

## บรรณานุกรม

### หนังสือ

- ชุมพร ยงกิตติกุล. การวัดทางจิตวิทยา : เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ชอสรอม, เอฟเวอเร็คต์ แอล. คุณคือเจ้าชีวิต. แปลโดย ชูชัย สมมติไกร. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2528.
- ทบวงมหาวิทยาลัย. แผนการพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษาฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530-2534). กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- ประคอง กรวดสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ บรรณกิจ, 2525.
- เพียงใจ สินธุนาคร. "ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์." รายงานผลการวิจัย, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา, 2527.
- วราณา ปุณชโชติ และวัชรวิ ทรัพย์มี. "ปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยและการให้บริการคำปรึกษาแนะแนว." รายงานผลการวิจัย, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร, 2527.
- วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เรือนอักษร, 2524.
- วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร. "กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอนกับการพัฒนา "คน". " วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- มานิตา กรियाผล. "ผลของกลุ่มสัมพันธ์ใจที่มีต่ออ้อมในทัศนคติของนักเรียนที่มีความพิการทางกาย ในโรงเรียนศรีลังวาลย์" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุปราณี วัลลัสนชาติ. "ผลของกลุ่มการเจริญผ่านบุคคลที่มีต่ออัจฉริยภาพแห่งตนตามการรับรู้ของผู้รับการศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สุภาพรณ โคตรจรัส. "ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ  
นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." รายงานผลการวิจัย, ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร, 2524.

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

### เอกสารอื่น ๆ

กวี สุวรรณกิจ และ อัจฉรา จันไกรผล. "การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์." วารสารจิตวิทยาคลินิก 18 (เมษายน 2520) : 12-23.

ชูชัย สมितिไกร และสมชาย เทียวกุล. "ผลของประสบการณ์กลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อทัศนคติ  
ส่วนบุคคลตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก." วารสารจิตวิทยาคลินิก 17 (มกราคม-  
มิถุนายน 2530) : 40-45.

สภาอาจารย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่ "รายงานผลการศึกษาค้นคว้า : การสำรวจ  
ชีวิตของนักศึกษา." วารสารสงขลานครินทร์ 1 (เมษายน-มิถุนายน, 2523): 34-43  
และ 1 (พฤศจิกายน 2523 - มกราคม, 2524): 28-33.





## Bibliography

### Books

- Brammer, Lawrence M. And Shostrom, Everett L. Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy. 3<sup>rd</sup> ed. New Jersey : Englewood Cliffs, 1977.
- \_\_\_\_\_. Therapeutic Psychology : Fundamentals of Counseling and Psychotherapy. 4<sup>th</sup> ed. New Jersey : Englewood Cliffs, 1982.
- Feder, Bud and Ronall, Ruth. Beyond the Hot Seat: Gestalt Approaches to Group. New York : Brunner/Mazel, 1980.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. 5<sup>rd</sup> ed. Tokyo : Mc Graw - Hill, 1987.
- Frager, Robert and Fadiman, James. Personality and Personal Growth. 2<sup>nd</sup> ed. New York : Harper & Row, 1984.
- Johnson, David W. Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization. 3<sup>rd</sup> ed. New Jersey : Englewood Cliffs, 1986.
- Lowen, Alexander. Bioenergetics. Dallas : Penguin books, 1975.
- \_\_\_\_\_. The Language of The Body. New york : Macmilland, 1958.
- Maslow, Abraham H. The Farther Reaches of Human Nature. New York : Viking, 1971.
- 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.
- Shostrom, Everett L. Actualizing Therapy : Foundations for a Scientific Ethic. California : EDITS, 1976.
- \_\_\_\_\_. Freedom To Be : Experiencing and Expressing Your Total Being. New Jersey : Englewood Cliffs, 1972.

Shostrom, Everett L. Man, The Manipulator. New Jersey : Englewood Cliffs, 1967.

\_\_\_\_\_. Manual : Personal Orientation Inventory. California : Education and Industrial Testing Service, 1966.

Verny, Thomas R. Inside Groups : A Practical Guide to Encounter Group and Group Therapy. New York: Mc Graw Hill Book Co., 1974.

### Articles

Braun, JR. and LaFaro, DA. "Further Study on The Fakability of The POI." Journal of Clinical Psychology. 25 (1969) : 296-299.

Foulds, Malvin L. and Hannigan, Patricia S. "Effects of Gestalt Marathon Workshop on Measured Self-Actualization : A Replication and Follow-up Study." Journal of Counseling Psychology. 23 (January 1976) : 60-65.

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.

Levin, Ellin M. and Kurtz, Robert R. "Structured and Nonstructured Human Relations Training." Journal of Counseling Psychology. 21 (September 1974) : 526-531.

Meador, Betty D. "Individual Process in a Basic Encounter Group." Journal of Counseling Psychology. 18 (January 1971) : 70-76.

Noll, Gary A., and Watkins, John T. "Differences between Persons seeking Encounter Group Experiences and Others on the Personal Orientation Inventory." Journal of Counseling Psychology. 21 (May 1974) : 206-209.

Warehime, R G. ; Routh, D K. and Foulds, M L. "Knowledge About Self-Actualization and the Presentation of Self as Self-Actualization." Journal of Personality and Social Psychology. 30

(July 1974) : 155-162.

Watkins, John T.; Noll, Gary A. and Breed, George R. "Change Toward Self-Actualization." Small Group Behavior. 6 (August 1975) : 272-281.

#### Other Materials

Cerra, Victor. "A Comparison of Structured and Unstructured time Limited Sensitivity Group." Dissertation Abstracts International. 33 (May 1973) : 6970-A.

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 Various Training Models on Growth Toward Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 36 (February 1976) : 5038-A.

Hines, Carolyn Celestine ; "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.

Kuppersmith, Howard Joel. "The Relative Effects of Here-and-Now Versus There-and-Then Self-Disclosure upon Personality and Cohesiveness in Marathon-Encounter Groups." Dissertation Abstracts International. 36 (December 1975) : 2028-A.

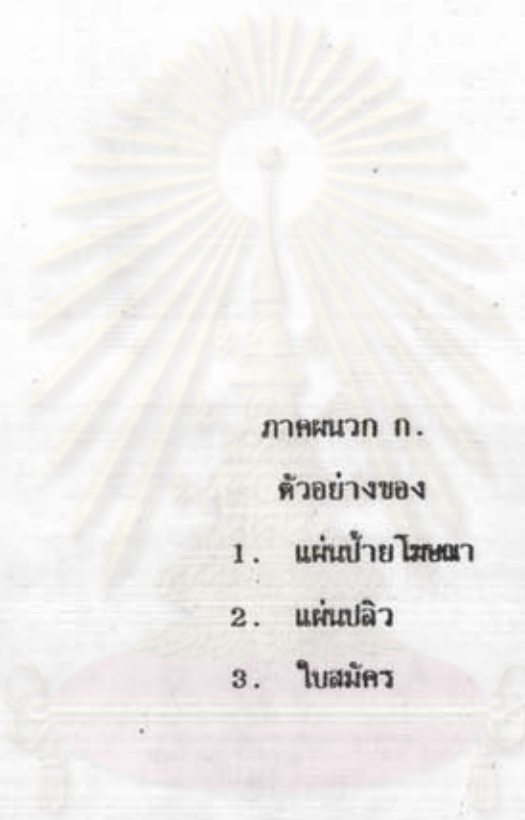
Lepage, Laury H. "Group Process and Outcome : A Study of Interaction Patterns and Changes in Self-Actualization Among Three Marathon Encounter Groups Varying in Levels of Self-Actualization." Dissertation Abstracts International. 35 (February 1975) : 5027-A.

- Magyar, Charles Wesley. "The Effects of Interpersonal Growth Contacts and Leader Experience on the Process and Outcome of Encounter Groups." Dissertation Abstracts International. 35 (December 1974) : 103-A.
- 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.
- 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.
- 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.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

ตัวอย่างของ

1. แผ่นป้ายโฆษณา
2. แผ่นปลิว
3. โบสถ์นคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# ยกเลิกชีวิตใหม่ สู่เสรีแห่งการมีชีวิตที่แท้!

หากคุณสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการ

## กลุ่มจิตวิทยา เพื่อการพัฒนาตน

ณ อุทยานแห่งชาติทะเลบัน จ.สตูล

**3 วัน 2 ค่าย**

ที่พัก-อาหาร 7 มื้อ เพียงท่านละ  
50 บาท รับเฉพาะนักศึกษา  
หญิงก็ดี ชายก็ดี

● รุ่นที่ 1 ไปวันที่ 13-15 มกราคม 2532

● รุ่นที่ 2 ไปวันที่ 20-22 มกราคม 2532

**สมัครด่วน**

กองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี  
วันที่ 9-10 มกราคม 2532 เวลา 8.30-17.00 น.  
(ไม่พักกลางวัน)

## แผ่นปลิว

พลิกชีวิตใหม่ ลู่เสรีแห่งการมีชีวิตที่แท้

รับสมัครนักศึกษาร่วมโครงการ

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคน

กลุ่มจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคน เป็นโครงการฝึกอบรมทางจิตวิทยาในรูปของกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีการเติบโตทางด้านจิตใจ คือรู้จักและเข้าใจตนเองยิ่งขึ้น มีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึก เสริมสร้างความรู้สึกแห่งการนำและกำหนดชีวิตคน ตลอดจนสามารถแสดงตนต่อผู้อื่น ในเชิงสร้างสรรค์

ณ อุทยานแห่งชาติทะเลบัน จังหวัดสตูล เพียง 50 บาท มีที่พัก และอาหาร 7 มื้อ

รับเพียง 2 รุ่น

รุ่นที่ 1 ระหว่างวันที่ 13-15 มกราคม 2532

รุ่นที่ 2 ระหว่างวันที่ 20-22 มกราคม 2532

สมัครค่าวันที่ : กองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี

วันที่ 9-10 มกราคม 2532 เวลา 8.30-17.00 น.

ใบสมัคร  
(โปรดกรอกข้อความโดยครบถ้วน)

ชื่อ-สกุล ..... ชื่อเล่น ..... เพศ..... อายุ.....

คณะ..... ชั้นปี .....

ที่อยู่ติดต่อสะดวกที่สุด .....

..... โทร .....

ข้าพเจ้าทราบข่าวเรื่องการจัดกลุ่มจิตวิทยาในครั้งนี้จาก .....

ตามที่ข้าพเจ้าทราบ กลุ่มนี้เชื่อว่า .....

มีวัตถุประสงค์คือ .....

เหตุผลที่ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมโครงการ เพราะ .....

.....

ข้าพเจ้าต้องการสมัคร ( ) วันที่ 1 วันที่ 13-15 มกราคม 2532

( ) วันที่ 2 วันที่ 20-22 มกราคม 2532

ศูนย์วิทยพัชการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. ค่ามัธยฐานเลขคณิต

$$\bar{x} = \sum \bar{x} / N$$

$\bar{x}$  คือ ผลรวมของคะแนน

N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\sum x^2 / N - (\sum x / N)^2}$$

## 3. การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยวิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยท์ ไบซีเรียล (Point Biserial Correlation)

$$R_{p.bis} = \frac{\bar{X}_R - \bar{X}_W}{S.D.} \sqrt{pq}$$

$R_{p.bis}$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

$\bar{X}_R$  คือ คะแนนเฉลี่ยของพวกที่ตอบข้อนั้นถูก

$\bar{X}_W$  คือ คะแนนเฉลี่ยของพวกที่ตอบข้อนั้นผิด

S.D. คือ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนชุดนั้น

p คือ ค่าระดับความยากง่ายของข้อสอบข้อนั้น ในรูปของสัดส่วน

q คือ 1-p

$$S.D. = \sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2 / N^2}$$

## 4. การคำนวณค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดโดยใช้วิธีทดสอบซ้ำเว้นระยะ 2 สัปดาห์ และหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนครั้งที่ 1 กับ คะแนนครั้งที่ 2

$$R_{xy} = \frac{N \sum xy - \sum (x) \sum (y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

- $R_{xy}$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง  
 $N$  คือ จำนวนคน  
 $x$  คือ ผลบวกของคะแนนครั้งที่ 1  
 $y$  คือ ผลบวกของคะแนนครั้งที่ 2  
 $xy$  คือ ผลบวกของผลคูณคะแนนแต่ละคู่ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2  
 $x^2$  คือ ผลบวกของกำลังสองของคะแนนครั้งที่ 1  
 $y^2$  คือ ผลบวกของกำลังสองของคะแนนครั้งที่ 2

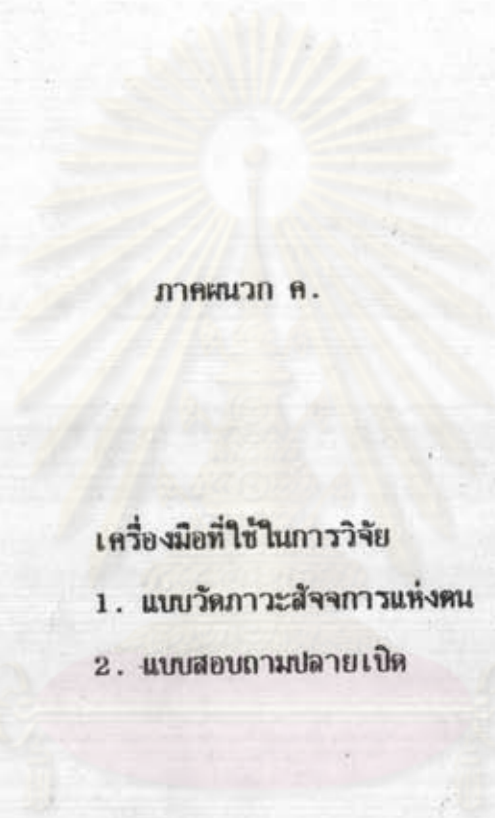
5. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของคะแนนที่วัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) (Ferguson 1987 : 179-181) โดยทำการเปรียบเทียบคะแนนรวมทั้งฉบับ และรายคำต่าง ๆ

$$t = \frac{\bar{d}}{S.D. / \sqrt{N}}$$

- $\bar{d}$  คือ ค่าเฉลี่ยของผลต่างระหว่างคะแนนของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง  
 $S.D.$  คือ ล้วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่าง  
 $N$  คือ จำนวนคนในกลุ่ม  
 $d$  คือ  $\sum d_i / N$

$$S.D. = \sqrt{\sum (d_i - \bar{d})^2 / N - 1}$$

ชั้นแห่งความเป็นอิสระคือ  $df = N-1$



ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดภาวะสังคมแห่งตน
2. แบบสอบถามปลายเปิด

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดภาวะลึจกาวแ่งตน

คำแนะนำ

แบบวัดนี้ประกอบด้วยประโยคเป็นคู่ ๆ ยกตัวอย่างเช่น

ก. ฉันเป็นคนประหยัด ในการใช้จ่าย

ข. ฉันไม่ใช่คนประหยัด ในการใช้จ่าย

อ่านแต่ละประโยคแล้วพิจารณาว่า ประโยคใดตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด จากนั้นจึงทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบตามตัวอย่างข้างล่างนี้

X.    ข.   เมื่อเห็นว่าประโยคแรกตรงหรือ ใกล้ เคียงที่สุดกับการฉิของท่านหรือ

ก.    X.   เมื่อเห็นว่าประโยคที่สองตรงหรือ ใกล้ เคียงที่สุดกับการฉิของท่าน

การตัดสินใจเลือกคำตอบ ให้พิจารณาตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่านเองเท่านั้น

การเขียนตอบต้องแน่ใจว่าลำดับที่ของประโยคที่ท่านตอบตรงกับลำดับที่ในกระดาษคำตอบ ขิดเครื่องหมายคำตอบทับบนตัวอักษรให้ชัดเจน ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบให้ลบคำตอบที่ไม่ต้องการออกให้สะอาด และห้ามขีดเขียนเครื่องหมายใด ๆ ในแบบวัดนี้

โปรดตอบให้ครบทั้ง 132 ข้อ และอย่าปล่อยให้ข้อใดข้อหนึ่งว่างไว้

ก่อนลงมือทำ กรุณาเขียนชื่อ นามสกุล เพศ อายุ ฯลฯ ให้เรียบร้อยเสียก่อน

เมื่ออ่านคำแนะนำโดยครบถ้วนแล้ว ลงมือทำได้

ศูนย์วิทยพัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





1. ก. ฉันยึดถือ ในหลักแห่งความยุติธรรม  
ข. ฉันไม่ยึดถือ ในหลักแห่งความยุติธรรมเสมอไป
2. ก. ฉันรู้สึกว่าคุณต้องพูดความจริง  
ข. ฉันไม่พูดความจริงเสมอไป
3. ก. ฉันรู้สึกว่าฉันจะต้องพยายามทำทุก ๆ สิ่งที่คุณทำให้สมบูร์นแบบ ไม่มีที่ติ  
ข. ฉันไม่รู้สึกว่าฉันจะต้องพยายามทำทุก ๆ สิ่งที่คุณทำให้สมบูร์นแบบ ไม่มีที่ติ
4. ก. ฉันมักจะคัดลึนใจ ใค้อย่างไม่ต้องรื้ออ  
ข. ฉันมักจะคัดลึนใจจะไร้ทันทีไม่ได้
5. ก. ฉันกลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง  
ข. ฉันไม่กลัวที่จะเป็นตัวของตัวเอง
6. ก. ฉันรู้สึกเป็นพันระผูกพัน เมื่อคนแปลกหน้าให้ความเอื้อเฟื้อแก่ฉัน  
ข. ฉันไม่ได้รู้สึกเป็นพันระผูกพัน เมื่อคนแปลกหน้าให้ความเอื้อเฟื้อแก่ฉัน
7. ก. ฉันรู้สึกว่ากาการคาดหวังให้ผู้อื่นทำตามอย่างที่คุณต้องการ เป็นเรื่องที่คุณยอมรับ  
ข. ฉันไม่รู้สึกว่าฉันมีสิทธิ์จะคาดหวังให้ผู้อื่นทำตามอย่างที่คุณต้องการ
8. ก. ฉันใช้ชีวิตอยู่ด้วยค่านิยมที่ลอคคล้องกับลึงคม  
ข. ฉันใช้ชีวิตอยู่ด้วยค่านิยมที่มักจะมีขึ้นอยู่กับความรู้สึกส่วนตัวของฉันเอง
9. ก. ฉันเป็นห่วงเรื่องกาการปรับปรุงตนเองลอคเวลา  
ข. ฉันไม่เป็นห่วงเรื่องกาการปรับปรุงตนเองลอคเวลา
10. ก. ฉันรู้สึกผิดเมื่อฉันทำอะไร ๆ เพื่อตัวเอง  
ข. ฉันไม่รู้สึกผิดเมื่อฉันทำอะไร ๆ เพื่อตัวเอง
11. ก. ฉันไม่รู้สึกว่าต้องปฏิเสธอารมณ์ไกรธของฉึน  
ข. อารมณ์ไกรธเป็นสิ่งที่ฉึนพยายามหลีกเลี่ยง
12. ก. ฉึนนึกถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นก่อนของตนเอง  
ข. ฉึนไม่ได้นึกถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นก่อนของตนเอง
13. ก. ฉึนเชื่อว่ากาการพอใจผู้อื่นอย่างที่เขาเป็นอยู่ เป็นลึงสำคัญ  
ข. ฉึนเชื่อว่ากาการเข้าใจถึงว่า ทำไ้ผู้อื่นถึงเป็นเช่นนั้น เป็นลึงสำคัญ
14. ก. ลึงที่ฉึนควารทำวันนี้ ฉึนสามารถผัดผ่อนไปทำในวันรุ่งขึ้นได้  
ข. ลึงที่ฉึนควารทำวันนี้ ฉึนจะไ้ผัดผ่อนไปทำในวันรุ่งขึ้น
15. ก. ฉึนสามารถให้ผู้อื่นโดยไ้ปรวารณาให้เขาซาบซึ้งใจในลึงที่ฉึนให้

- ข. ฉันมีสิทธิ์คาดหวังให้ผู้อื่นซาบซึ้งใจบ้างในสิ่งที่ฉันให้
16. ก. คุณธรรมของฉันขึ้นอยู่กับสังคม  
ข. คุณธรรมของฉันถูกกำหนดด้วยตัวฉันเอง
17. ก. ฉันกระทำการต่าง ๆ ตามที่ผู้อื่นอยากให้ทำ  
ข. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะไม่กระทำการต่าง 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. ฉันมั่นใจเกี่ยวกับการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างฉับพลันในเหตุการณ์เฉพาะหน้า  
ข. ฉันไม่มั่นใจเกี่ยวกับการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างฉับพลันในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
23. ก. ความรู้สึกว่าฉันมีคุณค่า ขึ้นอยู่กับว่าฉันประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด  
ข. ความรู้สึกว่าฉันมีคุณค่า ไม่ขึ้นอยู่กับว่าฉันประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด
24. ก. ฉันกลัวความล้มเหลว  
ข. ฉันไม่กลัวความล้มเหลว
25. ก. คุณธรรมของฉันส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์ และการตัดสินใจของผู้อื่น  
ข. คุณธรรมของฉัน ไม่ขึ้นอยู่กับความคิด อารมณ์และการตัดสินใจของผู้อื่น
26. ก. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตตามที่ฉันเองต้องการ  
ข. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นไปไม่ได้สำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตตามที่ฉันเองต้องการ
27. ก. ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในชีวิตได้  
ข. ฉันเผชิญและต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ในชีวิตไม่ค่อยได้
28. ก. ในการคิดต่อกับผู้อื่น ฉันเชื่อถือในการหลุดจากความรู้สึกของตนเอง  
ข. ในการคิดต่อกับผู้อื่น ฉันไม่ค่อยเชื่อถือในการหลุดจากความรู้สึกของตนเอง
29. ก. เด็กควรรู้ตัวว่าเขาไม่มีสิทธิ์หรือสิทธิพิเศษเหมือนผู้ใหญ่  
ข. มันไม่ใช่เรื่องสำคัญที่จะต้องพูดกันถึงเรื่องสิทธิ์หรือสิทธิพิเศษ

30. ก. ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันกล้าที่จะเสียงแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา  
 ข. ในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเสียงแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา
31. ก. ฉันเชื่อว่าการมุ่งแสวงหาในสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ เป็นอุปสรรคต่อการทำงานที่จะสนใจผู้อื่น  
 ข. ฉันเชื่อว่าการมุ่งแสวงหาในสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานที่จะสนใจผู้อื่น
32. ก. ฉันพบว่าฉันได้ปฏิเสธคำนิยามหลายประการที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา  
 ข. ฉันพบว่าฉันไม่ได้ปฏิเสธคำนิยามต่าง ๆ ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา
33. ก. ฉันใช้ชีวิตตามความต้องการ ความชอบ ความไม่ชอบ และค่านิยมของตนเอง  
 ข. ฉันไม่ได้ใช้ชีวิตตามความต้องการ ความชอบ ความไม่ชอบ และค่านิยมของตนเอง
34. ก. ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของฉันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ  
 ข. ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในความสามารถของฉันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
35. ก. ฉันเชื่อในความสามารถที่คิดค้นมาตั้งแต่เกิดของฉัน ในการเผชิญและสู้ชีวิต  
 ข. ฉันไม่ค่อยเชื่อ ในความสามารถที่คิดค้นมาตั้งแต่เกิดของฉัน ในการเผชิญและสู้ชีวิต
36. ก. ฉันต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำซึ่งฉันทำไป เพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง  
 ข. ฉันไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำซึ่งฉันทำไป เพื่อผลประโยชน์ของตัวเอง
37. ก. ฉันถูกรบกวนด้วยความกลัวว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่อง  
 ข. ฉันไม่ถูกรบกวนด้วยความกลัวว่าตัวเองจะมีข้อบกพร่อง
38. ก. ฉันเชื่อว่ามนุษย์นั้น โดดเด่นแท้แล้วดี และไว้ใจได้  
 ข. ฉันเชื่อว่ามนุษย์นั้น โดดเด่นแท้แล้วเลว และไว้ใจไม่ได้
39. ก. ฉันใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานของสังคม  
 ข. ฉันไม่จำเป็นต้องจะใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์และมาตรฐานของสังคมเสมอไป
40. ก. ฉันรู้สึกว่าคุณอยู่ร่วมกับหน้าที่และพันธะที่ต้องมีกับผู้อื่น  
 ข. ฉันไม่รู้สึกว่าคุณอยู่ร่วมกับหน้าที่และพันธะที่ต้องมีกับผู้อื่น
41. ก. ฉันรู้สึกจำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนความรู้สึกต่าง ๆ ของฉัน  
 ข. ฉันไม่รู้สึกจำเป็นต้องมีเหตุผลมาสนับสนุนความรู้สึกต่าง ๆ ของฉัน
42. ก. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าจำเป็นต้องพิสูจน์ความถูกต้องของการกระทำในอดีตของฉัน  
 ข. ฉันไม่รู้สึกว่าจำเป็นต้องพิสูจน์ความถูกต้องของการกระทำในอดีตของฉัน
43. ก. ฉันรู้สึกชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก  
 ข. ฉันไม่รู้สึกชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก
44. ก. การวิจารณ์จากผู้อื่นกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของฉัน

- ข. การวิจารณ์จากผู้อื่น ไม่กระทบกระเทือนต่อความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองของฉัน
45. ก. ฉันเชื่อว่าความรู้ในสิ่งถูกต้อง ทำให้คนเราปฏิบัติตนได้ถูกต้อง  
ข. ฉันไม่เชื่อว่าความรู้ในสิ่งถูกต้อง ทำให้คนเราปฏิบัติตนได้ถูกต้อง
46. ก. ฉันกลัวที่จะมีความรู้สึกโกรธต่อคนที่ฉันรัก  
ข. ฉันรู้สึกเป็นตัวของตัวเองแม้จะรู้สึกโกรธต่อคนที่ฉันรัก ฉันก็สามารถทำได้
47. ก. ความรับผิดชอบเบื้องต้นของฉันคือต้องตระหนักถึงความต้องการของตนเอง  
ข. ความรับผิดชอบเบื้องต้นของฉันคือต้องตระหนักถึงความต้องการของผู้อื่น
48. ก. การทำให้ผู้อื่นประทับใจ เป็นสิ่งสำคัญ  
ข. การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เป็นสิ่งสำคัญ
49. ก. เพื่อความสบายใจ ฉันต้องทำให้ผู้อื่นพอใจอยู่เสมอ  
ข. ฉันรู้สึกสบายใจได้โดยไม่ต้องทำให้ผู้อื่นพอใจอยู่เสมอ
50. ก. ฉันยอมเสี่ยงเสียความเป็นเพื่อน เพื่อที่จะพูดหรือกระทำในสิ่งที่ฉัน เชื่อว่าถูกต้อง  
ข. ฉันจะไม่ยอมเสี่ยงเสียความเป็นเพื่อน เพียงเพื่อที่จะพูดหรือกระทำ ในสิ่งที่ฉัน เชื่อว่าถูกต้อง
51. ก. ฉันรู้สึกว่าฉันจะต้องรักษาคำสัญญาที่ฉัน ให้  
ข. ฉันไม่รู้สึกว่าฉันจะต้องรักษาคำมั่นสัญญาที่ฉัน ให้เสมอไป
52. ก. ฉันต้องหลีกเลี่ยงความเศร้าโศกเสียใจให้ได้โดยทุก ๆ วิธี  
ข. มันไม่จำเป็นที่ฉันต้องหลีกเลี่ยงความเศร้า โศกเสียใจ
53. ก. ฉันพยายามอยู่เสมอที่จะทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้น ในอนาคต  
ข. ฉันไม่รู้สึกว่า เป็นการจำเป็นเสมอไปที่จะทำนายว่าอะไรจะเกิดขึ้น ในอนาคต
54. ก. การที่ผู้อื่นยอมรับความคิดเห็นของฉัน เป็นสิ่งสำคัญ  
ข. ไม่จำเป็นที่ผู้อื่นต้องยอมรับความคิดเห็นของฉันเสมอไป
55. ก. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกเพียงแต่ความรู้สึกอบอุ่นเท่านั้นต่อเพื่อนของฉัน  
ข. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกทั้งความรู้สึกอบอุ่นและความรู้สึกขุ่นเคืองต่อเพื่อนของฉัน
56. ก. มีหลายครั้งที่การแสดงออกซึ่งความรู้สึก สำคัญกว่าการเฝ้าคิดประเมินสถานการณ์อย่างระมัดระวัง  
ข. น้อยครั้งที่การแสดงความรู้สึกจะสำคัญกว่าการเฝ้าคิดประเมินสถานการณ์อย่างระมัดระวัง
57. ก. ฉันรับฟังคำคำทนิ คำวิจารณ์โดยเห็นเป็นโอกาสที่จะ ได้พัฒนาตนเอง  
ข. ฉัน ไม่ยินดีรับฟังคำคำทนิ คำวิจารณ์โดยเห็นเป็น โอกาสที่จะพัฒนาตนเอง
58. ก. ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ปรากฏนั้น เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง  
ข. ลักษณะบุคลิกภาพภายนอกที่ปรากฏนั้น ไม่สำคัญเท่าใดนัก

59. ก. ฉันแทบจะไม่เคยชอบชิบนิทา  
 ข. ฉันชอบชิบนิทาบ้างบางเวลา
60. ก. ฉันกล่าวถึงความบกพร่องของฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ ให้อย่างอิสระ  
 ข. ฉันรู้สึกไม่ค่อยกล้าที่จะกล่าวถึงความบกพร่องของฉันต่อหน้าเพื่อน ๆ
61. ก. ฉันควรรับผิดชอบความรู้สึกของผู้อื่นอยู่เสมอ  
 ข. ฉันไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบความรู้สึกของผู้อื่นเสมอไป
62. ก. ฉันรู้สึกยินดีที่จะเป็นตัวของตัวเองและยอมรับผลที่เกิดขึ้นตามมา  
 ข. ฉันไม่รู้สึกยินดีที่จะเป็นตัวของตัวเองและยอมรับผลที่เกิดขึ้นตามมา
63. ก. ฉันได้รู้ในสิ่งที่ควรรู้แล้วเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง  
 ข. ยิ่งโตขึ้น ฉันค่อยรู้มากขึ้น ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง
64. ก. ฉันลังเลใจที่จะกล่าวถึงความอ่อนแอบกพร่องของฉันกับคนแปลกหน้า  
 ข. ฉันไม่ลังเลใจที่จะกล่าวถึงความอ่อนแอบกพร่องของฉันกับคนแปลกหน้า
65. ก. ฉันจะเจริญก้าวหน้าต่อไปโดยการตั้งความหวังสูง ๆ ตามที่สังคมยอมรับ  
 ข. ฉันจะเจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างดีที่สุดโดยการเป็นตัวของตัวเอง
66. ก. ฉันรับความไม่ค้อยคงเส้นคงวาของฉันได้  
 ข. ฉันไม่สามารถที่จะรับความไม่ค้อยคงเส้นคงวาของฉัน
67. ก. โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ให้ความร่วมมือ  
 ข. โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์มักชอบขัดแย้งต่อต้าน
68. ก. ฉันไม่รังเกียจที่จะหัวเราะกับเรื่องตลกกลามก  
 ข. ฉันไม่ค่อยจะหัวเราะกับเรื่องตลกกลามก
69. ก. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกเพียงแค่ว่ารู้สึกเป็นมิตรเท่านั้นต่อคนแปลกหน้า  
 ข. ฉันรู้สึกสบายใจที่จะแสดงออกทั้งความรู้สึกเป็นมิตรและไม่เป็นมิตรต่อคนแปลกหน้า
70. ก. การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวเป็นเรื่องธรรมชาติ  
 ข. การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวไม่ได้เป็นเรื่องธรรมชาติ
71. ก. สำหรับฉัน งานและการเล่นเป็นเรื่องที่ไม่ต่างกัน  
 ข. สำหรับฉัน งานและการเล่นเป็นเรื่องตรงกันข้าม
72. ก. คนสองคนจะเข้ากันได้ดีที่สุดหากต่างฝ่ายต่างเอาใจซึ่งกันและกัน  
 ข. คนสองคนจะเข้ากันได้ดีที่สุดหากต่างฝ่ายต่างรู้สึกเสรีที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง
73. ก. ฉันมีความรู้สึกคุ้นเคยต่อสิ่งที่ผ่านไปแล้ว

- ข. ฉันไม่มีความรู้สึกชุ่นเคืองต่อสิ่งที่ผ่านไปแล้ว
74. ก. ฉันชอบผู้ชายที่เข้มแข็งสมเป็นลูกผู้ชายและผู้หญิงที่อ่อนโยนสมเป็นลูกผู้หญิงเท่านั้น  
ข. ฉันชอบผู้ชายและผู้หญิงซึ่งมีทั้งความเป็นลูกผู้ชายและความเป็นลูกผู้หญิงอยู่ในตัว
75. ก. ฉันพยายามอย่างมากเท่าที่จะทำได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความประหม่า  
ข. ฉันไม่พยายามอย่างจริงจังที่จะต้องหลีกเลี่ยงความประหม่า
76. ก. ฉันตำหนิพ่อแม่ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความยุ่งยากบางอย่างของฉัน  
ข. ฉันไม่ตำหนิพ่อแม่ว่าเป็นต้นเหตุแห่งความยุ่งยากต่าง ๆ ของฉัน
77. ก. ฉันรู้สึกว่าบุคคลควรกระทำสิ่งที่ดูเป็นหรือบ๊อง ๆ ได้ในบางโอกาสหรือบางสถานที่เท่านั้น  
ข. ฉันสามารถทำสิ่งที่ดูเป็นหรือบ๊อง ๆ ได้ เมื่อฉันต้องการจะทำ
78. ก. คนเราควรเสียใจต่อการกระทำผิดของคนเสมอ  
ข. คนเราไม่จำเป็นต้องเสียใจต่อการกระทำผิดของคนเสมอไป
79. ก. ฉันกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต  
ข. ฉันไม่กังวลใจเกี่ยวกับอนาคต
80. ก. ความใจดีจะต้องเป็นสิ่งตรงข้ามกับความใจร้าย  
ข. ความใจดีไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งตรงข้ามกับความใจร้าย
81. ก. ฉันชอบเก็บของที่ตี ๆ ไว้ใช้ในอนาคต  
ข. ฉันชอบใช้ของที่ตี ๆ ขณะที่มันอยู่ในปัจจุบัน
82. ก. คนเราควรกลั่นอารมณ์โกรธของคนเสมอ  
ข. คนเราควรแสดงอารมณ์โกรธได้เมื่อรู้สึกโกรธจริง ๆ
83. ก. ในบางครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรมก็ติดอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส  
ข. ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ติดอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
84. ก. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของฉัน แม้ว่าบางครั้งจะเกิดผลที่ไม่พึงปรารถนา  
ข. ฉันไม่สามารถแสดงความรู้สึกของฉันถ้ามันจะทำให้เกิดผลที่ไม่พึงปรารถนา
85. ก. ฉันมักจะรู้สึกละเอียดอ่อน ๆ กับบางอารมณ์ที่หุ้คขึ้นในใจ  
ข. ฉันไม่รู้สึกละเอียดอ่อนกับอารมณ์ต่าง ๆ ของฉัน
86. ก. ฉันเคยเกิดความรู้สึกปลื้มปิติที่ลึกซึ้งอย่างประหลาด  
ข. ฉันไม่เคยเกิดความรู้สึกปลื้มปิติที่ลึกซึ้งอย่างประหลาด
87. ก. ฉันออกจะเป็นคนเคร่งศาสนา  
ข. ฉันไม่เป็นคนเคร่งศาสนา

88. ก. ฉันมีปัญหาในการผสมผสานความรู้สึกทางเพศกับความรักเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
 ข. ฉันไม่มีปัญหาในการผสมผสานความรู้สึกทางเพศกับความรักเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
89. ก. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินใจกับการอยู่คนเดียวและการไม่ผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ  
 ข. ฉันไม่รู้สึกเพลิดเพลินใจกับการอยู่คนเดียวและการไม่ผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ
90. ก. ฉันรู้สึกอุทิศตนให้แก่งานที่ทำ  
 ข. ฉันไม่ค่อยรู้สึกอุทิศตนให้แก่งานที่ทำ
91. ก. ฉันสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้โดยไม่คำนึงถึงความรักตอบแทน  
 ข. ฉันไม่สามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้นอกจากมั่นใจว่าจะได้รับความรักตอบ
92. ก. การมีชีวิตอยู่เพื่ออนาคตสำคัญพอ ๆ กับการมีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบัน  
 ข. การมีชีวิตอยู่เพื่อปัจจุบันเท่านั้นที่สำคัญ
93. ก. เป็นการดีที่ท่านจะเป็นตัวของตัวเอง  
 ข. เป็นการดีที่ท่านจะเป็นที่นิยมของผู้อื่น
94. ก. การตั้งความปรารถนาและตั้งจินตนาการอาจเป็นโทษได้  
 ข. การตั้งความปรารถนาและตั้งจินตนาการเป็นสิ่งที่ดีเสมอ
95. ก. ฉันใช้เวลาอยู่กับการวางแผนชีวิตอนาคตมากกว่าการดำเนินชีวิตจริง  
 ข. ฉันใช้เวลาอยู่กับการดำเนินชีวิตจริงมากกว่า
96. ก. เพราะฉะนั้นให้ความรักแก่ผู้อื่น ผู้อื่นจึงรักฉัน  
 ข. เพราะฉะนั้นเป็นคนน่ารัก ผู้อื่นจึงรักฉัน
97. ก. เมื่อฉันรักตนเองอย่างจริง ๆ ทุกคนจะรักฉัน  
 ข. เมื่อฉันรักตนเองอย่างจริง ๆ ยังมีคนไม่รักฉัน
98. ก. การมีชีวิตเพื่ออนาคตทำให้ชีวิตของฉันมีคุณค่า  
 ข. การมีชีวิตเพื่ออนาคตโดยเกี่ยวข้องกับชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตของฉันมีคุณค่า
99. ก. ฉันปฏิบัติตามคำกล่าวที่ว่า "อย่าเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์" อย่างเคร่งครัด  
 ข. ฉันไม่รู้สึกใส่ใจต่อคำกล่าวที่ว่า "อย่าเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์"
100. ก. สิ่งที่คุณเคยเป็นในอดีตเป็นตัวกำหนดฉันว่าจะเป็นคนแบบใดในอนาคต  
 ข. สิ่งที่คุณเคยเป็นในอดีตไม่ได้เป็นตัวกำหนดฉันว่าจะเป็นคนแบบใดในอนาคต
101. ก. สิ่งที่สำคัญสำหรับฉันคือ ฉันมีชีวิตอยู่ในที่นี้และเวลานี้อย่างไร  
 ข. มันสำคัญกับฉันน้อย ว่าฉันมีชีวิตอยู่ในที่นี้และเวลานี้อย่างไร
102. ก. ฉันเคยเกิดประสบการณ์ที่รู้สึกถึงความสมบูรณ์แบบยั่งยืนของชีวิต  
 ข. ฉันไม่เคยเกิดประสบการณ์ที่รู้สึกถึงความสมบูรณ์แบบยั่งยืนของชีวิต

103. ก. ความซ้ำร้าย เป็นผลจากการแบกภาระ ในการพยายามเป็นคนดี  
 ข. ความซ้ำร้ายเป็นธรรมชาติของคนซึ่งต่อต้านกับความดี
104. ก. ฉันไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงความมั่นใจอ่อนโยน  
 ข. ฉันกล้าที่จะแสดงความมั่นใจอ่อนโยน
105. ก. ฉันเป็นคนเชื่อมั่นและหนักแน่น  
 ข. ฉันไม่ใช่คนเชื่อมั่นและหนักแน่น
106. ก. ฉันมองตนเองเช่นเดียวกับที่ผู้อื่นมองฉัน  
 ข. ฉันไม่ได้มองตนเองเช่นเดียวกับที่ผู้อื่นมองฉัน
107. ก. การนึกถึงความสามารถอันเป็นศักยภาพสูงสุดของคนเป็นสิ่งดี  
 ข. การนึกถึงความสามารถอันเป็นศักยภาพสูงสุดของคนจะทำให้หลงตนเองได้
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. ฉันชอบมีส่วนร่วมร่วมอภิปรายอย่างแข็งขันในการอภิปราย เรื่องที่เข้มข้น  
 ข. ฉันไม่ชอบมีส่วนร่วมร่วมอภิปรายอย่างแข็งขันในการอภิปราย เรื่องที่เข้มข้น
112. ก. ฉันพึ่งตัวฉันเองได้  
 ข. ฉันพึ่งตัวฉันเองไม่ค่อยได้
113. ก. ฉันชอบแยกตัวเองมาอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ  
 ข. ฉันไม่ชอบแยกตัวเองมาอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน ๆ
114. ก. ฉันเป็นคนยุติธรรมและซื่อตรงเสมอ  
 ข. บางครั้งฉันก็โก่งนิตหน่อย
115. ก. บางครั้งฉันรู้สึกโกรธมากจนนึกอยากจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น  
 ข. ฉันไม่เคยเลยที่จะรู้สึกโกรธมากจนถึงขั้นนึกอยากจะทำลายหรือทำร้ายผู้อื่น
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. แค่การเป็นตัวเองของฉันเท่านั้น ไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
121. ก. ฉันเคยมีช่วงขณะที่เป็นสุขมากเหมือนกับการประสบกับความปิติยินดีอย่างเหลือล้น  
 ข. ฉันไม่เคยมีช่วงขณะที่เป็นสุขมากเหมือนกับการประสบกับความปิติยินดีอย่างเหลือล้น
122. ก. คนเรามีสัญชาตญาณไหมเอียงไปทางที่จะชั่วร้าย  
 ข. คนเราไม่มีสัญชาตญาณ ไหมเอียงไปทางที่จะชั่วร้าย
123. ก. สำหรับฉัน อนาคตดูเหมือนว่าเต็มไปด้วยความหวัง  
 ข. สำหรับฉัน อนาคตดูเหมือนว่าไม่ค่อยมีความหวัง
124. ก. คนเรามีทั้งส่วนดีและเลว  
 ข. คนเราจะมีทั้งส่วนดีและเลวพร้อมกันไม่ได้
125. ก. อดีตของฉันเป็นบันไดสำหรับอนาคต  
 ข. อดีตของฉันเป็นอุปสรรคสำหรับอนาคต
126. ก. "การฆ่าเวลา" เป็นปัญหาสำหรับฉัน  
 ข. "การฆ่าเวลา" ไม่เป็นปัญหาสำหรับฉัน
127. ก. สำหรับฉัน อดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องกันอย่างมีคุณค่า  
 ข. สำหรับฉัน ปัจจุบันเป็นตัวของมันเองต่างหากซึ่งแยกกับอดีตและอนาคต
128. ก. ความหวังสำหรับอนาคตของฉันมันขึ้นอยู่กับความมีเพื่อน  
 ข. ความหวังสำหรับอนาคตของฉันมันไม่ขึ้นอยู่กับความมีเพื่อน
129. ก. ฉันชอบคนอื่นได้โดยไม่ต้องเสียเวลาเปิดใจรับเขาเสียก่อน  
 ข. ฉันไม่สามารถชอบคนอื่นได้โดยปราศจากการเปิดใจยอมรับเขาเสียก่อน
130. ก. คนเราเป็นคนคืออยู่แล้วโดยพื้นฐาน  
 ข. โดยพื้นฐานแล้วคนเราไม่เป็นคนดี
131. ก. ความซื่อสัตย์ เป็นวิถีทางที่ดีที่สุดเสมอ  
 ข. บางเวลา ความซื่อสัตย์ไม่เป็นวิถีทางที่ดีที่สุด
132. ก. ฉันสามารถพอใจกับการกระทำของฉันที่ เกือบสมบูรณ์แต่ยังไม่สมบูรณ์เต็มที่  
 ข. ฉันไม่สามารถพอใจกับการกระทำของฉันที่ไม่สมบูรณ์

กระดาษคำตอบ

ชื่อ-สกุล .....

อายุ ..... ปี      เพศ ชาย ( ) หญิง ( )      ศาสนา .....

คณะ .....

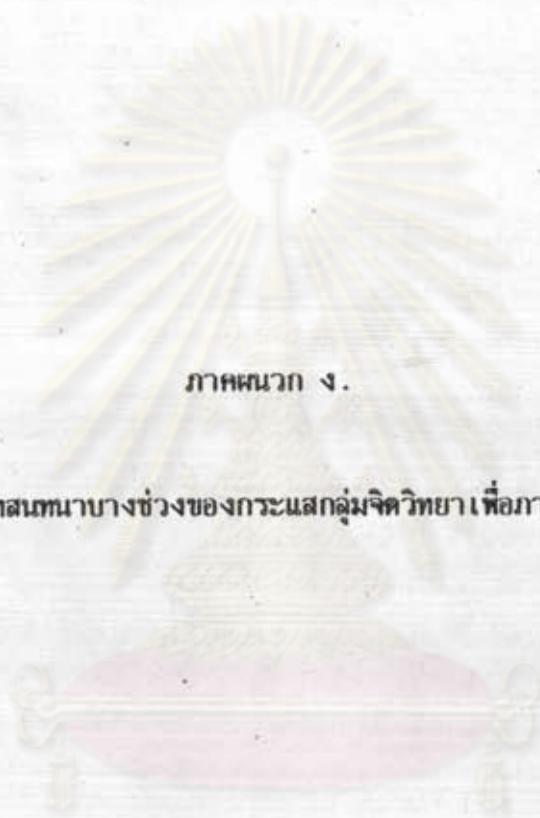
1.	ก ข	24. ก ข	47. ก ข	70. ก ข	93. ก ข	116. ก ข
2.	ก ข	25. ก ข	48. ก ข	71. ก ข	94. ก ข	117. ก ข
3.	ก ข	26. ก ข	49. ก ข	72. ก ข	95. ก ข	118. ก ข
4.	ก ข	27. ก ข	50. ก ข	73. ก ข	96. ก ข	119. ก ข
5.	ก ข	28. ก ข	51. ก ข	74. ก ข	97. ก ข	120. ก ข
6.	ก ข	29. ก ข	52. ก ข	75. ก ข	98. ก ข	121. ก ข
7.	ก ข	30. ก ข	53. ก ข	76. ก ข	99. ก ข	123. ก ข
8.	ก ข	31. ก ข	54. ก ข	77. ก ข	100. ก ข	124. ก ข
9.	ก ข	32. ก ข	55. ก ข	78. ก ข	101. ก ข	125. ก ข
10.	ก ข	33. ก ข	56. ก ข	79. ก ข	102. ก ข	126. ก ข
11.	ก ข	34. ก ข	57. ก ข	80. ก ข	103. ก ข	127. ก ข
12.	ก ข	35. ก ข	58. ก ข	81. ก ข	104. ก ข	128. ก ข
13.	ก ข	36. ก ข	59. ก ข	82. ก ข	105. ก ข	129. ก ข
14.	ก ข	37. ก ข	60. ก ข	83. ก ข	106. ก ข	130. ก ข
15.	ก ข	38. ก ข	61. ก ข	84. ก ข	107. ก ข	131. ก ข
16.	ก ข	39. ก ข	62. ก ข	85. ก ข	108. ก ข	132. ก ข
17.	ก ข	40. ก ข	63. ก ข	86. ก ข	109. ก ข	
18.	ก ข	41. ก ข	64. ก ข	87. ก ข	110. ก ข	
19.	ก ข	42. ก ข	65. ก ข	88. ก ข	111. ก ข	
20.	ก ข	43. ก ข	66. ก ข	89. ก ข	112. ก ข	
21.	ก ข	44. ก ข	67. ก ข	90. ก ข	113. ก ข	
22.	ก ข	45. ก ข	68. ก ข	91. ก ข	114. ก ข	
23.	ก ข	46. ก ข	69. ก ข	92. ก ข	115. ก ข	

คะแนน Tl Tc O I SAV Ex Fr S Sr Sa Nc Sy A c

ขอให้ท่านบรรยายถึงความรู้สึกและข้อคิดเห็นที่ท่านมีต่อสิ่งต่าง ๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้ โดยที่ท่านสามารถจะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและให้ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ได้มากที่สุดเท่าที่ต้องการ

- 1. ความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม .....  
 .....  
 .....  
 .....
- 2. การดำเนินกลุ่ม .....  
 .....  
 .....  
 .....
- 3. ผู้นำกลุ่ม .....  
 .....  
 .....  
 .....
- 4. ประโยชน์ที่ได้รับ และการนำไปประยุกต์กับชีวิตประจำวัน .....  
 .....  
 .....  
 .....
- 5. สถานที่และเวลา .....  
 .....  
 .....
- 6. ข้อเสนอแนะ .....  
 .....  
 .....  
 .....





ภาคผนวก ง.

บันทึกตัวอย่างบทสนทนาบางช่วงของกระแสลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะเสี่ยงแห่งตน

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตัวอย่าง	บทสนทนา
การเริ่มกลุ่ม	<p>ผู้นำกลุ่ม : พี่คงจะเริ่มต้นกลุ่มด้วยการแนะนำตัวตัวเอง ดีไหมคะ</p> <p>จ๊อบ : ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พี่ชื่อศุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ ทำงานเป็นนักจิตวิทยา อยู่ที่ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์นี่เอง และขณะนี้กำลังเรียนต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พี่จบ Course work แล้วกำลังทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งหัวข้อวิทยานิพนธ์ ที่พี่สนใจจะศึกษาก็คือ กลุ่มจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคนในการศึกษา ระดับปริญญาตรี ซึ่งพี่ก็เลือกมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เพราะพี่ทำงานอยู่และเป็นบ้านพี่เอง และนี่เองทำให้พี่มาเจอน้อง ๆ ทุกคนที่นี่ไงคะ พี่ขอชี้แจงต่อเพื่อความเข้าใจร่วมกันก่อนนะคะ ก็อย่างที่น้องทราบดีมาว่า โครงการนี้ชื่อว่ากลุ่มจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาคน วัตถุประสงค์ก็เป็นไปตามชื่อนั้นแหละ การพัฒนาคนนี่ เป็นแง่ของรู้จักตนเองมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น สามารถที่จะมีชีวิตที่แท้ คำว่ามีชีวิตที่แท้พี่คงจะยังไม่อธิบาย แต่โดยกว้างๆ ก็คือการเข้าใจตัวเอง และมีชีวิตที่สมบูรณ์มากขึ้น มีน้องหลายคนสงสัยว่าการที่ตัวเองได้มา ในขณะที่คนอื่นอีกหลาย ๆ คนไม่ได้มานั้นมันหมายความว่าอย่างไร คนที่ได้มากับไม่ได้มานั้นต่างกันอย่างไร</p> <p>จ๊อบ : เพื่อนหลายคนแซวว่าจิตทรมาน..... (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : อย่างกลุ่มที่แล้ว น้องๆ ที่มาเชื่อว่าพวกที่มาเป็นพวกที่จิตต้องพัฒนาถึงมากัน พี่ก็เลยบอกว่าเพื่อนเขาอีกจำที่เขาไม่ได้มานะคะ ชิ เราจะหมายความว่าคนที่ไม่ได้มานั้นเขาไม่ต้องพัฒนาจิตใจเขาแล้ว อย่างนั้นรีเปลา่ จริง ๆ แล้วเรื่องของการพัฒนาคนนั้นเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เมื่อเมื่อเดือนตุลาคมที่ไปสวนโมกข์ ได้พบอาจารย์ชาวเยอรมัน</p>

ตัวอย่าง	บทสนทนา
การระบุวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม	<p>ท่านหนึ่งที่เก่งมาก ท่านบอกว่า ส่วนใหญ่เราจะพยายามพัฒนาคนอื่นกัน แต่จริงๆ แล้วงานหลักของมนุษย์ทุกคนคือ ต้องพัฒนาตัวเอง เพราะฉะนั้นงานการพัฒนาตนเอง ก็เป็นงานของทุกคน ตั้งแต่เกิดทีเดียว เราต้องทำงานนี้ทุกๆ วันด้วย จึงไม่ได้หมายความว่าคนที่ไม่ได้มานั้น เขาไปถึงจุดที่ไม่ต้องพัฒนาอีกแล้ว..... เพียงแต่เขาโชคไม่ดี..... (หัวเราะ) ... ที่จะเริ่มต้นที่จุดของคำว่าพัฒนาคนนี้แหละ อย่างเราเรียนหนังสือณะคะ นั่งอยู่กันต่างคณะ ใช้ไหม มีทั้งทวิทย์ฯ วิทยาการจัดการ เกสัชฯ พยาบาลฯ อย่างนั่งเรียนหนังสือทุกวันนี้เพื่ออะไร</p> <p>น้อย : เพื่อความรู้</p> <p>จิบ : เพื่อไหม้อาชีพ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : การที่เราเรียนหนังสือแต่ละสาขาวิชานั้น มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองมั้คะ.... (ใช้)...เป็นการพัฒนาตนเองด้านวิชาชีพนะ จริง ๆ แล้วเราพัฒนาตัวเองทุกวันเลย...ใช้มั้คะ...แต่ทางด้านไหนละ เราหาความรู้ทางวิชาชีพจากคณะต่าง ๆ ที่เราเลือกเรียน จากตลาดเราหาความรู้ได้มั้... เราเรียนรู้ว่าหน้านี้เราจะซื้อผล ไม้ อะไร ที่ที่ถูกต้องและอร่อยได้ใช้มั้...จิบ..งานนี้จิบกันคะ...(หัวเราะ) เวลาเราขึ้นรถละ เราก็ได้เรียนรู้ว่านั่งตรงไหนจึงจะสบายที่สุด นี่ก็เป็นการพัฒนาตัวเองเพื่อมีชีวิตอยู่ในสังคม การที่เรามากลุ่มด้วยกันนี้เราไม่ได้มาเพื่อเรียนรู้เรื่องวิชาชีพหรือเรื่องอื่น ๆ แต่เรามาเรียนรู้เรื่องของจิตใจ เรื่องของชีวิตของเราเอง เป็นการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจเวลาเราเรียนหนังสือเราก็เรียนจากตำรา ค้นคว้าจากห้องสมุด หรือใช้ห้อง Lab เพื่อทดลองความจริงต่าง ๆ ที่นี้เราอยู่ที่นี้มีเป้าหมายเรียนรู้เรื่องจิตใจ เรื่องความรู้ลึกซึ้งนี้เองคิดว่าตำราที่เราจะใช้</p>

ตัวอย่าง	บทสนทนา
<p>ระบุข้อตกลงที่ถือปฏิบัติร่วมกัน</p>	<p>ศึกษากันคืออะไรคะ</p> <p>นก : ตัวเอง</p> <p>จ๊อบ : คนอื่น ๆ ด้วย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ.. ก็จะมีทั้งสองส่วนคือตัวเราเอง และสังเกตจากผู้อื่น ด้วยที่ได้พูดถึงเป้าหมาย..พูดถึงอุปสรรคที่ใช้เรียนและเข้าใจตนเอง</p> <p>ร่วมกันแล้ว พี่ก็อยากจะพูดถึงวิธีการที่เราจะอยู่ด้วยกัน เพื่อเราจะได้เข้าใจตรงกัน ประการแรกคือ เรื่องเวลา... พี่ตั้งใจว่าจะออกตั้งแต่ 10 โมงเช้า... แต่ก็ไม่เป็นไร เพราะเราก็ชดเชยได้.. ไหวมัย</p> <p>กลุ่ม : ไหวค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เราก็จะมีประชุมกลุ่มช่วงกลางคืนด้วย เราจะเข้ากลุ่มและเลิกกลุ่มพร้อมกัน เวลาเข้ากลุ่มก็จะมีพี่และน้องร่วมกันทั้งหมด 9 คน ในตอนค่ำเราจะเริ่ม 2 ทุ่มถึงประมาณ 5 ทุ่ม ตอนเช้าก็ 8 โมงแล้วเราก็ทานข้าว บ่ายโมงครึ่งก็จะเข้ากลุ่มต่อไปถึง 5 โมงครึ่ง ค่ำก็เริ่ม 2 ทุ่มอีก... พี่อยากจะบอกว่า ถ้าไม่จำเป็นน้องอย่าอนตึกนัก เพราะจะทำให้วังงในตอนกลางวัน และให้ความใส่ใจในกลุ่มไม่ได้เต็มที่ ประการต่อมาคือในเมื่อเมื่อน้อง ๆ มีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาที่เรายู่ด้วยกัน ในกลุ่มทั้งหมดน้องก็สามารถจะพูดถึงเรื่องของเรา เรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เป็นของเราได้ทุก ๆ เรื่องเลย ในแต่ละขณะที่ดำเนินกลุ่มนี้ จะมีคนใดคนหนึ่งพูด ที่เหลือก็จะเป็นผู้ฟัง.. ไม่ใช่ฟังอย่างเดียว เป็นการ Attend มากกว่า คือ จะมีทั้งการฟัง การเข้าใจ และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด ถ้าใครอยากจะถาม ก็ให้ถามกับเจ้าตัวคนนั้นโดยตรง อย่าแอบกระซิบกับคนข้างข้าง ๆ เราเพียง 2 คน อีกอย่างหนึ่งก็คือ เราจะพูดกันถึงเรื่องราว</p>

ตัวอย่าง	บทสนทนา
	<p>ของพวกเราที่อยู่ในที่นี้เป็นหลัก โดยเราจะพูดถึงบุคคลที่ 3 ซึ่งไม่ได้อยู่ในที่นี้น้อยมาก นื่องๆ แต่ละคนมีอิสระในตัวเองที่จะพูดหรือไม่อยากพูด หรือมีอิสระที่จะแสดงออก คือมีอิสระในตัวเองที่จะเป็นตัวของตัวเอง อันสุดท้ายที่อยากเสริมว่า เรามากลุ่มด้วยเป้าหมายเดียวกัน ขอให้เราให้เกียรติต่อกัน ค่ายการไม่นำเอาเรื่องที่เราคูยกกันไปพูดเล่นในเชิงล้อเลียน หรือนำไปพูดในที่ ๆ มีคนอื่น ซึ่งไม่ได้มาร่วมรับรู้กับเรา เพราะเขาย่อมไม่เข้าใจสิ่งต่าง ๆ เหมือนกับเราซึ่งอยู่ในบรรยากาศนี้ด้วยกัน... พี่คิดว่า ในส่วนที่พี่จะชี้แจงก็คงหมดเท่านี้ เวลาหลังจากนี้เป็นต้นไป พวกเราก็จะได้ใช้ร่วมกัน เพื่อเป้าหมายที่พี่เล่าให้ฟังตั้งแต่ต้น .กลุ่มก็จะเปรียบเหมือนห้องเรียนพิเศษ สดุดีปดาร์ พวกเราอาจต้องเหนื่อย ในการฟัง เอาใจใส่และเรียนรู้ 2 วันนี้ เราอาจจะเหน็ดเหนื่อย และตึกกว่าปกติเล็กน้อย</p> <p>กลุ่ม : ไม่ตึกกว่าปกติเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตึหละ ถ้าจั้นเราจะให้ตึกกว่าปกติให้ได้... พี่คิดว่าพวกเราเริ่มต้นกันมาแล้วตั้งแต่พบกันในรด ตอนนี้เราจะละเอียดมากขึ้น ในการที่สังเกตตัวเอง การที่เราจะรู้จักและเข้าใจสิ่งใดไค้นั้น เราต้องอาศัยการสังเกต อย่างเราจะรู้จักกัน ไค้นั้นะ... มันเป็นอย่างนี้ น้ำมากขนาดนี้ แสงแดดขนาดนี้มันชอบไหม เวลาออกคอกมันเป็นอย่างนี้บ้าง ถ้าเราเฝ้าสังเกตมันเราก็จะรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ ฉะนั้นอยู่ที่นี้เราจะรู้จักตัวเองมากขึ้นก็โดยโดยวิธีสังเกตตัวเอง การที่เราพูดคุยแบ่งปันกัน ในสิ่งที่ เป็นปฏิกริยาหรือความรู้สึกก็จะช่วยเหลือให้เราได้เรียนรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนกัน พี่เองไม่ได้เป็นวิทยากรที่จะบรรยายเกี่ยวกับตัวน้อง ๆ ทุกคนซึ่งมันเป็นไปได้เลย พี่จะอยู่ด้วยและพูดคุยในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับน้อง .∴ เราจะเริ่มกิจกรรม</p>



ตัวอย่าง	บทสนทนา
<p>ผู้นำกลุ่มเป็นแบบ (model) ของการเปิดเผยความรู้สึก</p>	<p>ในกลุ่มด้วยกันแล้ว... ขอให้ขยายวงลัคนิด เพราะพี่มองน้องบางคนไม่เห็น</p> <p>รุ่ง : ขอเข้าห้องน้ำค่ะ.. (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ปกติที่นี่จะเจิบมาก.... รุ่ง.. เครียดมากเลยอะ... (หัวเราะ)... พวกเราไม่มีใครเล่นกีตาร์เป็นเลยเธอคะ</p> <p>พร : เล่นได้ 3 คอร์ด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พี่เล่นได้เฉพาะบางเพลง เล่นไม่ถนัดเลยอะคะ</p> <p>วรา : ผมเคยหัดเจิบนิ้วไปหมด เจิบนิ้วยังไม่เท่าไร เจิบแล้วยังไม่เป็นอีก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : นำาเจิบใจซะมีคนนะ.. รุ่งมา... มานั่งตรงนี่คะ</p> <p>รุ่ง : (หน้าตื่น)... จะให้เริ่มเลยเธอคะ.. (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ไม่ค่ะ .... มานั่งตรงนี่ใกล้ ๆ พี่.. เราเริ่มกันละนะ... เอาใจดีละ</p> <p>วรา : เริ่มคันโดยการยืม</p> <p>จิบ : เลยหุบเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พี่เองนะ รู้สึกว่าอยากรู้จักน้องนะ อยากรู้จักมากกว่าว่าจิบ อยู่เกสัช ปี 3</p> <p>นก : รุ่นศบ</p> <p>วรา : ต้องบอกเพศด้วย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ในความรู้สึกของพี่ตอนนั้นะ พี่รู้สึกว่าเพิ่งรู้จักน้อง ด้วยความรู้สึกส่วนตัวแล้วพี่รู้สึกยินดีนะ ยินดีที่น้องๆ ได้มาร่วมกลุ่มและจะได้อยู่กับพี่มากกว่านี้ พี่รู้สึกว่าจากน้อง ๆ ที่มาสมัครตั้งเกือบ 60 คน โอกาสที่พี่ได้รู้จักน้องแค่ 8 คนมันน้อยนะ พี่ก็รู้สึกยินดีและพร้อมแล้วที่จะรู้จักมากกว่าแค่ว่า ชัยอยู่ ว.จ.ก. ปี 4 (คณะวิทยาการการจัดการ) อยากชวนพวกเรามารู้จักกันและเป็นเพื่อนใหม่ เชิญแนะนำตัวเองนะคะ.. คอเพื่อน ๆ คอพี่ด้วย ในการแนะนำตัวนี้ แล้วแต่น้องอยากจะแนะนำ</p>

ตัวอย่าง	บทสนทนา
	<p>ให้เพื่อนรู้จักสักแค่วันไหน.... เพียงใด... จะแนะนำยังไงก็ได้ ตามสบาย.. ยาวแค่วันก็ได้ แต่พี่ขอบอกช่วงท้ายก่อน จบว่าให้น้องเล่าถึงความตั้งใจ หรือความปรารถนาที่มากที่สุดคือความตั้งใจของตัวเองนะว่าต้องการอะไร ในคอนเสิร์ตนี้พูดถึงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ตอนนี้พี่ขอให้น้องพูดถึงความตั้งใจของตัวเอง เล่าสู่กันฟังว่าเป็นยังไงบ้าง... ที่นี้ใครจะเริ่มต้นก่อนก็ได้... พี่บอกแล้วให้สังเกตตัวเองเวลาอยู่ในกลุ่ม เรามีอิสระที่จะเป็นตัวของตัวเอง ลองสังเกตว่าตัวเองเป็นยังไงบ้าง รู้สึกยังไง... ใครเริ่มก่อนก็ได้ค่ะ</p> <p>ชัย : ผมชื่อชัย เรียนอยู่ ว.จ.ก. ปี 4 ....ผมอ่อนไหวมาก อารมณ์ไม่ค่อยคงที่...ปรับตัวยาก...มากลุ่มยังงี้ต้องพูดก็รู้สึกเกร็ง ผมหน้าแตกบ่อย ๆ...จำชื่อเขาไม่ได้.. กลัวทุกคนผิด....กลัวอย่างเดียวว่าจะจำไม่ได้เวลากลับไป ม.อ. (มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์)</p> <p>นก : อีครูปแจกเลย</p> <p>เน้น "ที่นี่-เดี๋ยวนี้" ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ชัยจำชื่อเพื่อนๆ ได้หมดหรือยังคะ..ลองทบทวนทีละคน</p> <p>ชัย : พร.. จีบ.. ตี.. น้อย.. นก.. พี่รุ่ง.. ววา... และพี่จุ</p> <p>รุ่ง : ชื่อรุ่งคะ.. ก่อนมาเรียนนี่ก็ทำงานอยู่แล้ว..รู้สึกว่าตัวเองแก่แล้วเห็นคนอื่นเขาสนุกว่าเจ๋งดี... แต่ตัวเองทำงานแล้ว</p> <p>เน้นความรู้สึก "ที่นี่-เดี๋ยวนี้" ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้รุ่งรู้สึกต่อเพื่อน ๆ ในนี้ยังไงคะ... แปลกหน้ามัย</p> <p>รุ่ง : เวลาจะคุยกับใคร แล้วเดี๋ยวเขาจะว่าเอา ว่าเป็นผู้ใหญ่ยังทำตัว... เวลาทำงานความเจยเป็นอุปสรรคมาก... ตอนมาเรียนนี่ขึ้นฝึกปฏิบัติ.. ตกหมดทุก ward เลย..</p> <p>การสะท้อนความรู้สึก ผู้นำกลุ่ม : รุ่งเสียใจมาก</p> <p>รุ่ง : ค่ะ.. (ร้องไห้) ... มีปัญหาแต่รู้สึกว่าแก้ไขไม่ไหว เราแก้คนเดียว เจอปัญหาแต่ซ้ำ ๆ เติมอีก</p>

ตัวอย่าง	บทสนทนา
การตีความ Empty Chair (เพื่อ ประสพกับโพลาริตีของ ความโกรธ)	<p>ผู้นำกลุ่ม : รุ่งรู้สึกว่โดดเดี่ยวนะ ไม่มีใครเข้าใจอย่างแท้จริง          รุ่ง : ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : รุ่งรู้สึกยังไงคะ          รุ่ง : เหนื่อย... เสียใจมากจริง ๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เสียใจที่ปัญหานั้นมาเกิดกับรุ่งนะคะ          รุ่ง : ใช่... คนเดียวด้วย คนอื่นเขาได้ทั้งนั้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : สมมุติว่าอาจารย์เขามานั่งตรงนี้... รุ่งพูดกับอาจารย์ บอก          เขาว่า....</p> <p>รุ่ง : หนูเกลียด</p>
Body Technique	<p>ผู้นำกลุ่ม : พูดดัง ๆ ให้เขาได้ยินชัด ๆ          รุ่ง : หนูไม่อยากบอกว่เกลียดหรอก แต่ถ้าเจอหนูไม่อยากมอง          หน้าเขาเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ... พี่เข้าใจ.. สมมุติไงคะ รุ่งบอกเขาดัง ๆ ว่          หนูเกลียด</p> <p>รุ่ง : เกลียด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตั้งขึ้นอีกค่ะ</p> <p>รุ่ง : หนูเกลียด</p>
การสะท้อนข้อมูล (Reflection of Experience	<p>ผู้นำกลุ่ม : พี่สังเกตว่ารุ่งยิ่ง ๆ เสียใจ ยังไม่เต็มที่เลย.. ตั้งขึ้นอีก          รุ่ง : หนูเกลียดอาจารย์...ฮือ...(เสียงดังที่สุด &amp; พุบหน้าร้องไห้)</p>
Bioenergetic Technique	<p>ผู้นำกลุ่ม : นั่งให้สบาย ยึดหลังให้ตรง หายใจเข้าออกลึก ๆ ... รับ          รั้งถึงสัมผัสที่พื้นที่เรานั่ง Position เรานี้จะมีผลต่อจิตใจมาก          ถ้าเราอยู่ต่อหน้าคนอื่นเรายังหุบ ๆ นะ จะยังผิดพลาด...แต่          ถ้าเรายืดกายขึ้น รั้งถึงความมั่นคงที่เท้าสัมผัสพื้น และนี่คือตัว          ฉันทัน.. อาจจะมีผิดพลาดบ้างแต่ก็คือตัวฉันทันเอง... รุ่งนั่งให้สบาย          นะ... ผ่อนลมหายใจเข้าออกลึกๆ... มองไปที่เพื่อนทีละคนๆ          ...มองเขาให้ชัดเจน.. สบตาเขา... เป็นไงบ้างคะ...</p>

ตัวอย่าง	บทสนทนา
Focusing of feeling	<p>รุ่ง : ..... รู้สึกว่า... มันคงขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พยายามให้รุ่งได้อยู่กับความรู้สึกตอนนี้ของตัวเอง นั่งให้สบาย นะคะ.. ห่อนลมหายใจเข้าออกลึก ๆ... ถ้าอยากจะหลับตา ค่ายก็ได้... อยู่กับสิ่งที่รุ่งรู้สึกว่ามันเป็นปัญหาหนักที่สุด ทับถม เข้ามาและแก้ไขไม่ได้... ลองหาความรู้สึกตอนนี้ว่ามัน เป็นความรู้สึกยังไง... มันเป็นความรู้สึกแบบไหนคะ...</p> <p>รุ่ง : หมดกำลังใจไปเลย...</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกหมดแรง... หมดกำลังใจที่จะแก้ไข</p> <p>รุ่ง : ใช่... เลียหน้าด้วย</p>
การกล่าวซ้ำ ๆ (Vocal repetition)	<p>วรา : ผมเอาชนะตัวเองได้หลายอย่าง... ส่วนกิจกรรมต่าง ๆ ก็วางมือไปหมดแล้ว ก็ไม่เสียใจสำหรับกิจกรรมที่วางมือไป</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พูดซ้ำอีกครั้งซิคะ</p> <p>วรา : ผมไม่เสียใจสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่วางมือไป</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พูดซ้ำอีกครั้งให้ดังขึ้นอีก</p> <p>วรา : ผม... ไม่เสียใจสำหรับกิจกรรมต่าง ๆ ที่วางมือไป</p>
นำไปเกิด Self-awareness	<p>ผู้นำกลุ่ม : พี่ขอให้พวกเวลลองสังเกตดูชัย ตอนนี้ชัยนั่งอยู่ด้วยท่าที่เป็น ยังไงคะ ห่อนคลายมันคง ตัวตรงเลย ชัยรู้สึกยังไงคะ</p> <p>ชัย : ผมรู้สึกเชื่อมั่นที่จะพูดหรือทำอะไร</p>
Role Playing	<p>น้อย : สมมุติว่าน้อยเป็นเขา นะ ค่ะพูดกับน้อยว่ายังไง</p> <p>ดี : น้อย.... ค่ะรู้สึกว่าเวลาน้อยมากคุยกับดีนะ น้อยมักจะคุย เรื่องเพื่อนของน้อยมากเกินไป ดีว่ามันน่าเบื่อ</p> <p>น้อย : เค้าว่ามันน่าสนุกดี</p> <p>ดี : เค้าว่าไม่สนุก เราคุยกันก็ต้องสนุกด้วยกัน</p> <p>น้อย : ไม่รู้จักเพื่อนเราเหรอ เราอุตุลล่าห์เล่าตั้งนาน</p>

ตัวอย่าง	บทสนทนา
<p>การขยายความ รู้สึกเกินจริง (Exaggerate)</p>	<p>ตี : ไม่หรอก ไม่เอา</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : รุ่งไปหาเพื่อนทีละคนนะ บอกเพื่อนว่า... พี่รู้สึกโคด เดี๋ยวนะ ช่วยพื่ออยู่กับปัญหาของพี่หน่อยนะ.....</p> <p>รุ่ง : จีบ พี่รู้สึกโคดเดี๋ยวจิงเลย ช่วยพื่ออยู่กับปัญหาหน่อย : น้อย พี่รู้สึกโคดเดี๋ยวจิงเลย ช่วยพื่ออยู่กับปัญหา : พร พี่รู้สึกโคดเดี๋ยวมาก ช่วยพื่ออยู่กับปัญหาหน่อยนะ</p>
<p>Body Technique</p>	<p>ผู้นำกลุ่ม : คราวนี้รุ่งพูดเช่นเดิมละ แต่ขอ ให้ยื่นมือออกไปพร้อมกับพูด ขอความช่วยเหลือ</p> <p>: ตี พี่รู้สึกโคดเดี๋ยวมากเลย ช่วยพื่ออยู่กับปัญหา (ยื่นมือ ออกมาขอด้วย)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : รุ่งเป็นยังงัยบ้าง รู้สึกยังงัยคะตอนนี่</p> <p>รุ่ง : รู้สึกว่าเหนื่อยมาก... เสียใจ</p>
<p>การเผชิญปัญหา</p>	<p>ชัย : ปัญหาบางอย่างเราต้องแก้เอง มันเป็นปัญหาของเราเอง ปรึกษาพ่อแม่ก็ไม่ได้ ผมโคดล้อประจำมาตั้งแต่เด็ก ก็พยายามปรับปรุงตัวเอง อย่าให้อ่อนนัก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ฟังดูชัยต้องตั้งใจมากละ ตั้งใจมันที่จะแก้ไขตัวเอง</p> <p>ชัย : ครับ ต้องตั้งใจ.. บางอย่างอาจแก้ได้ บางอย่างก็ไม่ได้ แต่เราพยายามทำให้มีปัญหาน้อยที่สุดเลย</p>
<p>อยู่กับปัจจุบัน</p>	<p>นก : เมื่อเวลายอมรับได้ เราคงชนะทุกอย่างได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ถ้าทำทุกวัน โดยไม่คาดหวังข้างหน้าให้เป็นไปตามใจ</p> <p>นก : อย่าคิดถึงจุดสุดท้ายปลายทาง</p> <p>วรา : ก้าวแรกของเรามันจะเป็นหุ่นใหม่ก้าวที่ 2</p> <p>จیب : มีเพลงของเด็ก ๆ เขาบอกว่า "ทำวันนี้ให้ดี แล้ววันหน้า ก็จะได้ดี"</p>
<p>ความเป็นตัวเอง</p>	<p>ชัย : คือเราทำให้ดีที่สุด</p>



ตัวอย่าง	บทสนทนา
และการอยู่กับปัจจุบัน	วรา : คือเราทำให้ดีที่สุดแล้วยัง ที่ผ่านมามันรู้ว่ายังไม่ดีที่สุดของตัวเองเลย ชัย : ทำให้ดีที่สุด
การสื่อสารสัมพันธ์ (Encountering)	วรา : ถ้าเราทำล่วนตัวให้ดี เราจะไม่ห่วงจากสิ่งภายนอก มันจะอยู่ภายในตัวเองว่าทำดีรึยัง ถ้าเราทำเต็มที่แล้ว เราจะภูมิใจมาก และส่วนมากมันก็จะออกมาดีด้วยนะ รุ่ง : คือรู้สึกเข็มมัยที่ฟังเรื่องของพี่ คี : ไม่รู้สึกเข็มเลย เราก็ได้รับรู้อีกรูปแบบหนึ่ง.. เราก็หาทางแก้มันดีกว่าอยู่ไปวันนึ่ง ๆ มันยังเจ็บปวดมากกว่าที่เราหาทางแก้มันนะ
ความเข้มแข็งหรือ ความนับถือตนเอง	นก : ตอนนั้นนึกคิดใจมากเลยที่นึกได้เจอปัญหา รู้สึกแวงงงขึ้นเยอะ ตอนแรกคิดว่าจะผ่านไม่ได้ แต่เราก็ผ่านมันไปได้ ทำให้เรามองอะไรกว้างมากขึ้น
การยอมรับตนเอง	นก : เรายังคับคนอื่นไม่ได้ เขาทำยังไงก็คือตัวเขา ที่เราทำได้ อย่างเดียวก็คือ ตัวเราเอง
ความเป็นตัวของตัวเอง	ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนของวราเขาใช้ความพยายามมากนะจากที่ 1 เหลือมาที่ 1 ชัย : ผมก็พยายามมากเลย จากที่ 1 มาที่ 1 เหลือนี้... (หัวเราะ) นก : พี่รุ่งพยายามตัดความคิดของคนอื่นออกไปให้มาก ๆ ถ้าพอใจจะทำอะไรและ ไม่ทำผลเสียให้คนอื่น.. ก็ทำ นกตัดออกไปเยอะเลยนะ ไม่จั่งนั้นก็คงจะคิดมากน่าดูเลย ถ้ามีวแต่กังวลถึงจิตใจของคนอื่น
ความยืดหยุ่น	ชัย : มันเป็นไปได้นะ สำหรับบางคนที่เราต้องเข้าใจเขา คือ อารมณ์คนนี่ไม่เหมือนกันบางคนเรายังให้เขาจริงแต่เขาอาจแค่พยักหน้า เขาอาจมีเรื่องไม่สบายใจมาก่อนก็ได้
การสรุปและทำข้อ ความ ให้กระจ่าง	ผู้นำกลุ่ม : ชัยบอกพี่รุ่งว่าบางทีเราต้องเมื่อตรงนี้ด้วย ว่าอย่าให้กาว่าที่เขาไม่ยอมตอบเราว่ามันทำร้ายเรานะ ชัย : ครับ

## ประวัติผู้วิจัย



นางลาวคุจเดือน ชินเจริญทรัพย์ เกิดเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2500 ที่อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2523 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งนักจิตวิทยา ระดับ 4 ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

## ประสบการณ์ในการนำกลุ่มของผู้วิจัย

การนำกลุ่มจิตวิทยาเพื่อภาวะล้าจะแห่งคนครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ความรู้ทางทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและกระแสกลุ่มจากการเรียนในกระบวนวิชาต่าง ๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยา : ทฤษฎี เทคนิคและปฏิบัติ เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจุลภาค และจิตวิทยาตะวันออกกับความงอกงามของมนุษย์ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมจากทฤษฎีของฮอสรอมและงานวิจัยต่าง ๆ ส่วนประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่มนั้น ผู้วิจัยมีประสบการณ์ทั้งการเป็นสมาชิกกลุ่ม และการนำกลุ่มดังนี้

## 1. ประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่ม

Encounter Group	1 กลุ่ม
Gestalt Workshop	1 กลุ่ม
Psychosynthesis Workshop	1 กลุ่ม

## 2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้ช่วยนำกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ภายใต้การควบคุมของอาจารย์

## ผู้สอนดังนี้

Encounter Group	2 กลุ่ม
Sensitivity Training Group	4 กลุ่ม
Gestalt Group	1 กลุ่ม
Self - Awareness Training	4 กลุ่ม
Counseling Technique Group	2 กลุ่ม
Self - Development Group	2 กลุ่ม
Marathon Growth Group	2 กลุ่ม
Human Relations Training	10 กลุ่ม