆ คนได้						
26.	ฉันรู้สึกหวั่นไหวต่อคำนิทาของผู้อื่น						
27.	ฉันมีความสุขกับชีวิตที่เป็นอยู่ขณะนี้						
28.	เมื่อฉันทำสิ่งใดผิดพลาดไป ฉันจะเก็บมาคิดว่าฉัน ไม่น่าจะทำเลย						
29.	ในการตัดสินใจ ฉันจะอาศัยคำแนะนำของผู้อื่น						
30.	ในเวลาที่ประสบความล้มเหลว ฉันพบว่ามีสาเหตุ มาจากผู้อื่น						
31.	ชีวิตของฉันก็เหมือน ๆ กับทุก ๆ คน ไม่มีอะไร ที่ฉันใจ						
32.	เมื่อฉันไม่ชอบใคร ทุกอย่างก็แยกกันไม่ลงอารมณ์ฉัน						
33.	ฉันไม่กล้าที่จะบอกเพื่อนว่าฉันเสียใจในสิ่งที่ตนได้ ล่วงเกินเขาไป						
34.	ฉันสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ในชีวิตได้						
35.	ฉันไม่พอใจในความสามารถที่ตนเองมีอยู่						
36.	ฉันรู้สึกประหม่า เคอะเขิน เมื่ออยู่ในหมู่คนที่ฉันไม่รู้จัก						
37.	ฉันรู้สึกต้องทำงานซ้ำ ๆ ง่าย ๆ						
38.	ฉันมักจะจู้จี้ ไม่พอใจเมื่อฉันคุยกับเพื่อนที่มีความคิด เห็นขัดแย้งกับฉัน						
39.	ฉันพอใจเฉพาะสิ่งทีก่อให้เกิดความสุข						

ข้อ	ข้อความ	5	5	4	3	2	1
40.	ฉันมักกังวลกับสิ่งที่ฉันพูดหรือกระทำออกไป						
41.	ฉันท้อแท้ต่ออุปสรรคในการทำงาน						
42.	ฉันไม่พอใจในผลงานที่ฉันได้ทำไป						
43.	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง						
44.	ฉันรู้สึกไม่มีเพื่อน						
45.	สำหรับฉัน การบอกความในใจที่มีต่อใครสักคนเป็นเรื่องลำบากใจยิ่งนัก						
46.	แม้เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันเศร้าเสียใจจะผ่านไปนานแล้วก็ตาม ฉันก็ยังรู้สึกเศร้าเสียใจเช่นนั้นอยู่						
47.	ฉันไตร่ตรองพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันประสบอย่างละเอียดถี่ถ้วน						
48.	ฉันสามารถพูดคุยกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างไปจากฉันได้อย่างสบายใจ						
49.	ฉันไม่มั่นใจในบทบาทของตนเองที่เป็นอยู่						
50.	เมื่อสูญเสียเพื่อนที่ฉันรักไป ฉันก็จะไม่ชอบเพื่อนคนไหนอีก						
51.	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น สิ่งแรกที่ฉันมักจะทำ คือ ขอความช่วยเหลือเหลือจากผู้อื่น						
52.	ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคมเพราะกลัวว่าจะทำหรือพูดในสิ่งที่ไม่ถูกมารยาท						
53.	จิตใจของฉันอ่อนแอเกินกว่าที่จะรับเหตุการณ์หนัก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้						
54.	ฉันเชื่อว่า เคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี						
55.	ฉันมักจะโทษและวักรผู้อื่นหรือสิ่งอื่น เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับฉัน						
56.	เมื่อเทียบกับคนอื่น ฉันรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่าเขา						

ข้อ	ข้อความ	5	5	4	3	2	1
57.	ฉันมักวิตกกังวลกับสิ่งที่ฉัน แสดงออกหรือพูด						
58.	ฉัน เข้าใจการกระทำ ความผิดพลาดของผู้อื่นได้						
59.	ฉันชอบคิดและกังวล						
60.	ฉันพอใจในความสามารถที่อยู่ของ ฉัน						
61.	เมื่อเจออุปสรรคใด ๆ ในชีวิต ฉันท้อแท้หมดกำลังใจ						
62.	ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ฉันคิดแล้วว่ามัน เหมาะสมสมควร						
63.	ฉันยินดีจะเผชิญกับความสูญเสียและความทุกข์						
64.	ฉันอยากอยู่เฉย ๆ โดยไม่ต้องทำอะไร						
65.	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อบุคคลทำอะไรผิดไปจากที่ฉันหวัง						
66.	ฉันทำทุกอย่างตามขอบเขตของกำลังใจและความสามารถ ของฉัน เท่าที่จะทำได้						
67.	เมื่อฉันพูดหรือทำสิ่งใดผิดต่อผู้อื่น ฉันจะกล่าวคำขอโทษ ต่อหน้าเขา						
68.	ความคิดและความเชื่อของฉันส่วนใหญ่มาจากคนอื่น						
69.	แม้งานที่ฉันรับผิดชอบจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม ฉันก็ มุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ						
70.	เมื่อใครมาทำให้ฉันโกรธหรือเคียดใจ ฉันมักเก็บมาคิด อยู่ตลอดเวลา						
71.	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับสภาพที่ฉัน เป็นอยู่						
72.	ฉันไม่รู้ว่ามีชีวิตเพื่ออะไร						
73.	ฉันผิดหวังในตัวเองที่ไม่มีความสามารถเท่าที่คิด						
74.	ฉันไม่กล้าที่จะปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น						
75.	ฉันไม่ค่อยตั้งใจฟังใคร						
76.	ฉันรู้สึกอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ที่ฉัน เห็นว่าดี แม้ว่าคนอื่น จะไม่เข้าใจในสิ่งที่ฉันทำก็ตาม						
77.	ฉันกลัวชีวิตจะผิดหวัง						

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
78.	ฉันตักเตือนผู้อื่นด้วยความหวังดี						
79.	ฉันเบื่อตัวเอง						
80.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากให้ เรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน เป็น เรื่อง ไม่จริง						
81.	ฉันรู้สึกว่าคนเราจะดีหรือเลว โดยกำเนิด						
82.	ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการรับรู้อุปกรณ์ของตนเอง						
83.	เมื่อฉันชอบหรือพอใจใคร ฉันกล้าที่จะบอกกับเขา โดยตรง						
84.	ในขณะที่ทำงานใด ๆ จิตใจของฉันจะจดจ่ออยู่ที่งาน ที่กำลังทำ						
85.	ฉันให้กฎเกณฑ์ของสังคมเป็นตัวกำหนดการกระทำของ ฉันเสมอ						
86.	ฉันกลับตลุมใจทุกครั้งที่เจอกับปัญหาไม่ว่าปัญหานั้นจะ หนักเบาแค่ไหนก็ตาม						
87.	ฉันไม่ปฏิเสธความรู้สึกของตนเอง						
88.	ฉันรู้สึกผิด เว้น ในชีวิตฉันไม่ทำอะไร						
89.	ฉันไม่รู้สึกว่าฉันมีความสามารถทำอะไรได้						
90.	ฉันไม่กล้าเอ่ยถึงความต้องการของตนเอง เพราะ กลัวจะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่สบายใจ						
91.	ฉันมักจะผิดใจประชันพ่วง						
92.	ฉันไม่สบายใจ เมื่อฉันทำในสิ่งที่ไม่เหมือนคนอื่น						
93.	ฉันทนไม่ได้ถ้ารู้ว่าคนอื่นเขาไม่จริงจังต่อฉัน						
94.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์						
95.	ฉันเชื่อว่าคนขโมยของเพราะสันดานเลว						
96.	ฉันหมกมุ่นอยู่กับความผิดหวังนาน						

## 2. แบบสอบถามประเมินผลการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม

### ตอนที่ 1 สิ่งที่ได้จากกลุ่ม

ขอให้ท่านไล่ใจคิดถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มตั้งแต่เริ่มแรกจนถึงปัจจุบันว่าท่านได้อะไรจากกลุ่มบ้าง จากนั้นขอให้ท่านพิจารณาประโยคที่จะกล่าวต่อไปนี้ที่ละเอียดตรงกับสิ่งที่ท่านได้จากกลุ่มอย่างไรบ้าง แล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวของท่านมากที่สุด

	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. สมาชิกหรือผู้นำกลุ่มได้ให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะแก่ฉันในการที่จะติดต่อกับบุคคลต่าง ๆ ในชีวิตฉันหรือการที่จะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น				
2. ช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองมีค่า ให้ "หัวใจ" หรือ "ข้อคิด" หรือ "ความรู้สึก" แก่ผู้อื่น เห็นสิ่งที่ตนสำหรับฉันและมีผลให้เปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเอง				
3. สิ่งสำคัญของการได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ฉันรู้สึกใกล้ชิดกับสมาชิกในกลุ่ม				
4. ฉันสามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้				
5. ฉันสามารถให้คนอื่นเป็น "ตัวอย่าง" ได้ เช่น จากการสังเกตสมาชิกอื่นหรือผู้นำกลุ่ม การเห็นวิธีการแก้ปัญหาของคนอื่นช่วยให้ฉันเห็นแนวทางสำหรับตนเอง การเห็นผู้อื่นเปิดเผยตนเองในกลุ่มทำให้ฉันอยากจะทำเช่นนั้นด้วย				

		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
6.	ในแง่หนึ่ง กลุ่มก็คล้ายกับ "ครอบครัว" บรรยากาศ ในกลุ่มทำให้สนิทพบและเข้าใจ เรื่องค้างใจต่าง ๆ ที่คนมีกับพ่อแม่ พี่น้องของตน มันเหมือนกับการได้ ย้อนไปมีชีวิตอย่างอดีตอีกครั้งหนึ่งในครอบครัวอย่าง ชัดเจนขึ้น				
7.	กลุ่มได้ช่วยให้สนิท เข้าใจผลกระทบของคนที่ติดคนอื่น เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้บอกฉันอย่างจริงจังถึงความคิดที่ เขามีต่อฉัน และบุคลิกภาพบางประการของฉัน				
8.	ฉันเรียนรู้ว่ามนุษย์ทุกคน มีลักษณะเหมือนกับ ปัญหาของฉัน ความรู้สึกของฉัน ความกลัวของฉัน เป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็มีด้วย และฉันได้เล่า เรื่องของฉันให้ผู้อื่นฟังอย่างมากด้วย				
9.	ฉันได้เข้าใจถึงสาเหตุและแหล่งทำให้เกิดเรื่องค้างใจ และฉันได้ เรียนรู้ถึง เรื่องในอดีตบางอย่างว่า เกี่ยวพัน กับปัจจุบัน อย่างไร				
10.	กลุ่มได้ให้ความหวังใหม่แก่ฉัน ฉันได้พบว่าผู้อื่นซึ่งมีปัญหา และประสบการณ์เดียวกันสามารถเติบโตขึ้นและเอาชนะ เรื่องค้างใจต่าง ๆ เหล่านั้น				
11.	แม้ฉันจะรู้ว่าจะมีเพื่อนอีกมากมายหลายคน แต่ฉันก็ จะต้องเผชิญชีวิตของฉันด้วยตนเองและยอมรับความ เป็นเจ้าของชีวิตของฉันเองอย่างสูงส่ง ฉันจะต้อง เรียนรู้ที่จะเผชิญกับสภาวะของการมีชีวิตและความตาย และพยายามจะมีชีวิตอย่างวันวานน้อยลงกับ เรื่องที่ ไม่เป็นสาระ				

		มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย
12.	กลุ่มได้ช่วยเหลือกัน โดยให้กำลังใจแก่คนที่จะลอง กระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ บางอย่างโดยการให้ กันได้ปรับความเข้าใจในเรื่องบางเรื่องกับสมาชิก ผู้อื่น โดยการให้กันได้กระทำและได้พูดในสิ่งที่ ไม่เคยทำมาก่อน				
13.	ได้บอกเล่าถึงสิ่งที่สนใจหรือหัวใจเกี่ยวกับตนเองและยัง คงเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นอยู่				
14.	เกิดความเข้าใจว่าเหตุใดสิ่งคิดและรู้สึกอย่าง ที่ตนเป็นอยู่ ได้สัมผัส นของตนเองซึ่งสัมพันธ์ ตลอดเวลาในอดีต				



ตอนที่ ๒ ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

จากประสบการณ์ที่ท่านได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ ท่านคิดว่าผู้นำกลุ่มของท่านมีลักษณะที่กล่าวไว้ข้างล่างนี้มากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านอ่านพิจารณาทีละข้อ และใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

ตัวอย่าง

ความเอาใจใส่	_____	ความไม่เอาใจใส่
เคร่งขรึม	_____	ร่าเริง
ความไวในการรับรู้	_____	ไม่สามารถรับการรับรู้
ความต่อเนื่อง	_____	ความไม่ต่อเนื่อง
ความเอาใจใส่	_____	ความไม่เอาใจใส่
รู้สึกไม่สะดวกสบาย	_____	สะดวกสบาย
รู้สึกสับสน	_____	สามารถทำให้กระจ่าง
ความไม่เชื่อมั่น	_____	ความเชื่อมั่น
ความพอใจ	_____	ความไม่พึงพอใจ
ความจริงใจ	_____	ความไม่จริงใจ
ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ	_____	ความไม่เห็นอกเห็นใจ
การเอาอกเอาใจ	_____	การไม่เอาอกเอาใจ
ไม่มีประสิทธิภาพ	_____	มีประสิทธิภาพ
การยอมรับ	_____	การปฏิเสธ
รู้สึกดีใจ เศร้า	_____	รู้สึกผ่อนคลาย
รู้สึกไม่สนใจ	_____	รู้สึกสนใจ
ให้ความช่วยเหลือ	_____	ไม่ให้ความช่วยเหลือ
ให้ความอบอุ่น	_____	เย็นชา
แข็งแกร่ง	_____	อ่อนโยน
ทำอะไรได้อย่างโปร่งใจ	_____	ทำอะไรอย่างรู้สึกกลัว

## ภาคผนวก ง.

## กิจกรรมที่ใช้ในการเข้ากลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 Two Foot Square

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จัก คู่กัน เคยกันมากขึ้น

2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมทำงานกันเป็นกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็น และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง

วิธีการ ให้สมาชิกทุกคนพยายามยืนภายในตารางสี่เหลี่ยมที่ผู้นำกลุ่มสร้างขึ้นจากขนาดใหญ่ไปเล็ก จนกระทั่งเล็กเป็นตารางแค่สองฟุต หากใครอยู่นอกตารางจะถูกทำโทษ

สถานที่ ภายในห้องสี่กว้างหรือบริเวณลานกว้าง

กิจกรรมที่ 2 Group Massage

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน มีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้นและมีความไว้วางใจสมาชิกในกลุ่มมากยิ่งขึ้น

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมงครึ่ง

วิธีการ แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเป็นผู้ถูกนวดนอนคว่ำ หงับตา ให้อยู่ในท่าที่ผ่อนคลายที่สุด สมาชิกที่เหลือจะเป็นผู้นวดอย่าง ๆ หันหน้าเข้าหาตัวสมาชิก สมาชิก 2 คน อยู่ทางด้านซ้ายมือของสมาชิก ที่นอน คนหนึ่งอยู่ช่วงบนของลำตัว คนหนึ่งอยู่ช่วงล่างของลำตัว สมาชิกที่เหลืออีก 2 คนอยู่ทางด้านขวา มือในตำแหน่งเช่นเดียวกับคนทางด้านซ้ายมือ ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ให้สัญญาณในการเริ่มต้นนวด การเปลี่ยนท่านวดและการสิ้นสุดการนวด ผู้นวดจะนวนในสังหาคู่พร้อมเพียงกัน ในขณะท่านวด จะไม่มีการพูดคุยกัน ท่านวดที่ใช้มีอยู่ 4 ท่าด้วยกันคือ

1. Rubbing
2. Chopping

3. Finger Tapping

4. Kneading

เมื่อหมวดครบทั้ง 4 ทำแล้ว "สมาชิกก็จะผลัดเปลี่ยนเป็นผู้นำและผู้ถูกหมวดจนครบทุก

คนในกลุ่ม:

สถานที่ ภายในบริเวณห้องที่กว้าง

### กิจกรรมที่ 3 Trust Walk

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมไว้วางใจต่อคนอื่นมากขึ้น

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกจับคู่กัน คนหนึ่งปิดตาทำตัวราวกับคนตาบอด ให้อีกคนหนึ่งเป็น  
คนพาคนที่ปิดตาไปสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ที่คนตั้งให้เราให้เขาสัมผัส อาจจะเป็นวัตถุต่าง ๆ ใบไม้  
ใบหญ้า ดอกไม้ คน ฯลฯ โดยคนที่สูงหรือพวคนั้นจะต้องคอยเอาใจใส่ระมัดระวังไม่ให้เขาได้  
รับอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น ในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ไม่มีอาวุธใด ๆ ทั้งสิ้น การสื่อสารจะใช้  
ภาษาท่าทาง (nonverbal) ตลอดเวลา เวลาที่ใช้ก็เอาไปสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ประมาณ  
15 นาที จากนั้นก็สลับบทบาทกัน

สถานที่ บริเวณนอกบ้านพัก

### กิจกรรมที่ 4 Road of Life

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกวาดภาพถนนโดยเริ่มจากจุดลงกระดาษทางซ้ายมือโดยไม่ยกมือ  
ขึ้นเลย จากนั้นให้เขียนสิ่งที่แสดงถึงเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่สำคัญ ๆ ในชีวิตของตนเอง  
บนถนนสายนี้ เมื่อสมาชิกวาดภาพเสร็จแล้วให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับ "ถนนของตน" ให้ผู้อื่นฟัง  
เมื่อสมาชิกคนอื่นเกิดความสงสัยก็จะถามเขาได้

สถานที่ ภายในบ้านพักหรือลานกว้างที่ใช้ในการทำกลุ่ม



กิจกรรมที่ 5 Roll and Rock

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น และได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากผู้อื่นด้วย ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่น มองชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมายมากยิ่งขึ้น

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกใครคนใดคนหนึ่งที่พร้อมออกไปยืนตรงกลางซึ่งล้อมรอบไปด้วยสมาชิกของกลุ่ม ให้สมาชิกที่ออกไปยืนนั้นหลับตา พยายามทำให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย โดยการปล่อยตัวตามสบาย จากนั้นล้มตัวไปทางด้านหลัง ทำตัวเหมือนตุ๊กตาส้มลูก สมาชิกที่ยืนอยู่ข้างหลังเขาคือจะช่วยประคองพยุงเขาไว้ไม่ให้ล้ม ในกรณีที่สมาชิกคนที่ยืนนั้นไม่มีแรงเพียงพอ สมาชิกที่ยืนถัดไปก็อาจเข้าช่วยประคองอีกทีบ้างหนึ่ง จากนั้นส่งสมาชิกที่ทำตัวเหมือนตุ๊กตาส้มลูกไปให้คนที่ยืนถัดไป ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนครบ 3 รอบ สมาชิกทุก ๆ คนก็ช่วยกันล้ม เขายืนมาในลักษณะนอนหงาย พยายามประคองประคองเขาอย่างให้ตกลงมา หรือได้สัมผัสทราย สมาชิกที่ล้มเขาจะต้องทำอย่างรีบรวดเร็ว ให้คนที่เขอนั้นอยู่ในท่าที่สบายที่สุด จากนั้นก็โยกเขาไปมาอย่างช้า ๆ สักพักหนึ่งจึงวางเขาลงอย่างเบาที่สุด เมื่อวางเขาลงแล้ว ให้เขามือแตะตัวเขาสักพักหนึ่งก่อน จึงค่อยเอามือออกพร้อมกัน แล้วให้สมาชิกคนต่อไปพร้อมจะออกมายืนกลางวง ทำเช่นนี้ที่ถ่วงมีไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน ในขณะที่ทำกิจกรรมนี้จะไม่มีการพูดคุยกัน

สถานที่ ภายในบ้านพักหรือบริเวณลานกว้างที่ปูในอาคารกลุ่ม

กิจกรรมที่ 6 Impression - Go Round

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนประทับใจสมาชิกแต่ละคนบนกระดาษแต่ละแผ่น ทำจำนวนสมาชิกทั้งหมด (ยกเว้นตนเอง) จากนั้นให้เดินไปหาสมาชิกแต่ละคนแล้วบอกความ

รู้สึกที่คนประทับใจที่เขียนในกระดาษต่อเขา เมื่อพูดเสร็จจึงงำให้กระดาษแผ่นนั้นแก่เขา  
สมาชิกแต่ละคนจะทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

สถานที่ ภายในบ้านพัก

กิจกรรมทั่วไป Open group discussion on personal issues

## ภาคผนวก จ.

## ตัวอย่างบทสนทนาในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ในการวิจัยนี้

(ถอดความจากเทปบันทึกเสียง)

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
การนำกิจกรรม	ผู้นำกลุ่ม : นะฮะก้อ เข้านี้ฮายากจะให้เราทำอะไรกันนิดหน่อย ก็ขอแจกกระดาษกันคนละแผ่น
	ปัด : เป็นการคิดเกรดหรือฮะ
	ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ต่อไปนี่เป็นการตัดกระดาษ (พูดเล่น) (พูดแซว หัวเราะพร้อมกัน)
	ผู้นำกลุ่ม : ก็คิดว่า เื่อวานเราก็งงจะได้ทำอะไรเล็ก ๆ น้อยๆ จากกันนะฮะ เอ่อ...ฮายากจะให้พวกเราเอาปากกามาคนละด้าม เอามาทั้งนี้ เปล่าคะ
	น้อง : ไม่เอามา
	ผู้นำกลุ่ม : พี่คิดว่า...พี่คงไม่พอนะคะถ้าจะแจก ไม่ทราบว่ามีใครเอามาบ้าง
	ผิต : ดินสอได้รีเปล่าฮะ
	ผู้นำกลุ่ม : ได้ เอ้า...ใครจะเอาอีก...โทษนะ...โทษนะ (ส่งปากกาให้สมาชิก) พวกเรานะฮะลองหาหมึกที่เจียบ ๆ นะฮะ จะที่ไหนก็ได้ แต่ขอให้อยู่ในบริเวณแถวนี้ฮะฮะ อย่าไปไกล แล้วลองนะฮะคิดทบทวนชีวิตของเรา พี่ฮายากจะให้น้องนะฮะ เขียนถนนจากซ้ายข้างล่างของกระดาษ เขียนถนนเรื่อย ๆ มา เขียนถนนยังงี้ก็ได้ แล้วแต่เรา แล้วให้มองถึงอดีต ปัจจุบัน อนาคตด้วยนะฮะ มองอดีต ฮิวว่าในถนนของเราฮะฮะ มีสิ่งอะไรที่มัน เป็นสิ่งที่เราตั้งใจ

## ตัวอย่างของ

## บทสนทนา

ติดใจกับมัน ให้เขียนเครื่องหมายอะะ ทั้งสักขนะหรือสิ่งใดก็ตามที่มันอยากจะไปไหนถนนของแต่ละคน เขียนเป็นเครื่องหมาย เพราะฉะนั้นในถนนแต่ละคน เครื่องหมายก็ย่อมแตกต่างกันออกไป ก็แล้วแต่ว่า แต่ละคนจะมีที่... สิ่งที่น่าสนใจอะะ มากน้อยแค่ไหน สิ่งที่น่าสนใจนี้เป็นสิ่งที่ประทับใจคือ... ไม่อยากใช้คำว่าประทับใจอะะ แม้กระทั่งในปัจจุบันนี้ก็ยังติดใจ สิ่งที่เราอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นสิ่งที่ประทับใจเรา... เป็นสิ่งที่ดีอะะ (พูดแทรก) อะะ... เป็นอะะไรก็ตามที่เรา รู้สึกว่า มันยังอยู่ในจิตใจเราอะะไรอย่างนี้ละอะะ

วิทย : ให้เวลาเท่าไรอะะ

ผู้นำกลุ่ม : ก็... คิดว่าคงไม่ใช้เวลากันเป็นชั่วโมงอะะ (เสียงหัวเราะ) พอเขียนเสร็จแล้ว เมื่อเราคิดว่าเราวาดถนนของเราเสร็จแล้ว สิ่งที่น่าสนใจอะะ หรือสิ่งที่เราอยากจะทำในอนาคตอะะ เรียบร้อยแล้ว ก็ขอให้เรากลับมานั่งที่นั่นอะะ แล้วลองมองภาพถนนของตัวเองอีกครั้งอะะ เรายังติดใจมันอยู่ ก็... เราใส่เครื่องหมายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ขอให้กลับมานั่งที่ เพื่อจะได้รู้ว่า เราเสร็จแล้วนะอะะ แล้วดูซิว่า สำนวนความรู้สึกเราว่าเป็นใจบ้างกับถนนของเราอะะ ตอนนี้อยากจะให้เวลากับพวกน้อง ๆ ไปเขียนถนนของตัวเองก่อน

เล็ก : เขียนเป็น เครื่องหมาย หรือตัวหนังสือ เขียนเป็นตัวหนังสือได้มั๊ยอะะ

ผู้นำกลุ่ม : ได้กะะ หรือจะเขียนเป็น เครื่องหมายก็ ก็ได้แต่

โหนก : คนอื่นอ่านไม่ออกกะะอะะ เราต้อง note ไว้หรือไม่อะะว่า เครื่องหมายนี่คืออะะไร

ตัวอย่างของบทสนทนา

- ผู้นำกลุ่ม : ไม่ค่ะ เครื่องหมายนี้ เราเข้าใจของเราเอง
- โหมก : เฉพาะของเรา แบบที่เราทำได้
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เฉพาะของเรา คนอื่นอาจไม่รู้ก็ได้ ที่อาจจะเขียนว่า  
เป็นดอกไม้กันนะ อ้อ... ที่อะไรล่ะ ที่รู้สึกสับสนนะ  
คนที่ได้รับปริญญา รู้สึกมันเต็มไปหมดเลย จนกระทั่งไม่ใช่  
ถือแล้ว แบก อะไรอย่างนี้ บ่ก็อาจจะใช้ประกาศนียบัตร  
ดอกไม้ หรือจะใช้อะไรก็ได้ของเรา แล้วแต่เรา เรา  
อยากจะใช้....
- โก๋ : ก้อ... พี่น่าจะทำให้ดูนะฮะ เป็นตัวอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม : ก้อ... อ้อ... เอานะฮะ สำหรับถนนของพี่นะฮะ (มี  
เสียงพูดแซว เล็กน้อย)
- ผู้นำกลุ่ม : อันนี้ก็เพียงแต่ยกตัวอย่างให้ดูฮะ คือ block สีเหลืองนี้  
เพราะว่าพี่เงงใจว่า ครั้งหนึ่งพี่ป่วยหน้าแล้วเกือบจะเอา  
ชีวิตไม่รอด (เสียงแซว หัวเราะ) อันนี้ยกตัวอย่าง...  
ต่อมานี้คือดอกไม้ที่เคยเห็นเขา เพราะรู้สึกตัวเอง  
ทุกข์ (เสียงแซว หัวเราะ) ต่อมาก็รู้สึกว่าถนนของพี่...  
สังเกตถนนของพี่จะสูงชัน เรือบ ๆ อันนี้เป็นดวงอาทิตย์ที่  
พี่รู้สึกว่าตอนนี้พี่มีความสุข ฉายแสงตลอดเวลา แล้วอนาคต  
ของพี่คือดวงดาวที่ลอยส่งดวงงาม ที่ส่องสว่างกลางท้องฟ้า  
อันนี้ผิดผิด นะคะ ตัวอย่าง ยกตัวอย่าง เพราะฉะนั้นแต่ละ  
แบบของเราแต่ละคนก็ไม่ซ้ำกัน ยัดขึ้นมัยคะ ไปได้เลย  
(พูดแทรก) ก้อ... ขอให้หนึ่งคนเดี๋ยว เรือบ ๆ ใส่ใจกับอดีต  
ปัจจุบัน อนาคต แล้ววาดออกมา แล้วก็ใครพร้อมแล้ว เสรีจ  
แล้ว ก็ขอให้มานั่งที่นี้ ทานอีกนิดนึง เมื่อก่อนมานั่งที่นี้แล้ว



ตัวอย่างของ

บทสนทนา

ก็มองดูถนนของพวกเราอีกครั้งหนึ่งกับสิ่งต่าง ๆ ที่เรา  
 ภาคว่า .... เป็นใจบ้าง เขียวเลยคะ เขียวเลย

ผู้นำกลุ่ม : ก้อ อยากจะขอให้เข้ากลุ่มคะ พวกเราก็ได้วาดรูปถนนชีวิต  
 ของพวกเราแล้ว แต่ละคน ก็อยากจะขอให้พวกเราทุกคน  
 นะคะได้พร้อมที่จะเล่า ถนนชีวิตของเราให้เพื่อนเราฟัง  
 นะคะ อยากจะให้ยืนต้นด้วยประโยคที่ว่าถนนของฉัน และ  
 ภาพนั้นอาจจะให้เพื่อนดูก็ได้ หรือไม่ให้ดูก็ได้นะอะ ไม่  
 จำเป็น เล่าถนนของเราว่าเรามีอะไรบ้างในถนนชีวิต  
 ของเรา ใครพร้อมที่จะเล่าก็เขียวเลย

อ้อม : พี่...อ้อมว่า सबฉลากตมี อะ

ผู้นำกลุ่ม : อันนี้...พี่เห็นว่าขึ้นอยู่กับความสมัครใจนะอะ เพราะถ้า  
 सबฉลากแล้วมันก็เหมือนกับเป็นการบังคับ เข้าผิดหน่อย  
 อะใช้อย่างงี้ มันก็อาจทำให้ไม่เป็นการสบายใจเท่าที่ควร

กร ยอมรับ  
 ตนเอง

นิต : ตอนที่อ้อมทบทวนเพื่อน อ้อมมีอุดมการณ์หรือคติประจำตัว  
 ไหมคะ คอยเตือนใจ ถ้าเกิดสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นที่พอใจ  
 ของเรา

อ้อม : อ้อมไม่มีอะไรนะ เขียงแต่อ้อมรู้สึก ว่า อ้อมเป็นตัวของ  
 ตัวเอง อ้อมยอมรับตัวเอง อ้อมรู้ว่า อ้อมมีข้อบกพร่อง  
 และชั่วเสีย อ้อมยอมรับมัน ไม่คิดว่าจะแก้ไขเพียงว่า คน  
 อื่นมาว่าเป็นนิสัยไม่ดี บางคนก็บอกว่าไม่ดี ตอนนี่เลย  
 เข้าใจมันมากกว่าว่ามันเกิดจากอะไร นิตย์ของเรา และ  
 ยอมรับตัวเอง ไม่เชิงว่าจะแก้ไขนะ คิดจ้ะมันเป็นเรื่อง  
 ยารมันต้องใช้เวลา แล้วการที่อ้อมยอมทำให้อ้อมยอมรับ  
 คนอื่นได้มากขึ้น อ้อมคิดว่า อ้อมยอมรับทุกคนไม่ว่าจะอยู่

ตัวอย่างของ

บทสนทนา

ลัภาพิโหน อ้อมมีเพื่อนมาตลอดเพราะจริงใจต่อเขา อ้อมเป็นคนอย่างนี้ ทำให้บางครั้งอาจจะเจอคนที่เขาไม่เห็นด้วยกับเรา แต่ต่อมาเวลาทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น คิดว่าอ้อมเข้ากับทุกคนได้ไม่มีปัญหาอะไร

ผู้มากลุ่ม : แล้วเมื่อที่ พูดถึงข้อบกพร่อง พอจะบอกได้ไหมคะว่าเรื่องอะไร

อ้อม : ก็มีบางอย่าง เช่น การเอาแต่ใจตัวเองบางอย่าง แต่คิดว่าอ้อมมีเหตุผลของอ้อมเอง บางทีก็ไม่จำเป็นต้องบอกใครว่า อ้อมทำอย่างนี้เพราะอะไร คิดว่าเคารพทุกคน และเคารพตัวเองด้วย

การยอมรับถึงต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

อ้อม : .....อ้อมทำอะไรตัดสินใจด้วยตัวอ้อมเองทุกอย่าง บางอย่างมันผิดไปแต่อ้อมก็รู้ แล้วอ้อมก็ว่ามันดี เพราะอ้อมทำด้วยตัวของอ้อมเอง อ้อมไม่เคยจะไปว่าคนอื่น ยอมรับผลของงั้น แล้วอ้อมก็มีความเชื่อมัน

ปัด : คิดใจอ้อมอยู่เหนือหนึ่งตรงที่อ้อมบอกเรา เวลาเราทำผิดเรารู้ว่าทำด้วยตัวของเราเองแล้วอ้อมใช้ความผิดนั้นเป็นเหมือนบทเรียนอย่างนั้น

อ้อม : แล้วก็ยอมรับว่า มันเป็นเรื่องที่ผิดพลาดได้ ไม่เคยคิดจะลงโทษตัวเอง คิดว่าการลงโทษตัวเอง มันไม่ทำให้เกิดผลดี

ปัด : ลงโทษตัวเองในการแก้ไข คิดอย่างนี้ไหม

อ้อม : คล้าย ๆ กับที่ สัมมุติว่า ถ้วยมันแตกก็ยอมรับว่ามันแตก อ้อมไม่ได้คิดเหมือนพี่ เออ มันก็มีแตกเป็นธรรมดา ไม่งั้นจะมีไหมไม่ได้ คิดว่า คราวหน้าจะไม่ทำให้มันแตกอะไรอย่างงี้ คิดอย่างงี้

<u>ตัวอย่างของ</u>	<u>บทสนทนา</u>
<p>การแสดงความรู้สึก</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม : อยากถามหนูว่า ตอนนี่ ตอนนั้น นะอะ ขณะนี้ที่หนูเล่า เรื่อง นะอะ หนูรู้สึกอย่างไรบ้าง</p> <p>หนู : ก็โมโหนิด ๆ ก็น้อยใจด้วยว่า คำมกตีความหมายเราผิด ทั้งที่ว่าหนูเป็นคนจริงใจกับเพื่อนทุกคนเลย หนูรักแบบทำ อะไรให้ได้ทำ แบบเวลาน้อยอย่างงี้ จดงานอย่างงี้ หนู ช่วยจดงานด้วย เวลาเค้าเรียนงี้ เค้าบอกว่า เค้าชี้เกียด ผิด ๆ นะอะ เค้าไม่ค่อยสนใจเท่าไรเร่ แบบว่าคอยยิงงาน โน่นมาให้ลอกอะไรอย่างงี้นะ จดให้ แต่ก็...เค้าก็ ไม่เห็นความดีที่หนูช่วยเค้าตลอดเวลา เค้าเรียนค่อนข้างอ่อน หนูก็ช่วยเหลือเขา</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : น้อยใจนะคะ ที่ว่าเรามีความหวังดีกับเพื่อนแล้วเค้าไม่เห็น อยู่ดี ๆ ก็มาโกรธหนู มีใครจะบอกอะไรกับหนูบ้างไหมคะ</p>
<p>สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น</p>	<p>นิต : ก็อยากให้หนูเปลี่ยนกลุ่มที่คบ กลุ่มนี้ก็รู้สึกคบแบบหัว ๆ ไป คือเราไม่โกรธ ไม่อะไร เจอก็หักห้ามใจ</p>
<p>สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม : อันนี้อยากจะให้หนูลองพิจารณาตัวเอง ลึก ๆ นะอะว่า จริง ๆ แล้วตอนนี่หนูรู้สึกอย่างไรบ้าง คือ หนูบอกว่ารู้สึก ไม่...ครั้นเพิ่มขึ้น แล้วเมื่อก็ฮักสักพักหนูว่ารู้สึกน้อยใจ จริง ๆ แล้ว ตัวของหนูเองที่จะบอกกับตัวของหนูเองจริง ๆ แล้วว่า แท้จริงแล้วในครามรู้สึกของเราที่เรามีต่อเพื่อน ในขณะนั้นะ มันเป็นอย่างบ้าง</p> <p>หนู : ความรู้สึก...ก็ยังไม่เสียใจนี่ละอะ เค้าไร่น่าตีความหมาย ที่เสียใจมากนี่เพราะไม่คิดว่าเค้าจะตีความหมายของหนู พุดผิดไปขนาดนั้น แล้วคือเอาเรื่องแค่นั้นเป็น เรื่องโกรธ</p>

ตัวอย่างของบทสนทนา

## Role

## Playing

- ผู้นำกลุ่ม : เพิ่งดูก็รู้สึกว่าโถมยังเกรงใจอยู่ใช่ไหมอะ แบบพูดทีเล่นทีจริง โถมพอที่จะบอกได้ไหมคะว่าที่เกรงใจนี่ แยกตัวอย่างได้ไหมคะว่าลิ่งที่เราลำบากใจที่จะพูดนี่มันเป็นอย่างไง ลองพูดออกมา
- โถม : มันเหมือนกับว่า เอ้า ยกตัวอย่างเช่นไปกินข้าว หรือไปเรียนนี่ บางครั้งมันไม่จำเป็นเลยที่จะต้องไปด้วยกันตลอด คือบางครั้งเราอาจจะมึงงานของเรา เมื่อก่อนโถมทำงานที่แผนกด้วยมัน เป็นลักษณะนี่คือ ก่าส่งทำงานอยู่ เพื่อนก็มารอเรา แต่ว่าไม่ได้จะยื่นคะยอเราหรอก แต่ก็รู้ว่าก่าส่งรอเรา คือว่าแก่น่าจะเข้าใจเรานะว่าเราก่าส่งมึงงานอยู่ อาจจะต้องเข้า late สักหน่อยนึง เพราะเราก่าส่งมึงงานอยู่รู้สึกว่ามันจะต้องมึงงาน 2 อย่างคือทำงานของเราด้วย แล้วก็ห้วงเพื่อนด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : อึดอัดนะอะ อยากจะให้... สัมมุติว่าตอนนั้น คะมีเพื่อนโถมมารอโถมอยู่ แล้วโถมก็อยากจะทำงานของโถมเอง โถมลองที่จะพูดกับเพื่อนว่า โถมจะพูดอย่างไงนะ? ที่ละบอว่าเราไม่ไปกับเค้า เราอยากทำงาน โถมจะบอกเค้าอย่างไงคะ?
- ละ : คือเรื่องนี้ เมว่าเราพูดตรง ๆ ก็ได้นี่ บอว่าฉันไม่ต้องรอนะ ไปก่อนก็ได้มันะ เดี่ยวจะตามไป
- โถม : พูดอย่างงี้ละ เค้าก็ถึงนี่ถึงนี่แล้ว เค้าก็เป็นคน เจ็บด้วยนะ (แหว หัวเราะ)
- โก๋ : ตอนนี่ก็ยังเจอเพื่อนคนนี้อยู่หรือเปล่า
- โถม : ปกติโถมไม่ค่อยคิดอะไร

## ตัวอย่างของ

## บทสนทนา

- ผู้นำกลุ่ม : คือยิงเพื่อที่มันพูดว่าตอนนี้ถ้าเป็นโคมะคะ โคมะพูด  
ยังงัยกับเค้า ในตัวของโคมะเอง ตัวของโคมะเองลุ่มมุดี  
ว่าเพื่อนคนนั้นมาขึ้นอยู่ตรงหน้าโคมะ แล้วก็มาขึ้นรอโคมะ  
แต่โคมะอยากทำงานของตัวเองให้เสร็จ คิดว่าจะไม่ไป  
กับเค้าแน่นอนโคมะจะบอกกับเค้ายังงัย?
- โคมะ : ก็เคยบอกพูดบอกเหตุผลเค้านะฮะ
- ผู้นำกลุ่ม : คืออยากให้โคมะลองลุ่มมุดีว่า...เอายังงัยก็ได้ กับเพื่อน  
ของเราในกลุ่มใครสักคนก็โคมะลุ่มมุดีขึ้นมาว่าเป็นเพื่อนเรา  
แล้วโคมะลองบอกเค้าฮะในสักขณะเรากำสั่งคุยกับเค้าอยู่  
โคมะจะบอกเค้ายังงัย? พูดในสักขณะพูดกับเพื่อนคนนั้นเลย
- โคมะ : บอกเค้าว่างานที่ทำนั้นมันต่อเมืองกัน มันจำเป็นต้องทำให้  
เสร็จก่อนมันเสียเวลาเค้าด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : อันนี้มันเหมือนกับเป็นการบอกเล่านะฮะ คือ อยาจะให้  
ลุ่มมุดีเอาใครสักคนในที่นี้ โคมะอยากให้เค้าเป็นเพื่อน  
คนนั้น แล้วเหมือนกับว่าเค้า คือเพื่อนของเรา แล้ว  
โคมะลองพูดกันดูสิว่าโคมะจะพูดยังงัย
- โคมะ : อ้อ แบบใช้สรรพนามไปไหนคะ
- ผู้นำกลุ่ม : าชื่อเพื่อนเคยก็ได้
- โคมะ : พูดว่า "หนอย ตอนนี้เค้าไม่ว่างนะ มีงานที่ทำค้างอยู่  
มันเป็นการเสียเวลาตัวเองด้วยนะที่ต้องมารอ แล้วเค้า  
อาจจะรู้สึกอึดอัดใจนะ ต้องมาทวงทำงานเค้ายังงัย  
เพื่อนด้วย ก็อยากให้ตัวเองไปก่อน"

## ตัวอย่างของ

## บทสนทนา

- เล็ก : ถ้าพูดอย่างนี้เท่ากับว่าเรามองเค้าเป็นตัวถ่วงเวลา  
ให้พูดในทำนองนี้ดีกว่า "ไปก่อนนะ เคี้ยวจะตามไป  
เคี้ยวทำอันนี้เสร็จอีกนิดนึง แล้วจะตามไป" อะไรก็ได้  
ให้ความสำคัญกับเค้าว่าเคี้ยวเราจะตามไป เรายัง  
ไม่ว่าง
- หมี : ก็ห้เค้ารอเราหน่อยไม่ได้เหรอ
- ผู้นำกลุ่ม : คือในกรณีนี้โธมเค้ารู้สึกอึดอัด เค้าต้องการทำงานให้เสร็จ  
เหมือนกันงาน 2 อย่างอยู่ด้วยกัน แต่สิ่งที่โธมต้องการคือ  
อยากทำงานให้เสร็จ แต่ตอนนี้เหมือนใจอีกส่วนหนึ่ง ต้อง  
มาพะวงกับเพื่อนที่มารอ
- ละ : เพื่อนมารอไปเคี้ยวหรือ
- ผู้นำกลุ่ม : อันนี้ที่ก็ไม่ทราบว่าจะเพื่อนโธมจะรอไปเคี้ยวหรืออะไรก็  
ตามนะละ

การเปิดเผย  
ตนเอง

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนนี้มีละอะ ยังนึกถึงเหตุการณ์ยังใจบ้าง?
- ตีต : ยังฝังใจอยู่ คือว่ามันมีหลาย ๆ อย่างในช่วงที่มันยุ่ง ๆ  
นะอะ มันหงุดหงิด มันแะ มันมียามคนเก่าอยู่คนนึงก็ถก  
กันแล้วออกไปที่เป็นพวกผม แบบเข้าเป็นกลางที่ไว้ใจ  
พวกนี้ที่เค้าใหญ่ขึ้นมา เค้าก็ควบคุมช่วยเหลือกัน แต่อัน  
นี้มันก็ผ่านไปแล้ว ตอนนี่รู้สึกไม่ค่อยมีผล เพราะมันทำ  
อะไรไม่ได้จริง ๆ เสิร์จก็เริ่มมาอายุมีร้อยแล้ว มันก็เป็น  
แพลนเรื่อย ๆ นะ ที่ละสับคนโน้นเลยนี่มันก็ลำบากดี แต่อัน  
ที่รู้สึกมาค้นพบว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตก็คือเพื่อน ความรัก  
ที่เพื่อนให้เรา เพื่อนมันทั้งผู้ชาย ผู้หญิง ที่เป็นเพื่อนแท้  
ของเรา รู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต ชีวิตผม

ตัวอย่างของบทสนทนา

จะขาดไม่ได้เลยถ้าผมขาดเพื่อนรุ่นนี้ผมต้องตายแน่ ๆ เลย  
จากนั้นก็มาเป็นลูกเสือ ตอนนั้นเป็นรุ่นพี่ก็สนุกดี คือว่า ได้  
รับรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง คือว่าไปอยู่ค่าย แล้วก็ได้รับ  
มิตรชอบอะไรหลายอย่าง ทำให้ผมรู้สึกว่ามีโลก มาคราวนี้  
ถึงตอนลอบเทียบก็จะ En ที่มาอยู่ครั้งนี้ก็คือทางพี่ที่ฉันไป  
แต่อีกทางหนึ่งคือทางที่เราเลือกเรียน ม.ศ.5 ก็เลย  
อยู่ต่อไป แล้วผมก็ไม่รู้ว่าทำไมผมเลือกเรียนอย่างนั้นแล้ว  
ผมจะไปเจออะไรบ้าง อาจจะวกกลับมาก็เหมือนกับเจอ  
กับบ๊องลูขี้ขี้ก็ได้ ผมก็ไม่แน่ใจแต่มันก็ผ่านไปแล้ว แต่ใน  
ที่สุดก็มาเจอพวกต้นไม้ ภูเขา น้ำตก เป็นชีวิตที่ใฝ่ฝัน  
แล้วก็ได้เจอจริง ๆ

- ผู้นำกลุ่ม : มีความสุขไหมคะ
- ติด : สุขมาก ๆ อ่ะ คือว่าอิสระเต็มที่ในชีวิต แบบคิดว่าตอนนั้นตัว  
เองก็ลำบากนะรู้สึกว่ามันน่าเบื่อมากเลย แต่พอมาเรียนกับ  
เพื่อนบางคน ได้สัมผัสชีวิตเค้ามาบ้างนี่ แล้วรู้สึกว่าเรานี้  
ลำบากมากเลยอ่ะ คือเราไม่มีเงินระครอบครัว เกี่ยวข้อง  
เพราะเรา ไม่ได้อยู่กับครอบครัว อี ะ เต็มที่ คนอื่น  
มีครอบครัวต้องรับผิดชอบ สัมผัสได้ว่าเป็นลูกผู้ย้ายคนเดียว  
ในครอบครัวแล้วลูกผู้หนึ่งต้องเฝ้าบ้าน เค้าไปไหนกับเรา  
ไม่ได้ เค้ารักครอบครัวเค้า บ๊องหาครอบครัวเค้ามากกว่า  
ผม เอนั้นผมก็หัวอกหนักใจอยู่ว่า หนักแหม แต่ในที่สุด  
ก็มาคิดที่ดีแล้วละ แล้วก็พยายามให้ในชีวิตประสบล  
การดีมากที่สุด พอรู้ว่าตัวเองมีบ่อบางอย่างที่ไม่ได้อยู่  
เห็นแก่ตัวบ้างบางอย่างก็ต้องปรับปรุง และเปลี่ยนแปลง  
สิ่งที่ไม่ดี เพื่อต่อไปในอนาคตที่ผมไม่รู้ ผมยังไม่วางเป้า  
หมายว่าผมจะไปไหน ตอนนี้ต้องการอย่างเดียวก็คือ ทำ

ตัวอย่างของ	บทสนทนา
การเผชิญกับ ความเป็นจริง เกี่ยวกับตนเอง	ตัวให้ที่ดีที่สุด หาประสบการณ์ต่าง ๆ มาเป็นแนวทางใน การทำตัว และปรับปรุงตัวได้ออกไปในทางที่ดีถูกต้อง
การเผชิญกับ ความเป็นจริง เกี่ยวกับตนเอง	<p>ผู้นำกลุ่ม : ตัดอาจจมองว่า การที่ทำอะไรแล้วนึกตัวเอง เป็นหลักนี่ คือ การเห็นแก่ตัว</p> <p>ตัด : ครับ ใช่อะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่นี้พวกเราเนี่ย ตั้งแต่เมื่อว นานเดี๋ยวนี้เนี่ย มีใครพอจะบอก ได้ไหมคะว่า สิ่งที่ดีจริงๆ เป็น เอกสภกษณ์แล้ว ๆ ในสายตา ของเพื่อนตัดเป็นยังไง ตัดอยากจะถามคนในกลุ่มไม้มะ</p> <p>ตัด : อยากรับ ครับ มีอะไรก็บอกมาเลย</p>
การบอกความ รู้สึกที่แท้จริงของ ตัวเองที่มีต่อ สมาชิกคนอื่น	<p>โหมก : ก็... บ่ายเมื่อวานที่ตัดเข้ามาในห้องก็ไม่ทราบว่าเป็น เพราะว่าอยู่คณะวิศวะหรือเปล่า ที่ยังยึดถือรุ่นพี่ รุ่นน้องหน่อยนะ ตอนนั้น ก็ไม่ทราบว่าตัดรู้สึกชั้นปีของ พี่รียัง พออยู่ในคณะวิศวะเนี่ย เขาจะนับถือรุ่นพี่รุ่นน้อง อะไรประเภทนี้ เวลาพูดก็ให้ความนับถือแบบมีหางเสียง อะไรนิดหน่อย แต่เมื่อวานพอเห็นตัดพูดอะไรออกมา ก็... ก็รู้สึกไม่พอใจ ที่แบบพูดอะไร เล้าย ๆ เป็นเพื่อน อะไรแบบนี้... แต่พอมารวมวง ก็เห็นเป็นคนสนุกสนาน อะไรอย่างนี้ คือ เห็นตัดเป็นคนสนุกสนานนะ ก็... ก็ลืมไป ก็สนุกไปด้วย เข้าใจตัดด้วย</p>
การเป็นตัวของตัวเอง	<p>วิทย์ : เมฆว่านะอะ น่าจะใช้ความเป็นตัวเองเองภายใต้สภาพ แวดล้อมของสังคม</p> <p>โก๋ : โก๋คำนึงถึงความรู้สึกของตัวเองมากกว่า</p>



ตัวอย่างของ	บทสนทนา
	<p>โทมก : แต่ว่าเราอยู่ในสังคมเราเป็นตัวของตัวเอง เราจะจำกัดตัวเองแค่ไหน คือเราจะเป็นตัวของตัวเองได้แค่ไหน ไก่ก็ต้องยอมรับ</p> <p>ไก่ : แต่ถ้าเกิดการยอมรับทำให้มันมีความสูญเสียก็จะเป็น ถ้าเกิดว่าความสูญเสียคือการทำให้เหมือนคนอื่น มันก็เป็นลักษณะของไก่เอง ไก่ก็เลือกไปตามความพอใจของไก่เองมากกว่า</p>
<p>แสดงการยอมรับบุคคลแต่ละคนอย่างที่เขาเป็น</p>	<p>พัด : ในความหมายของพีระหว่างคนดีกับคนไม่ดีนะค่ะ พียอมรับว่าแต่ละคนย่อมมีข้อเสีย แต่พีก็พยายามมองข้อเสียของเขาทิ้งไป จะมองแต่ข้อดีของเค้า แต่คนที่ข้อเสียมาก ๆ เลยคือคนที่เบียดเบียนเราอยู่ตลอดเวลา และไม่เห็นคุณค่าของเรา คือคนที่พีคิดว่าไม่ดี คิดว่าจะเอาแต่ผลประโยชน์กับเราฝ่ายเดียว และตัวเขาเป็นคนเห็นแก่ตัว พีคิดว่าคนนั้นล่ะที่จะไม่คบในความหมายของพีคือคนดีหรือไม่ดี ยอมรับว่าคนไม่ดีมี อ๋อ คนทุกคนนะมีส่วนไม่ได้อยู่ในตัว เองนะยอมรับ แต่พีพยายามมองทิ้งไป แต่ที่ท่ากับเราเป็นไปอย่างนั้น น่าจะลองคิดไม่ได้ ทำไมเราจะต้องให้เขาตลอดเวลา ทำไมเค้าต้องมาเบียดเบียนเอาประโยชน์จากเรา แต่มันก็มีส่วนน้อยไม่ได้หมายถึงทุกคนอาจสักคนสองคนเท่านั้นเอง</p> <p>นิด : พีมีข้อคิดในตัวเยอะ แล้วก็ไปรับจากเค้ามา แล้วก็กำลังหาข้อมูลว่าสิ่งที่ทำแล้วมีผลดีต่อเรามากแค่ไหน ก็บอกว่าให้ล้มเลิกตัว เราเป็นโลกที่อยู่ในสุริยจักรวาลหรือล้มเลิกตัว เราเป็นวงกลมอยู่ตรงกลาง แล้วเราก็มีรัศมีอยู่รอบ ๆ และรัศมีมันมีระยะห่างจากกันจะต่างกันและคนที่ใกล้ชิดตัวก็จะใกล้ชิดเรามากที่สุด อย่างเพื่อนเราบางคนเป็น</p>

ตัวอย่างของบทสนทนา

เพื่อน เรียบ บางคนเป็นเพื่อนเที่ยว เราก็คบได้ล้ารพด  
 เพื่อนอยู่ในรัศมีนั้น ที่นี้คนไม่ดี เราก็ต้องจัดระยะให้พอ  
 เหมาะว่าเราจะอยู่ห่างจากเขาระดับไหน แต่ก็ไม่แน่นไป  
 ที่เดียว เพราะว่าแต่ละคนจะมีคุณค่าของตัวเอง คนละ  
 ด้าน มันน่าจะเก็บเอาไว้ให้หมดไปว่าจะอยู่ระยะใกล้ไกล  
 แค่นั้น คือสักวันหนึ่งมันจะต้องมีคำว่า "น้ำพึ่งเรือ เสือ  
 พึ่งป่า ฮ้อเฮลัย" นี้ออกม.ทุกทีไม่ว่าเวลาจะใกล้หรือไกล  
 มันมันน่าจะเห็นไปได้ที่ชีวิตเราเกิดมาแค่เจ็ดสิบ 4 ปี  
 แล้วมันจะอันตรายหายไปเลย โอกาสมันน้อย เสียตาย  
 โอกาสมากเลย ถ้าเมื่อเราทิ้งใครไปสักอย่างอย่างนั้นะ  
 นิดอยากเล่นอเป็นแผนภูมิว่าสังคมหรือรัศมีอะไรระยะที่ห่าง  
 พอดี ควรเป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าบางคนเราใกล้ชิดเขามาก  
 เกินไป ก็เห็นข้อเสียของเขาเขาก็ถอยออกมาเหมือนเงา  
 บางคนเรารู้สึกว่าอยู่ใกล้ชิด**ชอบ** ก็เข้าไปใกล้กว่า  
 ระวังตัว แต่บางทีมีแบบคบเพื่อนแล้วรู้สึกว่า เราจะต้อง  
 ให้เค้าฝ่ายเดียวเราก็ต้องดูว่าแบล็คกราวด์เค้าเป็นยังไง  
 แต่ส่วนมากที่เคยถามแบล็คกราวด์ทางด้านพื้นฐานครอบครัว  
 ยังไม่ Perfect มันด้อยมากเลย พวกนี้เป็นพวกที่ต้องการ  
 มาก ๆ เลย ซึ่งถ้าเราเป็นผู้ให้ได้ก็ถือว่าเป็นคนที่เกิด  
 มาได้กำไรมาหลาย นิดเก็บเกี่ยวความสูญเสียได้จากทุก ๆ ที่  
 เลยและไม่เก็บความทุกข์มาคิด แม้มันมีเรื่องกันก็พอ  
 นาน ๆ ไปเค้าก็ลืมไอ้ที่เค้าทำอะไร ๆ ที่ไม่ดี ลืมได้แต่  
 ที่เค้าทำแล้วเรารู้สึกสูญเสีย หรือทำให้ความสูญเสียกับเค้าแก่  
 นี้เอง ไม่รู้ว่ามันเป็นเรื่องชาติกลางตัวเองหรือยังง  
 ไม่ทราบ คือสิ่งที่ทำ...มันรู้สึกมันเต็มมันล้น สามารถ  
 ที่จะหันให้คนอื่นได้อย่างง่าย ๆ เลย เค้าเป็นคนต้องการ

## ตัวอย่างของ

## บทสนทนา

แล้วเราให้ได้แค่ไหนที่เราพอใจสบายใจ แล้วคิดว่าตัวเองก็จะได้รับจากเราด้วยความสบายใจ พอใจ รู้ว่าคน ๆ นั้นะคิดกับเรายังไง แต่ว่าเราจะให้เค้าได้แค่ไหน ไม่ใช่ให้ไปโดยถลาไม่รู้ตัวว่าเค้าดีหรือไม่ดียังไง เราต้องรู้ว่าเค้าไม่ดียังไง แต่ต้องให้เขาในความพอเหมาะของเรา ว่าเราให้ได้แค่ไหน

หัต : เป็นข้อคิดที่ดี แล้วคนอื่นล่ะคะ (หัวเราะ)

การพิจารณาตนเองและสิ่งต่างๆ ในภาวะขณะนั้น และแสดงออกอย่างเหมาะสม

วิทย์ : คือเรื่องเกี่ยวกับการที่เค้ามาขอออกเราจะให้เค้าลดดีหรือไม่ดีนี่ ปกติแล้วคิดอยู่ว่าอย่างแรกสุดเลยคือ ผมจะต้องรู้แบล็คกราวด์ก่อน เนื่องจากผมผมเน้นเลือกก็เลยทราบจำแต่ละคนเป็นยังไงบ้าง เวลาเรียนนี้รู้ว่าคนนี้อยู่ไหนที่ไหน อยู่ตรงไหน แต่สำหรับคนที่อยู่นอกแผนกผมไม่ทราบเลย ผมก็ศิริรักษาโรคต่ออีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมันก็เป็นอย่างนี้ละ คือตอนที่ผมเรียน ๆ อยู่เนี่ย ถ้าในแผนกเดียวกันผมจะทราบแบล็คกราวด์ ถ้าเกิดว่าผมทำข้อสอบอยู่แล้วถูกละก็อ ผมก็มองหน้าว่าไอ้คนนี้เวลาเรียนเขาเข้าใจมากกว่าเราหรือเปล่า เป็นคนมีความสามารถดีกว่าเราหรือเปล่า ด้วยกว่าเราหรือพอ ๆ กันกับเราอะไรอย่างนี้ละอะ... ถ้าอยู่ใ ต้าแหน่งที่ต่อยกว่าผมคิดว่าผมให้เลย แต่คิดว่าให้ไปแล้วไม่ติดตามผลต่อไป ใจคิดต่อไปเลยว่าถ้าจะได้อะไร ผมไม่สนใจ ให้ก็ให้ไป ส่วนคนที่เท่า ๆ กันหรือมากกว่า ผมจะไม่ให้ไปเลย แล้วก็พอเวลาเลิกจากสอบปุ๊บ ถ้าเขามาว่าอะไรผม ผมก็ถือว่าเราก็ก้าวได้เท่านี้ ความรู้ เราก็ก้าวเท่ากัน ทำได้อย่างนี้ ก็ไม่น่ามีปัญหาอะไรที่จะมาว่ากัน เราปรึกษาในห้องสอบก็ไม่ได้ ให้ผิดไปก็ช่วยอีก อาจารย์จับได้มันก็แค่นี้ เพราะ

ตัวอย่างของบทสนทนา

ฉะนั้นถ้าเขาคิดว่าเรางก เราก็แสดงตัวว่าเค้านี่เป็นคนที่ต้องการเอาเปรียบเรา ไม่ใช่เรื่องลอบเท่านั้น เรื่องอื่นเค้าทำอย่างนี้ด้วย เรื่องส่วนรวมเค้าก็ทำอย่างนี้ด้วย สังคมของเค้าจะฟ้องมาเองว่าเขาเป็นคนอย่างไร คนอื่น ๆ ก็จะมองเค้าในรูปแบบที่เค้าเป็น ในขณะที่เดียวกัน เค้าก็มองเราในรูปแบบที่เราเป็น คือเราจะไม่พยายามไปเสแสร้งอะไรมากมาย เราเป็นอย่างไรเราก็ให้เค้าเห็นอย่างนั้น เราอยู่ตรงนี้ เค้าอยู่ตรงนี้ ใครได้ก็ให้ใครได้ก็ไม่ได้ แล้วก็ไม่มีปัญหาอะไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ แต่ว่าอย่างคนที่ไม่เคยรู้แบบลึกคร่าวต์มาก่อนเลย อันนี้ในส่วนตัวผมแล้วผมคิดว่าคนที่จะกล้ามาขออย่างนี้ได้ก็แสดงว่าป่วยมาก ๆ จริง ๆ คือตายแน่เลย กับอีกพวกหนึ่งคือจะเอาเปรียบ ในความคิดผม ๆ ให้เสรีแล้วไอ้พวกที่ป่วยมากจริง ๆ เราให้เขาคือเรา ้วยเขา ส่วนที่เอาเปรียบเรา คิดว่าเราให้เขาไปเค้าก็ไม่ไปมากกว่านั้น เขาอาจจะได้เปรียบเรา แต่ว่าไอ้ความรู้สึกส่วนตัวเขาก็อยู่อย่างนั้น เราไปควบคุมไม่ได้อยู่แล้ว ก็คือว่าเราทำบุญฟาดหัวหมาไป ก็คิดว่าเค้าจะเอาเปรียบได้ตลอดไปโดยไม่ช้าใครเห็น ก็เดินไปไม่ได้อยู่แล้ว พฤติกรรมมันส่งออกมาอยู่แล้ว ก็เพราะว่าคน ๆ นี้เป็นยังไงถ้าเขายังทำตัวอย่างนี้อีก เขาก็จะอยู่ในสังคมไม่ได้

การใส่ใจในสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา

วิทย : ผมคิดว่ามีการเตรียมตัวอะไรบ้างหรือเปล่า สำหรับที่จะเป็นผู้บริหาร

## ตัวอย่างของ

## บทสนทนา

นิต : อ่ะ ทุกอย่างที่ทำนี่คือการเตรียมตัว คือการใช้เวลาทุกนาที่ ทุกวินาทีนี่กับการที่สังเกตอะไรต่ออะไรรอบตัว และที่สังเกตศึกษาค้นคว้ามากที่สุด ยอมรับให้มากที่สุด เพราะว่าพวกคนนี่เป็นฐานอำนาจ เป็นฐานอำนาจหมายถึงว่าอำนาจในทางที่เป็นบารมี ก็อาจจะใช้คำไปในที่สูงเกินไปมันเรียกว่าอะไร คือกำลังคนที่เค้ารักเรามาก ทำให้มีโอกาสรู้ทำอะไรต่ออะไรขึ้นไปมันง่ายขึ้น แทนที่จะทำไปโดยเดียว ๆ มันยากที่จะสำเร็จ นิดรู้ว่า น้ำผึ้งเรือ เสือฟิ่งป่า จะอาศัย เป็น.. เป็น.. เป็น คติของนักบริหารที่ทุกคนที่ต้องยึดเอาไว้ ไม่งั้นมันก็อยู่ไม่ได้

## แสดง Recognition Need

นิต : อ้อ ก็ว่า อย่างที่ฝังใจอีก เอาที่ฝังใจอีกหน่อยก็แล้วกัน ตอน ป.6 ป.4 ป.5 ป.7 ป.5 ป.4 ป.6 ป.7 ปีนั้น รู้สึกว่า ดีใจมาก ๆ สำหรับที่เราเรียนนะ รู้สึกมีความอบอุ่น ตอนเรียน และก็ได้เลือกว่าเป็น นะอะ นีว่า ของขวัญวาดเป็นรูปอะไร ประกาศนียบัตรดีเด่นหน่อย สำหรับนักเรียนดีเด่นสำหรับห้องนั้น ๆ ก็ได้มา 3 ปี คือ ป.4 ป.5 ป.7 ก็ทำให้รู้สึกว่าเค้ายอมรับเรา มันอบอุ่นบอกไม่ถูกเลยตอนนั้น แต่ว่าน่าทึ่งถึงเรียนมันยังไม่ดัง ตอนนั้นเราคิดว่าอบอุ่นพอแล้ว พอเราก้าวเข้ามานะ มันเป็นเรื่องลับฉวยเล็กน้อยนิดเดียวนี้เอง ก็เลยควรที่จะหาอะไรต่อไปอีก ที่จะทำให้ตัวเอง เสร็จสร้างตัวเองได้ แล้วก็ตอนนั้นก็ (หัวเราะ) ตอนนั้น เออ อะไร อ้อ ตอนนั้นรู้สึกมีหัวใจ สมอง มันมีความสัมพันธ์ ซึ่งกัน สับสนมาก ๆ เลยช่วงนั้น ตอนนั้นคือลั่วบเทียบจาก มค.4 สามเล่ม แล้วก็ครุศาสตร์ ใจจริงแล้วมันอยากเรียน

ตัวอย่างของบทสนทนา

วิศวะ ชักจะไม่ตรงกันเลย แต่ละคนแบบอย่างนี้ (หัวเราะ) จริง ๆ นะ ใจจริงอยากเรียนวิศวะ แต่ว่าสอบเทียบมาเล่น ๆ แล้วก็เลือกครู เพื่อดูคะแนนตัวเอง พอได้ขึ้นมานี่ก็ดีใจมาก ๆ เลย คือเราไม่คิดว่าเราจะได้ เพราะทำไปนี่ก็นอนหลับในห้องสอบ พอทำจริง ๆ ก็หลับไป ครึ่งชั่วโมง ตื่นขึ้นมาทำต่อ มันทำไม่ได้ ก็ทำได้บ้างบางอย่าง ทำไม่ได้ บางอย่างเราก็ไว้หน้าชั้น นอนไปแล้วตื่นขึ้นมาทำ พอได้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป ตอนที่อยู่ครูค่าสัตรีก็เรียนพิเศษด้วย เรียนพิเศษที่เตรียมมิกซ์ ๆ นี่เอง แล้วมาอ่านหนังสือกลับบ้านนี่ เรียนครูค่าสัตรีเสาร์แต่บางที 4 โมงเป็นเค้าเรียน 2 โมงเป็น 4 โมงเช้า อะไรอย่างนี้ หรือไม่กี่เคียง กลับบ้านล่ะ ไม่เคยคุยกับเพื่อนครูค่าสัตรีมาก ๆ เลย นอกจากคุยตอนทุกชั่วโมงเรียน รู้สึกว่าเครียดมาก ๆ เลย ตอนนั้นรู้สึกจะใกล้ ๆ จะโรคจิตด้วยซ้ำ มันไม่มีหลักยึดนอกจากอ่านหนังสือ กลับบ้าน อ่านหนังสือกลับบ้าน เพื่อเตรียมตัว Entrance เพราะพื้นฐานมศ.5 ก็ไม่มี ไปเรียนเรียนพิเศษเค้าให้มา เราก็รับรับ โดยที่ว่ามันพร้อมที่จะรับ มันก็วันวายไปหมด พอสอบมาใหม่ก็เลือกใหม่มันก็ไม่ติดอีกแหละ ตั้ชั้นดับที่ 2 ลงมา ก็คือบดขี้ ก็คราวนี้ก็พยายามหาหลักยึดใหม่ดีกว่า ในเมื่อมันไม่ได้ แล้วมันก็จะคล้ายแล้วว่ามันพยายามคิดข้อแรกที่ได้ก็คือ ทุกอาชีพหลามารถที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ และให้ความสุขกับตัวเองได้ ทุก ๆ อาชีพแต่เราก็ชอบไปลุ่มมูคิดว่าเราจะเบน เบนไม่ใช่ด้วย ความสามารถตัวเอง คือทำนองนี้เสียก็ได้ เราสามารถที่จะปลุกฝังหรือเปลี่ยน

## ตัวอย่างของ

## บทสนทนา

กันได้ แต่อาจจะใช้เวลาหน่อย แต่ก็ต้องยอมเพราะไม่มีการเสียเวลากัน ในเมื่อผลที่ได้มันก็ไม่ต่างกันมากนัก อะไรทำนองนี้ หาหลักยึดอะไรต่าง ๆ มาเรื่อย ๆ ก็เลยพยายามเรียนขึ้นมา ตอนแรกก็เรียน ไม่อยากเรียน เรียนไม่อยากเรียน เพราะว่าไม่รักมัน เราก็ไม่อยากเรียนมัน พอต่อ ๆ ไปก็เกิดความเคยชินที่จะเรียน คือ ใจเพื่อนมาก ใจรุ่นพี่เข้ามาทางพวกอื่น เรียนบางทีไม่ อยากเรียนก็โดด แต่ว่าก็คุยสนุกกับเพื่อน กับพี่ แล้วเค้าก็ปลุกฝังให้เราเหมือนกันว่าเราปลุกฝังในการคุย เค้าเอาธุรกิจนี้มาคุยอะไร ทำให้เราเกิดการตื่น ตื่นว่า ธุรกิจนั้นก็ดี คล้าย ๆ ทำประโยชน์ให้ได้แล้วก็สร้างเงิน คล้าย ๆ ว่าตัวนี้เป็นตัวดี คือทำเงินมีทุก ๆ ทรยุทธ แต่ละคน แต่ละธุรกิจ มีกลยุทธ์ต่างกัน ทำให้เกิดการตื่นตื่นอะไรบางอย่างนี้ ทำให้ธุรกิจมันน่าสนใจ คือเกิดความชอบขึ้นมาบ้างมันก็ไม่เจ๋งนักอาจจะตื่น ตื่นหรือสนุกขึ้นมาได้ก็เลยบอก เค้าพยายามที่จะชอบอาชีพนี้ทางด้าน บัญชี การเรียนระดับมหาลัยมีรู้สึกอื่น ๆ ลง ๆ แต่จะอยู่ในระดับต่ำนะ มันขึ้นก็ขึ้นนิดหน่อย 2 กว่าเช่น 2.5

2.1 2.0 อะไรตรงนี้อยู่แค่นี้ไปไหน การเรียนตรง นี้ก็พยายามหาหลักยึดตรงนี้หาหลักยึดให้ได้มาก ๆ เลย ที่สำคัญตรงนี้ที่บอกก็คือ ใจอะไรตรงนี้พยายามหา มันก็ยังใจไม่ได้คือว่าใจได้บ้าง บางทีก็ไม่ได้ บางทีก็ ใจไม่ได้ พอคิดถึงก็โมโหอยู่อย่าง มันก็รู้สึกว่ายังใจไม่ได้ แต่ก็พยายามใจมาเรื่อยคือปรับปรุงตั้งแต่ตอน ข้ามมหาลัย มาตอนนี้ 3-4 ปี คิดว่าตอนนั้นพอ ผ่านมาเรื่อย ๆ คน

ตัวอย่างของ

บทสนทนา

การยอมรับความ  
เป็นจริง

กระทั่งตอนนี้ รู้สึกว่า จะเข้าใจได้มาก คือ กลับพยายามมองตัวเองว่า เข้าใจได้ไหม คือ ผลที่ตัวเองพยายามเข้าใจอยู่ ไอ้ตัวที่เข้าใจอะไรอย่างนี้ ตอนนี้ก็คิดว่าตัวเองได้ ก่อนหน้านี้ที่มันจะมีผลหรือเปล่าเนอะ มีวิชาหนึ่งได้เอฟเป็นตัวแรกในฮิวตก็บังใจ ก็เอาไอ้เรื่องใจนะต่าง ๆ อยู่ที่ใจ ก็เรารู้สึกว่ามัน มันเอฟไปแล้ว ที่ว่าเอฟไปแล้ว ถ้าจะมาเสียใจ มันก็เสียใจ 2 อย่าง ก็หว่าเราจะได้ ไม่เข้าใจว่าเราจะได้ เพราะความบ้านะ แต่ ช่างมันโว้ย มันก็สนุกดี ในเมื่อมันเอฟได้ก็ให้มันเอฟไป อะไรอย่างนี้ ก็คิดจะเรียนใหม่ เรียนไม่ได้ก็ให้ลงใหม่ ลงไปเรื่อย ๆ สักวันมันคงจะเป็นของเรา รู้สึกว่ามันไม่มีความทุกข์เลย มันเอฟได้ให้มันเอฟไป เรื่องใจนี้รู้สึกจะเข้าใจได้มากเลย รู้สึกหัวใจตัวเองมันฟังได้แล้ว พยายามหาหลักยึดต่อไป ก็หลังจากนั้นก็เข้าใจหลักยึดกับตัวเอง

เล็ก : ถนนผมก็ไม่มีอะไร ก็แบบว่าฮิวตในวัยเด็กก็เป็นฮิวตแบบที่ว่า เด็ก ๆ ชอบทำอะไรทำ หาเงิน แล้วอยากมีความรู้ไปด้วย มีหลายอาชีพ สัมกับเด็ก ๆ หลังจากนั้นมา เริ่มรู้สึกว่าฮิวต เออ อะไรคือเข็มทิศของฮิวตนี้ ที่เราจะเดินไปก็มี ก็มันหัวตออยู่ มค.3 มค.5 พอ มค.5 เวิร์คปั๊บก็ล่อบ Entrance ก็เข้า บางทีพอเข้าไปแล้วก็รู้สึกว่า เอ๊ะ เราชอบหรือเปล่า เป็นเพราะอะไรเราไม่ชอบ ก็พยายามหาเหตุผลว่านี่คือสิ่งที่เราชอบหรือเปล่า เพราะการที่เลือกไปนี่ก็เป็นความคิดที่ทำได้สักกรอง ไม่ดีใครชี้แนวทางให้เห็น พอ Entrance หมดก็คิดรู้สึกจะ ลูฟี่ ๆ พอเข้ามาใหม่ปั๊บ เอ๊ะ เราชอบหรือเปล่านี้



ตัวอย่างของ

บทสนทนา

อีลีระเลือกที่จะ  
กระทำด้วยตัว  
ของตัวเอง

วิคคะ จูฬิา ฯ แบบคล้าย ๆ กันเป็นคำนิยม วิคคะ จูฬิา  
นี่ก็ตัวอย่างนี้ อย่างนั้นะ แต่พอเข้ามาแล้ว เอ๊ะ มันเป็น  
คำนิยมหรือเปล่า เข้ามาก็เป็นปัญหา เอ๊ะ จะเลือก  
สาขาไหน ไม่รู้ มันก็เป็นปัญหาอีกละ ก็ลองเลือก ลอง  
เลือก เอ้า ลอง ตั้งหลัก เอ๊ะ เราอยากจะทำอะไร  
ก็คือ โยธา ที่สร้างให้เต็ม เป็นพวกวัตถุ แล้วก็พอเข้า  
โยธามาปีบ ก็ยังรู้สึกบางทีรู้สึกเห็นว่าเพื่อนบางคนก็  
เปลี่ยน Major ไป ก็รู้สึกน้อยใจต่อตัวเองว่า เอ๊ะ  
ทำไม Major เราทำไมรู้สึกมีคนย้ายออกด้วย ผมก็  
มีสิทธิ์ย้ายด้วย เพื่อนก็ชวนย้าย เอ๊ะ ทำไมต้องย้ายด้วย  
มันไม่ใช่สิ่งที่ย้ายนี้ไม่ใช่สิ่งที่จะบอกเราว่า นี่เป็นสิ่งที่  
อนาคต ก็เลยตัดสินใจว่า แควย้ายก็ย้ายไป เราไม่ย้าย  
เราก็จะเรียนของเรา ก็เลยตกลงเรียนที่โยธาตลอด  
ไม่ย้าย พอไม่ย้ายเสร็จปีบ ก็มีจุดมุ่งหมายว่า เอ๊ะ  
แล้วเราจะเป็นอะไรนี่ ก็ไม่รู้อีกใช่ไหมอะ เราคิดว่า  
อนาคตเราจะเป็นอะไร เราบอกไม่ได้ มีปัญหาทางด้าน  
ความคิด ชักสับสน แต่แล้วก็ ก็พยายามแก้ปัญหาก็แก้  
คิดไปว่า ไอ้สิ่งที่เราสรรหาก็คือพยายามทำให้ดีที่สุด

กระทำสิ่งต่าง ๆ  
ในขณะนั้น ๆ

อนาคตอย่าเพิ่งไปห่วงมัน เราทำอะนั่นพยายามทำให้  
ดีที่สุดแล้วดูว่าสถานการณ์ของเราตอนนั้นเป็นอะไร เรา  
จะทำอะไร ทำอะไรตอนนี้ คิดอะไรก็ทำไอ้สิ่งนั้นไปเถอะ  
คือบางระยษนี่ อย่าไปมองไกลนัก ถึงแม้ว่าถ้าจะว่าโยธา  
นี่ทางนี้ทางต้นหรือไม่ต้นอะไรอย่างนี้ จบแล้วทางนี้รุ่ง  
กว่าหรือทางนี้ไม่รุ่ง จบไปแล้วไม่รุ่ง อะไรทำนองนี้  
ก็เราไม่คิดแล้ว เราพยายามคิดว่าจะทำอย่างนี้ให้ดีที่สุด

ตัวอย่างของ

บทสนทนา

พยายามจะศึกษาให้มันรู้ที่สุดแล้ว ให้ออย่างที่ผมคิดว่ามันจะเป็น  
 แนวทางที่จะช้อนาคตของเราต่อไปว่า เราจะเป็นอย่างไร  
 ให้อสิ่งที่ทำเรื่อย ๆ ก็เป็นสิ่งที่ช่วยชี้ว่าเราคืออะไร ก็เลยไม่  
 อยากจะหวังอะไรในชีวิตมากนัก แต่พอเราว่าสิ่งที่เราหวัง  
 นี้เป็นสิ่งที่หลอกลวงตัวเราเอง บางทีเราคิดที่จะใช้เหตุผล  
 อธิบายปัญหาสิ่งที่เราเกิดขึ้น มันไม่สามารถแก้ปัญหาให้  
 เราได้ เพราะผมเรียนทางด้านวิศวะมา การแก้ก็ต้องมี  
 เหตุและผล บางทีก็แก้ไม่ได้ บางทีก็ต้องใช้อารมณ์ ผมก็พบ  
 ตัวเลข ศิลปะ เพราะเมื่อก่อนผมไม่เคยสนใจเลยพวกศิลปะ  
 วรรณคดี ทุกสิ่งผมทั้งหมด กลอน 1 กลอน ผมทั้งหมด  
 จริง ๆ กับผมแล้วมีประโยชน์มากเลย แล้วก็ตอนนี้จิตใจ  
 ที่ผ่านมาก็แปรปรวน ตอนนี่ก็เรียน ๆ ง่าย ๆ ทำอย่าง  
 ชีวิตง่าย ๆ ไม่มีอะไรมากนักเราพอใจสิ่งที่เป็นอยู่ใน  
 ขณะนี้ คิดว่าสิ่งที่เราทำได้ เราก็จะทำต่อไป เมื่อจบมาแล้ว  
 เราก็คือ นี่คือความหวัง ความฝันของผม จบมาแล้วเรา  
 ก็พยายามช่วยเหลือคนอื่นเขา เมื่อเรามีฐานะดีแล้วพยายาม  
 ดึงคนรุ่นหลัง เราพยายามจะช่วยเค้า เราไม่พยายามจะ  
 ดึงหัวคนอื่นแล้วขึ้นไป ถึงแม้เรา เราจะทำงาน ไม่มี  
 ยี่อเสี่ยง แต่ก็จะทำ ก็เป็นความสุขของเรา เราก็ทำ  
 (หัวเราะ) แล้วก็ ก็แบบก็อย่างที่บอกแล้วนะอะ เรา  
 พยายามจะ อาจคิดว่ามันก็ได้ แต่ผมก็ว่าอย่างนี้ ใครจะ  
 ทำตามหรือไม่ก็ตาม ผมไม่สนใจ แต่ผมจะ ผมแปลกอย่าง  
 ผมจะแก้ปัญหาคงผมด้วยความคิดของผมเอง ใครจะบอกผม  
 ผมก็ไม่ค่อยเชื่อ ไม่ใช่ว่าไม่เคยรับนะอะ รับแต่เราก็ยังไม่เชื่อ  
 เพราะผมคิดว่าการที่ใครมาบอกครั้งแรก เราเชื่อ เราก็  
 เป็นคนโง่ ถ้าเกิดเราไม่คิดเสียก่อน เพราะใครบออะไร

ตัวอย่างของ

บทสนทนา

มาเราก็รับ ไม้ยี่ลูกนกที่แม่ให้อาหารมา เราก็ไล่ พอให้  
 ยาวขึ้นมาเราก็ตาย เราพยายามเสือกว่า ไอ้สิ่งที่เราทำ  
 ขณะนี้ เราคิดขณะนี้ว่าดีหรือเปล่า ตีไม้ตีให้เทียบจากอดีต  
 ฌงก็เอาอย่างที่เราบอกถ้าไรชีวิตอะไรอย่างนี้ จากประสพ  
 การณ์ จากที่เพื่อน ๆ เล่ามาให้ฟัง จากสิ่งที่เห็น ก็มา  
 มาคิดว่า มันจะเป็นเช่นไร นะฮะ แล้วส่วนอนาคตของฌงก็  
 ก็คือ จะไม่ทำตัวเป็น เต็มนักหรือก ทำตัวง่าย ๆ แล้วก็ของ  
 เรา ก็ทำของเรอย่างที่เราทำได้แล้ว ไม่คิดแบบว่า เรา  
 จะเป็นนายคน อะไรอย่างนี้หรือก และอย่าคิดว่าอะไรเป็น  
 งานของเรา เราก็รับผิดชอบให้ดีที่สุด ก็อย่างนี้.....มี  
 อะไรถาม



## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวจวบล ลำธิตะกร เกิดเมื่อวันที่ 19 เมษายน 2501 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาครุศาสตรบัณฑิต จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2523.

ประสบการณ์ในการนำกลุ่มของผู้วิจัย

ในการนำกลุ่มของผู้วิจัย ผู้วิจัยได้ใช้ความรู้ทั้งทางด้านทฤษฎีและปฏิบัติที่ได้จากการเรียนและการศึกษาค้นคว้า รวมทั้งประสบการณ์จากการเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้คือ

1. Encounter Group ในวิชา Techniques of Group Counseling  
ประจำปีการศึกษา 2524 1 กลุ่ม
2. Gestalt Workshop 2 กลุ่ม

และประสบการณ์จากการเป็นผู้นำกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. Self - Developmental Group 2 กลุ่ม
2. Encounter Groups 6 กลุ่ม
3. Sensitivity Group 1 กลุ่ม

