

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
บรรณกิจ, 2525.

วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
2526.

เอกสารอื่น ๆ

สุปราณี วัสสันตชาติ. "ผลของประสบการณ์กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการ
แห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์-
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2524.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

BIBLIOGRAPHY

Books

- Adler, Ronald B. and Rodman George. Understanding Human Communication. third edition., New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1988.
- Crabbe Richard E. One to Another : A Guidebook for Interpersonal Communication. New York : Harper & Row Publishers, 1981.
- Ellenson, Ann. Human Relations. second edition. New Jersey : Prentice - Hall, Inc., 1982.
- Fadiman, James and Frager, Robert. Personality and Personal Growth. New York : Harper and Row Publishing, 1976.
- Golembiewski, Robert T. and Blumberg. Arthur. Sensitivity Training and the Laboratory Approach. second edition., Illinois : F.E Peacock Publishers : 1973.
- Haber, Judith, Hoskins, Pamela Price, Leach, Anita M. and Sideleau, Barbara Flynn. Comprehensive Psychiatric Nursing. third edition., New York : McGraw-Hill Book Company, 1987.
- Johnson, David W. Reaching Out. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1986.
- Jourard, Sidney M. The Transparent Self. New York : D. Van Nostrand Company, 1971.
- Luft, Joseph. OF Human Interaction : The Johari Model. California : Mayfield Publishing Company, 1969.

- _____. Group Process : An Introduction to Groups Dynamics.
3rd ed., California : Mayfield Publishing Company,
1984.
- Maslow, Abraham H. Motivation and Personality. second edition.,
New York : Harper 2 Row, Publishers, 1970.
- _____. Toward A Psychology of Being. second edition., New
York : D. Van Nostrand Company, 1968.
- Myers, Michele T. and Myers, Gail E. Managing by Communica-
tion An Organization Approach. Japan : International
Book Company, 1982.
- Osipow, Samuel H., Walsh W. Bruce and Tusi Donald J. A Surway
of Counseling Methods. Illinois : The Dorsey Press,
1980.
- Ohlsen, M.M. Group Counseling. New York : Holt, Rhivehart
and Winston, 1970.
- Pace, R. Wayne, Peterson, Brent D. and Burnett, M. Dallas.
Techniques for Effective Communication. Phillipines
: Addison - Wesley Publishing Company, 1979.
- Patterson, C.H. Relationship Counseling and Psychotherapy.
New York : Harper and Row Publishers, 1974.
- Pfeiffer, William and Jones, John E. A Handbook of Structured
Experiences for Human Relations Training. 2nd ed.,
California : University Associates, 1974.
- Schultz, Duane. Growth Psychology : Models of the Healthy
Personality. New York : Litton Educational Publishing,
1977.
- _____. Theories of Personality. second edition., California
: Brooks/Cole Publishing Company, 1981.

- Shaw, Marvin E. Group Dynamics : The Psychology of Small Group Behavior. 3rd ed., New York : McGraw-Hill Book Company, 1981.
- Smith, B. Babington and Farrell, B.A. Training in Small Group. New York : Pergamon Press, 1980.
- Tageson, C. William. Humanistic Psychology : A Synthesis. Illinois : The Dorsey Press, 1982.
- Trotzen, James P. The Counselor and the Group : Intergrating Theory, Training, and Practice. California : Brooks/Cole Publishing Company, 1977.
- Weaver, II and Richard L. Understand Interpersonal Communication. 3rd ed., Illinois : Foreman and Company, 1984.
- Winer, B.J. Statistic principles in experimental design. New York : McGraw-Hill Book Co., 1962.

Articles

- Atkins, Lloyd Vernon. "A Study of Change in Self-concept of Nursing Students in Leader and Leaderless Groups Using Structured Techniques in Self-disclosure." Dissertation Abstracts International. 39 (July 1978) : 122-A.
- Austin, James B. "Effectiveness of Methodologies for Human Relations Training as Perceived by Participants." Dissertation Abstracts International. 40 (Nov. 1979) : 2365-A.

- Bond, Linda Ann. "The Delivery of Feedback in Small Groups : The Effects of Type of Pre-exercise Training and Valence of Feedback on the Difficulty of Delivery." Dissertation Abstracts International. 43 (June 1983) : 3811-A.
- Bryan, Elizabeth Lynn. "The Effect of Gestalt Awareness Exercises on Measured Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 44 (October 1983) : 987-A.
- Butler, William Arthur. "The Effects of Peer Facilitator Self-disclosure upon Adolescent Self-disclosure in a Group Interview." Dissertation Abstracts International. 38 (February 1978) : 4575-A - 4576-A.
- Chase, Lawrence George. "The Development of a Training Program to Facilitate the Self-Actualization of Teacher." Dissertation Abstracts International. 39 (June 1979) : 7234-A.
- Coan, R.W. "Dimensions of psychological theory" American Psychologist. 23 (October 1968) : 715-722
- Denniston, Betty Ann. "An Experiment on the effect of Various Training Models on Growth toward Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 36 (February 1976) : 5038-A.
- Flynn, William Berchman. "Extroversion/Introversion and Cognitive/Affective Methods of Instruction as Determinants of Change in Self-Concept and Self-Actualization among College Students." Dissertation Abstracts International. 46(March 1986) : 2627-A.

- Ford, Gary George. "The Utility of Self-Actualization as a Predictor of Psychological Adjustment and its Relationship to Life Strees, Perceived Social Support, and Ways of Coping." Dissertation Abstracts Internation. 47 (May 1987) : 4690-A.
- Foulds, McIvin L., and Hannigan Patricia S. "Effects of Gestalt Marathon Workshops on Measured Self-Actualization : A Replication and Follow up Study." Journal of Counseling Psychology. 23 (January 1976) : 60-65.
- Gadsden, Charles. "Self-Acutalization and Cohesiveness of College Students in Marathon or Spaced Short Session Groups." Dissertation Abstracts International. 42 (November 1981) : 1960-A.
- Gruen, Barbara Joyce. "Self-concept Changes in Women through the Self-disclosing Process in Group Counseling." Dissertation Abstracts International. 38 (June 1978) : 7152-A.
- Herlihy, Barbara Joanne. "An Experimental Approach to Human Relations Training for Prospective Teachers." Dissertation Abstracts International. 39 (February 1979) : 4731-A.
- Javitch, David Gerald. "The Effects of Valence and Sequence of Feedback on Credibility and Cohesion in Small Groups." Dissertation Abstracts International. 41 (January 1981) : 3011-A.

- Maher, Michael Frederick. "Movement Exploration and Zazen Meditation : A Comparison of Two Methods of Personal-Growth-Group Approaches on the Self-Actualization Potential of Counselor Candidates." Dissertation Abstracts International. 39 (March 1979) : 5329-A.
- Mann, Brenda and Murphy, Kevin C. "Timing of Self-Disclosure, Reciprocity of Self-Disclosure, and Reactions to an Initial Interview." Journal of Counseling Psychology. 22(July 1975) : 304.
- Morran, Donald Keith. "The Effects of Valence and Session of Presentation on Receiver Acceptance of Verbal Feedback in Personal Growth Groups." Dissertation Abstracts International. 41 (September 1980) : 945-A.
- Nieuwoudt, Willem Carel. "A Research into The Relationship Between Mental Health and Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 42 (July 1981) : 146-A.
- O'Donnell, John. "Effects of Personal Development Courses on Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 43 (August 1982) : 405-A.
- Oppenheimer, Peter Boas. "A Collective and Individualized Approach to The Facilitation and Evaluation of Self-Discovery and Personal Growth." Dissertation Abstracts International. 40(January 1980) : 3674-A - 3675-A.

- Parker, M. Elizabeth Mobley. "Effects of Human Relations Groups on Fourth Grade Children's Self-Esteem and Communication Skills." Dissertation Abstracts International. 43 (March 1983) : 2894-A.
- Portman, Adolf. "The special problem of man in the realm of the living." Commentary. 40 (November 1965) :40
- Saporito, Fred Joseph. "The Effect of Human Relations - sensitivity Training on the Self-Concept of Low-Income High School Students." Dissertation Abstracts International. 40 (July 1979) : 113-A.
- Schaible, Todd D. and Jacobs, Alfred. "Feedback III : Sequence Effects Enhancement of Feedback Acceptance and Group Attractiveness by Manipulation of the Sequence and Valence of Feedback." Small Group Behavior. 6 (May 1975) : 151.
- Venino, William Kennedy. "A Comparison of Two Encounter Group Approaches in Promoting Personal Growth and Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 34 (May 1974) : 6989-A - 6990-A.
- Warner, Steven Gordon. "The Effects of Human Potential Laboratory Groups on Self-Actualization, Self-Esteem and Anxiety." Dissertation Abstracts International. 40 (January 1980) : 3794-A.
- Ziff, Joel David. "Psychological Education and Developmental Theory : Differential Processing of a Human Relations Training Exercise Based on Self-knowledge Stage Theory." Dissertation Abstracts International. 39 (June 1979) : 7213-A - 7214-A.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก .

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัชฌิมเลขคณิต

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ \bar{x} คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n} - \left(\frac{\sum x}{n}\right)^2}$$

3. การคำนวณค่าความเชื่อถือได้ของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยวิธีวิเคราะห์ความคงที่ภายใน (Internal consistency) โดยใช้สูตรคูเดอร์ ริชาร์ดสัน 21 (Kuder-Richardson 21)

$$r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\bar{x}(n-\bar{x})}{nS_x^2} \right)$$

r_{tt} คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
 n คือ จำนวนข้อสอบในแบบทดสอบ
 S_x^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด
 \bar{x} คือ มัชฌิมเลขคณิตของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

4. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยเลขคณิต หรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (Correlated mean) ของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที่

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S^2/d}{n}}}$$

\bar{x}_1 คือ ค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนก่อนการทดลอง

\bar{x}_2 คือ ค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนหลังการทดลอง

d คือ ผลต่างของข้อมูลแต่ละชุด

S^2/a คือ ค่าความแปรปรวนของผลต่างของข้อมูลแต่ละชุด

n คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข .

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดลักษณะภาวะสัจจะแห่งตน

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านประเมินเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกหรือลักษณะนิสัยที่ท่านเคยปฏิบัติอยู่ ซึ่งจะไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกหรือความประพฤติที่แตกต่างกัน ดังนั้น ขอให้ท่านอ่านข้อความและตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านเคยปฏิบัติอยู่ ซึ่งคำตอบดังกล่าวจะเป็นคำตอบที่ดีที่สุด คำตอบตามความเป็นจริงของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากแก่การค้นคว้าด้านการศึกษา

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละเอียด แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านหรือไม่
2. ขอให้ท่านตัดสินใจว่าข้อความนั้นใช่หรือไม่ใช่ ความคิด ความรู้สึกหรือลักษณะนิสัยที่ท่านปฏิบัติอยู่ แล้วกากบาท (X) ในช่องว่างใต้คำว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ในกระดาษคำตอบ
3. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ
4. คำตอบของท่านจะไม่กระทบกระเทือนต่อท่านแต่อย่างใด ไม่ว่าโดยทางตรงหรือทางอ้อม ฉะนั้น ขอให้ท่านสบายใจที่จะตอบตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

มณวิภา สาครินทร์

แบบสอบถาม

1. เมื่อเผชิญกับปัญหา ฉันยังคงยิ้มได้ หัวเราะออก สามารถต่อสู้ต่อไป
2. สิ่งใหม่ๆ ทำทลายให้ฉันอยากลองทำ
3. ฉันให้อภัยข้อบกพร่องต่าง ๆ ของผู้อื่นได้ด้วยความรู้สึกเสมือนเกี่ยวพันเป็นเครือญาติ
4. ฉันมักคาดหวังในสิ่งทีอาจเป็นไปได้ จึงทำให้ฉันขุ่นใจอยู่บ่อยๆ
5. ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยสิ่งที่ฉันสนใจ
6. การตาย การเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ฉันวาดกลัว
7. ฉันทนฟังคำตำหนิตัวฉันไม่ได้
8. ฉันเลือกเป็นตัวของตัวเอง
9. ฉันให้ข้อคิดผู้อื่นด้วยอารมณ์ขัน
10. ฉันรู้สึกชื่นชมกับธรรมชาติรอบๆ ตัว
11. ฉันมีวิถีทางการแสดงออกเฉพาะตัว
12. ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นทำอะไรไม่ค่อยถูกใจฉัน
13. เมื่อฉันพบสิ่งที่เคยพบมาแล้ว ฉันจะทำความรู้จักกับสิ่งนั้นในทัศนะใหม่
14. ฉันสามารถทำใจจดจ่อกับงานจนลืมสิ่งแวดล้อมภายนอกอันอีกทีก็ได้
15. ฉันชอบปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมประเพณี และหลีกเลี่ยงสิ่งซึ่งคนที่ฉันนับถือเห็นว่าผิดประเพณี
16. ฉันกลัวอันตรายจากสิ่งที่ไม่มีความหมาย
17. ฉันใส่ใจฟังเรื่องราวอย่างถี่ถ้วนทุกครั้ง แม้ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่พูด
18. ฉันพูดตามที่ฉันคิด
19. เมื่อเหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ฉันค้นหาสาเหตุของปัญหาโดยไม่ใช้อารมณ์
20. ฉันวิตกว่าสิ่งที่เบียดเบียนจะเกิดขึ้นเสมอ
21. ฉันไปดูภาพยนตร์เรื่องหนึ่งกับเพื่อน ทั้งๆ ที่ใจจริงแล้วฉันอยากดูเรื่องอื่นมากกว่า
22. ฉันเชื่อความเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์
23. ฉันเผชิญหน้ากับประสบการณ์ต่างๆ อย่างไม่มั่นใจ



24. ฉันทำสิ่งที่เห็นสมควรด้วยความสบายใจ
25. ฉันกล้าเผชิญกับอุปสรรคอย่างไม่หวั่นเกรง
26. ฉันไม่เห็นนอกเหนือใจผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ
27. คนที่มีความสามารถสูงควรมาจากคนที่ได้รับการศึกษาสูง
28. ฉันพอใจในชีวิตประจำวันของฉัน
29. เวลาฉันทำอะไรผิด ฉันไม่กล้าบอกให้ใครรู้
30. ฉันมักจะใช้อารมณ์ตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ
31. ฉันหวาดกลัวอันตรายที่คิดว่าอาจจะเกิดขึ้น
32. ฉันอาศัยผู้อื่นในการตัดสินใจ
33. นอกจากฉันจะรับรู้สภาพแวดล้อมของฉันได้อย่างไม่บิดเบือนแล้ว ฉันยังแสดงออกได้อย่างเสรี
34. ฉันสามารถที่จะไม่ปฏิบัติตามประเพณี
35. ฉันคิดกิจกรรมต่างๆ แล้วลงมือทำด้วย
36. ฉันรู้สึกเจ็บใจ โกรธแค้น เมื่อทราบข่าวว่าเพื่อนของฉันไปนิทาฉันให้ผู้อื่นฟัง
37. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นภาระสำหรับผู้อื่น
38. ฉันหวั่นไหวมากที่ต้องเผชิญกับความยุ่งยากทั้งหลาย
39. เวลาทำอะไร ฉันจะเริ่มที่ตัวเอง
40. ฉันคิดว่าการมีความคิดสร้างสรรค์มีเฉพาะในคนบางอาชีพเท่านั้น
41. ฉันปฏิบัติตามประเพณีเพราะเป็นสิ่งที่ไม่อาจจะเว้นได้
42. ฉันเคยมีประสบการณ์บางอย่างที่ทำให้รู้สึกเป็นอิสระอย่างไร้ขอบเขต
43. ส่วนใหญ่ฉันเชื่อว่าที่อ่านพบในหน้าหนังสือพิมพ์ทุกประการ
44. ชีวิตของฉันมีความใหม่ตลอดเวลา
45. ฉันไม่กลัวการติดต่อกับคนแปลกหน้า
46. ฉันไม่ถือสาในการที่ต้องทำตามคำสั่งผู้อื่น
47. ฉันสามารถแยกแยะสิ่งที่ถูกต้องออกจากสิ่งที่ผิด
48. ฉันมีความคิดใหม่ๆ
49. ฉันรู้สึกเศร้าใจที่ตนเองไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ยุ่งยากต่างๆ ได้

50. ฉันเคยรู้สึกเป็นสุขมากจนสามารถเปิดใจกว้างรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้ ด้วยทัศนคติที่ว่างเปล่า
51. ฉันรับประทานอาหารคนเดียวได้โดยไม่รู้สึกละอาย
52. แม้ว่าจะ เป็นงานซึ่งฉันทำเป็นประจำ แต่ฉันสามารถทำให้เป็นงานที่สนุกน่าสนใจ
53. ฉันมองสิ่งต่างๆ ในมิติที่ลึกซึ้ง
54. ฉันเจริญอาหารและนอนหลับสนิท
55. ฉันรู้สึกว่ามนุษย์ชาติในโลกนี้เป็นเพียงครอบครัวเดียวกัน
56. ชีวิตของฉันมีความสุขสบาย
57. ฉันเข้ากับบุคคลอื่นได้
58. ฉันสามารถรวบรวมแนวคิดสิ่งต่างๆ ที่กระจัดกระจายมาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้
59. ฉันลำบากใจในการพูดคุยกับคนที่เพิ่งรู้จัก
60. ฉันไม่พอใจที่เป็นอย่างที่ผมเป็นอยู่ขณะนี้
61. ฉันสามารถฟังจับใจความได้ครบถ้วน
62. ในชีวิตประจำวันโดยทั่วไปฉันไม่รู้สึกละอาย ลังเลใจหรือขัดแย้งเลยว่าได้ทำสิ่งที่ถูกหรือผิด ดีหรือเลว
63. เวลาพบกับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นใคร ฉันรู้สึกเห็นเขาเป็นพี่น้อง
64. ฉันรู้สึกชีวิตว่างเปล่าเฉยๆ
65. เวลาทำอะไรตามใจชอบ ฉันกังวลใจว่าคนอื่นจะคิดไม่ดีกับฉัน
66. ฉันชอบกี ดนตรี ปรัชญา และศาสนา มากกว่าการเปลี่ยนแปลงสังคมและการเมือง
67. ฉันไม่กลัวความผิดพลาด
68. ฉันสามารถพูดถึงความผิดพลาดในชีวิตมนุษย์ เช่น การหลงลืมที่เก็บสิ่งของไว้กลายเป็นเรื่องตลกขบขันได้
69. ฉันได้ตรงรพบแง่คิดใหม่ๆ
70. ฉันอยู่อย่างสบายใจแม้จะมีข้อบกพร่องส่วนตัวหลายอย่าง
71. เมื่อมีปัญหาใดๆ ก็ตาม ฉันจะตำหนิตนเอง

72. หากให้ฉันเลือกทำระหว่างสิ่งที่ฉันเคยอยู่แล้วกับสิ่งแปลกใหม่ที่ท้าทาย ฉันเลือกอยู่กับสิ่งที่ฉันคุ้นเคย
73. ฉันรับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างละเอียดอ่อนและลึกซึ้ง
74. ฉันชอบสถานการณ์ที่มีผู้อื่นคาดหวังให้ฉันปฏิบัติตามประเพณีนิยม
75. ฉันไม่ยอมให้กฎระเบียบในสังคมมายับยั้งการกระทำซึ่งฉันเห็นว่าสำคัญและถูกต้อง
76. ฉันปฏิบัติตามประเพณีโดยไม่ยึดถือประเพณีเป็นหลักสำคัญ
77. ฉันได้สัมผัสกับประสบการณ์ของความสุขและสงบยิ่ง
78. ฉันมีความสงสารให้แก่มวลมนุษย์ แม้กับผู้ที่ไม่เป็นมิตรกับฉัน
79. ฉันมักมีเรื่องทำให้กลัดกลุ้มอยู่บ่อยๆ
80. ฉันมักคำนึงถึงผลมากกว่าวิธีการเพื่อที่จะไปถึงผลนั้น
81. ฉันรู้สึกว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมนุษย์ชาติ
82. คำพูดของฉันไม่เพียงแต่ทำให้เพื่อรู้สึกเช่นเท่านั้น แต่ยังสามารถให้ข้อคิดแก่เขาได้ด้วย
83. ฉันไม่รังเกียจความประพฤติของคนโดยทั่วไป
84. ฉันเคยมีประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างเต็มคำลึกซึ้งที่สุด
85. ฉันปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย
86. ฉันยังสามารถสนใจบุคคลที่ทำในสิ่งที่ฉันไม่ชอบได้
87. ฉันหลับไม่ค่อยสนิท
88. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าฉันเลือกเรียนผิดทาง
89. ฉันขี้อายและประหม่าเมื่อเข้าสังคม
90. ฉันรับผิดชอบตัวเอง และทำตามจุดหมายของฉันทเอง
91. ในความเห็นของฉัน สิ่งที่ต้องไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามมาตรฐานของสังคมเสมอไป
92. เมื่อเห็นใครตลกเลียนแบบลักษณะพิการของตน ฉันรู้สึกขื่น
93. ฉันแต่งกายตามที่ฉันเห็นว่าเหมาะสมมากกว่าตามสมัยนิยม
94. เวลาเกิดอุปสรรค ฉันจะถามว่าอะไรคือปัญหามากกว่าใครทำให้เกิดปัญหา
95. ฉันมีความตื่นตัวในการทำงาน

96. บางครั้งฉันละอายใจในพฤติกรรมอันเป็นธรรมชาติของคน เช่น การสืบทอด การมีประจำเดือน การตั้งครรภ์ การขับถ่าย ฯลฯ
97. ฉันกลัวคิดในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ
98. ฉันกลัวที่จะ เผชิญกับอุปสรรคที่ไม่คาดคิด
99. ฉันมักคาดเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ตรงกับที่เป็นจริง
100. ฉันมีความคิดว่าไม่ควรเป็นมิตรกับคนบางเชื้อชาติ
101. ฉันไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
102. ฉันมีความปรารถนา ความพยายามที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
103. ชีวิตของฉันมีแต่สิ่งซ้ำๆ น่าเบื่อ
104. ความงามของธรรมชาติสร้างความประทับใจให้ฉันได้ทุกครั้งที่ได้เห็น
105. ฉันมีความอดทนต่อบุคคลอื่นๆ
106. ฉันทำให้ผู้อื่นยิ้มหรือหัวเราะได้โดยแทรกคิตีเตือนใจแก่เขา
107. ฉันมีความคิดริเริ่ม
108. เวลาฉันจะตัดสินใจอะไร ฉันมักจะนึกถึงกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมกำหนดเสมอ
109. ฉันมุ่งมั่นที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสังคม และได้ปฏิบัติอยู่อย่างเงียบๆ
110. ฉันประทับใจอย่างเต็มตัวกับความงามยามพระอาทิตย์ตกดิน
111. ฉันชอบให้มีคนช่วยในการตัดสินใจ
112. ฉันมีความเข้มแข็ง สามารถตัดสินใจได้แม้ในปัญหาที่หนัก
113. เวลาจะทำอะไร ฉันกลัวว่าจะทำไม่ถูกใจผู้อื่น
114. ฉันพยายามปฏิบัติตามค่านิยม
115. ฉันกลัวการสอบที่ใกล้จะมาถึง
116. ฉันได้พบประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านในจิตใจอย่างยิ่งและรู้สึกตัวเบาอย่างที่สุด
117. ฉันตัดสินใจโดยอาศัยกฎเกณฑ์ของสังคม
118. เมื่ออยู่คนเดียว ฉันรู้สึกว่าเหว่ถูกทอดทิ้ง
119. ฉันให้ความรู้ผู้อื่นด้วยอารมณ์ขัน
120. ฉันเชื่อว่าการทำงานมีค่าที่ตัวของมันเอง ไม่ใช่ผลอันพึงจะได้รับ
121. ฉันมักจะ เปรียบเทียบตนเองกับคนที่รู้จัก

122. ฉันเสียใจที่เกิดมาเป็นตัวฉัน
123. ฉันชอบคิดและกังวล
124. ฉันเป็นคนเปื้อนอะไรได้ง่ายๆ แม้ในสิ่งที่ฉันเคยชื่นชมอย่างมาก
125. เมื่อฉันตั้งใจจะซื้อของอย่างหนึ่ง แต่เพื่อนของฉันไม่เห็นด้วย ฉันจึงไม่ซื้อ
126. อารมณ์ขันของฉันเกิดขึ้นเองในสภาพการณ์ โดยไม่ได้เตรียมการล่วงหน้า
127. การตัดสินใจว่าสิ่งใดถูกผิด ดีเลวนั้น มีกฎเกณฑ์ตายตัว โดยไม่มีการยกเว้น
128. ฉันรู้สึกภูมิใจในผลงานที่ฉันได้กระทำไป
129. ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันชอบตัดสินใจด้วยตัวเองโดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะคิดอย่างไร
130. ฉันยอมรับคุณสมบัติและข้อบกพร่องของตนเอง
131. ฉันตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีใครสนับสนุน
132. ฉันกล้าแสดงความรู้สึกนึกคิดของฉัน
133. ฉันเป็นคนมีเสน่ห์มากจนอาจกล่าวได้ว่า ฉันมีเพื่อนและผู้นิยมนับถือฉันหรือผู้บูชายกย่องฉัน
134. ฉันทำอะไรต่างๆ ได้ด้วยความรู้สึกเสรี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษคำตอบ

ชื่อ.....วันเดือนปีเกิด.....เพศ.....

ข้อ	ใช่	ไม่ใช่
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34

ข้อ	ใช่	ไม่ใช่
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68

ข้อ	ใช่	ไม่ใช่
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102

ข้อ	ใช่	ไม่ใช่
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134



ภาคผนวก ค .

รายละเอียดกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รายละเอียดของขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรมที่ 1.1 ฉันคือใคร : กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย

(Who Am I ? A Getting - Acquainted Activity)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยอย่างรวดเร็วในวิธีการที่อ่อนโยน

เวลาที่ใช้ ประมาณ 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้

1. ใช้กระดาษขนาด 8 1/2"-11" เขียนคำถาม "ฉันคือใคร" ไว้ที่หัวกระดาษด้านบน
2. ดินสอสำหรับสมาชิกแต่ละคน
3. กระดาษขาว

การจัดสถานที่ ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. แจกอุปกรณ์ให้สมาชิกและใช้เวลา 10 นาที ตอบคำถาม "ฉันคือใคร" ด้วยคำตอบ 10 คำตอบ ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกเขียนอย่างชัดเจน อ่านง่าย เพราะสมาชิกคนอื่นๆ จะต้องอ่านคำตอบได้ง่ายในระยะห่าง
2. ให้สมาชิกคิดคำตอบที่เต็มเรียบร้อยแล้วไว้ที่เสื่อด้านหน้า
3. ให้สมาชิกเดินไปทำความรู้จักกับสมาชิกแต่ละคน โดยไม่ต้องพูดและในขณะที่พบกันให้ทั้งคู่แสดงการทักทายกันด้วยสายตา
4. ผู้นำกลุ่มจะบอกให้สมาชิกเปลี่ยนไปทำความรู้จักกับสมาชิกคนอื่นๆ อีกทุก 2 นาที
5. หลังจากสมาชิกได้พบกันทุก ๆ คนแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนกลับไปคุยกับผู้ที่ตนสนใจอีก 2-3 คน ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกได้มีโอกาสถามคำถาม ซึ่งแต่เดิมไม่ได้มีการพูดคุยแต่ถ้าคำถามใดสมาชิกที่ถูกถามรู้สึกไม่สบายใจที่จะตอบก็อาจบอกผู้ถาม และไม่ตอบคำถามนั้นได้

6. ภายหลังจบกระบวนการนี้แล้วให้สมาชิกแต่ละคนคิดแผนกระดาษ
ข้อความของตนไว้ที่ผนังห้อง เพื่อว่าข้อความนี้จะสามารถใช้ประโยชน์ได้ตลอด
เวลาในการวิจัยครั้งนี้ สมาชิกแต่ละคนอาจเติมข้อความบางอย่างได้ตลอดเวลา
ของการดำเนินการกลุ่มในครั้งนี้

กิจกรรมที่ 1.2 การเลือกสิ่งของ : กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย (2 ชม.)

(Choose An Object : A Getting - Acquainted Activity)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ตนเอง
2. เพื่อเป็นโอกาสที่จะแลกเปลี่ยนการรับรู้ส่วนบุคคล
3. เพื่อเป็นโอกาสให้บุคคลได้รับข้อมูลย้อนกลับถึงพฤติกรรมของตน
จากบุคคลอื่น

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

การจัดสถานที่ ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. ให้สมาชิกออกไปเลือกหาสิ่งของข้างนอกตามความต้องการของตน
3. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกกลับมาที่นั่งที่เดิม ในทันทีที่เขาเลือกของได้แล้ว
4. ในทันทีที่สมาชิกทั้งหมดกลับมาที่นั่งที่แล้ว ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกสำรวจ
สิ่งของและจำแนกลักษณะสิ่งของต่างๆ
5. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกได้มีการสนทนากันในกลุ่มถึงข้อแตกต่างของ
สิ่งของนั้น (ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกกล่าวถึงสิ่งของโดยใช้สรรพนามบุรุษที่ 1
เช่น สมาชิกที่เลือกก้อนหิน ก็จะอธิบายว่า "ฉันเป็นคนหยาบกระด้างกับบางคน
และคุ้นเคยกับบางคน" ทั้งนี้เพื่อที่จะเน้นถึงกิจกรรมซึ่งเกี่ยวข้องกับ การบรรยาย
ถึงตัวของตัวเอง (self-description) มากกว่าเป็นการบรรยายถึงวัตถุ
(object description) เช่น "ฉันชอบก้อนหินเพราะก้อนหินสามารถทุบของ
ต่าง ๆ ได้")

6. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ถึงแม้ว่าข้อมูลย้อนกลับอาจจะไม่เหมือนกัน

7. ให้สมาชิกในกลุ่มตรวจสอบดูสิ่งของ และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ถึง (1) ความคล้ายหรือความแตกต่างเกี่ยวกับภาพพจน์สิ่งของของตน (2) การแจจแจงของตนกับสิ่งของของคนอื่น

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงการสังเกตของตนที่ได้จากสมาชิกคนอื่น ๆ เกี่ยวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ และกล่าวสรุปถึงกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 2 ของขวัญแห่งความสุข : ประสบการณ์ : ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก
(The Gift of Happiness : Experience : Positive Feedback)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการให้กำลังใจ
2. เพื่อจัดให้มีประสบการณ์ของการให้และการรับข้อมูลย้อนกลับในทางบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

เวลาที่ใช้ ประมาณ 2 ชั่วโมง

การจัดสถานที่ ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมในห้อง

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกดินสอและกระดาษให้สมาชิกแต่ละคน
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงข้อความ ดังเช่นประโยคต่อไปนี้
"การที่เราจะมีความสุขกับของขวัญชิ้นเล็กมากกว่าของขวัญชิ้นใหญ่ ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ บางครั้งเราก็นึกถึงการกระทำในสิ่งใหญ่ ๆ โท ๆ ให้แก่กันและกัน โดยลืมนึกถึงของสิ่งเล็ก ๆ แต่มีความหมายเราจะใช้เวลาในช่วงต่อไปนี้ทดลองการกระทำในการให้ความรู้สึกที่ดีแก่เพื่อนของเราในกลุ่ม ด้วยของขวัญชิ้นเล็ก ๆ"

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคน เขียนข้อความลงในกระดาษให้แก่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม เพื่อที่จะสื่อให้สมาชิกที่ได้รับนั้น เกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตัวของเขาเอง

4. ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเองในทางต่าง ๆ เท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงออกด้วยถ้อยคำอย่างมีความหมาย แม้แต่ในบุคคลผู้ซึ่งเขาไม่รู้จักหรือใกล้ชิด ผู้นำกลุ่มจะอธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้ ซึ่งเขียนไว้ในแผ่นโปสเตอร์

- ให้พยายามหาคำที่เฉพาะเจาะจง เช่น จากสิ่งที่เขาแสดงออก "เมื่อเธอมาถึงฉันชอบรอยยิ้มที่เธอให้กับทุกๆ คน"

- เขียนด้วยข้อความที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งเหมาะสมกับแต่ละบุคคลมากกว่าการวิจารณ์อย่างกว้างๆ

- สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงสมาชิกที่อยู่ร่วมกลุ่มทุกคน แม้ว่าสมาชิกบางคนอาจจะไม่รู้จักกันดี ให้พยายามเลือกอะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น ถึงความรู้สึกที่ดีต่อกันมากที่สุด

- พยายามให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงสิ่งที่ตนสังเกตเห็น อาจจะ เป็นจุดเด่นหรือสิ่งที่สังเกตได้จากความสำเร็จในกลุ่ม ต่อสมาชิกคนอื่น ๆ

- ข้อความที่เขียนใหม่ให้มีลักษณะ เป็นส่วนตัว ระบุถึงชื่อของสมาชิก ขึ้นต้นข้อความด้วยสรรพนามบุรุษที่ 1 เช่น "ฉันชอบ" หรือ "ฉันรู้สึก"

5. ผู้นำกลุ่มเสนอให้สมาชิกลงชื่อด้วย

6. หลังจากที่มีสมาชิกเขียนเสร็จ ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกพับกระดาษและเขียนชื่อผู้รับด้านนอกแล้วให้สมาชิกทุกคนนำสิ่งที่เขาเขียนไปใส่ในกล่องที่จัดไว้สำหรับสมาชิกแต่ละคน

7. เมื่อข้อความทั้งหมดได้ถูกส่งไปยังสมาชิกแต่ละคนแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยน เล่าถึงผลของข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งมีความหมายมากที่สุดต่อเขา เพื่อให้เขาชัดเจนถึงข้อความที่คลุมเคลือและเพื่อที่จะได้แสดงถึงความรู้สึกซึ่ง เขาได้มีประสบการณ์ในระหว่างกระบวนการนั้น

8. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

กิจกรรมที่ 3 โปรแกรมความสัมพันธ์ : การพัฒนาสัมพันธภาพของบุคคล
(Intimacy Program : Developing Personal Relationship)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความใกล้ชิดกันได้มากขึ้น
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ของการเปิดเผยตนเอง
3. เพื่อที่จะพัฒนาให้สมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึกที่แท้จริงต่อกัน

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้

สำเนาคำแนะนำโปรแกรมความใกล้ชิด (Intimacy Program
Guideline) สำหรับสมาชิกทุกคน
การจัดสถานที่ ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมในห้อง
กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำโปรแกรมและบรรยายเรื่อง การเปิดเผยตนเอง
และการสร้างความไว้วางใจสั้นๆ อธิบายถึงเป้าหมายโปรแกรม
3. อธิบายถึงโปรแกรมการสร้างความคุ้นเคยและกฎทั่ว ๆ ไป และ
แจกแนวทาง (guidelines)
4. ให้สมาชิกในกลุ่มทั้ง 10 คน เล่าถึงประสบการณ์ของตนตามข้อ
คำถามที่ละข้อทุกคน แล้วจึง เปลี่ยนเป็นข้อต่อๆ ไป
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกัน หลัง
จากเสร็จสิ้นโปรแกรม
6. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

แนวทางการจัดโปรแกรมความคุ้นเคย

คำแนะนำ ระหว่างที่อยู่ในช่วงของกิจกรรมนี้ สมาชิกจะถามคำถามจากรายการ
นี้ ซึ่งคำถามอาจแตกต่างกันตามระดับของความสนิทสนมซึ่งจะ เริ่มต้น
ด้วยคำถามทั่ว ๆ ไปก่อน และให้สมาชิกผลัดกันเป็นผู้เริ่มต้นเล่าถึง
ประสบการณ์ของคน โดยอาศัยข้อตกลงดังต่อไปนี้

1. การสื่อสารกับเพื่อนของท่านพึงทำด้วยความไว้วางใจ เชื่อมั่นซึ่งกันและกัน
2. คำถามที่ท่านถามเพื่อน หากท่านได้รับคำถามนั้นกลับคืนมา ท่านพึงยินดีตอบคำถามนั้นด้วย
3. หากท่านรู้สึกอึดอัดใจต่อคำถามของเพื่อน ท่านขออนุญาตที่จะไม่ตอบได้

1. อะไรเป็นงานอดิเรก หรือความสนใจในเวลาว่างของท่าน
2. ท่านมีความสุขมาก เมื่อ
3. อุปนิสัยที่ชัดเจนของท่านที่ท่านภูมิใจ คืออะไร
4. อุปนิสัยของท่านที่ท่านคิดอยากจะปรับปรุงแก้ไข และวิธีปรับปรุงแก้ไข
5. ความตั้งใจที่ท่านคิดอยากจะปรับปรุงแก้ไขมีมากน้อยเพียงใด ท่านคิดว่าจะทำได้เมื่อไร
6. สิ่งที่ท่านเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
7. อะไรที่ท่านรู้สึกว่าเป็นความล้มเหลว
8. สิ่งที่ท่านเตรียมไว้สำหรับในอนาคต มีสิ่งใดบ้างที่ท่านได้เตรียมตัวไว้

กิจกรรมที่ 5 สัญลักษณ์แห่งตน

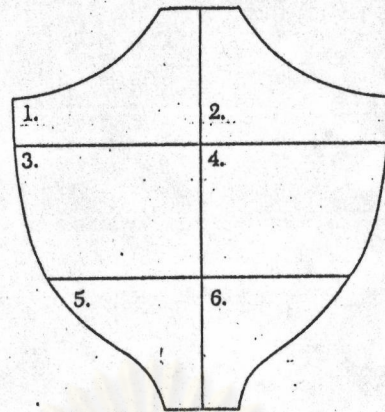
(Coat of Arms)

- วัตถุประสงค์
1. ช่วยให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง
 2. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสตรวจสอบตนเอง (introspection) และเปิดเผยตนเอง

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ให้เอกสารซึ่งมีแผนผังตามข้างล่างนี้ หรือให้สมาชิกวาดก็ได้
2. ให้สมาชิกเติมหมายเลขในส่วนต่างๆ ของโล่ที่นี้และทำตามคำแนะนำดังนี้



- 2.1 ในส่วนที่ 1 ให้เขียนสภาวะจิตใจหรือวลี ซึ่งบรรยายว่า ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างต่อชีวิตหรือสิ่งซึ่งบอกถึงวิถีชีวิตของท่าน
 - 2.2 ในส่วนที่ 2 ให้ท่านวาดรูปซึ่งแสดงถึงความสำเร็จของท่าน
 - 2.3 ในส่วนที่ 3 ให้ท่านวาดรูปซึ่งแสดงถึงสิ่งที่คุณอื่นสามารถทำให้ท่านมีความสุข (ไม่ต้องเขียนเป็นตัวอักษร)
 - 2.4 ในส่วนที่ 4 ให้ท่านวาดรูปซึ่งแสดงถึงเป้าหมายที่สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านในขณะนี้
 - 2.5 ในส่วนที่ 5 ให้ท่านวาดรูปซึ่งแสดงถึงปัญหาที่ควรจะทำเนิการในกลุ่มนี้
 - 2.6 ในส่วนที่ 6 ให้ท่านเขียนว่าท่านอยากให้ผู้อื่นกล่าวถึงท่านอย่างไรบ้าง 3 เรื่อง ถ้าท่านเสียชีวิต
3. หลังจากที่สมาชิกได้เติมโล่เรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายถึงโล่ของตนต่อกลุ่ม อธิบายความหมายของแต่ละส่วน
 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความคิด ความรู้สึก ซึ่งกันและกัน
 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

กิจกรรมที่ 5 กลุ่มจิตสัมพันธ์ : โปรแกรมเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพ

(Group Encounter : A Program For Developing Relationships)

วัตถุประสงค์

เพื่อจะสำรวจถึงการรู้จักและการไว้วางใจบุคคลอื่น โดยให้มีการเปิดเผยตนเอง (self-disclosure) และการเสี่ยง (risk-taking)

เวลาที่ใช้ ประมาณ 6 ชั่วโมง (2 คาบเวลา)

การจัดสถานที่ ให้สมาชิกนั่งรวมกันเป็นกลุ่ม

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มจัดให้มีการอภิปรายเรื่อง การเปิดเผยตนเองและข้อมูลย้อนกลับต่อการสร้างสัมพันธภาพ (1 ชั่วโมง)
2. แจกสำเนาคู่มือ (The Group Encounter Booklet) ให้กับสมาชิกแต่ละคน
3. ให้สมาชิกในกลุ่มทั้ง 10 คน เล่าถึงตนเองตามข้อคำถามที่ละข้อทุกคน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นข้อต่อๆ ไป
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่เขาเรียนรู้เกี่ยวกับตัวของเขาเอง
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป

กลุ่มสนทนา : โปรแกรมสำหรับการพัฒนาสัมพันธภาพ (สำเนาคู่มือ)

(Group Encounter : A Program For Developing Relationships)

โปรดอ่านเงิบๆ และโปรดอย่าอ่านล่วงหน้า

เมื่อคนเรามาอยู่ด้วยกันครั้งแรก บ่อยๆ ครั้งเราจะคิดและพูดว่า "ฉันยินดีที่จะได้รู้จักคุณ แต่ฉันไม่รู้จะทำอย่างไร" ความรู้สึกเหล่านี้บ่อยๆ ได้แสดงออกในกลุ่มมนุษย์สัมพันธ์ และสัมพันธภาพระหว่างคน 2 คน ในการที่จะรู้จักคนอื่นนั้นมักจะเกี่ยวข้องกับทักษะ และทัศนคติซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้ได้ รวมทั้งเกี่ยวข้องกับการเปิดเผยตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การให้การดูแลเอาใจใส่ การเสี่ยง ความไว้วางใจ การยอมรับ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ในบรรยากาศของความเข้าใจและไม่ตัดสิน (การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข) บุคคลจะเกิดความมั่นใจในตัวของเขาเอง เมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่นซึ่งกำลังมีการแลกเปลี่ยนข่าวสาร จะมีผล "แผ่ขยาย" ความรู้สึก ความไว้วางใจ การเข้าใจ และการยอมรับมากขึ้นและสัมพันธ์ภาพก็จะใกล้ชิดกันมากขึ้น ตามด้วยการมีการเปิดเผยตนเองอย่างมีนัยสำคัญและกล้าเสี่ยงที่จะเป็นที่รู้จักมากขึ้น ในขณะที่ทั้งสองมีการแบ่งปันประสบการณ์ด้วยความรู้สึกที่แท้จริงซึ่งกันและกัน เราก็จะรู้จักไว้วางใจ และเอื้ออำนวยประโยชน์แก่กันและกัน

กลุ่มสนทนา จะเป็นประสบการณ์ให้รู้จักกันระหว่างบุคคลอย่างใกล้ชิดสนิทสนม ข้อการอภิปรายจะเป็นประโยชน์คปลายเปิด ซึ่งสามารถทำให้สมบูรณ์ในระดับใดก็ได้ตามที่บุคคลต้องการ

หลักเกณฑ์พื้นฐานสำหรับประสบการณ์ มีดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลเหล่านี้ควรจะถูกเก็บไว้เป็นส่วนตัว
2. โปรดอย่าพึ่งอ่านข้อคำถามล่วงหน้า
3. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงข้อคำถามที่ละข้อทุกคน แล้วจึงเปลี่ยนเป็นข้อคำถามใหม่
4. ท่านอาจจะปฏิเสธคำถามบางคำถามได้
5. หยุดการทำแบบฝึกหัด หากพบว่าเพื่อนของท่านรู้สึกไม่สบายใจ

หรือวิตกกังวล

ฉันชื่อ

1

เรื่องที่ฉันอยากจะเล่าให้เธอฟัง คือ

2

เมืองที่ฉันอยู่เป็น

3

เหตุผลที่ฉันอยู่ที่นี่ คือ

4

- ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าจะ..... 5
-
- เมื่ออยู่ในกลุ่มใหม่, ฉัน..... 6
-
- เมื่อฉันเข้าไปในห้องซึ่งมีคนอยู่เต็ม ฉันรู้สึก..... 7
-
- เมื่อฉันรู้สึกวิตกกังวลในสถานการณ์ใหม่ ฉัน..... 8
-
- ในกลุ่มฉันรู้สึกสบายใจมากที่สุด เมื่อผู้นำกลุ่ม..... 9
-
- เกณฑ์มาตรฐานของสังคม ทำให้ฉันรู้สึก..... 10
-
- สิ่งที่ทำให้ฉันสมหวังมากที่สุด คือ..... 11
-
- สิ่งที่ฉันกังวลใจมากที่สุด เมื่ออยู่ร่วมกลุ่ม คือ..... 12
-
- เมื่อฉันถูกปฏิเสธ ฉันมักจะ..... 13
-
- สำหรับฉัน การมีส่วนร่วม คือ..... 14
-
- การไม่ทำตามกฎเกณฑ์ ซึ่งปราศจากเหตุผล ทำให้ฉันรู้สึก..... 15
-
- ฉันชอบเป็นเพียงผู้ตาม เมื่อ..... 16
-
- ขณะนี้ฉันรู้สึก..... 17
-
- สิ่งที่ทำให้ฉันผิดหวังมากที่สุด คือ..... 18
-

ฉันรู้สึกว่ามีความรักมากที่สุด เมื่อ.....	19
.....	
เมื่ออยู่ตามลำพัง ฉัน.....	20
.....	
เมื่ออยู่ท่ามกลางกลุ่มคน ฉัน.....	21
.....	
ในกลุ่ม โดยปกติฉันเข้าไปมีส่วนร่วมมากที่สุด เมื่อ.....	22
.....	
สำหรับฉัน การรับคำสั่งจากอีกบุคคลหนึ่ง.....	23
.....	
ฉันรู้สึกต่อต้าน เมื่อ.....	24
.....	
อารมณ์ซึ่งฉันรู้สึกลำบากใจมากที่สุดในการควบคุม คือ.....	25
.....	
สิ่งที่ฉันคิดฝันถึงบ่อยมากที่สุด เกี่ยวกับ.....	26
.....	
จุดอ่อนที่สุดของฉัน คือ.....	27
.....	
ฉันรัก.....	28
.....	
ฉันรู้สึกอิจฉา เรื่อง.....	29
.....	
ขณะนี้ฉันรู้สึก.....	30
.....	
ฉันกลัวว่า.....	31
.....	
ฉันเชื่อใน.....	32
.....	

ฉันรู้สึกละอายใจมากที่สุด.....	33
ขณะนี้ฉันเต็มใจมากที่สุดที่จะสนทนาเรื่อง.....	34
ประสบการณ์ขณะนี้ทำให้ฉันรู้สึก.....	35

กิจกรรมที่ 6 ถนนแห่งชีวิต

(The Road of Life)

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ชีวิตของตน

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

การจัดสถานที่ ในห้องที่มีขนาดกว้างขวางพอ

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปถนนซึ่งแสดงถึงอดีต ปัจจุบัน และอนาคตของตนและหากมีอุปสรรคก็ขอให้เขียนสัญลักษณ์แทนอุปสรรค หรือสิ่งที่กีดขวางทางไปสู่เป้าหมาย
2. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงถนนของตนเมื่อวาดเรียบร้อยแล้ว และเล่าประสบการณ์บนถนนชีวิตของตนก่อนหรือหลังตามความสมัครใจ
3. ให้สมาชิกได้ซักถาม และอภิปรายจากถนนที่เห็น พร้อมทั้งเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ของตน
4. ผู้นำกลุ่มเน้นให้สมาชิกเห็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน ให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคลและความคล้ายของประสบการณ์ที่ต่าง ได้รับ

กิจกรรมที่ 7 เกมภาพเหมือน : ข้อมูลย้อนกลับส่วนบุคคล

(The Portrait Game : Individual Feedback)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม

2. เพื่อให้โอกาสสำหรับสมาชิกที่จะ เปรียบเทียบการรับรู้ของ เขากับ สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มถึงพฤติกรรมของ เขาตามประสบการณ์ความเป็นจริง ในกลุ่ม
3. เพื่อพัฒนาทักษะในการให้และการรับข้อมูลย้อนกลับในทางสร้างสรรค์.

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้ ดินสอ กระดาษ

การจัดสถานที่

ในห้องซึ่งกว้างขวางพอที่สมาชิกจะนั่งรวมกันเป็นวง ซึ่งทุก ๆ คน สามารถเห็นกันได้

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มหาอาสาสมัครจากสมาชิกที่จะ เป็นผู้เริ่มในการรับข้อมูลย้อนกลับ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มวาดรูปเพื่อนผู้ที่จะ เป็นผู้รับข้อมูลย้อนกลับตามการรับรู้ของเขา
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผู้ซึ่ง จะ เป็นผู้รับข้อมูลย้อนกลับเขียนบันทึกสิ่งที่ เขา คาดว่าจะ ได้รับทราบจากสมาชิกคนอื่น ๆ
4. ผู้นำกลุ่มเลือกเลขากลุ่มเพื่อที่จะ เขียนข้อความซึ่ง เป็นข้อมูลย้อนกลับ
5. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายภาพซึ่ง เขาวาดให้แก่สมาชิกผู้ซึ่ง เป็นผู้รับข้อมูลย้อนกลับรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ อาจมีการกล่าวเสริมหรือกล่าวในทางตรงกันข้าม
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผู้รับข้อมูลย้อนกลับแสดงความรู้สึกหรือแลกเปลี่ยนถึงสิ่งที่เขาคาดว่าจะ ได้ยิน ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกผู้รับข้อมูลย้อนกลับและกลุ่มจะดำเนินไปด้วยกัน
7. ผู้นำกลุ่มนำการอภิปรายถึงประสบการณ์ โดยเน้นที่ความแตกต่างของสมาชิกแต่ละบุคคล ความรู้สึกของสมาชิกเมื่อได้รับข้อมูลย้อนกลับทั้งในทางบวกหรือทางลบ หรือมโนทัศน์อื่น ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกลุ่มโดยเฉพาะ

กิจกรรมที่ 8 การยกระดับใจ : การให้และการรับข้อมูลย้อนกลับ
(Leveling : Giving and Receiving Feedback)

วัตถุประสงค์

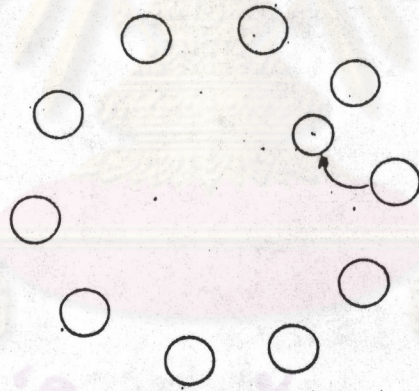
เพื่อให้สมาชิกได้เปรียบเทียบกับการรับรู้ของตนเองกับการรับรู้ในกลุ่ม
โดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

อุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษและดินสอ สำหรับสมาชิกแต่ละคน

การจัดสถานที่

1. ในขั้นแรกให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ต่อมาให้สมาชิกผู้ที่จะเป็นผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ไปนั่งข้างหน้าสมาชิก
ผู้ซึ่งจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ



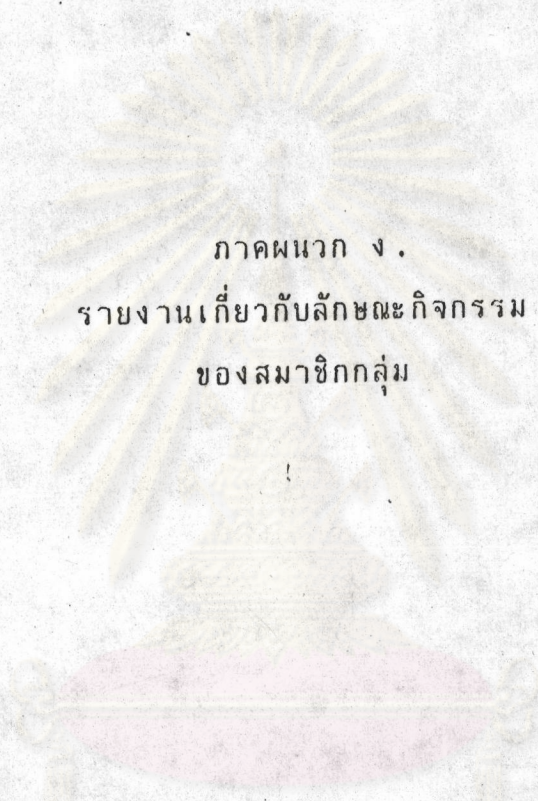
สมาชิกผู้รับข้อมูลย้อนกลับ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระบวนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. แจกกระดาษและดินสอแก่สมาชิก และให้สมาชิกเขียนชื่อสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
3. ให้สมาชิกเขียนถึงสมาชิกคนอื่นๆ ตามหัวข้อดังต่อไปนี้
 - สิ่งที่คุณรู้สึกประทับใจ ชอบใจ พอใจ และขอบคุณเธอมาก คือ—
 - สิ่งที่คุณรู้สึกว่าถ้าเธอระมัดระวังปรับปรุงบ้างก็จะมีประโยชน์และมีคุณค่าแก่เธอมาก คือ _____
 - สิ่งที่คุณขอให้เธอเข้าใจฉัน คือว่า _____
4. จัดกลุ่มให้เป็นไปตามแผนภาพ ตามที่แสดงในข้อ 2
5. ถ้าไม่มีอาสาสมัครที่จะเป็นผู้เริ่มต้น ผู้นำกลุ่มอาจจะจัดสมาชิกคนใดคนหนึ่ง เป็นผู้เริ่มต้นโดยไปนั่งข้างหน้าสมาชิกอีกคนหนึ่ง และรับฟังสิ่งที่สมาชิกผู้นั้นจะกล่าวแก่เขา ตามที่สมาชิกผู้นั้นเขียนไว้
6. ในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กันนั้น ให้มีการมองหน้าและทักทายกันด้วยสายตา และดำเนินการไปเช่นนี้เรื่อยๆ จนครบตามจำนวนสมาชิก
7. สมาชิกแบ่งปันความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
8. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและอำลากลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.
รายงานเกี่ยวกับลักษณะกิจกรรม
ของสมาชิกกลุ่ม

ศูนย์วิทยุโทรคมนาคม
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิจกรรม	ความรู้สึก ทัศนคติ และ ข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม	ความถี่ (คน)
กิจกรรมที่ 1.2 การเลือกสิ่งของ : กิจกรรมสร้างความ คุ่นเคย (Choose an Object:A Getting - Acquainted Acitivity)	ได้รู้จักกันมากขึ้น ได้มีโอกาสซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เป็นโอกาสที่ได้เปิดเผยตนเอง ให้เพื่อน ได้รับรู้	4 2 4
กิจกรรมที่ 2 ของขวัญแห่งความสุข : ประสบการณ์การให้ ข้อมูลย้อนกลับทางบวก (The Gift of Happiness : Experiencing Positive Feedback)	ได้กำลังใจ มีความรู้สึกที่ดี	4 6

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิจกรรม	ความรู้สึก หัตถ์คดี และ ข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม	ความถี่ (คน)
กิจกรรมที่ 3 โปรแกรมความสนิท- สนม (Intimacy Program : Developing Personal Relationship)	ได้ระบายความในใจ ได้เล่าบางสิ่งบางอย่างในสิ่งที่อยากเล่า ได้มีโอกาสฟังในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้ข้อคิด รู้สึกว่าตนเองยังมีโชคดี ไม่ใช่เราแยกว่า เพื่อน ๆ ทุกคน จริง ๆ แล้วก็มีทั้งส่วนดี ส่วน เสีย และส่วนที่แย่เหมือนกัน เป็นการฝึกแก้ปัญหา ฝึกการรับฟังคนอื่นและยอมรับคนอื่น	2 1 6 3 7 3 5
กิจกรรมที่ 4 สัญลักษณ์แห่งตน (Coat of Arms)	ทำให้ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ข้อคิดจากเพื่อน รู้จักตนเองมากขึ้น ได้รับความรู้สึกที่ดี	6 7 4 2
กิจกรรมที่ 6 ถนนแห่งชีวิต (The Road of Life)	ได้มีโอกาสเล่าชีวิตของตนตั้งแต่ต้นจนถึง ปัจจุบัน ได้มีโอกาสรวบรวมความดี ประสพการณ์ จากการเล่าชีวิตของตน ได้เพื่อน ๆ เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกพิเศษบางอย่าง เช่น แต่ ก่อนไม่ได้รู้สึกรักแม่ ต่อมาอยู่กลุ่มนี้รู้สึกรักแม่ มากขึ้น	3 6 7 1

กิจกรรม	ความรู้สึก ทศนคติ และ ข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม	ความถี่ (คน)
กิจกรรมที่ 5 และ กลุ่มจิตสัมพันธ์	รู้สึกว่าได้ประโยชน์จากการตอบคำถาม หลาย ๆ ข้อ	10
(Group Encounter : A Program For Developing Relationship)	รู้สึกว่าการตอบคำถามตั้งแต่เข้าถึง ตอนนี้ คนเรามีทั้งส่วนที่เหมือนและส่วนที่ต่าง เพียงแต่ว่าเราจะเลือกหยิบประสบการณ์ส่วนไหน ขึ้นมาดูเพื่อสู้ต่อไป	10
กิจกรรมที่ 7 เกมภาพเหมือน (The Portrait Game : Individual Feedback)	รู้สึกว่ามีบางสิ่งบางอย่างไม่ได้เล่าให้เพื่อน ฟัง แต่ไม่ใช่เพราะไม่ไว้วางใจ แต่สิ่งนั้นไม่มี อิทธิพลต่อตนเองแล้ว ไม่อยากหรือฟื้นขึ้นมา	1
กิจกรรมที่ 8 การยกระดับใจ (Leveling: Giving and Receiving Adverse Feedback)	ได้สำรวจตนเองจากเพื่อน ได้กำลังใจ	10 6
กิจกรรมที่ 8 การยกระดับใจ (Leveling: Giving and Receiving Adverse Feedback)	เป็นการกระชับสัมพันธ์ภาพ ได้มีโอกาสพูดเปิดใจกันโดยตรง	10 8

ภาคผนวก จ .
รายงานเกี่ยวกับ ข้อคิด ประโยชน์
และข้อเสนอแนะของสมาชิกกลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายงานความรู้สึก ทศนคติ และข้อคิดเห็นของสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจษารี่เกี่ยวกับ 1) ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับในแง่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และ 2) ข้อเสนอแนะ อ้างตามคำพูด

กิจกรรม	ความรู้สึก ทศนคติ และ ข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม	ความถี่ (คน)
1) ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับในแง่การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	<p>การที่เปิดเผยหรือเปิดตัวเองให้กว้างออกไป จะทำให้ผู้อื่นเข้าใจในตัวเรามากขึ้น</p> <p>ทุกคนย่อมมีปัญหาของตนเอง บางคนจะรู้สึกว่าปัญหานั้นหนักและไม่สามารถเผชิญกับปัญหานั้น แต่ถ้าคนๆ นั้นยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหานั้นด้วย ก็สามารถที่จะต่อสู้กับปัญหานั้นได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สำเร็จ แต่ก็ทำให้รู้สึกภูมิใจว่าเราได้ตั้งใจที่จะทำและถือได้ว่าเป็นที่ดีที่สุดแล้ว</p>	5
	<p>ทุกคนย่อมมีปัญหาของตนเอง บางคนจะรู้สึกว่าปัญหานั้นหนักและไม่สามารถเผชิญกับปัญหานั้น แต่ถ้าคนๆ นั้นยอมรับและพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหานั้นด้วย ก็สามารถที่จะต่อสู้กับปัญหานั้นได้ ถึงแม้ว่าจะไม่สำเร็จ แต่ก็ทำให้รู้สึกภูมิใจว่าเราได้ตั้งใจที่จะทำและถือได้ว่าเป็นที่ดีที่สุดแล้ว</p>	2
	<p>การยอมรับทั้งตนเองและบุคคลอื่น ทำให้พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น</p>	3
	<p>มีประโยชน์ ทำให้มองชีวิตในแง่ดีขึ้น มีแรงผลักดันให้เผชิญและต่อสู้กับชีวิตต่อ ๆ ไป</p>	3
	<p>ได้เป็นกระจกส่องตนเอง</p>	2
	<p>ได้เป็นภาพหรือเหตุการณ์ คำพูดที่สามารถจดจำและนำมาคิดเป็นคติได้ หากเปลือตัวทำพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองออกมา ซึ่งต้องการที่จะแก้ไข</p>	1
	<p>ทำให้รู้จักตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น</p>	5
	<p>เข้าใจถึงการเป็นผู้ให้และผู้รับ</p>	2

กิจกรรม	ความรู้สึก ทศนคติ และ ข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม	ความถี่ (คน)
	<p>คนเราควรมีความจริงใจให้กัน ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และ เปิดใจตัว- เองให้คนอื่นได้รับทราบ</p>	4
	<p>มีประโยชน์มากที่เราจะนำกิจกรรมบางอย่าง ไปใช้กับบุคคลที่เรารู้จักหรืออยากจะทำความรู้จัก กับเขาให้มากกว่านี้</p>	2
	<p>ได้ประสบการณ์ ข้อคิดอะไรดี ๆ ที่จะนำไป ใช้ในการดำรงชีวิตให้อยู่ในสังคมได้อย่าง เป็นสุข เวลาคบใคร ๆ จะรู้สึกเหมือนว่า เราไม่ ต่างจากเขามากนัก</p>	5
	<p>บางคนสามารถยอมรับความจริงของตัวเอง ได้ และกล้าที่จะพูดออกมาให้ผู้อื่นรับรู้</p>	2
	<p>การที่ได้รู้บางแง่บางมุมของบุคคลอื่น ทำให้ เรามอง เค้าในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งดีกว่าเดิม และ พร้อมที่จะยอมรับและให้อภัย</p>	3
	<p>รู้สึกทั้งในความเป็นคนของแต่ละคน รู้สึก เห็นใจและ เข้าใจเพื่อนมากขึ้น</p>	5
	<p>ได้ข้อคิดมีประโยชน์หลายทางมากขึ้น อยากรู้ จะดึงวิธีการที่เหมาะสมของแต่ละคนไปใช้ ถ้า หากว่ามีเหตุการณ์นั้น ๆ มากกระทบตัวเรา</p>	2
	<p>การได้ไปครั้งนี้ได้รับประโยชน์มากเลย ซึ่ง ไม่รู้ว่าจะเขียนบอกอาจารย์อย่างไร ในแง่ของ จิตใจ และความรู้สึกซึ่งก็ไม่สามารถจะบรรยาย ได้ รู้สึกขอบคุณอาจารย์เป็นอย่างมากเลยคะ</p>	3

กิจกรรม	ความรู้สึกรู้สึก ทศนคติ และข้อคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม	ความถี่ (คน)
2) ข้อเสนอแนะ	สุดท้ายนี้อยากบอกว่า รักอาจารย์มากค่ะ	1
	เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละวันค่อนข้างมาก ใช้เวลาเกือบทั้งวัน ถ้าทำแต่เช้า บ่าย และช่วง เวลากลางคืนปล่อยให้มีการสังสรรค์ในเรื่องสนุกสนานบ้างก็จะทำให้ความเครียดลดลง	3
	ระยะเวลาที่จัดกลุ่ม 4 วัน เหมาะสมดี	3
	น่าจะ เป็นหลายรูปแบบมากกว่านี้	2
	ควร จะแจ้งล่วงหน้าว่าจะมีกิจกรรมอะไรบ้าง	4
	สามารถทำบรรยากาศในการนำกลุ่มและ	4
	สภาพแวดล้อมให้สดใส ไม่เครียดได้เหมือนกัน	
	เช่น อาจเปิดเพลงได้ เดินชมธรรมชาติ เสียงนก ชมดอกไม้ มีนันทนาการร่วมกัน ได้ออก	
	กิจกรรมต่าง ๆ บ้าง นอกจากการพูดคุย	
	ดี สำหรับประสบการณ์การทำกิจกรรมครั้งนี้	3
	ประทับใจมาก	
	ช่วยให้สมาชิกบางคนได้พูดในสิ่งที่อยากพูด	5
แต่ไม่มีโอกาสซักที		
ควรมีการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศหรือสถานที่	3	
บ้าง		
อยากให้ผู้นำกลุ่มช่วยควบคุมเวลาด้วย	2	
เพราะบางครั้งนานเกินไป สมาชิกจะสนใจลดลง		
ขอบ่งชี้ลักษณะกิจกรรมเช่นนี้ หากได้มีโอกาส	2	
เข้าร่วมอีกจะดีใจมาก		

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวมณวิภา สาครินทร์ เกิดวันที่ 20 พฤศจิกายน 2498 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษานุปริญญาพยาบาลและผดุงครรภ์ เมื่อ พ.ศ. 2520 และครุศาสตร์บัณฑิต สาขาพยาบาลศึกษา พ.ศ. 2525 ได้ผ่านการทำงานที่ แผนกฉุกเฉิน 1 ปี หน่วยทารกแรกเกิด 6 ปี ปัจจุบันทำงานที่วิทยาลัยพยาบาล สภากาชาดไทย แผนกวิชาการพยาบาลจิตเวช



ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย