



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

ชูชัย สมิทธิไกร. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

วัชร ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

บทความและเอกสารอื่น ๆ

ชูชีพ อ่อนโคกสูง. "ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเองกับคุณธรรมพลเมืองดี." ปฏิญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517.

ชูศรี หลีกเพชร. "ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งพลเมืองดี." ปฏิญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517.

มาลี วงษ์แก้ว. "ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6." ปฏิญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.

นิพนธ์ แจ่มเอี่ยม. "การศึกษามุขบุคลิกภาพแสดงตัว ความเชื่อมั่นในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดอุดรธานี." ปฏิญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2519.

วัชร ทรัพย์มี. "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น." วารสารแนะแนว 36 (ธันวาคม) 2517 - มกราคม 2518): 38-43.

วิจิตร วรุตบางกูร. "การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการปรับปรุงบุคลิกภาพ." ประชาบาล 11 4 (กรกฎาคม 2521):

วรารักษ์ ลิ้มสุวัฒน์. "ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนซึ่งซึ่งได้รับการฝึกการรับความรู้ลึกลับก่อน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

วรารักษ์ อินทรชัยศรี. "ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งกับพ่อแม่ การยอมรับตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น." ปฏิญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2518.

- วันเพ็ญ อายูการ. "การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพ
เก็บตัว หรือแสดงตัว กับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน
วัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาล ในจังหวัดธนบุรี." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2512.
- สมพงษ์ ตีรพัฒน์. "ความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการอบรมเลี้ยงดูและความรับผิดชอบ." วิทยานิพนธ์
การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2517.
- สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ. "ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับระเบียบ
วินัยในชั้นเรียน." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2523.
- สุสนี อินสว่าง. "การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก
กลางกับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน." วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516.

ภาษาต่างประเทศ

หนังสือ

- Bandura, A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, N.J. Prentice-
Hall, 1977.
- Branden, N. Honoring The Self. "The Psychology of Confidence and
Respect." New York: J P Tracher INC, 1985.
- Chickering, A. W. Education and Identity. San Francisco: Jessey -
Bass, 1974.
- Coechran and Peter, J. H. Guidance an Introduction Selected Readings.
Ohio Bells Howell Company, 1972.
- Frey, D. and Carlock, J. C. Entancing Self Esteem. Muncie: 1984.
- Gawrys, J. J. and Brown, B. O. Group Guidance and Counseling in
School. New York: McGraw-Hill Book Co., 1974.
- George, R. L. and Cristini, T. S. Theory, Methods, and Process of
Counseling and Psychotherapy. New Jersey: Prentice-hall,
Inc.; 1981.

- Strother, J. and Harvil, R. "Support Groups for Relocated Adolescent Student: A Model for School Counselors." Journal for Specialists in Group Work. 6(November 1981): 114-119.
- Vreeman, B. "Window Using Creative Arts to Promote Self-Confidence During Leadership Training." Dissertation Abstracts International. 45(May 1985): 3313-A.

ภาคผนวก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ความเที่ยงแบบวิธีของครอนบราวน์ อัลฟา

$$\text{สูตร} \quad \alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ	α	คือ	สัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัด
	k	คือ	จำนวนข้อคำถามในแบบวัด
	S_i^2	คือ	ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนในข้อคำถามแต่ละข้อ
	S_x^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัดทั้งฉบับ

2. ตัวกลางเลขคณิต

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

เมื่อ	\bar{X}	คือ	ตัวกลางเลขคณิต
	$\sum X$	คือ	ผลรวมของคะแนน
	N	คือ	จำนวนคะแนนทั้งหมด

3. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

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

เมื่อ	S.D.	คือ	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X^2$	คือ	ผลรวมของคะแนน
	$\sum X^2$	คือ	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน
	N	คือ	จำนวนคะแนนทั้งหมด

4. ทาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามแต่ละข้อโดยใช้สูตรค่าที่ (t - test)

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

เมื่อ \bar{X}_H คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนสูง

\bar{X}_L คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ

S_H^2 คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง

S_L^2 คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ

N คือ จำนวนของผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละกลุ่ม

5. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

สูตร
$$= \frac{N}{N - 1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_X^2} \right)$$

เมื่อ N คือ จำนวนข้อ

S_i^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_X^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบ

6. ทดสอบคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร ค่าที่ (t-test)

สูตร
$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{N_1} + \frac{S_2^2}{N_2}}}$$

เมื่อ \bar{X}_1 คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

\bar{X}_2 คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

S_1^2 คือ ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลอง

S_2^2 คือ ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม

N_1 คือ จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

N_2 คือ จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ข.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
5 ท่าน ดังนี้

รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส	ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว	ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โปธิแก้ว	ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาจารย์ ดร.จัน แบริ	ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิดารัตน์ บุญชู	ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ลักษณะคือ

1. แบบสอบถามเชื่อมั่นในตนเองก่อนการทดลอง
2. แบบสอบถามเชื่อมั่นในตนเองหลังการทดลอง

ชื่อ-นามสกุล เลขที่

แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนตัว

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของท่านในด้านต่าง ๆ ว่า ท่านมีลักษณะเหล่านี้อยู่ในระดับใด ในแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนจะมีลักษณะนิสัยและแนวในการประพฤติปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด ตามสภาพที่แท้จริงของท่าน คำตอบตามความเป็นจริงของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากแก่การค้นคว้าทางการศึกษา

การตอบแบบสอบถาม

- ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริงของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้

หมายเลข 1	เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่าน	<u>น้อยที่สุด</u>
หมายเลข 2	เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่าน	<u>น้อย</u>
หมายเลข 3	เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่าน	<u>ค่อนข้างน้อย</u>
หมายเลข 4	เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่าน	<u>ค่อนข้างมาก</u>
หมายเลข 5	เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่าน	<u>มาก</u>
หมายเลข 6	เมื่อท่านรู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับท่าน	<u>มากที่สุด</u>

ตัวอย่าง

- ฉันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ 1 1 | 2 | 3 | 4 | ~~5~~ | 6 | 1
การเลือกตอบในลักษณะนี้หมายถึง ท่านทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมาก
 - ฉันเป็นคนเก็บตัว 1 | ~~2~~ | 3 | 4 | 5 | 6 | 1
การเลือกตอบในลักษณะนี้หมายถึง ท่านเป็นคนเก็บตัวน้อยที่สุด
2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

น้อยที่สุด

มากที่สุด เฉพาะเจ้าหน้าที่

- | | | |
|---|--|--|
| 1. ฉันต้องพึ่งพ่อแม่ตลอดเวลาในการตัดสินใจ | | |
| 2. ฉันทำสิ่งที่ฉันเห็นว่าดี แม้ว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจก็ตาม | | |
| 3. ฉันมักไม่สบายใจถ้าต้องปฏิเสธเพื่อน | | |
| 4. ฉันเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตน | | |
| 5. ฉันต้องอาศัยความรู้ความสามารถของผู้อื่น ในการดำรงชีวิตของฉัน | | |
| 6. ฉันให้อภัยผู้อื่นได้ง่าย | | |
| 7. การตัดสินใจของฉันต้องฟังผู้อื่นเสมอ | | |
| 8. เมื่ออยู่กับคนแปลกหน้าฉันเป็นคนเก็บตัว | | |
| 9. ฉันยอมรับว่าการกระทำอะไรบางอย่างต้องฟังผู้อื่น | | |
| 10. เมื่อมีงานที่ได้รับมอบหมาย ฉันรู้สึกท้อใจ | | |
| 11. ฉันไม่เคยมีข้อบกพร่องในการทำงานใด ๆ | | |
| 12. ฉันมักให้กฎเกณฑ์เป็นตัวกำหนดการกระทำของฉัน | | |
| 13. ความคิดและการกระทำของฉันมักสอดคล้องกันเสมอ | | |
| 14. เมื่อสิ่งที่ทำมีอุปสรรค ฉันรู้สึกท้อถอย | | |
| 15. ฉันมักคอยให้ผู้อื่นทักทายฉันก่อน | | |
| 16. เมื่อต้องตัดสินใจ ฉันเชื่อในการวินิจฉัยของตน | | |
| 17. เมื่ออยู่กับกลุ่มเพื่อนฉันกลัวว่าจะทำอะไรไม่ถูกใจเขา | | |
| 18. ฉันรู้ว่ามึนหลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันไม่สามารถจะทำได้ | | |
| 19. ฉันคิดว่าฉันโตแล้ว ไม่ต้องพึ่งพาใคร | | |
| 20. ฉันรู้ว่าฉันสามารถทำอะไรได้และทำอะไรไม่ได้ | | |
| 21. ฉันกลัวไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น | | |
| 22. ฉันไม่ต้องพึ่งใครในชีวิต | | |
| 23. ก่อนกระทำการใด ฉันมีเหตุผลของฉัน | | |
| 24. ฉันชอบการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน | | |
| 25. ฉันเข้าสอบด้วยความวิตกกังวล | | |
| 26. เมื่อเขียนรายงานส่งอาจารย์ ฉันทำด้วยความไม่แน่ใจ | | |
| 27. ฉันมั่นใจในการทำงาน | | |

น้อยที่สุด

มากที่สุด เฉพาะเจ้าหน้าที่

	น้อยที่สุด	มากที่สุด	เฉพาะเจ้าหน้าที่
28. ฉันต้องขอคำแนะนำจากเพื่อนเสมอ			
29. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลาสอบ			
30. ในการเรียน ฉันมีความสามารถในทุกวิชาไม่เท่ากัน			
31. เมื่อไม่เข้าใจสิ่งที่ฉันเรียน ฉันไม่กล้าถาม			
32. เมื่อฉันเข้าห้องสอบ ฉันรู้ว่าฉันต้องทำได้			
33. เวลาเตรียมตัวสอบฉันนอนไม่หลับ			
34. การกระทำบางอย่างฉันต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น			
35. ฉันเชื่อว่าคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี			
36. ในการเรียนรู้อันต้องอาศัยประสบการณ์จากเพื่อน			
37. ฉันมักทำอะไรตามใจชอบโดยไม่กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร			
38. ฉันไม่พอใจตนเองขณะเสนอรายงานในหน้าชั้นเรียน			
39. ฉันมีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน			
40. ฉันมักกังวลใจถึงผลงานที่ฉันได้ทำลงไป			
	น้อยที่สุด	มากที่สุด	เฉพาะเจ้าหน้าที่

ถ้ามีการจัดประสบการณ์แบบกลุ่มให้กับท่านโดยพาไปต่างจังหวัด ท่านยินดีร่วมโครงการด้วยหรือไม่
 | | ยินดี | | ไม่ยินดี

หมายเหตุ ข้อที่ไม่ได้นำมาคิดคะแนนได้แก่ข้อ 6 24 35 39

ชื่อ-นามสกุล เลขที่

แบบสอบถามคุณลักษณะนิสัย

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการให้นักศึกษาประเมินลักษณะนิสัย และความรู้สึกบางประการในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษาว่าอยู่ในระดับใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักศึกษาตามความเป็นจริง และคำตอบตามความเป็นจริงจะเป็นประโยชน์มากที่สุด

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริงของนักศึกษาในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วให้นักศึกษาใส่หมายเลขที่ตรงกับระดับความรู้สึกของนักศึกษา โดยมีเกณฑ์ในการเลือกดังนี้
- | | | |
|-----------|---|---------------------|
| หมายเลข 1 | เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก | <u>น้อยที่สุด</u> |
| หมายเลข 2 | เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก | <u>น้อย</u> |
| หมายเลข 3 | เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก | <u>ค่อนข้างน้อย</u> |
| หมายเลข 4 | เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก | <u>ค่อนข้างมาก</u> |
| หมายเลข 5 | เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก | <u>มาก</u> |
| หมายเลข 6 | เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก | <u>มากที่สุด</u> |

ตัวอย่าง

- . .6 . . . 1. ฉันพอใจที่จะทำงานทุกอย่างด้วยตนเอง
หมายความว่า นักศึกษาพอใจที่จะทำงานทุกอย่างด้วยตนเองมากที่สุด
- . .2 . . . 2. ฉันมีความรับผิดชอบในตนเอง
หมายความว่า นักศึกษามีความรับผิดชอบในตนเองน้อย
2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

เกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม					
1	น้อยที่สุด	2	น้อย	3	ค่อนข้างน้อย
4	ค่อนข้างมาก	5	มาก	6	มากที่สุด

- 1. เมื่ออยู่กับคนแปลกหน้าฉันเป็นคนเก็บตัว
- 2. ฉันต้องฟังพ่อแม่ตลอดเวลาในการตัดสินใจ
- 3. ฉันไม่พอใจตนเองขณะเสนอรายงานในหน้าชั้นเรียน
- 4. ฉันมีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน
- 5. ฉันทำสิ่งที่ฉันเห็นว่าดี แม้ว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจก็ตาม
- 6. เวลาเตรียมตัวสอบฉันนอนไม่หลับ
- 7. ฉันมักไม่สบายใจถ้าต้องปฏิเสธเพื่อน
- 8. ฉันเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตของตน
- 9. ฉันต้องอาศัยความรู้ความสามารถของผู้อื่น ในการดำรงชีวิตของฉัน
- 10. ฉันให้อภัยผู้อื่นได้ยาก
- 11. การตัดสินใจของฉันต้องฟังผู้อื่นเสมอ
- 12. เมื่อสิ่งที่มีอุปสรรค ฉันรู้สึกท้อถอย
- 13. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจเวลาสอบ
- 14. ฉันมักคอยให้ผู้อื่นทักทายฉันก่อน
- 15. ในการเรียน ฉันมีความสามารถในทุกวิชาไม่เท่ากัน
- 16. เมื่อต้องตัดสินใจ ฉันเชื่อในการวินิจฉัยของตน
- 17. ฉันมักให้กฎเกณฑ์เป็นตัวกำหนดการกระทำของฉัน
- 18. ความคิดและการกระทำของฉันมักสอดคล้องกันเสมอ
- 19. เมื่ออยู่กับกลุ่มเพื่อนฉันกลัวว่าจะทำอะไรไม่ถูกใจเขา
- 20. ฉันเชื่อว่าคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี
- 21. ฉันรู้ว่ามึ่หลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันไม่สามารถจะทำได้
- 22. ฉันมักกังวลใจถึงผลงานที่ฉันได้ทำลงไป
- 23. ฉันคิดว่าฉันโตแล้ว ไม่ต้องฟังพาใคร

เกณฑ์ในการตอบแบบสอบถาม					
1	น้อยที่สุด	2	น้อย	3	ค่อนข้างน้อย
4	ค่อนข้างมาก	5	มาก	6	มากที่สุด

- 24. ฉันรู้ว่าฉันสามารถทำอะไรได้และทำอะไรไม่ได้
- 25. ฉันยอมรับว่าการกระทำอะไรบางอย่างต้องพึ่งผู้อื่น
- 26. ฉันกลัวไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น
- 27. เมื่อไม่เข้าใจสิ่งที่ฉันเรียน ฉันไม่กล้าถาม
- 28. ฉันไม่ต้องพึ่งใครในชีวิต
- 29. การกระทำบางอย่างฉันต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น
- 30. ก่อนกระทำสิ่งใด ฉันมีเหตุผลของฉัน
- 31. ฉันชอบการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน
- 32. เมื่อฉันเข้าห้องสอบ ฉันรู้ว่าฉันต้องทำได้
- 33. ฉันเข้าสอบด้วยความวิตกกังวล
- 34. เมื่อเขียนรายงานส่งอาจารย์ ฉันทำด้วยความไม่แน่ใจ
- 35. ฉันมักทำอะไรตามใจชอบโดยไม่กังวลว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร
- 36. ฉันมั่นใจในการทำงาน
- 37. ฉันต้องขอคำแนะนำจากเพื่อนเสมอ
- 38. เมื่อมีงานที่ได้รับมอบหมาย ฉันรู้สึกหวั่นใจ
- 39. ในการเรียนรู้ฉันต้องอาศัยประสบการณ์จากเพื่อน
- 40. ฉันไม่เคยมีข้อบกพร่องในการทำงานใด ๆ

หมายเหตุ ข้อที่ไม่ได้นำมาคิดคะแนนได้แก่ข้อ 4 10 20 31

ภาคผนวก ง

กิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 Roll and Rock

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น และได้รับความเอาใจใส่จากผู้อื่นด้วย ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจในตัวของผู้อื่น ลดความกลัวและความวิตกกังวล

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งพร้อม ออกไปยืนตรงกลางวงกลม ซี่ล้อมรอบด้วยสมาชิกกลุ่มทั้งหมด ให้สมาชิกที่ออกไปยืนหันหลังตา พยายามให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย โดยการปล่อยตัวตามสบาย จากนั้นให้ล้มตัวไปทางด้านหลัง ทำตัวเหมือนตุ๊กตาล้มลุก ถ้าสมาชิกคนที่พุงยื่นไม่มีแรงพอ สมาชิกคนที่ถัดไปก็อาจเข้าช่วยประคองอีกคนหนึ่ง จากนั้นส่งสมาชิกที่ทำตัวเหมือนตุ๊กตาล้มลุก ไปให้คนที่ยืนถัดไป ทำเรื่อยไปจนครบสามรอบ สมาชิกทุกคนก็อ้อมเข้าขึ้นมาในลักษณะนอนหงาย โดยประคองเขาไม่ให้ตกลงมาหรือได้รับอันตราย ต้องทำอย่างนุ่มนวล ให้คนที่นอนนั้นอยู่ในท่าสบายที่สุด จากนั้นก็เอามือแตะตัว เขาสักพักหนึ่งแล้วจึงเอามือออกพร้อมกัน ให้สมาชิกคนต่อไปทำเช่นที่กล่าวนี้เรื่อยไปจนครบทุกคน ขณะทำไม่มีการพูดคุยกัน

กิจกรรมที่ 2 Awareness

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้ฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ถึงความ รู้สึกตามสภาพความเป็นจริง

ระยะเวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง

วิธีการ จัดให้สมาชิกนั่งในท่าที่ผ่อนคลายที่สุด แล้วให้สมาชิกนั่งอย่างเงียบ ไม่มีการพูดคุยกันในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ ต่อจากนั้นให้สมาชิกสังเกตความรู้สึก การรับรู้ของตนเอง ขณะที่กลุ่มมีความเงียบ ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้น รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ด้รับรู้ถึงเสียงที่เกิดขึ้น จากนั้นให้สมาชิกอภิปรายถึงการรับรู้ของตนเอง ความแตกต่างขณะที่มีความเงียบกับการรับรู้ขณะที่มีเสียงอื่น ๆ รบกวน

กิจกรรมที่ 3 Role Playing

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกจับคู่กัน คู่ใดพร้อมก็ให้ออกไปแสดงบทบาทสมมติ โดยสมาชิกจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์เอง ให้เหมือนกับสถานการณ์จริง ในลักษณะนี้ สมาชิกจะได้เลียนแบบสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเอง สมาชิกกลุ่มจะช่วยให้ เขามองปัญหาได้ชัดเจนขึ้น และสามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนเอง โดยผ่านบทบาทสมมติ สมาชิกสามารถที่จะนำประสบการณ์จากการแสดงบทบาทสมมติไปใช้ในสถานการณ์จริง จัดให้สมาชิก ได้ออกไปแสดงจนครบทุกคู่ จากนั้นให้ เขาได้อภิปรายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 4 Family Sculpture

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกอาสาสมัครที่จะมานั่งบนเก้าอี้ของบุคคลในครอบครัว โดยให้สมาชิกออกแบบ จัดการกับหุ่นในเรื่องลักษณะการวางหุ่น ตำแหน่ง และเช่นเดียวกัน ให้สมาชิกอีกคนหนึ่งมาจัดหุ่นจำลองอีกชุดหนึ่ง ลักษณะของหุ่นจะบอกถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เมื่อปั้นเสร็จให้มีการอภิปราย ถึงความสัมพันธ์ของหุ่นแต่ละตัวว่า ทำไม เขาจึงวางหุ่นในลักษณะนั้น อภิปรายหาความแตกต่างระหว่างหุ่น 2 คน

กิจกรรมที่ 5 Appreciation

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกของตนที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม

เวลาที่ใช้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

วิธีการ ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนประทับใจสมาชิกแต่ละคนในกระดาษแต่ละแผ่น เท่ากับจำนวนสมาชิกทั้งหมดยกเว้นตนเอง เมื่อเขียนเสร็จเดินไปหาสมาชิกแต่ละคน บอกความรู้สึกที่ตนเองประทับใจ ซึ่งเขียนในกระดาษ เมื่อพูดเสร็จให้มอบกระดาษแผ่นนั้นแก่เขา ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนครบทุกคน

ภาคผนวก จ

สรุปพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกภายในกลุ่ม

สรุปการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มจากการสังเกตของผู้นำกลุ่ม

นามสมมติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง	
จันทร์	เป็นลูกคนสุดท้องในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 7 คน ผู้ชาย 2 คน ผู้หญิง 5 คน พี่ ๆ ทุกคนรักและเอาใจมาก พี่เป็นคนส่งเสียให้เรียนหนังสือ พ่อและแม่ชรามากแล้ว อยู่กันคนละบ้าน เป็นคนใช้เงินฟุ่มเฟือย เพราะสามารถขอได้จากพี่ทุกคน พี่ไม่เชื่อว่าตนเองจะมีความสามารถในการเรียนพยาบาลได้สำเร็จ	เสนอความคิดเห็นกับกลุ่มบ่อย ไม่เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็น ชอบสรุปข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ค่อนข้างเอาแต่ใจตนเอง และมีลักษณะเป็นเด็กอยู่มาก	ขณะที่อยู่บ้านมีปัญหา กับพี่สาวอยู่เสมอ เนื่องจากพี่ชอบมองว่า เขาเป็นเด็กยังไม่โต ไม่อนุญาตให้เขาทำอะไรในบ้านเลย รู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ และครอบครัว	ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนในชั้นเรียน มีความรู้สึกท้อไม่ได้ที่ต้องอยู่ในสังคมกับเพื่อนที่มีความเห็นแก่ตัว มองว่าเพื่อนส่วนใหญ่มีความเห็นแก่ตัว คบยาก และเขาไม่ค่อยมีเพื่อน ชอบอยู่คนเดียว	ให้ เขามองตนเองอย่างชัดเจนถึงปัญหาของเขาในครอบครัว การไม่ได้รับการยอมรับจากพี่ ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน เขาจะต้องประพฤติปฏิบัติตนให้พี่ ๆ ได้เห็นว่า เขาก็มีความสามารถในการเรียน การทำงานและทำให้เกิดความสำเร็จได้	เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้พูดมากขึ้น รู้ที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับในข้อบกพร่องของตนเอง มีน้ำใจให้กับสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
นุช	มีพี่น้อง 3 คนเป็น คนสุดท้าย คุณแม่อยากให้ เรียนพยาบาล เพราะแม่ เป็นพยาบาล มีนิสัยเอา แต่ใจตนเอง ชีใจน้อย โกรธง่ายหายเร็ว ไม่ชอบ ที่ต้องเป็นคนจ้อคนอื่น โกรธกับคุณแม่แม่ยังต้อง มาขอคืนดีด้วย เคยทำให้ คุณแม่ต้องเจ็บใจและ ร้องไห้หลายครั้ง	ขณะที่พูดถึงคุณแม่ในเรื่อง ที่เคยมีปัญหาที่ตนเองเป็นต้น เหตุให้คุณแม่ต้องเสียใจ เจ็บ ไปครูใหญ่ และร้องไห้ ให้ความร่วมมือกับกลุ่มใน การเสนอข้อคิดเห็นและให้ข้อมูล ที่เป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มดี	ชอบคิดถึงอนาคตและ เป็นกังวลว่า ถ้าคุณพ่อ คุณแม่เสียชีวิต ตนเอง จะอยู่กับใคร คิดว่าตน ไม่ได้ถ้าต้องประสบกับ การสูญเสียบุพการีทั้ง สองไป มีความรู้สึกผิด ที่ตนเองทำเรื่องกลุ่มใจ และประพฤตินิดีกับคุณ แม่ไว้มาก มีทัศนคติต่อวิชาสังคม ไม่ดี เนื่องจากเห็นสภาพ ของแม่ที่ต้องคอยช่วยเหลือ บริการญาติพี่น้องและคนอื่น ตลอดเวลา ทำให้ไม่มี เวลาเป็นของตนเอง การ เรียนพยาบาลเป็นงานหนัก ต้องเรียนและต้องปฏิบัติ งานด้วย	ให้มองตนเองในภาวะ ปัจจุบัน ทำความเข้าใจ กับที่เป็นหน้าที่ของตนเอง ให้กลุ่มเสนอข้อคิด ใน การหาวิธีเพื่อไปปฏิบัติ ให้ตนเองเกิดความสุข ให้สังเกตความขัดแย้ง ระหว่างตนเองและแม่ ว่ามีเหตุมาจากเรื่องใด และเขาจะแก้ไขตนเอง อย่างไร ใช้กลุ่มอภิปราย ถึงคุณประโยชน์ในการ เรียนพยาบาล	มีการยอมรับตนเอง มากขึ้น ให้สัญญากับ กลุ่มว่าจะกลับไปปฏิบัติ ต่อแม่ในทางที่ถูกต้อง ทำให้แม่มีความสุขมาก ที่สุด โดยจะใช้คำพูด ที่ไม่กระทบกระเทือน ต่อความรู้สึกของแม่

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออก ในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
ปาน	เป็นคนต่างจังหวัดมีพี่น้อง 6 คนเป็นคนสุดท้องพ่อแม่รักและห่วงมาก เมื่อยังเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมเคยเป็นประธานนักเรียน ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี ตั้งแต่มาเรียนในกรุงเทพฯ รู้สึกว่าตนเองเปลี่ยนบุคลิกไปมาก ไม่กล้าพูด มีเพื่อนน้อย จะคบเพื่อนเฉพาะที่มาจากต่างจังหวัด โดยมีทัศนะส่วนตัวว่า เพื่อนในกรุงเทพฯ คบยาก และวางตัวลำบาก	พูดน้อยมาก เสียงเบา ไม่ค่อยเสนอข้อคิดเห็น ขณะพูดไม่ยอมสบตากับสมาชิกในกลุ่ม มักก้มมองพื้น เมื่อถูกกระตุ้นจากสมาชิกในกลุ่มให้ต้องเป็นผู้พูด จะพูดตะกุกตะกัก บิดมือไปมา	การปรับตัวกับชีวิต การเรียนในวิทยาลัย การต้องจากครอบครัวที่อยู่ต่างจังหวัดมาพักอาศัยในหอพัก ในกรุงเทพฯ ทำให้ปรับตัวไม่ได้ ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน ขอมทำตามคำขอร้องของเพื่อนเสมอ แม้ว่าตัวเองจะอดอัดใจอย่างมาก มีปัญหาเรื่องการเรียน ผลการเรียนไม่เป็นที่น่าพอใจ รู้สึกว่าตนเองต้องความหมาย ไม่มีความสำคัญ เวลาโกรธกับเพื่อนไม่ว่าจะเป็นฝ่ายถูกปละมีเหตุผลสมควร แต่สุดท้ายก็ต้องเป็นฝ่ายตามไปคืนดีทุกครั้ง	ฝึกให้แสดงบทบาทสมมติ ในเรื่องการกล้าแสดงออก เสนอให้เห็นถึงสิ่งที่ เป็นอุปสรรค ต่อการเรียน การอ่านหนังสือ ให้กลุ่มเสนอแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน ให้มองเห็นตนเองอย่างชัดเจน ถึงความรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน การต้องฝันความรู้สึกทำในสิ่งที่ตนไม่อยากทำ ให้พิจารณาหาวิธีการที่จะนำมาปฏิบัติแล้วเกิดความสบายใจ กลุ่มได้ให้กำลังใจและเสนอข้อคิดเห็น เกี่ยวกับการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมใหม่	กล้าพูดมากขึ้นแต่ยังต้องอาศัยการส่งเสริมจากสมาชิกในกลุ่มอย่างมาก กล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนใน การที่จะไม่ตื่นไปวิ่งตอนเช้า ขณะพูดในกลุ่มรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
ชาว	เป็นคนโต มีน้องชาย 1 คน คุณพ่อรับราชการ ตั้งนั้นจึงพักอยู่ในบ้าน พักที่ทางราชการจัดให้ นิสัยส่วนตัวชอบที่จะอยู่ คนเดียว ไม่ชอบส่งสิ่ง พูดคุยกับใคร เป็นคน ขี้เกรงใจ เก็บตัว รู้สึก ว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่เข้าใจ ตนเอง	เป็นคนโต มีน้องชาย กลุ่ม พูดช้าและบางตอนเสียง หายไป มีข้อสัน ปฏิเสธการพูด ก่อนสมาชิกคนอื่น ไม่ชอบการ เสนอความคิดเห็น มักตอบตาม ที่สมาชิกในกลุ่มตอบไปแล้ว เลือกที่นั่งในกลุ่มที่เดิมตลอด เวลา ไม่ยอมเปลี่ยนที่นั่ง	ขัดแย้งกับพ่อแม่ในเรื่อง การเสียชีวิตของน้องชาย ถูกตำหนิจากพ่อแม่อย่างมาก ทำให้ฝังใจกับเรื่องในอดีต ที่ผ่านมา ไม่กล้าแสดงออกเวลา อาจารย์เรียกตอบในชั้นเรียน หรือต้องออกไปตอบหน้าชั้น เรียน จะมีอาการสั้นอย่าง มาก และบางครั้งตอบไม่ได้ ไม่มีเพื่อนสนิทในชั้นเรียน	ช่วยให้ เขากระจ่างชัด ในปัญหาของเขา สามารถ จัดการกับปัญหาภายในใจ ของเขาได้ด้วยตนเอง โดย มีสมาชิกในกลุ่มคอยให้กำลังใจ ใจ แสดงออก ด้วยการแสดง บทบาทสมมติ	กล้าพูดกับเพื่อน สมาชิกมากขึ้น ชวน เพื่อนสมาชิกสนทนา ขณะพักรับประทานอาหาร ออกไปทำ กิจกรรมกับเพื่อน ๆ มากขึ้น

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
เดือน	มีพี่น้อง 8 คนเป็นคนที่ 7 มีน้องสาวต่อจากตนเองอีก 1 คน อยู่ในครอบครัวใหญ่ ที่มีวัฒนธรรมแบบจีน มองว่าพี่ ๆ รักน้องคนสุดท้องมาก ไม่ค่อยสนใจตนเอง	ค่อนข้างเงียบ พูดน้อย ต้องให้กลุ่มช่วยให้อ้าใจ ในการพูด เวลาพูดเสียงเบา และมองออกไปนอกกลุ่ม ยิ้มง่าย ค่อนข้างอ่อนไหวอย่างมาก	มองว่าตนเองไม่มีใครรัก มีปัญหาในครอบครัว กับพี่คนที่ 3 อย่างรุนแรง สภาพในครอบครัวไม่มีความสุข ไม่ชอบกลับบ้าน มักใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนที่วิทยาลัย กับพี่ ๆ คนอื่น ๆ ก็ไม่สนิทสนมกัน ถูกพี่ตำหนิ และกลั่นแกล้งอยู่เสมอ น้อยใจ และคิดว่าตนเองคงไม่ใช่พี่น้องร่วมท้องกับพี่ ๆ น้อง ๆ ทุกคนในบ้านจึงไม่รัก ทั้งยังแสดงความรังเกียจ กลั่นแกล้งตลอดเวลา	ให้มองสิ่งที่เป็นความจริง, ที่เปรียบเทียบระหว่างตัว เขากับน้อง ให้เขาพิจารณาว่า เมื่อมีการเปรียบเทียบ จะต้องมีคนหนึ่งเด่น อีกคนหนึ่งด้อย และการเปรียบเทียบ ทำให้เขาไม่มีความสุข กลุ่มได้สนับสนุนและเสนอข้อคิดเห็นตลอดทั้ง ประสพการณ์ต่าง ๆ ให้	มีความแจ่มใสมากขึ้น ขณะอยู่ในกลุ่ม กล้าพูดและเสนอข้อคิดเห็น ได้ไปเก็บดอกไม้มาทำของที่ระลึกให้เพื่อนในกลุ่มในวันสุดท้ายทุกคน

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
เพ็ญ	เป็นคนสุดท้องมีพี่ชาย 1 คน พี่ชายอยากให้ มาเรียนพยาบาลอยู่ใน ครอบครัวมีวัฒนธรรม แบบจีน พ่อกับแม่เป็น จีนแท้ ๆ มาจากเมือง จีน มีหลายครั้งที่มอง ดูว่าพ่อและแม่พูดกัน ไม่เพราะ	เสียงดัง หัวเราะง่าย ดูเป็นคนเปิดเผย เวลาที่ กังวลมาก ๆ จะมีอาการ ปวดปัสสาวะ โดยเฉพาะ เวลาที่เล่าถึงเรื่องของ ตนเอง ปฏิเสธว่าตนเอง ไม่มีอะไรมากเป็นคนง่าย ๆ	ชอบทำเป็นตัวตลกใน กลุ่ม เวลาเพื่อนเสนอเรื่อง ในกลุ่มให้ความเห็นใจน้อย มาก ชอบเปลี่ยนเรื่องและ เบนความสนใจออกไปนอก กลุ่ม ไม่มีเพื่อนสนิท ชอบ หลีกเลี่ยงการเสนอตนเอง ในกลุ่มด้วยการขอออกไปทำ ธุระส่วนตัว	ได้ใช้ทักษะการเผชิญ หน้าในการเสนอให้เขา เห็นตัวเองอย่างชัดเจน ให้กลุ่มช่วยเขาในการที่ จะเสนอตัวเองในกลุ่ม อย่างตรงไปตรงมา สร้างให้เขาเกิดความ ไว้วางใจในกลุ่มเพื่อที่ เขาจะสบายใจในการ เสนอตนเอง	ตั้งใจฟังเพื่อน สมาชิกคนอื่นมากขึ้น ยอมรับว่ากลัวที่จะ ต้องเปิดเผยเรื่อง ตนเอง กลัวการนำ เรื่องในกลุ่มไปพูดนอก กลุ่ม

นามสมมติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
ภา	มีพี่น้อง 8 คนชาย 4 คนหญิง 4 คน ตนเอง เป็นคนที่ 6 พ่อแม่มีอาชีพค้าขาย ทุกวันหยุด ต้องกลับไปช่วยพ่อแม่ขายของ	ขี้ม่ง่าย ชอบพูดในเรื่องที่ไกลตัว มักหัวเราะกลบเกลื่อน เรื่องของตนเอง ไม่คบเพื่อน คนไหนเป็นเพื่อนสนิท	ปิดตัวเองตลอดเวลา ไม่ค่อยพอใจเมื่อต้องพูด เข้าไปใกล้ปัญหาของตัวเอง ไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของตัวเองคืออะไร มาเรียนไปตามหน้าที่เพราะแม่อยากให้เรียน มีเพื่อนหลายคนที่คบด้วยแต่ไม่สนิทสนมนัก	สร้างให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม เพื่อเขาจะได้ไม่เกิดความรู้สึกกลัวที่จะเล่าในสิ่งที่ เป็นปัญหาของตน กลุ่มได้ให้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องเป้าหมายในชีวิตและได้อภิปรายในประเด็นนี้ ช่วยให้เขาได้เรียนรู้ในแนวทางใหม่ จากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ให้ไปทดลองวางเป้าหมายของชีวิตและฝึกปฏิบัติตามที่วางเป้าหมายไว้	เข้าไปใกล้เพื่อนในกลุ่มมากขึ้น แต่ก็ยังรักษาทำที่ของตนเองอยู่ มีเพื่อนที่ค่อนข้างใกล้ชิด 1 คนสำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ยังดูห่างเหินกันอยู่มาก

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
แมว	เป็นคนโต มีน้องชาย 1 คน ไม่ค่อยฟังพอใจ ในตนเอง มีความห่างเหินกับแม่มาก ไม่เคยได้รับการเข้าใจจากแม่ รู้สึกว่าแม่รักและตามใจน้องชายมากกว่าตนเอง	พูดเปิดเผย ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย เวลาพูดจะต้องมีแต่ทุกประโยค	คิดว่าพ่อและแม่ไม่รักตน รักแต่น้องชาย มีปัญหากับหน้าสาวอย่างมาก เนื่องจากหน้ามรกนนำเรื่องส่วนตัวของตนไปพูดให้แม่ฟัง ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องไม่จริงและแม่ก็เชื่อน้ำ ไม่ชอบที่พ่อมักใช้คำหยาบคาย ดูว่าตนพ่อชอบลงโทษด้วยการตี แม้ว่าตัวเองจะโตแล้วก็ตาม ผลการเรียนไม่ได้กังวลว่าจะสอบไม่ผ่าน	กลุ่มช่วยกันอภิปรายถึงปัญหาของเขาและให้กำลังใจ มองถึงประเด็นที่แม่เชื่อน้ำว่า เขาควรได้ไปอธิบายหรือชี้แจงให้แม่ทราบ ถึงข้อเท็จจริง กลุ่มได้ช่วยให้ เขาเห็นขั้นตอนของสัมพันธ์ภาพระหว่างเขากับแม่ ที่ขาดหายไป ให้เขาเลือกวิธีที่จะนำไปปฏิบัติแล้วเกิดความสุข นอกจากนั้นกลุ่มยังช่วยเสนอแนวทางในการอ่านหนังสือให้มีประสิทธิภาพ	เข้าใจตนเองมากขึ้น มีความแจ่มใสร่าเริง รับปากกับกลุ่มว่าจะไปอธิบายให้พ่อและแม่รับรู้ถึงความรู้สึกของเขา

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
ตุ๋	มีพี่น้อง 3 คนเป็น คนสุดท้าย พี่ชายคนโต เป็นคนดูร้าย ชอบทำร้าย ร่างกายพ่อแม่และน้อง มีนิสัยขี้ใจน้อย ขี้สงสาร รักสัตว์ เคยนำเงินค่า ขนมของตนเองให้ขอ ทานเป็นปี ๆ	ขี้มขี้ม เวลาพูดถึงพ่อและ แม่ร้องไห้ เพราะคิดถึงพี่ชาย ทำร้ายแม่จนต้องเข้าโรงพยา- บาล มีลักษณะการพูดเป็นเด็ก ค่อนข้างมาก	มีความขัดแย้งกับพี่ชาย คนโต เคยถูกพี่ทำร้ายเวลา เมาสุรา กังวลว่าระหว่าง ที่ตนเองไม่อยู่มาเรียน หนังสือ พี่ชายจะมาทำร้าย แม่อีก ห่วงกังวลถึงเรื่อง บ้านจนทำให้การเรียนไม่ดี เคยพบเห็นการปฏิบัติตัวของ พยาบาลต่างจังหวัดที่ชอบดู ว่าคนไข้ คิดว่าถ้าตนเอง เป็นพยาบาลจะทำงานให้ ดีที่สุด สงสารพ่อและแม่ ที่ทำงานลำบาก เพื่อส่ง เสียให้ลูกได้เรียนสูง ๆ	ให้กระจ่างในปัญหาที่ เกิดขึ้นและพิจารณาปัญหา ที่พี่ชายทำร้ายแม่ แม้จะ มีความห่วงกังวลอย่างมาก ก็เป็นเรื่องที่เกิดระหว่าง แม่และพี่ชาย ควรทำความเข้าใจ ในหน้าที่ขณะปัจจุบัน ของตนเอง กลุ่มช่วย เหลือ โดยการให้ข้อคิดเห็น และการเสนอแนะแนวทาง สำหรับตัวเขา	มีความร่าเริง แจ่มใสมากขึ้น ตอน เข้าออกไปทำกิจกรรม กับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม รับว่าจะไปฝึกปฏิบัติ แนวทางของตนเอง โดยอาศัยเหตุผลที่ เป็นจริง

นามสมมุติ	ข้อมูลส่วนตัว	พฤติกรรมที่แสดงออกในกลุ่ม	ปัญหา	การช่วยเหลือ	พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง
บ๊อง	มีพี่น้อง 7 คน เป็นคนที่ 5 ชอบเล่นกีฬา เป็นตัวแทนของวิทยาลัย พี่น้องในครอบครัวหลายคนจึงไม่ค่อยมีใครสนใจใครมากนัก ต่างคนต่างอยู่ ต่างทำงานตามหน้าที่ของตน	ดูลักษณะภายนอกน่ารัก แจ่มใส ยิ้มง่าย หัวเราะง่าย ไม่สนใจเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มักเป็นผู้ไกล่เกลี่ยในเรื่องต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกในกลุ่ม มีบางครั้งที่ยังเจ็บเหมือนใช้ความคิดบางสิ่งบางอย่าง ไม่เปิดเผยในเรื่องที่ใกล้ตัวมาก	รู้สึกว่าตนเองพูดไม่ไพเราะ มีปัญหาขัดแย้งกับรุ่นพี่ เรื่องการเป็นตัวแทนของวิทยาลัย ในการแข่งขันกีฬา ไม่ชอบระบบอาวุโส เพราะถูกข่มขู่ตลอดเวลา มีความขัดแย้งในใจระหว่างการเลือกเรียนพยาบาลและการเรียนในมหาวิทยาลัย รู้สึกว่าตนเองไม่เหมาะสมกับการเรียนวิชาชีพพยาบาล ต้องการมีบทบาทในครอบครัวมากกว่าใน	สร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับเขาใน การที่จะอธิบายถึงบางสิ่งบางอย่างที่อยู่ในใจของเขา เน้นให้เห็นถึงความจริงในปัจจุบันและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด กลุ่มสนับสนุนให้เขาทดลองฝึกการใช้คำพูดกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน กลุ่มได้ให้กำลังใจในการฝึกปฏิบัติ	กล้าที่จะเล่าเรื่องที่เป็นส่วนตัวมากขึ้น พยายามฝึกฝนการใช้คำพูดของตนเองไว้ใจกลุ่มมากขึ้น



ประวัติผู้เขียน

นางสาวสาระ สุขวราห์ เกิดเมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2497 ที่จังหวัดนครปฐม สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์จากวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ เมื่อปีพ.ศ. 2520 ได้รับปริญญาการศึกษามัธยมศึกษา (พยาบาลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปัจจุบันทำงานตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 5 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร