



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

- คจเดือน ชินเจริญทรัพย์. "ผลของกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะสัจการแห่งตนตามทฤษฎีของชอส์ตรอมที่มีต่อภาวะสัจการแห่งตนในนักศึกษามหาวิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- นาคยา วงศ์เหล็กภัย. "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ประคอง วรรณสุตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : บรรณกิจ, 2525.
- มณวิภา สาครินทร์. "ผลของกิจกรรมมนุษย์สัมพันธ์ตามแบบหน้าต่าง โจฮารีที่มีต่อภาวะสัจการแห่งตน" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- วิจิตา อัจฉริยเสถียร. "การพัฒนาตนเองแบบมาราธอนกับการพัฒนา "ตน" " วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- มานิดา กริยาผล. "ผลของกลุ่มสัมพันธ์ใจที่มีต่ออ้อม โนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกายในโรงเรียนศรีสังวาลย์" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุปราณี วิสสันตชาติ. "ผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลที่มีต่อสัจการแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- सारะ สุขวราห์. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

อุบล สาธิตะกร. "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเจริญส่วนบุคคล" วิทยานิพนธ์ปริญญามหา
บัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

เอกสารอื่น ๆ

ขวัญใจ เตชเล่นสกุล. "ไทยกับการก้าวเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ : ไม่ใช่สิ่งน่ากลัว
หากเตรียมตัวให้พร้อม." วารสารสรุปข่าวธุรกิจ 23 (ธันวาคม 2532) :
33-40

โกศล เพ็ชรสุวรรณ. "ช่างฝีมือกับการลงทุนในอนาคต." หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ
เศรษฐกิจปริทรรศน์ (28 มีนาคม-2 เมษายน 2531) : 10-11

ภาษาอังกฤษ

Johnson, David W. Reaching Out. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall,
Inc., 1986.

Jourard, Sidney M. Transparent Self. New York : D. Van Nostrand
Company, 1971.

Luft, Joseph. Of Human Interaction : The Johari Model. California:
Mayfield Publishing Company, 1979.

Maslow, Abraham H. Motivation and Personality. second edition.,
New York : Harper & Row, Publishers, 1970.

_____. Toward A Psychology of Being. second edition., New York :
D. Van Nostrand Company, 1968.

Ohlsen, M.M. Group Counseling. New York : Holt, Rhinehart and
Winston, 1970.

Schultz, Duane P. Growth Psychology : Models of the Healthy
Personality. New York : Van Nostrand Reinhold, 1977.

Schutz, William C. Joy : Expanding Human Awareness. New York :
Grove Press, 1967.

- Schutz, W. Here Comes Everybody. New York : Harper & Row, 1972.
- _____. Theories of Personality. second edition., Monterey, C.A.:
Brooks/Cole Publishing Company, 1981.
- Shostrom, Everett L. Actualizing Therapy : Foundations for a
Scientific Ethic. Palo Alto, C.A.: EDITS, 1976.
- _____. Freedom To Be : Experiencing and Expressing Your Total
Being. Englewood Cliffs, N.J., 1972.
- _____. Manual : Personal Orientation Inventory. Palo Alto, C.A.:
Education and Industrial Testing Service, 1966.
- Tageson, C. William. Humanistic Psychology : A Synthesis. Illinois:
The Dorsey Press, 1982.
- Trotzer, James P. The Counselor and the Group : Intergration
Theory, Training, and Practice. Monterey, C.A.: Brooks/Cole
Publishing Company, 1977.

Other Materials

- Chase, Lawrence George. "The Development of A Training Program to
Facilitate The Self-Actualization of Teachers." Dissertation
Abstracts International. 39(June 1979): 7234-A.
- Denniston, Betty Ann. "An Experiment on the Effect of Verious
Training Models on Growth Toward Self-Actualization."
Dissertation Abstracts International. 36(February 1976): 5038-A.
- Foulds, Malvin L. and Hannigan, Patricia S. "Effects of Gestalt
Marathon Workshop on Measured Self-Actualization : A Repli-
cation Follow-up Study." Journal of Counseling Psychology .
23 (January 1976) : 60-65.

- Hines, Carolyn Clestine. "The Relationship of The Actualizing Process and The Human Potential Seminar to The Self-Concept and Self-Actualization of community College Students." Dissertation Abstracts International. 39(November 1978): 2755-A.
- Kimball, Ronald and Gelso, Charles J. "Self-Actualization in a Marathon Growth Group : Do the Strong Get Stronger. : Journal of Counseling Psychology. 21 (January 1974) : 38-42.
- Lepage, Laury H. "Group Process and Outcome: A Study of Interaction Patterns and Changes in Self-Actualization Among Three Marathon Encounter Group Varying in Levels of Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 39(February 1975): 5027-A.
- 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.
- Warner, Steven Gordon. "The Effect of Human Potential Laboratory Groups on Self-Actualization, Self-esteem and Anxiety." Dissertation Abstracts International. 40(January 1980): 3794-A.
- Tomalty, Richard Lyall. "Human Potential Seminar for Senior Adults in A Community College Setting: An Assesment of Growth in Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 46(January 1986): 1840 A - 1841 A.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. มัชฌิมเลขคณิต

$$\text{สูตร} \quad \bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} คือ มัชฌิมเลขคณิต
 $\sum X$ คือ ผลรวมของคะแนน
 N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\text{สูตร} \quad S.D = \sqrt{\frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N}}$$

เมื่อ S.D. คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum X^2$ คือ ผลรวมของคะแนนยกกำลังสอง
 $(\sum X)^2$ คือ กำลังสองของผลรวมของคะแนน
 N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

3. ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง

$$\text{สูตร} \quad \bar{d} = \frac{\sum (X_{21} - X_{11})}{N}$$

เมื่อ	\bar{d}	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ เปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการทดลอง
	X_{1i}	คือ	คะแนนของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง
	X_{2i}	คือ	คะแนนของกลุ่มตัวอย่างหลังการทดลอง
	N	คือ	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

4. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่เปลี่ยนแปลง

$$\text{สูตร} \quad = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{N-1}}$$

เมื่อ	S.D. (d)	คือ	ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ เปลี่ยนแปลง
	d_i	คือ	คะแนนที่ เปลี่ยนแปลง
	\bar{d}	คือ	มัธยัม เลขคณิตของคะแนนที่ เปลี่ยนแปลงก่อนและ หลังการทดลอง
	N	คือ	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง

5. การทดสอบค่าที (t-test)

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{\bar{d}}{\frac{SD}{\sqrt{N}}}$$

เมื่อ	t	คือ	การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการ ทดลอง
	\bar{d}	คือ	มัธยัม เลขคณิตของคะแนนที่ เปลี่ยนแปลง
	SD	คือ	ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนที่ เปลี่ยนแปลง
	N	คือ	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก ข

ตารางแสดงคะแนนรวมของภาวะเสี่ยงการแท้งตนของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ลำดับที่	คะแนนก่อน การทดลอง	คะแนนหลัง การทดลอง	คะแนนที่ เปลี่ยนแปลง
1	80	97	17
2	90	97	7
3	70	101	31
4	78	84	6
5	80	93	13
6	92	104	12
7	66	80	14
8	78	98	20
9	82	100	18
ΣX	716	854	138
\bar{X}	79.55	94.88	15.33
S.D	7.82	7.52	7.51

ภาคผนวก ค

แบบวัดภาวะเสี่ยงการแห่งตนสำหรับหัวหน้างาน
บริษัทอุตสาหกรรมปิโตรเคมีกล ไทย จำกัดคำแนะนำ

แบบวัดนี้ประกอบด้วยประโยคเป็นคู่ ๆ ยกตัวอย่างเช่น

- ก. ฉันเป็นคนประหยัดในการใช้จ่าย
ข. ฉันไม่ใช่คนประหยัดในการใช้จ่าย

อ่านแต่ละประโยค แล้วพิจารณาว่าประโยคใดตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด จากนั้นจึงทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบตามตัวอย่างข้างล่างนี้

- ข. เมื่อเห็นว่าประโยคแรกตรงหรือใกล้เคียงที่สุดกับกรณีของท่าน หรือ
ก. เมื่อเห็นว่าประโยคที่สองตรงหรือใกล้เคียงที่สุดกับกรณีของท่าน

การตัดสินใจเลือกคำตอบ ให้พิจารณาตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่านเองเท่านั้น
การเขียนคำตอบต้องแน่ใจว่าลำดับที่ของประโยคที่ท่านตอบตรงกันกับลำดับที่ในกระดาษ
คำตอบ ชัดเครื่องหมายคำตอบทับบนตัวอักษรให้ชัดเจน ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ลบ
คำตอบที่ไม่ต้องการออกให้สะอาด และห้ามขีดเขียนเครื่องหมายใด ๆ ในแบบวัดนี้

โปรดตอบให้ครบทั้ง 132 ข้อ และอย่าปล่อยให้ข้อใดข้อหนึ่งว่างไว้

ก่อนลงมือทำ กรุณาเขียนชื่อ นามสกุล เพศ อายุ ฯลฯ ให้เรียบร้อยเสียก่อน
เมื่ออ่านคำแนะนำโดยครบถ้วนแล้ว ลงมือทำได้

1. ก. ฉันยึดถือ ในหลักแห่งความยุติธรรม
ข. ฉัน ไม่ยึดถือ ในหลักแห่งความยุติธรรม เสมอไป
2. ก. ฉันรู้สึกว่าคุณต้องพูดความจริง
ข. ฉัน ไม่พูดความจริง เสมอไป
3. ก. ฉันรู้สึกว่าฉันต้องพยายามทำทุก ๆ สิ่งที่คุณทำให้สมบูรณ์แบบ ไม่มีที่ติ
ข. ฉัน ไม่รู้สึกว่าฉันจะต้องพยายามทำทุก ๆ สิ่งที่คุณทำให้สมบูรณ์แบบ ไม่มีที่ติ
4. ก. ฉันมักจะตัดสินใจได้อย่างไม่ต้องรีรอ
ข. ฉันมักจะตัดสินใจอะไรก็ตามไม่ได้
5. ก. ฉันกลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง
ข. ฉัน ไม่กลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง
6. ก. ฉันรู้สึกเป็นต้นชะงักงัน เมื่อคนแปลกหน้าให้ความเอื้อเฟื้อแก่ฉัน
ข. ฉัน ไม่ได้รู้สึกเป็นต้นชะงักงัน เมื่อคนแปลกหน้าให้ความเอื้อเฟื้อแก่ฉัน
7. ก. ฉันรู้สึกว่า การคาดหวังให้ผู้อื่นทำตามอย่างที่ตนต้องการ เป็นเรื่องที่คุณยอมรับ
ข. ฉัน ไม่รู้สึกว่าฉันมีสิทธิ์จะคาดหวังให้ผู้อื่นทำตามอย่างที่ฉันต้องการ
8. ก. ฉัน ใช้ชีวิตอยู่ด้วยค่านิยมที่สอดคล้องกับสังคม
ข. ฉัน ใช้ชีวิตอยู่ด้วยค่านิยมที่มักจะขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของตนเอง
9. ก. ฉัน เป็นห่วง เรื่องการปรับปรุงตนเองตลอดเวลา
ข. ฉัน ไม่ เป็นห่วง เรื่องการปรับปรุงตนเองตลอดเวลา

10. ก. ฉันรู้สึกผิดเมื่อฉันทำอะไร ๆ เพื่อตัวเอง
 ข. ฉันไม่รู้สึกผิดเมื่อฉันทำอะไร ๆ เพื่อตัวเอง
11. ก. ฉันไม่รู้สึกว่าต้องปฏิเสธอารมณ์โกรธของฉัน
 ข. อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่ฉันพยายามหลีกเลี่ยง
12. ก. ฉันนึกถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นก่อนตนเอง
 ข. ฉันไม่ได้นึกถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นก่อนตนเอง
13. ก. ฉันเชื่อว่าการพอใจผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ เป็นสิ่งสำคัญ
 ข. ฉันเชื่อว่าการเข้าใจถึงว่า ทำไมผู้อื่นถึงเป็นเช่นนั้น เป็นสิ่งสำคัญ
14. ก. สิ่งที่ฉันควรทำวันนี้ ฉันสามารถผลักดันไปทำในวันรุ่งขึ้นได้
 ข. สิ่งที่ฉันควรทำวันนี้ ฉันจะไม่ผลักดันไปทำในวันรุ่งขึ้น
15. ก. ฉันสามารถให้ผู้อื่นโดยไม่ปราศนาให้ เขาทราบซึ่งใจในสิ่งที่ฉันให้
 ข. ฉันมีสิทธิ์คาดหวังให้ผู้อื่นทราบซึ่งใจบ้างในสิ่งที่ฉันให้
16. ก. คุณธรรมของฉันขึ้นอยู่กับสังคม
 ข. คุณธรรมของฉันถูกกำหนดด้วยตัวฉันเอง
17. ก. ฉันกระทำการสิ่งต่าง ๆ ตามที่ผู้อื่นอยากให้ทำ
 ข. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะไม่กระทำการสิ่งต่าง ๆ ตามที่ผู้อื่นอยากให้ทำ
18. ก. ฉันยอมรับจุดอ่อนของฉัน
 ข. ฉันไม่ยอมรับจุดอ่อนของฉัน

19. ก. บางครั้งฉันอารมณ์เสียเมื่อรู้สึกไม่สบาย
 ข. ฉันไม่ค่อยจะอารมณ์เสียง่าย ๆ
20. ก. การยอมรับจากผู้อื่นต่อสิ่งที่ฉันทำ เป็นเรื่องที่จำเป็น
 ข. ไม่จำเป็นต้องให้ผู้อื่นยอมรับในสิ่งที่ฉันทำเสมอไป
21. ก. ฉันกลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด
 ข. ฉันไม่กลัวว่าจะทำอะไรผิดพลาด
22. ก. ฉันมั่นใจกับการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างฉับพลันในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
 ข. ฉันไม่มั่นใจกับการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างฉับพลันในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
23. ก. ความรู้สึกว่าฉันมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับว่าฉันประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด
 ข. ความรู้สึกว่าฉันมีคุณค่า ไม่ขึ้นอยู่กับว่าฉันประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด
24. ก. ฉันกลัวความล้มเหลว
 ข. ฉันไม่กลัวความล้มเหลว
25. ก. คุณธรรมของฉันส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ และการตัดสินใจของผู้อื่น
 ข. คุณธรรมของฉันไม่ขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ และการตัดสินใจของผู้อื่น
26. ก. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตตามที่ฉันเองต้องการ
 ข. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตตามที่ฉันเองต้องการ
27. ก. ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในชีวิตได้
 ข. ฉันเผชิญและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในชีวิตไม่ค่อยได้

28. ก. ในการติดต่อกับผู้อื่น ฉันเชื่อถือในการพูดจากความรู้สึกของตนเอง
 ข. ในการติดต่อกับผู้อื่น ฉันไม่ค่อยเชื่อถือในการพูดจากความรู้สึกของตนเอง
29. ก. เด็กควรรู้ว่าเขา ไม่มีสิทธิ์หรือสิทธิพิเศษเหมือนผู้ใหญ่
 ข. มันไม่ใช่เรื่องสำคัญที่จะพูดกันถึงเรื่องสิทธิ์หรือสิทธิพิเศษ
30. ก. ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันกลัวที่จะเสี่ยงแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
 ข. ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเสี่ยงแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
31. ก. ฉันเชื่อว่าการมุ่งแสวงหาในสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ เป็นอุปสรรคต่อการที่จะสนใจผู้อื่น
 ข. ฉันเชื่อว่าการมุ่งแสวงหาในสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการที่จะสนใจผู้อื่น
32. ก. ฉันพบว่าฉัน ได้ปฏิบัติตามค่านิยมหลายประการที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา
 ข. ฉันพบว่าฉัน ไม่ได้ปฏิบัติตามค่านิยมต่าง ๆ ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา
33. ก. ฉันใช้ชีวิตตามความต้องการ ความชอบ ความไม่ชอบ และค่านิยมของตนเอง
 ข. ฉันไม่ได้ใช้ชีวิตตามความต้องการ ความชอบ ความไม่ชอบ และค่านิยมของตนเอง
34. ก. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของฉันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
 ข. ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในความสามารถของฉันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
35. ก. ฉันเชื่อในความสามารถที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดของฉัน ในการเผชิญและสู้ชีวิต
 ข. ฉันไม่ค่อยเชื่อถือในความสามารถที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดของฉัน ในการเผชิญและสู้ชีวิต

36. ก. ฉันต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำซึ่งฉันทำไป เพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง
 ข. ฉันไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำซึ่งฉันทำไป เพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง
37. ก. ฉันถูกรบกวนด้วยความกลัวว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่อง
 ข. ฉันไม่ถูกรบกวนด้วยความกลัวว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่อง
38. ก. ฉันเชื่อว่ามนุษย์นั้นโดยแก่นแท้แล้วดี และไว้ใจได้
 ข. ฉันเชื่อว่ามนุษย์นั้นโดยแก่นแท้แล้วเลว และไว้ใจไม่ค่อยได้
39. ก. ฉันใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานของสังคม
 ข. ฉันไม่จำเป็นต้องจะใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานของสังคมเสมอไป
40. ก. ฉันรู้สึกว่าคุณมีคอยู่กับหน้าที่และพันธะที่ต้องมีกับผู้อื่น
 ข. ฉันไม่รู้สึกว่าคุณมีคอยู่กับหน้าที่และพันธะที่ต้องมีกับผู้อื่น
41. ก. ฉันรู้สึกจำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนความรู้สึกต่าง ๆ ของฉัน
 ข. ฉันไม่รู้สึกจำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนความรู้สึกต่าง ๆ ของฉัน
42. ก. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าจำเป็นต้องพิสูจน์ความถูกต้องของการกระทำในอดีตของฉัน
 ข. ฉันไม่รู้สึกว่าจำเป็นต้องพิสูจน์ความถูกต้องของการกระทำในอดีตของฉัน
43. ก. ฉันรู้สึกชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก
 ข. ฉันไม่รู้สึกชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก
44. ก. การวิจารณ์จากผู้อื่นกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของฉัน
 ข. การวิจารณ์จากผู้อื่นไม่กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของฉัน

45. ก. ฉันเชื่อว่าความรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้คนเราปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
ข. ฉันไม่เชื่อว่าความรู้ในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้คนเราปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
46. ก. ฉันกลัวที่จะมีความรู้สึก โกรธต่อคนที่ฉันรัก
ข. ฉันรู้สึกเป็นตัวของตัวเองแม้จะรู้สึก โกรธต่อคนที่ฉันรัก ฉันก็สามารถทำได้
47. ก. ความรับผิดชอบเบื้องต้นของฉัน คือต้องตระหนักถึงความต้องการของตนเอง
ข. ความรับผิดชอบเบื้องต้นของฉัน คือต้องตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น
48. ก. การทำให้ผู้อื่นประทับใจ เป็นสิ่งสำคัญ
ข. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญ
49. ก. เพื่อความสบายใจ ฉันต้องทำให้ผู้อื่นพอใจอยู่เสมอ
ข. ฉันรู้สึกสบายใจได้โดยไม่ต้องทำให้ผู้อื่นพอใจอยู่เสมอ
50. ก. ฉันยอมเสี่ยงเสียความเป็นเพื่อน เพื่อที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ฉันเชื่อว่าถูกต้อง
ข. ฉันจะไม่ยอมเสี่ยงเสียความเป็นเพื่อน เพียงเพื่อที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ฉันเชื่อว่าถูกต้อง
51. ก. ฉันรู้สึกว่าจะฉันจะต้องรักษาคำสัญญาที่ฉันให้
ข. ฉันไม่รู้สึกว่าจะฉันจะต้องรักษาคำสัญญาที่ฉันให้เสมอไป
52. ก. ฉันต้องหลีกเลี่ยงความเศร้าโศกเสียใจให้ได้โดยทุก ๆ วิธี
ข. มันไม่จำเป็นที่ฉันต้องหลีกเลี่ยงความเศร้าโศกเสียใจ
53. ก. ฉันพยายามอยู่เสมอที่จะทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต
ข. ฉันไม่รู้สึกว่า เป็นการจำเป็นเสมอไปที่จะทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต

54. ก. การที่ผู้อื่นยอมรับความคิดเห็นของฉัน เป็นสิ่งสำคัญ
 ข. ไม่จำเป็นที่ผู้อื่นต้องยอมรับความคิดเห็นของฉันเสมอไป
55. ก. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกเพียงแต่ความรู้สึกอบอุ่นเท่านั้นต่อเพื่อนของฉัน
 ข. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกทั้งความรู้สึกอบอุ่นและความรู้สึกขุ่นเคืองต่อเพื่อนของฉัน
56. ก. มีหลายครั้งที่การแสดงออกซึ่งความรู้สึก สำคัญกว่าการเฝ้าคิดประเมินสถานการณ์อย่างระมัดระวัง
 ข. น้อยครั้งที่การแสดงความรู้สึกจะสำคัญกว่าการเฝ้าคิดประเมินสถานการณ์อย่างระมัดระวัง
57. ก. ฉันรับฟังคำตำหนิ คำวิจารณ์โดยเห็นเป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาตนเอง
 ข. ฉันไม่ยินดีรับฟังคำตำหนิ คำวิจารณ์โดยเห็นเป็นโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง
58. ก. ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ปรากฏนั้น เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง
 ข. ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ปรากฏนั้น ไม่สำคัญเท่าใดนัก
59. ก. ฉันแทบจะไม่เคยชู้ชิบิบินทา
 ข. ฉันชู้ชิบิบินทาบ้างบางเวลา
60. ก. ฉันกล่าวถึงความบกพร่องของฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ ได้อย่างอิสระ
 ข. ฉันรู้สึกไม่ค่อยกล้าที่จะกล่าวถึงความบกพร่องของฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ
61. ก. ฉันควรรับผิดชอบความรู้สึกของผู้อื่นอยู่เสมอ
 ข. ฉันไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบความรู้สึกของผู้อื่นเสมอไป

62. ก. ฉันรู้สึกยินดีที่จะเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับผลที่เกิดขึ้นตามมา
ข. ฉันไม่รู้สึกยินดีที่จะเป็นตัวของตัวเอง และยอมรับผลที่เกิดขึ้นตามมา
63. ก. ฉันได้รู้ในสิ่งที่ควรรู้แล้วเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเอง
ข. ยิ่งโตขึ้น ฉันค่อยรู้มากขึ้น ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเอง
64. ก. ฉันลังเลใจที่จะกล่าวถึงความอ่อนแอบกพร่องของฉันกับคนแปลกหน้า
ข. ฉันไม่ลังเลใจที่จะกล่าวถึงความอ่อนแอบกพร่องของฉันกับคนแปลกหน้า
65. ก. ฉันจะเจริญก้าวหน้าต่อไปโดยการตั้งความหวังสูง ๆ ตามที่สังคมยอมรับ
ข. ฉันจะเจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างดีที่สุดโดยการเป็นตัวของตัวเอง
66. ก. ฉันรับความไม่ค้ำคองเส้นคงวาของฉันได้
ข. ฉันไม่สามารถที่จะรับความไม่ค้ำคองเส้นคงวาของฉัน
67. ก. โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ให้ความร่วมมือ
ข. โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มักชอบความขัดแย้งต่อต้าน
68. ก. ฉันไม่รังเกียจที่จะหัวเราะกับเรื่องตลกขบขัน
ข. ฉันไม่ค่อยจะหัวเราะกับเรื่องตลกขบขัน
69. ก. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกเพียงแต่ความรู้สึกเป็นมิตรเท่านั้นต่อคนแปลกหน้า
ข. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกทั้งความรู้สึกเป็นมิตรและไม่เป็นมิตรต่อคนแปลกหน้า
70. ก. การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวเป็นเรื่องธรรมชาติ
ข. การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวไม่ได้เป็นเรื่องธรรมชาติ

71. ก. สำหรับฉัน งานและการเล่นเป็นเรื่องที่ไม่ต่างกัน
ข. สำหรับฉัน งานและการเล่นเป็นเรื่องตรงกันข้าม
72. ก. คนสองคนจะเข้ากันได้ดีที่สุดหากต่างฝ่ายต่างเอาใจซึ่งกันและกัน
ข. คนสองคนจะเข้ากันได้ดีที่สุดหากต่างฝ่ายต่างรู้สึกเสรีที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
73. ก. ฉันมีความรู้สึกคุ้นเคยต่อสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
ข. ฉันไม่มีความรู้สึกคุ้นเคยต่อสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
74. ก. ฉันชอบผู้ชายที่เข้มแข็งสมเป็นลูกผู้ชายและผู้หญิงที่อ่อนโยนสมเป็นลูกผู้หญิงเท่านั้น
ข. ฉันชอบผู้ชายและผู้หญิงซึ่งมีทั้งความเป็นลูกผู้ชายและความเป็นลูกผู้หญิงอยู่ในตัว
75. ก. ฉันพยายามอย่างมากเท่าที่จะทำได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความประหม่า
ข. ฉันไม่พยายามอย่างจริงจังเท่าที่จะทำได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความประหม่า
76. ก. ฉันตำหนิพ่อแม่ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความยุ่งยากบางอย่างของฉัน
ข. ฉันไม่ตำหนิพ่อแม่ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความยุ่งยากต่าง ๆ ของฉัน
77. ก. ฉันรู้สึกว่าบุคคลควรกระทำสิ่งที่ดูเป็นหรือบ๊อง ๆ ได้ในบางโอกาสหรือบางสถานที่เท่านั้น
ข. ฉันสามารถทำสิ่งที่ดูเป็นหรือบ๊อง ๆ ได้ เมื่อฉันต้องการจะทำ
78. ก. คนเราควรเสียใจต่อการกระทำผิดของตนเสมอ
ข. คนเราไม่จำเป็นต้องเสียใจต่อการกระทำผิดของตนเสมอไป
79. ก. ฉันกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต
ข. ฉันไม่กังวลใจเกี่ยวกับอนาคต

80. ก. ความใจดีจะต้องเป็นสิ่งตรงข้ามกับความใจร้าย
ข. ความใจดีไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งตรงข้ามกับความใจร้าย
81. ก. ฉันชอบเก็บของที่ดี ๆ ไว้ใช้ในอนาคต
ข. ฉันชอบเก็บของที่ดี ๆ ขณะที่มันอยู่ในปัจจุบัน
82. ก. คนเราควรกลั่นอารมณ์โกรธของตนเสมอ
ข. คนเราควรแสดงความโกรธได้เมื่อรู้สึกโกรธจริง ๆ
83. ก. ในบางครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมก็ติดอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
ข. ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ติดอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
84. ก. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของฉัน แม้ว่าบางครั้งจะเกิดผลที่ไม่พึงปรารถนา
ข. ฉันไม่สามารถแสดงความรู้สึกของฉัน ถ้ามันจะทำให้เกิดผลที่ไม่พึงปรารถนา
85. ก. ฉันมักจะรู้สึกละอายใจบ่อย ๆ กับบางอารมณ์ที่ผุดขึ้นในใจ
ข. ฉันไม่รู้สึกละอายใจกับอารมณ์ต่าง ๆ ของฉัน
86. ก. ฉันเคยเกิดความรู้สึกปลื้มปิติที่ลึกซึ้งอย่างประหลาด
ข. ฉันไม่เคยเกิดความรู้สึกปลื้มปิติที่ลึกซึ้งอย่างประหลาด
87. ก. ฉันออกจะเป็นคนเคร่งศาสนา
ข. ฉันไม่เป็นคนเคร่งศาสนา
88. ก. ฉันมีปัญหาในการผสมผสานความรู้สึกทางเพศกับความรัก เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
ข. ฉันไม่มีปัญหาในการผสมผสานความรู้สึกทางเพศกับความรัก เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

89. ก. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินใจกับการอยู่คนเดียวและการไม่ผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ
ข. ฉันไม่รู้สึกเพลิดเพลินใจกับการอยู่คนเดียวและการไม่ผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ
90. ก. ฉันรู้สึกอกุศลตน ให้แก่งานที่ทำ
ข. ฉันไม่ค่อยรู้สึกอกุศลตน ให้แก่งานที่ทำ
91. ก. ฉันสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่น ได้โดยไม่คำนึงถึงความรักตอบแทน
ข. ฉันไม่สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่น ได้นอกจากมั่นใจว่า จะได้รับความรักตอบ
92. ก. การมีชีวิตอยู่เพื่ออนาคตสำคัญพอ ๆ กับการมีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบัน
ข. การมีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบัน เท่านั้นที่สำคัญ
93. ก. เป็นการดีที่งานจะเป็นตัวของตัวเอง
ข. เป็นการดีที่งานจะเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น
94. ก. การตั้งความปรารถนาและตั้งจินตนาการอาจเป็นโทษได้
ข. การตั้งความปรารถนาและตั้งจินตนาการเป็นสิ่งที่ดีเสมอ
95. ก. ฉันใช้เวลาอยู่กับการวางแผนชีวิตอนาคตมากกว่าการดำเนินชีวิตจริง
ข. ฉันใช้เวลาอยู่กับการดำเนินชีวิตจริงมากกว่า
96. ก. เพราะว่าฉัน ให้ความรักแก่ผู้อื่น ผู้อื่นจึงรักฉัน
ข. เพราะว่าฉัน เป็นคนน่ารัก ผู้อื่นจึงรักฉัน
97. ก. เมื่อฉันรักตนเองอย่างจริง ๆ ทุกคนจะรักฉัน
ข. เมื่อฉันรักตนเองอย่างจริง ๆ ยังมีคนไม่รักฉัน

98. ก. การมีชีวิตเพื่ออนาคตทำให้ชีวิตของฉันทามีคุณค่า
 ข. การมีชีวิตเพื่ออนาคตโดยเกี่ยวข้องกับชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตของฉันทามีคุณค่า
99. ก. ฉันทปฏิบัติตามคำกล่าวที่ว่า "อย่าเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์" อย่างเคร่งครัด
 ข. ฉันทไม่รู้สึกใส่ใจต่อคำกล่าวที่ว่า "อย่าเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์"
100. ก. สิ่งที่ฉันทเคยเป็นในอดีตเป็นตัวกำหนดฉันทว่าจะเป็นคนแบบใดในอนาคต
 ข. สิ่งที่ฉันทเคยเป็นในอดีตไม่ได้เป็นตัวกำหนดฉันทว่าจะเป็นคนแบบใดในอนาคต
101. ก. สิ่งที่สำคัญสำหรับฉันทคือ ฉันทมีชีวิตอยู่ในที่นี้และเวลานี้อย่างไร
 ข. มันสำคัญกับฉันทน้อย ว่าฉันทมีชีวิตอยู่ในที่นี้และเวลานี้อย่างไร
102. ก. ฉันทเคยเกิดประสบการณ์ที่รู้สึกถึงความสมบูรณ์แบบยั่งยืนของชีวิต
 ข. ฉันทไม่เคยเกิดประสบการณ์ที่รู้สึกถึงความสมบูรณ์แบบยั่งยืนของชีวิต
103. ก. ความชั่วร้าย เป็นผลจากการแบกภาระในการพยายามเป็นคนดี
 ข. ความชั่วร้ายเป็นธรรมชาติของคนซึ่งต่อต้านกับความดี
104. ก. ฉันทไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงความก้มหน้าก้มตา
 ข. ฉันทกล้าที่จะแสดงความก้มหน้าก้มตา
105. ก. ฉันทเป็นคนเชื่อมั่นและหนักแน่น
 ข. ฉันทไม่ใช่คนเชื่อมั่นและหนักแน่น
106. ก. ฉันทมองตนเองเช่นเดียวกับที่ผู้อื่นมองฉันท
 ข. ฉันทไม่ได้มองตนเองเช่นเดียวกับที่ผู้อื่นมองฉันท

107. ก. การนึกถึงความสามารถอันเป็นศักยภาพสูงสุดของตนเป็นสิ่งดี
ข. การนึกถึงความสามารถอันเป็นศักยภาพสูงสุดของตนจะทำให้หลงตนเองได้
108. ก. ฉันกล้าเสี่ยงแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
ข. ฉันไม่ค่อยกล้าเสี่ยงแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
109. ก. ฉันรู้สึกว่าจะต้องทำสิ่งที่สำคัญ ๆ อยู่ตลอดเวลา
ข. ฉันไม่รู้สึกว่าจะต้องทำสิ่งที่สำคัญ ๆ อยู่ตลอดเวลา
110. ก. ฉันรู้สึกขมขื่นกับเรื่องเก่า ๆ ในความทรงจำ
ข. ฉันไม่รู้สึกขมขื่นกับเรื่องเก่า ๆ ในความทรงจำ
111. ก. ฉันชอบมีส่วนร่วมอภิปรายอย่างแข็งขันในการอภิปรายเรื่องที่ เข้มข้น
ข. ฉันไม่ชอบมีส่วนร่วมอภิปรายอย่างแข็งขันในการอภิปรายเรื่องที่ เข้มข้น
112. ก. ฉันพึ่งตัวฉันเองได้
ข. ฉันพึ่งตัวฉันเองไม่ค่อยได้
113. ก. ฉันชอบแยกตัวเองมาอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ
ข. ฉันไม่ชอบแยกตัวเองมาอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ
114. ก. ฉันเป็นคนยุติธรรมและซื่อตรงเสมอ
ข. บางครั้งฉันก็โกหกนิดหน่อย
115. ก. บางครั้งฉันรู้สึก โกรธมากจนนึกอยากจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น
ข. ฉันไม่เคยเลยที่จะรู้สึก โกรธมากจนถึงขั้นนึกอยากจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น

116. ก. ฉันรู้สึกแน่ใจและมั่นคงในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
ข. ฉันรู้สึกไม่ค่อยแน่ใจและไม่ค่อยมั่นคงในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น
117. ก. ฉันชอบแยกตนเองจากผู้อื่นเพื่อมาอยู่คนเดียว เป็นครั้งคราว
ข. ฉันไม่ค่อยชอบที่จะแยกตนเองจากผู้อื่นเพื่อมาอยู่คนเดียวแม้เป็นครั้งคราว
118. ก. ฉันสามารถที่จะรับความผิดพลาดของฉันได้
ข. ฉันไม่สามารถที่จะรับความผิดพลาดของฉันได้
119. ก. ฉันเสียใจต่ออดีตที่ผ่านมาไปของฉัน
ข. ฉันไม่เสียใจต่ออดีตที่ผ่านมาไปของฉัน
120. ก. การเป็นตัวเองของฉัน เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
ข. แต่การเป็นตัวเองของฉันเท่านั้น ไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
121. ก. ฉันเคยมีช่วงขณะที่เป็นสุขมากเหมือนกับการประสบความสำเร็จอย่างเหลือล้น
ข. ฉันไม่เคยมีช่วงขณะที่เป็นสุขมากเหมือนกับการประสบความสำเร็จอย่างเหลือล้น
122. ก. คนเรามีสัญชาตญาณ โฉมเอียงไปทางที่จะชั่วร้าย
ข. คนเราไม่มีสัญชาตญาณ โฉมเอียงไปทางที่จะชั่วร้าย
123. ก. สำหรับฉัน อนาคตดูเหมือนว่าเต็มไปด้วยความหวัง
ข. สำหรับฉัน อนาคตดูเหมือนว่าไม่ค่อยมีความหวัง
124. ก. คนเรามีทั้งส่วนดีและเลว
ข. คนเราจะมีทั้งส่วนดีและเลวพร้อมกันไม่ได้

125. ก. อดีตของฉัน เป็นบันทึกสำหรับอนาคต
ข. อดีตของฉัน เป็นอุปสรรคสำหรับอนาคต
126. ก. "การฆ่าเวลา" เป็นปัญหาสำหรับฉัน
ข. "การฆ่าเวลา" ไม่เป็นปัญหาสำหรับฉัน
127. ก. สำหรับฉัน อดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องกันอย่างมีคุณค่า
ข. สำหรับฉัน ปัจจุบันเป็นตัวของฉันเองต่างหากซึ่งแยกกับอดีตและอนาคต
128. ก. ความหวังสำหรับอนาคตของฉันนั้น ขึ้นอยู่กับการมีเพื่อน
ข. ความหวังสำหรับอนาคตของฉันนั้น ไม่ขึ้นอยู่กับการมีเพื่อน
129. ก. ฉันชอบคนอื่นได้โดยไม่ต้องเสียเวลาเปิดใจรับเขาเสียก่อน
ข. ฉันไม่สามารถชอบคนอื่นได้โดยปราศจากการเปิดใจยอมรับเขาเสียก่อน
130. ก. คนเราเป็นคนดีอยู่แล้ว โดยพื้นฐาน
ข. โดยพื้นฐานแล้วคนเราไม่เป็นคนดี
131. ก. ความซื่อสัตย์ เป็นวิถีทางที่ดีที่สุดเสมอ
ข. บางเวลา ความซื่อสัตย์ไม่เป็นวิถีทางที่ดีที่สุด
132. ก. ฉันสามารถพอใจกับการกระทำของฉันที่เกือบสมบูรณ์แต่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่
ข. ฉันไม่สามารถพอใจกับการกระทำของฉันที่ไม่สมบูรณ์

ภาคผนวก ง.

แบบประเมินผลการสัมมนาหลักสูตร

SELF-DEVELOPMENT FOR SUPERVISORY STAFFS I

วันที่ 21-23 ธันวาคม 2533

1. โดยทั่วไปการสัมมนาครั้งนี้มีประโยชน์ และคุณค่าต่อท่านและงานของท่าน
- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> มาก | <input type="checkbox"/> ปานกลาง |
| <input type="checkbox"/> ค่อนข้างน้อย | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ |
2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการสัมมนาครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ได้รับความรู้และประสบการณ์ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
- เป็นประสบการณ์ใหม่ที่ให้ข้อคิดทางจิตวิทยา และด้านมนุษยสัมพันธ์
- เป็นโอกาสให้รู้จักและใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมสัมมนามากขึ้น
- ช่วยทำให้ เข้าใจและมีแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และการทำงาน
- ไม่ค่อยได้ประโยชน์ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้
- อื่น ๆ
3. วิทยากรผู้นำการสัมมนา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- มีบุคลิกดี มีความรู้ ความสามารถเหมาะสมกับหลักสูตรในการสัมมนา
- มีความสามารถในการดำเนินการกลุ่มจิตวิทยาสู่เป้าหมายการพัฒนาตนเองได้ดี
- เป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับผู้เข้ารับการสัมมนาได้อย่างดี
- ยังไม่ค่อยเหมาะสม และไม่สามารถนำสู่เป้าหมายของการสัมมนา
- ความเห็นอื่น ๆ

4. การดำเนินการ และการอำนวยความสะดวกในการสัมมนา

	ดีมาก	ดี	พอใช้	ยังต้องปรับปรุง
4.1 การติดต่อ ประชาสัมพันธ์ ประสานงาน	[]	[]	[]	[]
4.2 สถานที่สัมมนา	[]	[]	[]	[]
4.3 อาหาร	[]	[]	[]	[]
4.4 COFFEE BREAK	[]	[]	[]	[]
4.5 ระยะเวลา/ช่วงเวลาการสัมมนา	[]	[]	[]	[]
4.6 อื่น ๆ				

5. การดำเนินการกลุ่มจิตสัมพันธ์ (โปรดระบ)

.....

.....

.....

.....

6. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
หน่วยฝึกอบรม

สรุปความคิดเห็นและความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างต่อการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์
จากแบบประเมินผลการอบรม (กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 คน)

ความรู้สึกรู้สึกและความคิดเห็น	ความถี่	ร้อยละ
1. โดยส่วนรวม การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ครั้งนี้มีประโยชน์ และคุณค่าต่องานและชีวิตส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง		
1.1 มาก	6	66.66
1.2 ปานกลาง	3	33.33
1.3 ค่อนข้างน้อย	-	-
1.4 อื่น ๆ	-	-
2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์		
2.1 ได้รับความรู้และประสบการณ์ในการติดต่อสัมพันธ์ กับผู้อื่น	7	77.77
2.2 เป็นประสบการณ์ใหม่ที่ได้ให้ข้อคิดทางจิตวิทยาและ มนุษยสัมพันธ์	7	77.77
2.3 ช่วยทำให้เข้าใจและมีแนวปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติงาน	7	77.77
2.4 เป็นโอกาสได้รู้จักและใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมกลุ่ม มากขึ้น	4	44.44
2.5 เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งทุกสิ่งที่เป็นอยู่	4	44.44
2.6 มีทัศนคติมุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเพิ่มมากขึ้น	4	44.44
2.7 ได้รับรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น	4	44.44
3. ความเห็นเกี่ยวกับวิทยากรผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์		
3.1 เป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับผู้เข้าร่วม กลุ่มเป็นอย่างดี	9	100.00
3.2 มีความสามารถในการดำเนินกลุ่มจิตสัมพันธ์สู่ เป้าหมายการพัฒนาตนได้ดี	5	55.55
3.3 มีบุคลิกภาพดี มีความรู้ ความสามารถเหมาะสม กับหลักสูตรกลุ่มจิตสัมพันธ์เพื่อพัฒนาตน	3	33.33

ความรู้สึกและความคิดเห็น	ความถี่	ร้อยละ
4. การดำเนินการกลุ่ม		
4.1 เป็นประสบการณ์ที่แปลก ค่อนข้างยากแต่ได้ประโยชน์มาก	3	33.33
4.2 ทำให้ได้ใกล้ชิด ได้รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น	3	33.33
4.3 ช่วยให้เห็นปัญหาได้กว้างไกลมากขึ้นและเกิดแนวทางแก้ปัญหาได้	3	33.33
4.4 ส่งเสริมให้กล้าแสดงออก ส่งเสริมการสร้างสรรค์บรรยากาศการทำงาน	2	22.22
4.5 ช่วยให้ได้มีโอกาสพบทบทวนเหตุการณ์ในชีวิต การทำงาน อย่างได้ตรง	2	22.22
4.6 ได้ฝึกสมาธิ เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาตน	2	22.22
4.7 รูปแบบการสัมมนา อี้อัด เครียดในบางครั้ง เพราะเวลาจำกัด	2	22.22
5. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป		
5.1 ยินดีและเห็นด้วยกับการสัมมนาในลักษณะนี้ใน	4	44.44
5.2 ควรจัดการสัมมนาลักษณะนี้ให้ผู้บริหารระดับสูงด้วย เพื่อช่วยให้เกิดความร่วมมือ ช่วยเหลือระหว่างหน่วยงาน ราบรื่นขึ้น	4	44.44
5.3 ควรเพิ่มระยะเวลาการสัมมนาให้มากกว่านี้	4	44.44
5.4 ควรจัดสัมมนาออกสถานที่และมีความเป็นธรรมชาติ เป็นส่วนตัว แยกจากสถานที่ทำงานตลอดหลักสูตร	4	44.44
5.5 ควรปรับปรุงเรื่องระยะเวลา ช่วงเวลา สถานที่ สัมมนา นอกนั้นทุกอย่างดีอยู่แล้ว	3	33.33
5.6 ควรมีผู้เข้าร่วมกลุ่มมากกว่านี้เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์มากขึ้น	1	11.11

ความรู้สึกและความคิดเห็น	ความถี่	ร้อยละ
6. การอำนวยความสะดวกในการสัมมนา		
6.1 การประชาสัมพันธ์ การประสานงาน		
6.1.1 ดีมาก	2	22.22
6.1.2 ดี	4	44.44
6.1.3 พอใช้	3	33.33
6.1.4 ยังต้องปรับปรุง	-	-
6.2 สถานที่สัมมนา		
6.2.1 ดีมาก	-	-
6.2.2 ดี	2	22.22
6.2.3 พอใช้	4	44.44
6.2.4 ยังต้องปรับปรุง	3	33.33
6.3 อาหาร		
6.3.1 ดีมาก	3	33.33
6.3.2 ดี	6	66.66
6.3.3 พอใช้	-	-
6.3.4 ยังต้องปรับปรุง	-	-
6.4 Coffee Break		
6.4.1 ดีมาก	-	-
6.4.2 ดี	7	77.77
6.4.3 พอใช้	2	22.22
6.4.4 ยังต้องปรับปรุง	-	-
6.5 ระยะเวลา/ช่วงเวลาการสัมมนา		
6.5.1 ดีมาก	-	-
6.5.2 ดี	-	-
6.5.3 พอใช้	2	22.22
6.5.4 ยังต้องปรับปรุง	7	77.77

ภาคผนวก จ

วิทยากรผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์

1. ชื่อ-สกุล : นางสาวดวงพร เลาทกุล

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน : ผู้จัดการและอาจารย์ใหญ่ โรงเรียนมงคลวิทยา จังหวัด
ลำพูน

ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขา
พยาบาลและผดุงครรภ์ จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

เป็นวิทยากรผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น Self-awareness training, Sensitivity training และ Human relation training รวมมากกว่า 10 ครั้ง นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรอบรมหัวข้อ Counseling techniques แก่ นิสิตระดับปริญญาตรีและบุคคลภายนอกมากกว่า 5 ครั้ง ในระหว่างปี 2529-2533

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ชื่อ-สกุล : นางสาวจันทร์ฉาย นิกษ์ศิริกุล

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน : อาจารย์แนะแนว ระดับ 4 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย
กรุงเทพฯ

ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาและวิชาสังคมศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการปรึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มจิตสัมพันธ์

เป็นวิทยากรผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น Self-awareness training, Human relation training รวมมากกว่า 10 ครั้ง นอกจากนี้ยังเป็นวิทยากรผู้ช่วยในการอบรมหัวข้อ Counseling techniques แก่นิสิตระดับปริญญาตรีและบุคคลภายนอก ในระหว่างปี 2531-ปัจจุบัน และเป็นอาจารย์แนะแนวและให้คำปรึกษาในระหว่างปี 2525-ปัจจุบัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ฉ

กิจกรรมที่ 1 "การแนะนำตัว"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน
 2. เพื่อลดความวิตกกังวล ความเครียด ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นของสมาชิก
- ระยะเวลา ประมาณ 1.30 ชั่วโมง
- การดำเนินกิจกรรม
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน แนะนำตัวซึ่งกันและกันอย่างละเอียดในประเด็นต่าง ๆ อาทิ ชื่อ-สกุล ชื่อเล่น ที่อยู่ปัจจุบัน สถานที่เกิด การทำงานปัจจุบันอยู่ในสังกัดใด ประวัติการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ สถานภาพ ปรัชญาชีวิต ปรัชญาการทำงาน เป็นต้น (10-15 นาที) และให้คู่แต่ละคนจดบันทึกหรือพยายามจดจำรายละเอียดของคู่ของตนเองอย่างละเอียด
 2. ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและให้คู่แต่ละบุคคลแนะนำเพื่อนสมาชิกอย่างละเอียด จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มตั้งคำถามและให้สมาชิกเป็นผู้ตอบคำถามเอง ทำเช่นนั้นจนสมาชิกได้แนะนำตัวครบทุกคน (1 ชั่วโมง)
 3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายเพิ่มเติมและผู้นำกลุ่มสรุป (5 นาที)

กิจกรรมที่ 2 "Recognition Needs"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและเกิดการตระหนักรู้ถึงความต้องการในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นของตนเองและสมาชิกอื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกลดความกังวล การป้องกันหรือระมัดระวังตนเองภายในกลุ่ม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรผู้นำกลุ่มบรรยายถึงชีวิตประจำวันในการอยู่ร่วมกัน การปฏิบัติงานร่วมกันของบุคคล
2. วิทยากรผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม ให้สมาชิกได้คิดทบทวนว่า "ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้ที่ใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัวหรือที่ทำงาน ท่านต้องการให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้สึกต่อท่านอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด และทำอย่างไรจึงจะทำให้เราได้ความรู้สึกเหล่านั้นมาได้" (10 นาที)
3. จากนั้นวิทยากรผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนสอบถามสัมภาษณ์ เพื่อหาข้อมูลจากเพื่อนสมาชิกทุกคน (15 นาที)
4. สมาชิกเข้าร่วมประชุมกลุ่ม และอภิปรายแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับทราบจากสมาชิกและมีการอภิปรายเพิ่มเติมถึงในประเด็นที่เกี่ยวข้อง (1 ชั่วโมง)
5. วิทยากรผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นและสาระที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3 จินสียงเกิดเห็นและเดาเอาว่า . . .

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์จากการสังเกต การติดตาม ความคิดและพฤติกรรม
 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนพฤติกรรมที่ผ่านมาและรู้เท่าทันตนเอง
- ระยะเวลา 2 ชั่วโมง
- การดำเนินกิจกรรม
1. วิทยากรผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงข้อสังเกตจากการปฏิบัติงาน การพิจารณา การประเมินบุคคล สิ่งต่าง ๆ รอบตัวของบุคคลด้วยทักษะและวิธีการต่าง ๆ กัน
 2. ให้สมาชิกจับคู่และสังเกตสิ่งที่เห็นจากคู่ของตนเอง ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย เป็นต้น และสรุปลงในกระดาษ ทำสลับกันทั้ง 2 คน
 3. สมาชิกเข้ากลุ่มเพื่อเล่าให้กลุ่มทราบว่าสังเกตเห็นอะไร และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับว่า คิดหรือเดาว่าอะไรบ้าง
 4. วิทยากรผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสังเกตและพูดเฉพาะสิ่งที่ได้เห็นจริง ๆ เท่านั้น
 5. สมาชิกเข้ากลุ่มอภิปราย แสดงความคิดเห็น ความรู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้อย่างกว้างขวาง
 6. วิทยากรผู้นำกลุ่มสรุปสาระประเด็นที่น่าสนใจ

* William C. Schutz, Joy : Expanding Human Awareness. (New York : Grove Press, 1967) P.54-60.

กิจกรรมที่ 4 "Awareness"

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการเรียนรู้ การใส่ใจ การสังเกต การฟัง การสัมผัสกับความสงบนิ่ง
 2. เพื่อเป็นทักษะความรู้ในการผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสงบ การนิ่งของจิตใจ การฝึกผ่อนคลาย ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และสัมผัสกับสิ่งรอบตัวได้
2. วิทยากรผู้นำกลุ่มให้สมาชิก หลับตา สงบนิ่ง ฝึกใส่ใจกับเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ห้องอบรม (15 นาที)
3. วิทยากรผู้นำกลุ่มให้สมาชิก ลองฝึกติดตามเสียงที่เกิดขึ้นจากจุดเดียวกัน ซึ่งวิทยากรผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำเสียงนั้น เป็นระยะเวลาพอสมควร (15 นาที)
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกที่เกิดขึ้น ที่ได้เรียนรู้และสัมผัสจากกิจกรรมนี้ (1 ชั่วโมง)

* Kenneth T. Morris, & Kenneth M. Cinnamon, A Handbook of Non-Verbal Group Exercises. (Illinois : Charles C. Thomas Publisher, 1975) P.160.

กิจกรรมที่ 5 สัญลักษณ์ของเธอ "Symbolic of you"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนเปิดเผยความรู้สึก ความคิดที่มีต่อตนเอง แก่เพื่อนสมาชิก

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวนำถึงความสัมพันธ์ของชีวิตเปรียบเทียบกับสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ
2. ให้สมาชิกแต่ละคน นั่งในท่าที่สบาย สูดหายใจลึก ๆ และนึกถึงว่า สิ่งของอะไรในธรรมชาติที่มีลักษณะคล้ายชีวิตของตนเอง 1 อย่าง อาจจะเป็นต้นไม้ ดอกไม้ สัตว์ สิ่งของในธรรมชาติใด ๆ ก็ได้ พร้อมทั้งพิจารณาว่าสิ่งของนั้นเหมือนกับตัวสมาชิกในแง่ใดบ้าง
3. ให้สมาชิกนั่งล้อมวงและเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนเล่าว่า เลือกสิ่งของอะไร เพราะเหตุใด และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม จนสมาชิกทุกคนได้เล่าครบทุกคน
4. ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกแสดงความเห็นต่อกิจกรรมและกล่าวสรุป

* James P. Trotzer, The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training and Practice (Monterey, C.A. : Brooks/Cole Publishing, 1977), P.48

กิจกรรมที่ 6 "Trust Walk หรือ Blind Walk"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น และเรียนรู้การแสดงออกถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายลักษณะกิจกรรม และให้สมาชิกจับคู่กัน คนแรกให้หลับตาหรือ ใช้ผ้าปิดตาและให้สมาชิกอีกคนหนึ่งจูงสมาชิกคู่ของแต่ละคนไปสำรวจตามสถานที่ต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กำหนด โดยพยายามพาให้เพื่อนสมาชิกได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ในพื้นที่ให้มากที่สุด โดยไม่มีการพูดกัน และจะต้องพยายามเอาใจใส่ดูแลคู่ของตนให้ปลอดภัย ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
2. สมาชิกคนที่ถูกปิดตาสลับเป็นผู้นำเพื่อนสมาชิก สำรวจสถานที่ต่าง ๆ บ้าง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที
3. สมาชิกทุกคนเข้าร่วมกลุ่มเพื่ออภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์
4. ผู้นำกลุ่มสรุป และให้สมาชิกพักผ่อนตามอัชฌาศัย

* James P. Trotzer, The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training and Practice (Monterey, C.A. : Brooks/Cole Publishing, 1977), P.68

กิจกรรมที่ 7 "Group massage"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจซึ่งกันและกัน มีความใกล้ชิดทางกายภาพ เรียนรู้ การให้และการรับ ในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนผ่อนคลาย ความเครียด

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นคู่
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการนวดเป็นขั้นตอนแก่สมาชิก
3. ให้สมาชิกคนแรกนั่งขัดสมาธิในท่าที่ผ่อนคลายและอีกคนหนึ่งอยู่ด้านหลังของผู้ถูกนวด และทำการนวดตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มแนะนำ การนวดจะไม่มีการพูดคุย และจะทำในจังหวะที่พร้อมเพรียงกัน ทั้งกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณสลับสมาชิกที่ถูกนวดให้มาเป็นผู้นวด โดยดำเนินตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มบอกเป็นขั้นตอน
5. ในขณะที่นวดและได้รับการนวด ให้สมาชิกใส่ใจสังเกตความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง
6. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ได้รับและผู้นำกลุ่มสรุป
7. ให้สมาชิกฝึกผ่อนคลายตามอชยาศิย.

*อุบล สาธิตะกร "ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเจริญส่วนบุคคล" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต แผนกวิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527 หน้า

กิจกรรมที่ 8 "กระจกเงา"

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิก ได้มีโอกาสทบทวนเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล
ตลอดจนพิจารณาถึงปัญหาและอุปสรรคของชีวิต

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรผู้นำกลุ่มชี้แจงวิธีการของกิจกรรม กำหนดเวลา สถานที่
จนสมาชิกทุกคนเข้าใจ
2. ให้สมาชิกแยกกันไปตามผนังห้องที่เป็นกระจกเงา และให้ตั้งคำถาม
และจินตนาการเพื่อสนทนากับตนเองในกระจกเงาเกี่ยวกับ
เป้าหมายของชีวิต การพยายามกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายของชีวิต
ปัญหาและอุปสรรคของชีวิต (30 นาที)
3. สมาชิกเข้าร่วมประชุมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เปิดเผยถึง
เป้าหมาย ปัญหาและอุปสรรคของชีวิต การแลกเปลี่ยนประสบการณ์
4. วิทยากรผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่สมาชิกได้พบ สัมผัส และได้รับจาก
กลุ่ม

* William C. Schutz, Joy : Expanding Human Awareness. (New York :
Grove Press, 1967) P 134-136.

กิจกรรมที่ 9 การฝึกสมาธิ : ควบคุมลมหายใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการควบคุมลมหายใจ ซึ่งช่วยให้เกิดสมาธิ ผ่อนคลาย ความเครียด ลดความวิตกกังวลต่าง ๆ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรผู้นำกลุ่มบรรยายถึง สมาธิ วิธีสร้างสมาธิ และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ และเน้นการฝึกควบคุมลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
2. วิทยากรผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งสมาธิในที่ที่รู้สึกสบายที่สุด เริ่มกำหนดการหายใจ โดยมีวิทยากรผู้นำกลุ่มกล่าวนำ
3. สมาชิกฝึกทำสมาธิโดยการนั่งสมาธิ ควบคุมการหายใจ (30 นาที)
4. เมื่อทุกคนได้รับสัญญาณจากวิทยากร ผู้นำกลุ่มก็จะทยอยกันมาประชุมกลุ่ม เพื่ออภิปรายความรู้สึกที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

* William C. Schutz, Here Comes Everybody (New York : Harper and Row, 1971) P 205, 234.

กิจกรรมที่ 10 " Giving & Receiving Affection "

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์การให้-การรับ โดยได้เปรียบเทียบกับความรู้สึกของตนเองกับการรับรู้ในกลุ่ม โดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ตลอดจนความรู้สึกที่ดีต่อความผูกพันและความใกล้ชิดซึ่งกันและกัน

การดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 8 แผ่น ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงความประทับใจ ความภาคภูมิใจ ชอบใจสมาชิกแต่ละบุคคลตลอดจนแนวทางการสัมพันธ์ที่ตนเองจะมอบให้แก่เพื่อนสมาชิกแต่ละคน
2. เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนเรียบร้อยแล้ว ให้เขียนชื่อสมาชิกที่เขียนถึงบนมุมขวา และชื่อของตนเองส่วนล่างของกระดาษ
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวง ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งออกมา นั่งหันหน้าเข้าหาเพื่อนสมาชิกอีกคนหนึ่ง แล้วกล่าวสิ่งที่ตนต้องการกล่าวแก่สมาชิกคนนั้น พร้อมทั้งมอบกระดาษที่เขียนความรู้สึกของตนให้สมาชิกโดยสมาชิกผู้รับ รับฟังเพียงอย่างเดียว จากนั้นก็เลื่อนไปกล่าวและมอบกับสมาชิกคนถัดไป ทำเช่นนี้ทุกคนจนครบ
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และขอบคุณสมาชิกทุกคนและอำนวยการกลุ่ม

* William C. Schutz, Joy : Expanding Human Awareness. (New York : Grove Press, 1967), P.176-180

ประวัติผู้วิจัย

นายณรงค์ชัย นิโชนันดาปรารต์ เกิดเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2501 ที่จังหวัด
 กรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและสังคมศึกษา จากคณะ
 ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ. 2525 และสำเร็จการศึกษาศิลปศาสตร
 บัณฑิต สาขาการปกครอง จากคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อปี พ.ศ.
 2528 เคยดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 สังกัดสำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ
 อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี ระหว่าง พ.ศ. 2525 เคยดำรงตำแหน่งหัวหน้า
 แผนกแนะแนวและให้คำปรึกษาของโรงเรียนอัสสัมชัญ (กรุงเทพฯ) แผนกประถม ระหว่าง
 พ.ศ. 2525-2526 เคยดำรงตำแหน่งเจ้าหน้าที่อาวุโส ส่วนฝึกอบรม ฝ่ายบริหารงาน
 บุคคลบริษัทอาดเนย์ประกันภัย จำกัด ระหว่างปี 2527-2531 ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง
 หัวหน้าหน่วยฝึกอบรม แผนกบุคคล ฝ่ายบริหาร บริษัทอุตสาหกรรมปิโตรเคมีกัลไทย จำกัด



ศูนย์วิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย