



## วิธีดำเนินการวิจัยและวิธีการรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของทฤษฎีที่มีต่อการพัฒนาภาพลักษณ์ของตนในวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงการทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ที่อยู่ในช่วงได้รับการฟื้นฟูสภาพทางจิตใจ ที่มูลนิธิคุ้มครองเด็ก

#### กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ที่อยู่ในช่วงได้รับการฟื้นฟูสภาพทางจิตใจที่มูลนิธิคุ้มครองเด็ก ซึ่งมีคุณสมบัติดังนี้

1. วัยรุ่นหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศสามารถอ่านออกเขียนภาษาไทยได้
2. มีช่วงอายุอยู่ในระหว่าง 15 - 18 ปี
3. ถูกล่วงเกินทางเพศจากผู้กระทำอย่างน้อย 1 ครั้ง และเข้ารับการฟื้นฟูสภาพทางจิตใจที่มูลนิธิคุ้มครองเด็กเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 ปี

4. เป็นผู้ที่มีคะแนนจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตน (The Offer Self-Image Questionnaire) ในด้านรวม(Total Self-Image) โดยมีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัด ( $\bar{X} = 329.35$  ,  $SD. = 46.56$  ) คือมีคะแนนต่ำกว่า 320 คะแนน โดยใช้เกณฑ์ตัดคะแนนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (รายละเอียดในภาคผนวก ข หน้า 130 )ซึ่งหมายถึงเป็นผู้ที่มีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มผู้ผ่านเกณฑ์ข้อ 1-4 ด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยวิธีดังนี้

4.1 ให้อายุรุษหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ จำนวน 20 คน ตอบแบบวัดภาพลักษณ์ของตน เพื่อจำแนกการมองภาพลักษณ์ของตนในวัยรุษหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ คัดเลือกรัษหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่มีคะแนนในด้านรวมจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตน โดยมีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัด ( $\bar{X} = 329.35$ ,  $SD. = 46.56$ ) คือมีคะแนนต่ำกว่า 320 คะแนน ได้จำนวน 18 คน

4.2 สุ่มวัยรุษหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่คัดเลือกไว้ เพื่อเข้าร่วมทำการทดลอง จำนวน 16 คน โดยผู้วิจัยสุ่มเลือก 8 คน ที่มีความสมัครใจเข้ากลุ่มทดลอง และอีก 8 คน เข้ากลุ่มควบคุม

4.3 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ แต่จะมีการจัดกลุ่มพัฒนาตนให้หลังสิ้นสุดการทดลอง

#### 4.4 เกณฑ์ในการตัดคะแนน

ผู้วิจัยนำแบบวัดภาพลักษณ์ของตนไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 จำนวน 300 คน ตอบแบบวัดชุดนี้แล้วนำมาหาค่าที่ (T-score) และหาค่าเฉลี่ย เพื่อนำมาเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการนำค่าคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาเทียบ เพื่อคัดเลือกเด็กวัยรุษหญิงที่ถูกล่วงเกินทางเพศ เข้าร่วมการทดลอง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์การมีคะแนนรวมต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของแบบวัด

#### สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

มูลนิธิคุ้มครองเด็ก มีหน้าที่ช่วยเหลือเด็กที่ถูกบิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองละเมิดสิทธิ โดยผิดกฎหมายในรูปแบบต่างๆ เช่นถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกาย ถูกล่วงเกินทางเพศ ถูกชักนำไปมีอาชีพที่ไม่เหมาะสม เช่น การค้าประเวณี อาชีพขอทาน เป็นต้น โดยนำเด็กที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมายเหล่านี้มาพัฒนาฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ รวมทั้งพัฒนาให้มีการดำเนินชีวิตที่ปกติสุขอีกครั้ง มีที่ตั้งอยู่ที่ ซอยลาดพร้าว 106 ถนนลาดพร้าว กทม. โทรศัพท์ 538-6227

ในบ้านแห่งนี้เป็นที่รวมของสมาชิกเกือบ 60 คน มีคุณมนตรี สนิทวิชัย(บิดายุ่น) ทำหน้าที่เป็นบิดาของเด็ก และภรรยา(มารดาเว้ว)ของคุณมนตรี ทำหน้าที่เป็นมารดาของเด็ก มีผู้ใหญ่อีก 5 คน ทำหน้าที่เป็นครูคอยดูแลเด็ก ซึ่งผู้ใหญ่ทั้ง 7 คน จะอยู่ประจำการกับเด็กๆ ตลอด 24 ชั่วโมง สมาชิกบ้านนี้เป็นเด็กหญิงและชายวัยประมาณ 3ปีถึง 18 ปี มีเด็กมาจากหลายแหล่งเช่น เด็กชาวเขา เด็กเมือง เด็กชนบท ซึ่งเด็กเหล่านี้ล้วนเป็นเด็กที่ได้รับการทารุณหรือถูกทำร้ายทางร่างกายและจิตใจจากคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิด เช่นบิดามารดา บิดาเลี้ยง มารดาเลี้ยง ญาติ ครู เป็นต้น

เด็กที่อยู่ในความดูแลของมูลนิธิคุ้มครองเด็กทุกคนได้รับการศึกษาเหมือนเด็กทั่วไป โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มเด็กเล็กจะเรียนหนังสือที่โรงเรียนที่ใกล้กับมูลนิธิ ส่วนกลุ่มเด็กโตจะแบ่งเป็นเด็กที่เรียนในกรุงเทพฯ กับเด็กที่ไปเรียนโรงเรียนสถานสงเคราะห์ต่างจังหวัด โดยเด็กที่เรียนในกรุงเทพฯ เรียนแบบเข้าไปเย็นกลับ ส่วนเด็กสถานสงเคราะห์เรียนอยู่จังหวัดที่เด็กเลือกไปเรียนเอง จึงเป็นเด็กนักเรียนประจำปิดเทอมจึงกลับมาอยู่บ้านมูลนิธิฯ

### ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองในการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ใช้เวลาทุกวันเป็นเวลา 15 วันติดต่อกันวันละ ประมาณ 2 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 13.00 – 15.00 น. จำนวน 15 ครั้ง รวม 30 ชั่วโมง

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบวัดภาพลักษณ์ของตน(The Self-Image Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตน ของ Offer (ฉบับปรับปรุง 1992) และนำมาพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาพสังคมไทยก่อนนำไปใช้จริง

### แบบวัดภาพลักษณ์ของตนของOffer (The Offer Self-Image Questionnaire ,OSIQ)

เดเนียล ออฟเฟอร์ (Daniel Offer) ได้สร้างแบบวัดขึ้นครั้งแรกในปีคศ. 1961-1962 ออฟเฟอร์จบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์ ทางจิตเวช ที่มหาวิทยาลัยนอร์ธเวสเทิร์น (Northwestern) และเป็นบรรณาธิการให้กับวารสาร "Journal of Youth and Adolescence" เขามีความสนใจทางสุขภาพจิต และจิตวิทยา พัฒนาการในวัยรุ่น ได้เริ่มนำแบบวัดนี้ไปใช้ตั้งแต่ปีคศ. 1962 เครื่องมือนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดสุขภาพจิต (psychological well-being) และการปรับตัว(adjustment)ของวัยรุ่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 1. ลักษณะของแบบวัดภาพลักษณ์ของตน

แบบวัดภาพลักษณ์ของตนชุดนี้ เป็นแบบวัดแบบให้รายงานตนเอง (self-report) เพื่อใช้ประเมินการมองภาพลักษณ์ของตนเองในทุกแง่มุมของชีวิตซึ่งแบ่งออกเป็น 12 ด้าน ประกอบด้วยข้อความที่เป็นข้อกระทงในลักษณะที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองทั้งทางด้านบวกและด้านลบ รวมทั้งหมด 129 ข้อ จะจัดแบ่งอยู่ในด้านต่างๆ 12 ด้าน โดยมีโครงสร้างวิธีการตอบ เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผล ดังนี้

โครงสร้างของแบบวัดภาพลักษณ์ของตน ประกอบการวัดด้านต่างๆ 12 ด้าน ดังนี้

1. ด้านภาวะอารมณ์ (Emotional Tone) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงภาวะความกลมกลืนของความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ความรู้สึกภายในจิตใจ และสภาวะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ชีวิตฉันมีความสุข" มีจำนวน 10 ข้อ

2. ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความเป็นตน (ego) มีความเข้มแข็งพอที่จะจัดการกับภาวะความกดดันต่างๆ โดยไม่หันไปสู่วิธีการกระทำที่ไม่เป็นที่ยอมรับ เช่นการสูบบุหรี่ ดื่มสารเสพติด รวมถึงการแสดงถึงท่าทางเครียด วิตกกังวล ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "บางครั้งฉัน อยากร้องไห้ และหรือหัวเราะ ซึ่งฉันไม่สามารถควบคุมมันได้" มีจำนวน 9 ข้อ

3. ด้านสุขภาพจิต (Mental Health) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการวัดสุขภาพทางอารมณ์ที่ปราศจากกระบวนการคิดที่มีอาการป่วยทางจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ฉันเชื่อว่าฉันแยกความจริงออกจากเรื่องเพ้อฝันได้" มีจำนวน 13 ข้อ

4. ด้านสังคม (Social Functioning) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินรูปแบบสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และมิตรภาพ ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าฉันไม่เข้าพวกเมื่อไปเที่ยว และไปงานเลี้ยง" มีจำนวน 9 ข้อ

5. ด้านครอบครัว (Family Functioning) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินความรู้สึก และสัมพันธ์ภาพของวัยรุ่นที่มีต่อบิดามารดา รวมถึงได้สำรวจบรรยากาศทางอารมณ์ภายในบ้านด้วย ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "บิดามารดาจะอดทนกับฉันอยู่เสมอ" มีจำนวน 19 ข้อ

6. ด้านทัศนคติทางอาชีพ (Vocational Attitudes) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินความมั่นใจในการเรียนรู้ และการวางแผนสำหรับอาชีพของตนได้อย่างไร ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ฉันอยากนั่งเล่นและเที่ยวเตร่มากกว่าทำงาน" มีจำนวน 10 ข้อ

7. ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินการปรับตัวของวัยรุ่นในสภาพแวดล้อมได้ดีเพียงใด ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อให้แน่ใจว่าฉันทำถูกต้อง" มีจำนวน 10 ข้อ

8. ด้านการไว้วางใจในตนเอง (Self-Reliance) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินว่าวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาต่อตนเอง ผู้อื่น และโลกของเขาได้ดีเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดความเข้มแข็งในตนเอง โดยการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ฉันไม่ชอบแก้ไขปัญหายาก" มีจำนวน 14 ข้อ

9. ด้านภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body-Image) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการปรับตัวต่อรูปร่างหน้าตาของวัยรุ่น ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ฉันรู้สึกภูมิใจในร่างกายของฉัน" มีจำนวน 9 ข้อ

10. ด้านเพศ (Sexuality) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความรู้สึก หักศนคติ และพฤติกรรมที่มีต่อเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "เพศตรงข้ามเห็นว่าฉันเป็นคนน่าเบื่อ" มีจำนวน 10 ข้อ

11. ด้านค่านิยมทางศีลธรรม (Ethical Values) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความมีมโนธรรมและศีลธรรม ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "การพูดความจริงไม่มีความหมายอะไรกับฉัน" มีจำนวน 10 ข้อ

12. ด้านอุดมคติ (Idealism) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงอุดมคติ และความเต็มใจในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นการพิจารณาการตอบคำถามเช่น "ฉันจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น" มีจำนวน 6 ข้อ

#### วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

ลักษณะการตอบเป็นแบบเลือกตอบเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ โดยเลือกตอบหมายเลขใดหมายเลขหนึ่ง ดังนี้ หมายเลข(1) หมายถึง เป็นจริงที่สุด - หมายเลข(6) หมายถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 - 6 คะแนน ซึ่งในการตรวจให้คะแนนข้อความในแบบวัดชุดนี้ มี 2 ลักษณะ คือข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก และข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ เกณฑ์การให้คะแนนขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อความ ซึ่งพิจารณาให้คะแนนดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด	ข้อความด้านบวกได้ 1 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 6 คะแนน
เป็นจริง	ข้อความด้านบวกได้ 2 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ข้อความด้านบวกได้ 3 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 4 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ข้อความด้านบวกได้ 4 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 3 คะแนน



ไม่จริง                      ข้อความด้านบวกได้ 5 คะแนน    ข้อความด้านลบได้ 2 คะแนน  
 ไม่จริงเลย                ข้อความด้านบวกได้ 6 คะแนน    ข้อความด้านลบได้ 1 คะแนน

คะแนนรวมจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนทั้งฉบับ คะแนนต่ำหมายถึงมีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวก คะแนนสูงหมายถึงมีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ

## 2. คุณภาพของแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของออฟเฟอร์ (The Offer Self-Image

### Questionnaire)

เดเนียล ออฟเฟอร์ (Daniel Offer) ได้สร้างแบบวัดภาพลักษณ์ของตน โดยอาศัยพื้นฐานทฤษฎีทางจิตวิทยาพัฒนาการ และการศึกษาเกี่ยวกับโรคทางจิตในวัยรุ่น และประสบการณ์การทำงานทางคลินิก รวมทั้งข้อค้นพบเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์ของตนในด้านพฤติกรรมจิตใจ อารมณ์ความรู้สึก และทัศนคติของวัยรุ่น ในการเขียนเนื้อหาข้อคำถามบางส่วนพัฒนาจากแหล่งข้อคำถาม (Q-sort) ของEngel(1954) และแหล่งข้อคำถามของผู้วิจัยเองที่ได้พัฒนาไว้ในงานวิจัยอื่นๆ และข้อคำถามจากงานวิจัยอื่น ๆ ในการตรวจสอบด้านความหมาย ได้นำแบบวัดไปศึกษานำร่องกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นชาย จำนวน 40 คน (เป็นวัยรุ่นที่ป่วยทางจิต จำนวน 10 คน และเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 30 คน) ผลปรากฏว่าต้องมีกาปรับคำถาม มีข้อคำถามบางข้อที่ต้องเขียนขึ้นใหม่ และบางข้อได้ปรับเปลี่ยนใหม่ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งแบบวัดฉบับที่ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนานั้นเป็นฉบับปรับปรุงที่ได้มีการแก้ไขแล้วมีทั้งหมด 12 ด้าน จำนวน 129 ข้อ

### 2.1 การหาความเที่ยง (Reliability)

ออฟเฟอร์และคณะนำแบบวัดภาพลักษณ์ไปทำการศึกษาย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 1980 - 1988 กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 964 คน ซึ่งเป็นเด็กวัยรุ่นชายและหญิงมีอายุระหว่าง 13 - 18 ปี ในรัฐต่างๆ ของประเทศสหรัฐอเมริกา แล้วนำคะแนนที่ได้ไปตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาค พบว่าในด้านภาพรวมชายที่มีอายุ 13 - 15 ปี มีค่าความเที่ยง .90 และด้านย่อย 12 ด้านมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .45 - .84 ชายที่มีอายุ 16 - 18 ปี ในด้านภาพรวมมีค่าความเที่ยง .90 และด้านย่อย 12 ด้านมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .58 - .83 หญิงที่มีอายุ 13 - 15 ปี ในด้านภาพรวมมีค่าความเที่ยง .90 และด้านย่อย 12 ด้านมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .51 - .88 ด้านภาพรวมหญิงที่มีอายุ 16 - 18 ปี มีค่าความเที่ยง .90 และด้านย่อย 12 ด้านมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ .51 - .90 (รายละเอียดในภาคผนวก ง หน้า 116)

## 2.2 การหาความตรง ( Validity ) มีการตรวจสอบดังนี้

2.2.1 การหาความตรงตามโครงสร้าง ( Construct Validity ) ด้วยการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างด้าน (Interrelation of Scale) โดยทำการทดสอบหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างด้านจากกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นหญิงที่มีอายุระหว่าง 16 – 18 ปี จำนวน 241คน พบว่าทั้ง 12 ด้าน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .11 - .85 ยกเว้นความสัมพันธ์ด้านเพศกับด้านครอบครัว ด้านเพศกับด้านทัศนคติทางอาชีพ ด้านเพศกับด้านด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น ด้านเพศกับด้านศีลธรรม ด้านเพศกับด้านอุดมคติ (ดูรายละเอียดภาคผนวก ง หน้า 117 )

### 2.2.2 การหาความตรงตามสภาพ ( Concurrent Validity)

Hjorth(1980) ได้ศึกษาการมองภาพลักษณ์ของตนในกลุ่มวัยรุ่นที่ถูกกระทำทารุณกรรม กับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ถูกกระทำทารุณกรรมละ 30คน โดยใช้แบบทดสอบทั้ง 2 ฉบับวัดภาพลักษณ์ของตน ได้แก่แบบวัดภาพลักษณ์ของตน (OSIQ) และ Tennessee Self-Concept Scale (TSCS) (Fitts, 1965) พบว่ามีความสัมพันธ์กันสูงระหว่างด้านได้แก่ ด้านอารมณ์กับด้านประสาท(Neurosis) =.75 ด้านการมองภาพลักษณ์ทางร่างกายกับด้านร่างกาย(Physical) =.72 ด้านสังคมกับด้านสังคม(Social Self) =.61 ด้านศีลธรรมกับด้านศีลธรรม-จริยธรรม(Moral-Ethical Self) =.50 ด้านครอบครัวกับด้านครอบครัว(Family Self) =.78 ด้านความเชื่อมั่นในตนเองกับด้านการปรับตัวผิดปกติ(General Maladjustment) = .67และด้านการไว้วางใจในตน =.66 ด้านสุขภาพจิตกับด้านประสาท(Neurosis) = .59และด้านการปรับตัวทั่วไป(General Adjustment) =.67 (ดูรายละเอียดภาคผนวก ง หน้า 118)

## แบบวัดภาพลักษณ์ของคนที่ถูกวิจัยพัฒนา กับกลุ่มวัยรุ่นไทย

### ลักษณะของแบบวัดภาพลักษณ์ของตน

แบบวัดประกอบด้วยข้อความทั้งหมดจำนวน 130 ข้อ (ดูในภาคผนวก ข. หน้า 99) แบ่งออกเป็น 12 ด้าน ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของออฟเฟอร์ เป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ โดยมีโครงสร้าง วิธีการตอบ เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลดังนี้

1. ด้านภาวะอารมณ์ (Emotional Tone) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงภาวะความกลมกลืนของความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ความรู้สึกภายในจิตใจ และสภาวะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ มีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 12 23 31 37 43 53 65 67 99 และ129

2. ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความเป็นตน (ego) มีความเข้มแข็งพอที่จะจัดการกับภาวะความกดดันต่างๆ โดยไม่หันไปสู่อารมณ์ที่ไม่เป็นที่ยอมรับ เช่นการสูบบุหรี่ ดื่มสารเสพติด รวมถึงการแสดงถึงท่าทางเครียด วิตกกังวล มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1 8 17 33 49 58 68 80 และ122

3. ด้านสุขภาพจิต (Mental Health) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการวัดสุขภาพทางอารมณ์ที่ปราศจากกระบวนการคิดที่มีอาการป่วยทางจิต มีจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2 22 29 35 44 60 77 92 95 107 110 125 และ126

4. ด้านสังคม (Social Functioning) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินรูปแบบสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และมิตรภาพ มีจำนวน 9 ข้อ จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 13 51 61 64 74 85 87 112 และ123

5. ด้านครอบครัว (Family Functioning) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินความรู้สึก และสัมพันธภาพของวัยรุ่นที่มีต่อบิดามารดา รวมถึงได้สำรวจบรรยากาศทางอารมณ์ภายในบ้านด้วย มีจำนวน 19 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4 9 15 21 24 26 50 54 59 63 70 72 84 86 94 101 105 111 และ117

6. ด้านทัศนคติทางอาชีพ (Vocational Attitudes) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินความมั่นใจในการเรียนรู้ และการวางแผนสำหรับอาชีพของตนได้อย่างไร มีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 14 20 36 45 57 62 69 78 103 และ114

7. ด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินการปรับตัวของวัยรุ่นในสภาพแวดล้อมได้ดีเพียงใด มีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 3 19 34 40 75 102 104 108 127 และ128

8. ด้านการไว้วางใจในตนเอง (Self-Reliance) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการประเมินว่าวัยรุ่นมีการเผชิญปัญหาต่อตนเอง ผู้อื่น และโลกของเขาได้ดีเพียงใด ซึ่งเป็นมาตรวัดความเข้มแข็งในตนเอง มีจำนวน 14 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 11 25 38 42 48 52 55 83 88 106 109 113 120 และ124

9. ด้านภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body-Image) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงการปรับตัวต่อรูปร่างหน้าตาของวัยรุ่น มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 6 27 41 56 71 81 89 93 และ98

10. ด้านเพศ (Sexuality) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความรู้สึก ทัศนคติ และพฤติกรรมที่มีต่อเพศตรงข้าม มีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 10 16 28 76 79 90 96 116 118 121และ130



11. ด้านค่านิยมทางศีลธรรม (Ethical Values) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงความมีมโนธรรมและศีลธรรม มีจำนวน 10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 5 30 39 47 66 73 82 91 115 และ 119

12. ด้านอุดมคติ (Idealism) ประกอบด้วยข้อความที่แสดงถึงอุดมคติ และความเต็มใจในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ มีจำนวน 6 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 7 18 32 45 97 และ 100

### วิธีการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

ลักษณะการตอบเป็นแบบเลือกตอบเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ผู้วิจัยดัดแปลงวิธีการตอบจากเดิมโดยให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 - 6 เลือกตอบหมายเลขใดหมายเลขหนึ่ง ดังนี้ หมายเลข(6)หมายถึง เป็นจริงที่สุด - หมายเลข(1)หมายถึง ไม่จริงเลย การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ โดยมีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 - 6 คะแนน ซึ่งในการตรวจให้คะแนนข้อความในแบบวัดชุดนี้ มี 2 ลักษณะ คือข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก และข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ เกณฑ์การให้คะแนนขึ้นอยู่กับลักษณะของข้อความ ซึ่งพิจารณาให้คะแนนดังนี้

เป็นจริงมากที่สุด	ข้อความด้านบวกได้ 6 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 1 คะแนน
เป็นจริง	ข้อความด้านบวกได้ 5 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ข้อความด้านบวกได้ 4 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ข้อความด้านบวกได้ 3 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 4 คะแนน
ไม่จริง	ข้อความด้านบวกได้ 2 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 5 คะแนน
ไม่จริงเลย	ข้อความด้านบวกได้ 1 คะแนน	ข้อความด้านลบได้ 6 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบมีทั้งหมดจำนวน 71 ข้อ (ดูรายละเอียดภาคผนวก ข.หน้า

99)

คะแนนรวมจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนทั้งฉบับ คะแนนต่ำหมายถึงมีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ คะแนนสูงหมายถึงมีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวก

### การแปลผลภาพรวม

นำคะแนนดิบของทุกด้านมารวมกันยกเว้นด้านเพศ และด้านอุดมคติ เนื่องจากด้านเพศมีการแปลผลที่ต่างไปจากด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะได้คะแนนสูงหรือต่ำต่างก็แสดงผลไม่ดีทั้งสิ้น และด้านอุดมคติมีจำนวนข้อน้อยมากจะมีผลในการรวมคะแนนด้านรวมได้ นำผลที่ได้มาคำนวณหาค่าคะแนนมาตรฐาน(Z-score) แล้วนำค่าคะแนนมาตรฐานที่ได้ มาแปลงค่าคะแนนอีกทีโดยใช้ T-score ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 50 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10 โดยใช้สูตรการคำนวณดังนี้

$$T = 50 + 10Z$$

ค่าคะแนนที่ต่ำหมายถึง มีปัญหาการปรับตัว จัดได้ว่าการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ (Negative Self-Image)

ค่าคะแนนที่สูงหมายถึง มีการปรับตัวได้ดี จัดได้ว่าการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวก (Positive Self-Image)

การแปลความหมายของค่าคะแนนที่(T-score)

1. ในด้านใดที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำกว่า 30 คือมีคะแนนต่ำกว่า 233 คะแนน หมายถึงมีปัญหาทางด้าน การปรับตัวที่ไม่ดีมาก(very unmanageable) จัดได้ว่าการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ และควรได้รับการพัฒนาภาพลักษณ์ของตน

2. ในด้านใดที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำกว่า 40 คือมีคะแนนต่ำกว่า 282 คะแนน หมายถึงมีปัญหาทางด้าน การปรับตัว(possibly troublesome) จัดได้ว่าการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ

3. ในด้านใดที่ได้ค่าคะแนนที่สูงกว่า 60 คือมีคะแนนสูงกว่า 376 คะแนน หมายถึงมีการปรับตัวได้ดี(quite well- adjusted) จัดได้ว่าการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวก

4. ในด้านใดที่ได้ค่าคะแนนที่สูงกว่า 70 คือมีคะแนนสูงกว่า 423 คะแนน หมายถึงมีการปรับตัวได้ดีเป็นพิเศษ (unusually well- adjusted) จัดได้ว่าการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวกมาก

การแปลความหมายในแต่ละด้าน (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข. หน้า106)

#### 1. ด้านภาวะอารมณ์ ( Emotional Tone )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงเป็นบุคคลที่มีภาวะทางอารมณ์ต่ำ มีความแปรปรวนทางอารมณ์ มีแนวโน้มที่จะมีความเครียด มองโลกในแง่ร้าย และมีความท้อแท้สิ้นหวัง

คะแนนที่สูง หมายถึงเป็นบุคคลที่เปิดกว้างต่อการรับรู้ถึงความรู้สึกอารมณ์ได้ดี มีการมองโลกในแง่ดี

#### 2. ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น ( Impulse Control )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงบุคคลที่มีความอดทนต่ำในการเผชิญกับปัญหา มีการกระทำที่เป็นผลจากแรงผลักดันบ่อยๆ

คะแนนที่สูง หมายถึงมีความพึงพอใจในตนเอง สามารถเผชิญกับภาวะกดดัน และความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. ด้านสุขภาพจิต ( Mental Health )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงมีปัญหาทางจิตในระดับรุนแรง มีปัญหาทางด้านการนึกคิด และปัญหาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาทางด้านการรับรู้

คะแนนที่สูง หมายถึงเป็นบุคคลที่ไม่มีอาการทางจิต และไม่มีปัญหาทางการคิดและการรับรู้ เคารพความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใช้ทักษะในการแก้ปัญหามากกว่าการใช้อารมณ์

### 4. ด้านสังคม ( Social Functioning )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึง เป็นบุคคลที่มีปัญหาทางด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ชอบแยกตัวออกจากสังคม

คะแนนที่สูง หมายถึง เป็นบุคคลที่สามารถร่วมรู้สึกต่อผู้อื่นได้ดี

### 5. ด้านครอบครัว ( Family Functioning )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงบุคคลกลุ่มนี้รู้สึกว่าตนไม่มีความผูกพันกับบิดามารดา ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบิดามารดาและสมาชิกคนอื่นในครอบครัว

คะแนนที่สูง หมายถึงบุคคลกลุ่มนี้มีความผูกพันกับบิดามารดาของตนเอง มีความชื่นชอบ เคารพในตัวของบิดามารดา บรรยากาศในครอบครัวมีความอบอุ่น

### 6. ด้านทัศนคติทางอาชีพ ( Vocational Attitudes )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงมีความสับสนในการเรียนรู้ในระบบการศึกษาและไม่สามารถวางแผนอนาคตได้อย่างเหมาะสม

คะแนนที่สูง หมายถึงเป็นบุคคลที่สามารถเรียนรู้ทั้งทางด้านการศึกษาและการวางแผนอนาคตตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

### 7. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ( Self-Confidence )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงเป็นบุคคลที่ไม่สามารถทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้ ไม่มีความพยายามในการสร้างทัศนคติทางบวกให้กับตนเอง

คะแนนที่สูง หมายถึงเป็นบุคคลที่สามารถจัดการกับความคับข้องใจได้มีทัศนคติเชิงบวกต่อความสำเร็จ

### 8. ด้านการใช้วางใจ ( Self-Reliance )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงเป็นบุคคลที่ไม่สามารถจัดการสภาพแวดล้อมของตนได้อย่างเหมาะสม

คะแนนที่สูง หมายถึงเป็นบุคคลที่มีระบบการจัดการกับการเผชิญปัญหาได้ดี

### 9. ด้านภาพลักษณ์ทางร่างกาย ( Body-Image )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงเป็นบุคคลที่มีความสับสนเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา มีความรู้สึกไม่ดีต่อรูปร่างของตน

คะแนนที่สูง หมายถึงเป็นบุคคลที่มีความคิดที่ดีต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาของตน

### 10. ด้านเพศ ( Sexuality )

การตีความในด้านนี้จะแตกต่างจากด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะได้คะแนนสูง หรือต่ำต่างก็แสดงถึงผลที่ไม่ดีทั้งสิ้น ดังนั้นการปรับตัวได้ดีที่ในด้านนี้ ควรมีความมั่นใจปานกลาง

### 11. ด้านค่านิยมทางศีลธรรม ( Ethical Values )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงมีมโนธรรมต่ำ ไม่ซื่อสัตย์กฎเกณฑ์ทางสังคม และวัฒนธรรม

คะแนนที่สูง หมายถึงรู้จักความรับผิดชอบและหน้าที่ต่อสิ่งต่างๆ ได้ดี

### 12. ด้านอุดมคติ ( Idealism )

คะแนนที่ต่ำ หมายถึงมักจะให้ความสนใจในเรื่องของตนเองมากกว่าคนอื่น ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

คะแนนที่สูง หมายถึงมีความยินดีในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และใส่ใจต่อเรื่องปัญหาทางสังคม

### การพัฒนาแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของผู้วิจัย

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดภาพลักษณ์ของตน(The Offer Self-Image Questionnaire) ของเดเนียล ออฟเฟอร์ (Daniel Offer) มาพัฒนาและดัดแปลง เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1.ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน ของออฟเฟอร์ โดยละเอียดและผู้วิจัยติดต่อขออนุญาตชื่อลิขสิทธิ์แบบวัดภาพลักษณ์ของตนจากสถาบัน Western Psychological Services

2.ศึกษาข้อความของแบบวัดภาพลักษณ์ของตน และนำข้อความทั้ง 129 ข้อ มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย

### 3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

#### 3.1 การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่แปลแล้วไปตรวจสอบความถูกต้องในการแปล และการใช้สำนวนภาษาไทยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 3 ท่าน คือ รศ. ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล รศ. สุภาพรพรณ โคตรจรัส และ ดร. กรรณิการ์ นิลราชสุวจน์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้ประชุมเพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขร่วมกันได้ข้อความของแบบวัดที่เห็นพ้องต้องกันทั้ง 3 ท่าน 129 ข้อ และมีการสร้างข้อความเพิ่มเติมจากเดิมอีก 1 ข้อ ในสเกลด้านเพศ รวมเป็น 130 ข้อ (รายละเอียดในภาคผนวก ข หน้า 99)

#### 3.2 การตรวจสอบสำนวนภาษา

นำข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้วทั้ง 130 ข้อ จากข้อ 3.1 ไปตรวจสอบสำนวนภาษาที่ใช้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวน 30 คน เพื่อพิจารณาความเข้าใจของข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้ว จากการสอบถามความเข้าใจนักเรียนจำนวน 30 คน โดยให้นักเรียนอ่านข้อคำถามแล้วผู้วิจัยได้สอบถามว่ามีข้อความใดบ้างที่ไม่เข้าใจ พบว่าทุกข้อคำถามนักเรียนทุกคนมีความเข้าใจและชัดเจนในสำนวนภาษาที่ใช้

### 4. การตรวจสอบความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity)

นำแบบวัดที่ได้ตรวจสอบสำนวนภาษา จากข้อ 3.2 แล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวน 300 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทำการคำนวณเพื่อวิเคราะห์รายข้อ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละด้านกับคะแนนรวมทั้งฉบับ ค่าความเที่ยง เกณฑ์ปกติ (norm) ด้วยโปรแกรม SPSSX ดังนี้

#### 4.1 การคัดเลือกรายข้อ

นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดภาพลักษณ์ของตนมาวิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มอิสระโดยใช้กลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 โดยคัดเลือกข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่าที (t-test) มากกว่า 1.65 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่าอำนาจจำแนกสูงทุกข้อคำถาม ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 1.70 - 12.18 (รายละเอียดในภาคผนวก จ. หน้า 120)



4.2 นำข้อมูลที่ผ่านเกณฑ์จากข้อ 4.1 มาหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (item-total correlation) พบว่าข้อคำถามทั้ง 130 ข้อ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .24 - .68 (รายละเอียดในภาคผนวก จ. หน้า 120)

4.3 ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดภาพลักษณ์ของตนที่ได้จากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนวชิรธรรมสาริต จำนวน 300 คน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละด้านกับคะแนนรวมทั้งฉบับทั้งนี้คะแนนรวมเป็นการรวมคะแนนด้านย่อยทุกด้านยกเว้นคะแนนด้านเพศและอุดมคติ แล้วทดสอบความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้ผลการทดสอบดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละด้านกับค่าคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดภาพลักษณ์ของตน

ด้าน	ET	IC	MH	SF	FF	VA	SC	SR	BI	SX	EV
อารมณ์(ET)	-										
ควบคุมหุนหันพลันแล่น(IC)	.58*										
สุขภาพจิต(MH)	.61*	.54*									
สังคม(SF)	.73*	.53*	.48*								
ครอบครัว(FF)	.54*	.68*	.69*	.47*							
ทัศนคติทางอาชีพ(VA)	.49*	.48*	.51*	.55*	.57*						
เชื่อมั่นในตนเอง(SC)	.40*	.62*	.58*	.53*	.44*	.42*					
การใฝ่หาใจตนเอง(SR)	.41*	.49*	.43*	.48*	.56*	.59*	.62*				
ภาพลักษณ์ทางกาย(BI)	.58*	.41*	.43*	.40*	.48*	.73*	.67*	.47*			
เพศ(SX)	.51*	.38*	.28*	.40*	.23*	.31*	.25*	.44*	.47*		
ศีลธรรม(EV)	.27*	.43*	.32*	.24*	.38*	.43*	.36*	.33*	.29*	.26*	
อุดมคติ(I)	.22*	.30*	.28*	.24*	.28*	.29*	.26*	.22*	.27*	.40*	.47*
รวม	.77*	.61*	.65*	.65*	.80*	.69*	.72*	.74*	.70*	.10*	.55*

\* $p < .05$   $r = .095$

ผลการทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมของแต่ละด้านกับค่าคะแนนรวมทั้งฉบับ ของแบบวัดภาพลักษณ์ของตนจากตารางที่ 1 พบว่าทั้ง 12 ด้าน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .10 - .80

#### 5. หาค่าความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดภาพลักษณ์ของตนที่ได้จากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ของโรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวน 300คน หาค่าความเที่ยงแบบวิธีหาค่าความคงที่ภายใน (internal consistency) ด้วยสูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .88 ซึ่งเป็นค่าความเที่ยงที่อยู่ในระดับสูง และหาความเที่ยงของแบบวัด ในแต่ละด้าน พบค่าความเที่ยงระหว่าง .53 - .92 (รายละเอียดในตารางที่ 14 ภาคผนวก ฉ. หน้า 129)

#### 6. หาเกณฑ์ปกติ (norm)

ผู้วิจัยหาค่าคะแนนที่ปกติ (Normalized T-score) เพื่อแปลความหมายของคะแนนแบบวัดโดยนำคะแนนวัดภาพลักษณ์ของตนที่ได้จากนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนวชิรธรรมสาธิต จำนวน 300คน หาค่าคะแนนที่ (T-score) ด้วยสูตร  $T = 50 + 10z$  ได้ค่าคะแนนดิบด้านรวมอยู่ระหว่าง 22 ถึง 458 และค่าคะแนนทีในแต่ละด้าน (รายละเอียดในภาคผนวก ฉ. หน้า 130)

คะแนนที่	คะแนนดิบ
T 30	240
T 40	283
T 50	330
T 60	376
T 70	423

## ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ภาพลักษณ์ของตน วิทยุชุมชนที่ถูกส่งเกินทางเพศ

1.2 ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากเจ้าหน้าที่มูลนิธิคุ้มครองเด็ก โดยการนำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงเลขาธิการมูลนิธิคุ้มครองเด็ก เพื่อขอเก็บข้อมูลทำการทดลอง และขอใช้สถานที่ในการดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์

1.3 ติดต่อขออนุญาตนำแบบวัดภาพลักษณ์ของตนมาใช้ในการวิจัย จากเดเนียล ออฟเฟอร์ผู้คิดค้นแบบวัดฉบับนี้ แล้วนำแบบวัดภาพลักษณ์ของตนมาทำการพัฒนาตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้น

1.4 จัดทำโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ไปทำการศึกษานำร่องกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนในด้านรวมมีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัด ( $X = 329.35$ ,  $SD. = 46.56$ ) คือมีคะแนนต่ำกว่า 320 เพื่อพัฒนาภาพลักษณ์ของตนให้สูงขึ้น ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้ากลุ่มวันที่ 16 สิงหาคม - 9 กันยายน 2542 เข้ากลุ่มทุกวันๆ ละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่ 7.30 - 8.30น. รวม 19 ชั่วโมง

1.5 นำวิทยุชุมชนที่ถูกส่งเกินทางเพศ จำนวน 20 คนตอบแบบวัดภาพลักษณ์ของตน เพื่อจำแนกการมองภาพลักษณ์ของตนของวิทยุชุมชนที่ถูกส่งเกินทางเพศ คัดเลือกวิทยุชุมชนที่ถูกส่งเกินทางเพศที่มีคะแนนจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตนในด้านรวมมีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัด ( $X = 329.35$ ,  $SD. = 46.56$ ) คือมีคะแนนต่ำกว่า 320 ได้จำนวน 18 คน

1.6 จัดทำโครงการพัฒนาภาพลักษณ์ของตน ผู้วิจัยสุ่มวิทยุชุมชนที่ถูกส่งเกินทางเพศ จากข้อ 1.5 ได้วิทยุชุมชนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 16คน โดยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่มูลนิธิคุ้มครองเด็ก

1.7 สุ่มวิทยุชุมชนที่ถูกส่งเกินทางเพศที่มีความสมัครใจ เพื่อเข้าร่วมทำการทดลอง จำนวน 16 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling)

1.8 สนทนาเป็นรายบุคคลกับกลุ่มทดลองทั้ง 8 คน เพื่อสร้างความคุ้นเคย และบอกรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ลักษณะการดำเนินการกลุ่ม วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มและพร้อมทั้งสัมภาษณ์ ทำความเข้าใจในการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม โดยขออนุญาตใช้เทปบันทึกเสียงในการเข้ากลุ่มทุกครั้ง ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการกลุ่มเป็นเวลา 15 วัน ติดต่อกันครั้งละ ประมาณ 2 ชั่วโมง จำนวน 15 ครั้ง รวม 30 ชั่วโมง ในระหว่างวันที่ 9 ตุลาคม ถึง 23 ตุลาคม 2542 ตั้งแต่เวลา 13.00 - 15.00น. โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ทุกครั้ง ถ้าผู้ใดขาดการเข้ากลุ่มเกิน 1 ครั้ง จะไม่มีการนำเอาข้อมูลมาวิเคราะห์ ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองมาเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ได้ครบทุกครั้ง

2.2 สำหรับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ มีการจัดให้เข้าโปรแกรมตามที่มีลูนิตริคัมครองเด็กจัดอยู่แล้ว ในช่วงเวลาที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ แต่จะมีการจัดกลุ่มการพัฒนาตนให้แก่กลุ่มควบคุมหลังสิ้นสุดการทดลอง

2.3 ในวันสุดท้ายของการทดลองผู้วิจัย ให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดชุดเดียวกันกับชุดที่ทดสอบก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นแบบวัดภาพลักษณ์ของตนซ้ำอีกครั้ง

2.4 เก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบและให้คะแนนแบบวัดภาพลักษณ์ของตน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ และนำข้อมูลจากเทปบันทึกเสียงมาใช้ในการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

## กระบวนการดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์

จากการนำกระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ไปศึกษานำร่องกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 8 คน มีคะแนนภาพลักษณ์ของตนในภาพลักษณ์ของตนในภาพรวมโดยมีคะแนนต่ำกว่า 320คะแนน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการมองภาพลักษณ์ของตนในทางลบ พบว่าสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจและเข้าใจตนเองมากขึ้น แต่กลุ่มตัวอย่างมีอายุน้อยจึงทำให้เนื้อหาสาระทางด้านอารมณ์ยังไม่ชัดเจน จึงทำให้ไม่มีอะไรในใจมาก ผู้วิจัยจึงนำผลที่ได้จากการศึกษานำร่องมาปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากขึ้นโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี

ในการดำเนินการพบว่า กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ แบบเปิดตามแนวของซูทส์ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการพัฒนาดน และพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ต่อผู้อื่น สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตน ทั้งการตระหนักรู้ทางร่างกาย การใส่ใจความรู้สึกในปัจจุบันขณะ ทำให้สมาชิกได้ฝึกการใส่ใจ และมองเห็นตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น โดยไม่บิดเบือนสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปตามความคาดหวังของตน จึงทำให้เกิดความรับผิดชอบในการจัดการกับปัญหาของตนได้อย่างดี โดยซูทส์เชื่อในความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ อธิบายได้ว่าภาคนำกิจกรรมทางกาย (Body work) เช่น การฝึก สมาธิ โยคะ การนวด ไทเก๊ก เป็นต้น จะช่วยในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกและความคิด เมื่อร่างกายและจิตใจมีการทำงานที่สอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกันได้ จะทำให้พลังงานเคลื่อนไปอย่างต่อเนื่องเป็นธรรมชาติ ซึ่งเอื้อให้บุคคลนั้นเกิดการตระหนักรู้ได้ มีสติ จึงทำให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนางอกงามทั้งกายและใจ มีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง มีการมองภาพลักษณ์ของตนไปในทางบวกได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงจะนำกิจกรรมทางกายและกิจกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีการตระหนักรู้ในตนมาใช้ในกลุ่มทดลอง ซึ่งเป็นวัยรุ่นหญิงที่ถูกส่งเกินทางเพศ อยู่ในช่วงการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจที่มูลนิธิคุ้มครองเด็ก เป็นกลุ่มที่มีการมองภาพลักษณ์ตนเองไปในทางลบ

ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของซูทส์ขึ้น ให้เหมาะสำหรับกลุ่มทดลอง เพื่อให้กลุ่มนี้มีการพัฒนาการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวก มีวิธีการดำเนินการคือ ในช่วงครึ่ง 1-4 อยู่ในช่วงแรก ที่สมาชิกยังไม่คุ้นเคยกับสภาพกลุ่ม สมาชิกต้องตัดสินใจว่าต้องการจะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือออกจากกลุ่ม สมาชิกจึงมีการวางตัว มีการปิดกั้นตนเองมาก เพื่อให้ตนเองรู้สึกปลอดภัย ดังนั้นการสร้างสัมพันธ์ภาพในช่วงนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสัมพันธ์ภาพนี้ เป็นกระบวนการสืบเนื่องตลอดระยะเวลาในการทำกลุ่ม นอกจากนั้นมีการนำแบบฝึกหัดต่างๆ ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น มีการยอมรับและเข้าใจกันขึ้น เพื่อลดความรู้สึกไม่ปลอดภัยลง เมื่อสมาชิกเกิดความมั่นใจในกลุ่มและมีความพร้อมในการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และเห็นว่าสมาชิกคนอื่นๆ ยอมรับตน จึงทำให้สมาชิกมีความกล้าในการเล่าเรื่องราวที่เกี่ยวกับตนเองในระดับที่ลึกขึ้น จึงทำให้ในช่วงของกลุ่มครั้งที่ 5-12 แบบฝึกหัดที่นำมาเสนอจึงมีความเกี่ยวเนื่องให้สมาชิกได้มีโอกาสได้สำรวจ และทำความรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น โดยเน้นการฝึกการตระหนักรู้ในตน (awareness) เพื่อเป็นสื่อกลางในการนำไปพบความขัดแย้งภายในจิตใจ แล้วการตระหนักรู้ในตนจะช่วยให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อในการจัดการแก้ไขปัญหา เมื่อสมาชิกสามารถเห็นปัญหาและรู้แนวทางจัดการกับปัญหาได้ทำให้สมาชิกเห็นคุณค่าของชีวิตมากมากขึ้น และพร้อมในการวางแผนของชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดีซึ่งการจะเกิดสิ่งเหล่านี้ได้นั้นการยอมรับการแสดงความคิดเห็น การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม ช่วยให้เกิดบรรยากาศเช่นนี้ได้ เมื่อสมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตน



เอง สมาชิกก็พร้อมที่จะแบ่งปันความรู้สึกที่ดี ให้กับคนอื่น ๆ ดังนั้นในช่วง 13-15 จึงเป็นช่วงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แบ่งปันความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้แก่กันและกัน แบบฝึกหัดที่ใช้จึงเป็นสิ่งที่ให้สมาชิกได้บอกกล่าวความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้ รวมถึงการให้กำลังใจ ความมั่นใจ ในการดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งมีรายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของซูทส์สำหรับกลุ่มทดลอง ดังนี้

### โปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์แบบเปิดตามแนวของซูทส์

ครั้ง	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1-2	9-10 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทำความรู้จักระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อควรปฏิบัติของกลุ่มจิตสัมพันธ์ บทบาทของผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการ 2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "ฉันคือใคร" 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
3-4	11-12 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองตามสภาพความเป็นจริง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบฝึกหัด "การรู้เท่าทันตนเอง" ประมาณ 15-20 นาที โดยนึกถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เมื่อเห็นว่ามีความพร้อมจึงเสนอแบบฝึกหัด "สัญลักษณ์ของฉัน" 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
5-6	13-14 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงค่านิยมของตนที่มีต่อบทบาทต่างๆในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย ประมาณ 30 นาที เมื่อเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความพร้อมจึงเสนอแบบฝึกหัด "บทบาทของฉัน" 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
7-9	15-16 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	1. เพื่อเตรียมความพร้อมในด้านร่างกายและจิตใจและให้สมาชิกได้ประโยชน์จากการฝึก 2. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงสิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงแก้ไขภายในตน	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมสมาธิประมาณ 10 นาที เมื่อเกิดความพร้อมจึงเสนอแบบฝึกหัด "ปัญหาของฉันและสิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงแก้ไข" 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ครั้ง	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10-11	17-18 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสพบ ทวนเป้าหมายในชีวิตของแต่ละ บุคคล 2. เพื่อให้สมาชิกได้เขียนแผน เป้าหมายชีวิตระยะสั้น	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงการเขียนแผนชีวิตระยะสั้นเป็นการเขียน สัญญาใจร่วมกัน 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
12	20 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการควบคุม ลมหายใจและการเรียนรู้เท่าทัน ตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงโยคะ และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก จาก นั้นผู้นำกลุ่มสาธิตการฝึกโยคะ แล้วให้สมาชิกได้ลองปฏิบัติจริง เมื่อทำกิจกรรมเสร็จให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น กับตนและมีผลดีอย่างไรจากการฝึก 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
13	21 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจ ภาพลักษณ์ของตนทางด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง และผู้อื่น รวมถึงได้รับกำลังใจ ในการดำเนินชีวิต	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "ความประทับใจต่อผู้อื่น" ให้ สมาชิกทำร่วมกัน 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
14	22 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นคุณค่า ในตนเอง และมองตนเองใน ทางบวก	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ให้สมาชิกได้ทำสมาธิประมาณ 15-20 นาที เมื่อเห็นว่ามีสมาธิ พร้อม จึงเสนอแบบฝึกหัด "ค้นหาสิ่งที่น่าสนใจในตนเอง" 3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
15	23 ต.ค. 42 13.00-15.00 น	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสพ การณ์การให้ และรับตลอดจน ความรู้สึกที่ดีต่อกัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจ ในการดำเนินชีวิตต่อไป	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มเสนอ "การให้และรับความประทับใจ" 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ และกล่าวอำลาแก่ กันและกัน 4. แจกแบบวัดภาพลักษณ์ของตนให้สมาชิกกลุ่ม

ดูรายละเอียดกระบวนการกลุ่มในภาคผนวก ข หน้า 137 และแบบฝึกหัดที่ใช้ในกลุ่มจิต

สัมพันธ์ในภาคผนวก ค หน้า 111

เนื่องจากสมาชิกกลุ่มในกลุ่มควบคุมที่เข้าพักฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ ในมูลนิธิคุ้มครองเด็ก มีสมาชิกกลุ่มบางคนเป็นเด็กนักเรียนประจำ โรงเรียนต่างจังหวัดจึงทำให้สมาชิกกลุ่มนี้ไม่สามารถอาศัยอยู่ที่มูลนิธิคุ้มครองเด็กจะมาอยู่เฉพาะในช่วงปิดเทอมดังนั้นเวลาที่เหมาะสมในการจัดโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนให้กับเด็กกลุ่มนี้ควรเป็นช่วงเวลาปิดเทอม เพราะเด็กกลุ่มนี้จะกลับมาอยู่ที่มูลนิธิทุกครั้ง ผู้วิจัยจึงจัดโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนให้กับกลุ่มควบคุมในวันที่ 6 พฤษภาคม ถึง 8 พฤษภาคม 2543 ตั้งแต่เวลา 9.00-12.00 น. และ 13.00-16.00น. เป็นเวลา 3 วัน ติดต่อกัน ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมงจำนวน 6 ครั้ง รวม 18 ชั่วโมง โดยมีวิธีดำเนินการโปรแกรมกลุ่มพัฒนา ดังนี้

### โปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์สำหรับกลุ่มควบคุม

ครั้ง	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	6 พ.ค. 43 9.00-12.00 น.	1-2	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการ 2. เป็นช่วงเริ่มต้นกลุ่มสมาชิกต่างยังไม่คุ้นเคยกับสภาพกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกแนะนำตนเองอย่างสั้นๆ ในเรื่องราวของตนเองที่ทำให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นรู้จักตนเองมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มฝึกการตระหนักรู้ โดยเสนอแบบฝึก "การตระหนักรู้ตน" โดยให้สมาชิกรับมือกับลมหายใจ เข้า-ออก และการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น ผิวสัมผัส และจิตใจ พร้อมทั้งผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามร่างกายส่วนต่างๆ จากการทำ awareness จากนั้นให้สมาชิกล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้น 3. ผู้นำกลุ่มถามความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม และวิธีการที่จะได้มาของความคาดหวังนั้น 4. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสัมพันธ์กันระหว่างตัวเรากับคนอื่นที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยการแสดงออกถึงความอาทร การช่วยเหลือ การดูแลกัน การให้ความรัก ความห่วงใยกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกรับรู้ความสำคัญของการอยู่ด้วยกันโดยเสนอแบบฝึกหัด "คลายปม" โดยให้สมาชิกรับรู้กันแล้วให้อีกฝ่ายหนึ่งนอนรดตัวให้ทำที่คิดว่าตนเองนอนไม่สบายมากที่สุดจากนั้นให้คู่ของตนค่อยๆ คลายท่าทางของเพื่อน
	13.00-16.00 น.		

ครั้ง	วัน เดือน ปี เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>ที่นอนอยู่ออกมาด้วยความโล่งใจ</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ร่วมกัน จากนั้นให้สมาชิกทบทวนถึงการมีชีวิตร่วมกับผู้อื่น เช่นบุคคลในครอบครัว เพื่อนสมาชิก ต้องการให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้สึกต่อสมาชิกอย่างไร เพราะอะไร และทำอย่างไรจึงจะให้ได้ความรู้สึกเหล่านั้นมา</p> <p>7. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p>
3-4	7 พ.ค. 43 9.00-12.00 น.  13.00-16.00 น.	<p>1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นเจ้าของ และมีส่วนร่วมกับกลุ่มมากขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้มีโอกาสสำรวจชีวิตที่ผ่านมาและแก้ไขปัญหามา</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการตระหนักรู้ทางกายและผ่อนคลายร่างกาย</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "Break in" ชวนให้สมาชิกโล่งใจถึงความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม และเกิดบรรยากาศการยอมรับซึ่งกันและกัน จากนั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการทำแบบฝึกหัด</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเสนอแบบฝึกหัด "ถนนแห่งชีวิต" ชวนให้สมาชิกทบทวนชีวิตของตนในแง่ที่เป็นปัญหาและชวนให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น</p> <p>3. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกผ่อนคลายร่างกายด้วยการฝึกโยคะ หลังจากนั้นทำแบบฝึกหัด "ถนนแห่งชีวิต" ต่อ</p>
5-6	8 พ.ค. 43 13.00-15.00 น.  13.00-16.00 น.	<p>1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง และผู้อื่น รวมถึงได้โล่งใจและแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกผูกพันใกล้ชิดกันและ ได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มทบทวนการอยู่ร่วมกันใน 2 วันที่ผ่านมาแล้วให้สมาชิกได้ร่วมร้องเพลง "สายสัมพันธ์" และเพลง "เพื่อน" จากนั้นจึงเสนอแบบฝึกหัดสัญลักษณ์ "แทนเธอ"</p> <p>2. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม</p> <p>3. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มตั้งแต่วันแรก จนถึงตอนนี้ว่าสมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้อะไร หรือมีความรู้สึกอย่างไรจากการเข้ากลุ่มครั้งนั้น</p> <p>4. ผู้นำกลุ่ม เสนอแบบฝึกหัด "การให้และรับความผูกพัน" โดยให้สมาชิก บอกกล่าวสิ่งที่ประทับใจ ความรู้สึกขอบคุณ สิ่งที่ยากจะขอโทษ รวมถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จากนั้นก็ร้องเพลง "สายสัมพันธ์" ร่วมกัน</p>

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ของคะแนนภาพลักษณ์ของตนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนและหลังการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ของคะแนนภาพลักษณ์ของตนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ของคะแนนภาพลักษณ์ของตน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย