

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

ภาษาไทยหนังสือ

นวลศิริ เปาโรหิตย์. สังคมมิติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
(อัดสำเนา), ม.ป.ป.

พรณราย ทวีพะประภา. การสอนกิจกรรมและแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร :
รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์ , 2529.

บทความ

ชูชัย สมितिไกร, สมชาย เตียวกุล. "ผลของประสบการณ์กลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อทัศนคติ
ส่วนบุคคลตามการรับรู้ของผู้ฝึก" วารสารจิตวิทยาคลินิก 18(มกราคม - มิถุนายน
2530) : 43 - 45

เอกสารอื่น ๆ

มาลินี อยู่โพธิ์. "ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน." ปริทัศน์นิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

เมตตา จินดารักษ์. "ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัว
ทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." ปริทัศน์นิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

ลาวีน มหาทุมะรัตน์. "ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4." ปริทัศน์นิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2529.

วราภรณ์ ลิมสุวัฒน์. "ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อน กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

ภาษาต่างประเทศ

Books

Conger, John Janeway., Petersen, Anne C. Adolescence and Youth.
New York : Harper & Row, Publishers, 1984.

Conover W. J. Practical Nonparametric Statistics. New York :
John Wiley & Sons, Inc. 1971.

Cronbach, Lee J. Essentials of Psychological Testing. 3rd ed.
New York : Harper & Row , Publishers, 1970.

Gronlund, Norman E. Sociometric in the Classrom. New York :
Harper & Brothers, 1959.

Johnson, David W. Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self - Actualization. Englewood Cliffs, N.J. Prentice-Hall,
1986.

Judy Gahagan. Interpersonal and Group Behavior. London : Methuen & Co Ltd, 1975.

Pfeiffer, William J., & Jones, John E, (Editors). A Handbooks of Structure Experiences for Human Relations Training. California : University Associates Publishers and Consultants, 1973 - 1977. Vol. I, III, IV, VI

Pfeiffer, William J., & Jones, John E, (Editors). Reference Guide to Handbook and Anuals. California : University Associates Publishers and Consultants, 1979.

Roger, Carl R. Carl Rogers on Encounter Groups. New York : Harper & Row, 1970.

Santrock, John W., Yussen Steven R. Children and Adolescents A Developmental Perspective. Iowa : W. C. Brown Publishers, 1984.

Schiamberg, Lawrence B., Petersen, Anne C. Adolescence and Youth. New York : Harper & Row, Publishers, 1984.

Smith. Peter B. Small Groups and Personal Change. New York : Methuen & Co., 1980.

Trotzer, Jame P. The counselor and the Group : Integrating Theory and Practice. California : Brooks Publishing, 1977.

Articles

Anderson, Maric Josephine. "The Development of a Social Skills Training Program and Evaluation of Its Effectiveness."
Dissertation Abstracts International 30 (July 1979) :
100 - A

Caulfield, Thomas J. "The Successful Ones." The Personnel and Guidance Journal 59(December 1980) : 241 - 245

Gibb, Jack R. "TORI Group Self - Diagnosis Scale." The 1977 Annual Handbook for Group Facilitators. California :
University Associates Publishers and Consultants, 73 - 81

Gibb, Jack R. "TORI THEORY AND PRACTICE". "The 1972 Annual Handbook for Group Facilitators." California : University Associates
Publishers and Consultants, 157 - 162

Hayness Lynda A. , and Arthur W. Avery. "Training Adolescents in Self - Disclosure and Empathy Skills" Journal of Counseling Psychology 26(1979) : 526 - 530

Herman Lewis Glaess. "Developing Interpersonal Relations in a College Girls' Dormitory." Dissertation Abstracts International 27 (July 1966) : 113 - A

Mappes, Donald Chris. "The Effects of Structured Sociometric Feedback and Group Counseling on Personal Adjustment and Sociometric Status." Dissertation Abstracts International 43 (September 1982) : 974 - A

Michael Weissberg, Tomara Sofair - Fish , and Lynn Fisher - McCanne. "A Relationship Skills Training Program for College Students." Personnel and Guidance Journal 57(December 1978) : 220 - 222

Parker, M. Elizabeth Mobley. "Effects of Human Relations Groups on Fourth Grade Children's Self-Esteem and Communication Skills." Dissertation Abstracts International 43(March 1983) : 2894 - A

Portnoy, Edmund Hillel. "The Relationship of Psychological Type to the Sociometric Choices of Junior High Students Involved in a Leadership Camp" Dissertation Abstracts International 47(January 1987) : 2487 - A

- Rose, Steven R. "Social Skills Training in Middle Childhood : A Structured Group approach." Journal for Specialists in Group Work 12(November 1987) : 145 - 147
- Rutledge, Pearl Black. "Effect of Short - Term Multiple Treatment Group Counseling on Social Interaction Perceptions of Isolate - Rejectees in Sixth Grade." Dissertation Abstracts International 36(September 1975) : 1315 - A
- Saporito, Fred Joseph. "The Effect of Human Relations - Sensitivity Training on the Self Concept of Low Income High School Student" Dissertation Abstracts International 40(July 1979) : 113 - A
- Smith Gregory William. "A Rational - Emotive counseling Approach to Assist Junior High School Students with Interpersonal Anxiety." Dissertation Abstracts International 40(June 1980) : 6157 - A
- Sublett, Norma Powell. "Will the Sociometric Status of Middle School Isolates be Affected by Socialization Activities and Family Counseling?" Dissertation Abstracts International 46(Augst 1985) : 356 - A

Vernot, Gerard Gratain. "A Study of the Effectiveness of Group
Counseling Using A Human Relations Treatment Program with
Disruptive Tenth Grade Boy." Dissertation Abstracts
International 36(December 1975) : 3420 - A

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีสถานภาพทางสังคมมีติดำ

ตารางแสดงจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่มีสถานภาพทางสังคมมีดต่ำ ปีการศึกษาปีการศึกษา 2531
ก่อนและหลังการฝึกมนุษยสัมพันธ์แยกตามห้องเรียน

ห้อง	ก่อนการฝึก			หลังการฝึก		
	จำนวน	ชาย	หญิง	จำนวน	ชาย	หญิง
3/1	6	2	4	6	3	3
3/2	13	8	5	13	8	5
3/3	16	8	8	16	9	7
3/4	11	6	5	11	6	5
3/5	13	5	8	13	6	7
3/6	8	5	3	8	5	3
รวม	67	34	33	67	37	30

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบทดสอบสังคมมิติ
- แบบทดสอบการวิเคราะห์ตนเองในกลุ่ม

แบบทดสอบสังคมมิติ

ชื่อ.....ชั้น.....วันที่.....

นักเรียนที่รัก

แบบสอบถามที่นักเรียนกำลังทำอยู่นี้ เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประเมินความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนในห้อง เพื่อประโยชน์ในเชิงวิจัยเท่านั้น มิได้มีผลในทางลบใด ๆ ต่อนักเรียนทั้งสิ้นแบบสอบถามที่ทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะไม่ถูกเผยแพร่ให้ผู้ใดทราบ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยความจริงใจ ตามคำแนะนำต่อไปนี้

- 1 โปรดใส่ชื่อ และนามสกุล ของเพื่อนที่นักเรียนเลือกให้ครบ 5 ชื่อ ทั้ง 3 ข้อ
- 2 เพื่อที่นักเรียนเลือกในแต่ละข้อ จะต้องเป็นเพื่อนในห้องของนักเรียนเท่านั้น
- 3 นักเรียนไม่จำเป็นต้องเลือกเพื่อนกลุ่มเดียวกัน ทั้ง 3 ข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

1. ฉันต้องการจะนั่งใกล้กับเพื่อนที่มีรายชื่อต่อไปนี้

1.
2.
3.
4.
5.

2. ฉันเลือกจะทำงานกับเพื่อนที่มีรายชื่อต่อไปนี้

1.
2.
3.
4.
5.

3. ฉันเลือกที่จะเล่นกับเพื่อนที่มีรายชื่อต่อไปนี้

1.
2.
3.
4.
5.



แบบทดสอบการวิเคราะห์ตนเองในกลุ่ม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในตารางตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

หมายเหตุ : คำว่ากลุ่ม หมายถึงกลุ่มเพื่อนที่ท่านคบหาสมาคมอยู่ในขณะนี้

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกว่าไม่ว่าฉันจะทำอะไรก็ตาม กลุ่มนี้ จะเข้าใจและยอมรับฉัน				
2. ฉันรู้สึกว่าฉันยังไม่ได้เล่าเรื่องส่วนตัวอีก หลาย ๆ ด้านกับกลุ่มนี้				
3. ฉันกล้าแสดงออกเมื่ออยู่กลุ่มนี้				
4. ฉันไม่ค่อยขอความช่วยเหลือจากกลุ่มนี้				
5. สมาชิกในกลุ่มนี้มีความไว้วางใจกันและกัน มาก				
6. สมาชิกในกลุ่มนี้ไม่สนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่ คนอื่น ๆ พูด				
7. สมาชิกในกลุ่มสามารถทำอะไรก็ได้ในสิ่งที่ ควรทำ โดยไม่ถูกกีดกันจากกลุ่ม				
8. สมาชิกในกลุ่มนี้ทำอะไรตามใจชอบโดยไม่ คำนึงถึงคนอื่น ๆ ในกลุ่ม				
9. ที่ผ่านมามีความรู้สึกว่าฉันต้องระมัดระวังตัวมาก ในกลุ่ม				
10. เวลาอยู่ในกลุ่มนี้ฉันรู้สึกว่าไม่ต้องปกปิดอะไร				

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>20. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าเป็นชนกลุ่มน้อยใน กลุ่มนี้</p> <p>21. ดูเหมือนว่าสมาชิกในกลุ่มนี้รู้ว่าตนคือใคร เข้ามามีความเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง</p> <p>22. สมาชิกกลุ่มนี้มีความระมัดระวังที่จะแสดง ความคิดที่เกี่ยวข้องเฉพาะเรื่องงานหรือ เป้าหมายของกลุ่มเท่านั้น</p> <p>23. ทุกคนในกลุ่มเข้าใจเป้าหมายของกลุ่ม ชัดเจน</p> <p>24. กลุ่มนี้แก้ปัญหาในการที่จะมาร่วมเป็นน้ำหนึ่ง ใจเดียวกัน และทำงานร่วมตกลงกันไปแล้ว</p> <p>25. ถ้าฉันออกจากกลุ่มนี้แล้ว เพื่อนสมาชิกจะ คิดถึงฉันน้อยมาก</p> <p>26. ฉันสามารถไว้ใจกลุ่มนี้โดยการแสดงความ รู้สึกและความคิดที่เป็นส่วนตัว และสำคัญที่ สุดสำหรับตัวเอง</p> <p>27. ฉันรู้สึกว่าเป้าหมายของฉันแตกต่างจาก เป้าหมายของกลุ่มนี้</p> <p>28. ฉันรอดอยที่จะได้เข้าร่วมกลุ่มนี้</p>				

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>29. คนในกลุ่มนี้เล่นละครและมีได้เป็นตัวของตัวเอง</p> <p>30. สมาชิกในกลุ่มรู้จักกันเป็นอย่างดี</p> <p>31. ในกลุ่มนี้มีการกดดันให้สมาชิกแต่ละคนทำงานตามเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>32. เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้น กลุ่มนี้จะจัดการได้เป็นอย่างดี</p> <p>33. เมื่อฉันอยู่ในกลุ่มนี้ฉันรู้สึกดี ๆ เกี่ยวกับตนเอง ในสภาพที่ฉันเป็นอยู่</p> <p>34. ในระหว่างที่อยู่ในกลุ่มนี้ เมื่อมีความรู้สึกในทางลบ ฉันจะไม่แสดงออกม่าง่าย ๆ</p> <p>35. เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะกล้าเสี่ยงในกลุ่มนี้</p> <p>36. บ่อยครั้งที่ฉันทำอะไรร่วมกับกลุ่ม เนื่องจากความรู้สึกว่าฉันมีพันธะผูกพันต่อกลุ่ม</p> <p>37. สมาชิกในกลุ่มนี้มีความห่วงใยซึ่งกันและกัน</p> <p>38. สมาชิกมักจะแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนแตกต่างกันเมื่ออยู่นอกกลุ่มและเมื่ออยู่ในกลุ่ม</p>				



ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
39. กลุ่มนี้เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้เป็นตัว ของตัวเองอย่างแท้จริง 40. สมาชิกในกลุ่มชอบที่จะเป็นผู้นำหรือไม่ก็ เป็น ผู้ตามมากกว่าที่จะทำงานด้วยกันแบบเท่า เทียมกัน 41. การที่ฉันเข้ามาเกี่ยวข้องกับกลุ่มนี้ ฉันไม่ ค่อยรู้สึกผูกพันมากนัก 42. เมื่อฉันรู้สึกลึก ๆ กับบางสิ่งบางอย่างใน กลุ่มนี้ เป็นภาระง่ายสำหรับฉันที่จะแสดง ออกมา 43. ฉันรู้สึกว่าฉันต้องเก็บตัวเมื่ออยู่ในกลุ่มนี้ 44. ฉันชอบทำงานร่วมกับสมาชิกในกลุ่มนี้ 45. สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มนี้มีบทบาทที่แน่นอน ชัดเจนได้รับการยกย่อง ตามแต่จะปฏิบัติ หน้าที่เหล่านั้นได้ดีเพียงไร 46. เมื่อไรก็ตามที่สมาชิกในกลุ่มนี้มีความรู้สึก ทางลบจะมีจุดหนึ่งที่แสดงออกมาถ้ามีโอกาส 47. ดูเหมือนว่าสมาชิกกลุ่มจะเมินเฉยไม่ทำอะไร 48. ในการเข้ากลุ่ม สมาชิกเข้ากันได้ดีในหลาย เรื่องหลายระดับ				

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>49. เมื่อฉันอยู่ในกลุ่มนี้ ฉันรู้สึกว่าคุณกลุ่มนี้ให้โอกาสฉันรักษาเอกลักษณ์ในตนเอง</p> <p>50. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจใจอย่างมากถ้าฉันบอกกลุ่มถึงความลับและความนึกคิดที่เป็นส่วนตัว</p> <p>51. กลุ่มรู้สึกว่าการพัฒนาตนเองของฉันเป็นเรื่องสำคัญ</p> <p>52. น้อยครั้งที่ฉันรู้สึกอยากทำงานและร่วมมือกับคนกลุ่มนี้</p> <p>53. สมาชิกในกลุ่มให้ความสำคัญในสิ่งที่ฉันทำให้กลุ่ม</p> <p>54. สมาชิกในกลุ่มไม่กล้าเปิดเผยและไม่จริงจังต่อกลุ่ม</p> <p>55. เมื่อมีการตัดสินใจ สมาชิกแสดงความต้องการและความคิดเห็นอย่างรวดเร็ว</p> <p>56. สมาชิกในกลุ่มนี้จะทำงานแบบตัวใครตัวมัน ไม่มีความร่วมมือในกลุ่ม</p> <p>57. ฉันรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่มนี้</p> <p>58. เมื่ออยู่ในกลุ่มนี้ ฉันรู้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่โดยไม่ต้องแสดงบทบาทอย่างอื่นเลย</p>				

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>59. ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่จะปฏิบัติตามความคาดหวังของคนอื่น ๆ ในกลุ่มนี้</p> <p>60. ถ้ามีใครจะต้องออกจากกลุ่มนี้ฉันจะรู้สึกเหมือนขาดอะไรไปเนื่องจากทุกคนในกลุ่มมีความสำคัญในการทำให้สิ่งที่กลุ่มกำลังทำอยู่ได้รับความสำเร็จ</p> <p>61. ในกลุ่มนี้มองได้ง่ายว่าใครเป็นคนวงในใครเป็นคนวงนอก</p> <p>62. สมาชิกกลุ่มรับฟังเพื่อนสมาชิกด้วยความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ</p> <p>63. กลุ่มนี้ต้องใช้ความพยายามอย่างมากที่จะทำให้สมาชิกได้ทำในสิ่งที่เขาไม่อยากทำจริงๆ</p> <p>64. สมาชิกกลุ่มมีความสุขในการที่จะอยู่ด้วยกัน</p> <p>65. ฉันเป็นสมาชิกที่มีความสำคัญคนหนึ่งในกลุ่มนี้</p> <p>66. กลุ่มมักจะบิดเบือนความคิดเห็นของฉัน</p> <p>67. เป้าหมายของฉันก็เหมือนกับเป้าหมายของกลุ่ม</p> <p>68. สมาชิกกลุ่มไม่ค่อยจะให้ความช่วยเหลือฉันในสิ่งที่มีสำคัญมากสำหรับฉัน</p> <p>69. สมาชิกกลุ่มรับฟังสิ่งต่าง ๆ ที่ฉันพูด</p>				

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>70. ในกลุ่มนี้ถ้าสมาชิกมีความรู้สึกทางลบ เขาก็จะ เก็บความรู้สึกนั้นไว้</p> <p>71. กลุ่มนี้มีพลังอย่างมากที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ ที่ กำลังทำอยู่</p> <p>72. ถ้าท่านจะทำงานให้เสร็จสักอย่างในกลุ่มนี้ ท่านจะต้องมีอำนาจพอสมควร</p> <p>73. ฉันไม่รู้สึกเลยว่าฉันเป็นตัวของตัวเองในกลุ่ม</p> <p>74. ไม่มีอะไรเกี่ยวกับสมาชิกในกลุ่มนี้ที่ฉันไม่รู้</p> <p>75. ถ้าฉันได้ทำในสิ่งที่ต้องการจริง ๆ ในกลุ่มนี้ คงทำในสิ่งที่แตกต่างไปจากสิ่งที่กำลังทำอยู่</p> <p>76. เวลาพยายามทำบางสิ่งบางอย่าง ฉันรู้ตัวดี ว่าสมาชิกให้ความช่วยเหลือฉันอย่างไร</p> <p>77. สมาชิกบางคนกลัวต่อกลุ่ม</p> <p>78. สมาชิกในกลุ่มนี้วางตัวตามสบายเมื่อเขาอยู่ ด้วยกัน</p> <p>79. มีอยู่บ่อยครั้งที่เป้าหมายของกลุ่มไม่ค่อย ชัดเจน</p> <p>80. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันทำงานเป็นทีมอย่าง ราบรื่น</p> <p>81. ฉันห่วงใยสมาชิกในกลุ่มนี้มากที่สุด</p>				

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
<p>82. กลุ่มเข้าใจผิดและไม่รู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร</p> <p>83. เมื่อมีการกำหนดเป้าหมายของกลุ่มแล้ว ฉันมักจะเห็นด้วยอย่างเต็มที่กับเป้าหมายของกลุ่มนี้</p> <p>84. ฉันไม่มีความรู้สึกผูกพันกับกลุ่มนี้</p> <p>85. กลุ่มนี้ถือว่าทุกคนในกลุ่มเป็นสมาชิกที่สำคัญ</p> <p>86. เป็นภาระง่ายที่จะแสดงความรู้สึกในกลุ่มนี้ถ้าเป็นความรู้สึกทางบวก แต่ยากถ้าเป็นความรู้สึกทางลบ</p> <p>87. สมาชิกในกลุ่มนี้มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา</p> <p>88. ต้องใช้การควบคุมมากพอสมควรที่จะทำให้สมาชิกในกลุ่มนี้ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>89. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกต้องปกป้องตัวเองเมื่ออยู่ในกลุ่มนี้</p> <p>90. ฉันเก็บความลับของฉันไว้น้อยมากเมื่ออยู่ในกลุ่มนี้</p> <p>91. ฉันไม่สบายใจที่จะเป็นตัวของตัวเองในกลุ่มนี้</p> <p>92. ฉันมีความรู้สึกผูกพันกับกลุ่มนี้อย่างมาก</p>				

ข้อความ ความคิดเห็น	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
93. เป็นภาระง่ายที่จะบอกว่าใครเป็นคนสำคัญ ในกลุ่มนี้ 94. สมาชิกในกลุ่มนี้ไม่มีความลับซึ่งกันและกัน 95. กลุ่มต้องเสียเวลาไปกับเรื่องไร้สาระและ ไม่สำคัญ 96. มีการชิงดีชิงเด่นและทำลายล้างกันน้อย มากภายในกลุ่ม				

ภาคผนวก ค

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกมนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 10 กิจกรรม 18 ชั่วโมง

หัวข้อ	เนื้อหา	กิจกรรม
1. การยอมรับและตระหนัก ในตนเอง	<ul style="list-style-type: none"> - แนะนำตัวเอง สร้างความ คุ้นเคย - การสำรวจและพิจารณาจุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง - การยอมรับและกล้าที่จะ เปิดเผย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ฉันคือใคร (Who am I) 2. เพื่อนที่ดีที่สุด (Best friend) 3. สัญลักษณ์ของท่าน (A Symbol of you) 4. โล่ชีวิต (Coat of Arms)
2. การเข้าใจและยอมรับ ในผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> - ยอมรับในเรื่องความแตกต่าง ระหว่างบุคคล - สร้างสรรค์บรรยากาศแห่ง ความไว้วางใจและการยอมรับ ซึ่งกันและกัน - การให้กำลังใจและพร้อมที่จะ ช่วยเหลือผู้อื่น ก่อให้เกิด สัมพันธภาพที่อบอุ่น 	<ol style="list-style-type: none"> 5. การรับรู้เรื่องเพื่อน (Peer Perception) 6. ให้ความสุข (The Gift of Happiness) 7. ระดมเสริมแรง (Strength Bombardment)

หัวข้อ	เนื้อหา	กิจกรรม
3. การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาทักษะในการสื่อสาร - การสื่อสารให้ตรงกับความคิดและความรู้สึก ในขณะที่มีความไม่สบายใจ 	8. การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Listen triads) 9. กล้าแสดงออก (Escalation and Assertion Activity)
4. การแก้ปัญหาความขัดแย้งในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> - ยอมรับ และเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล - เข้าใจวิธีการจัดการกับความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ 	10. ปัญหาความขัดแย้ง (Problem Identification Rating)

รายละเอียดของกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกมนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 1

ฉันคือใคร

"Who am I ?"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักและคุ้นเคยกันอย่างรวดเร็ว
2. สร้างเสริมบรรยากาศความเป็นกันเองในกลุ่ม

เวลา

ประมาณ 60 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขาว ขนาด 12" X 20" , กระดาษดำ
2. ปากกาเมจิก
3. ม้วนแถบขาว แต่ละอย่างมีจำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม

สถานที่และการจัดกลุ่ม

ห้องขนาดใหญ่ เพียงพอให้สมาชิกได้เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ

กระบวนการ

1. แจกจ่ายอุปกรณ์ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด ให้สมาชิกแต่ละคนใช้เวลาประมาณ 10 นาที ที่จะแนะนำตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รู้จักด้วยวิธีการต่อไปนี้คือ
 - วาดรูปภาพที่เกี่ยวกับตนเอง จะเป็นภาพล้อที่แสดงลักษณะเด่นบางอย่างของตนเอง หรือภาพการ์ตูนรูปสัตว์ต่าง ๆ ที่จะบอกลักษณะบางอย่างของตนเองได้
 - เขียนข้อความ คำคุณศัพท์ ที่อธิบายลักษณะเด่น หรือค่านิยมเฉพาะตัวไว้ใต้รูปภาพ
2. นำภาพที่วาดและเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้วถือเดินเวียนๆ ให้เพื่อนดูโดยไม่ต้องพูด
3. ผู้นำกลุ่มเอาภาพทั้งหมดไปติดบนบอร์ดที่เตรียมไว้

4. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกที่จะซักถามเพื่อนเกี่ยวกับรูปภาพและข้อความ
 5. สมาชิกเจ้าของภาพอธิบายลักษณะภาพของตนเอง
 6. ผู้นำกลุ่มเชิญชวน กระตุ้น ให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม พูดคุย สร้างความคุ้นเคยกันโดยอธิบายเกี่ยวกับรูปและข้อความของแต่ละคน
-

ที่มา : Pfeiffer 1974, Vol. 1 : 3

กิจกรรมที่ 2

เพื่อนที่ดีที่สุด

วัตถุประสงค์

เวลา

อุปกรณ์

สถานที่และการจัดกลุ่ม

กระบวนการ

Best friend

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแนะนำตนเองต่อเพื่อน ๆ สมาชิก
2. เพื่อช่วยให้เกิดบรรยากาศในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม และช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน

ประมาณ 45 - 60 นาที

1. แบบฟอร์มแนะนำ "เพื่อนที่ดีที่สุด" สำหรับสมาชิกทุกคน
2. กระดาษ ดินสอ จำนวนเท่ากับสมาชิก

จัดเก้าอี้เป็นรูปครึ่งวงกลม เตรียมเก้าอี้ 1 ตัว วางที่กลางกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนี้
2. ให้คำแนะนำถึงวิธีการร่วมกิจกรรมแก่สมาชิกกลุ่มดังนี้
"ขอให้เธอทุกคนนึกถึงใครบางคนที่อยู่นอกกลุ่มนี้ ซึ่งบุคคลผู้นี้ เป็นคนที่รู้จักเธอมากกว่าใคร ๆ อาจจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่ น้อง หรือเพื่อนสนิท ของเธอก็ได้ เราจะเรียก บุคคลผู้นี้ว่า "เพื่อนที่ดีที่สุด"
3. ผู้นำกลุ่มแจกแบบฟอร์มแนะนำ "เพื่อนที่ดีที่สุด" พร้อมดินสอ แล้วบอกให้สมาชิกเติมข้อความในแบบฟอร์ม (ใช้เวลาเติมข้อความประมาณ 5 - 8 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกที่ละคนยืนหลังเก้าอี้ว่างกลางกลุ่ม แล้วอ่านข้อมูลหรือให้ข้อมูลที่เขียนแนะนำตนเองโดย "เพื่อนที่ดีที่สุด" โดยเสมือนหนึ่งว่ามีตนเองนั่งอยู่ที่เก้าอี้ที่นั่ง ผู้นำกลุ่มจะย้าให้สมาชิกใช้เฉพาะข้อมูลที่มาจกแบบฟอร์มเท่านั้น (ใช้เวลาแนะนำประมาณ 2 นาที/คน)

5. ขณะที่กำลังแนะนำ ผู้นำกลุ่มจะเชิญชวน เอื้ออำนวย กระตุ้น ให้สมาชิกได้จัดบันทึกข้อมูลที่น่าสนใจของสมาชิกแต่ละคนไว้ และในขณะที่กำลังแนะนำนั้น ห้ามมิให้สมาชิกซักถาม วิจารณ์ วิเคราะห์สมาชิกที่กำลังแนะนำ
6. หลังจากที่ทุกคนแนะนำหมดแล้ว ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้นำในการ อภิปรายถึงประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับ ในการแนะนำตนเอง และ เชิญชวนให้สมาชิกได้ซักถามซึ่งกันและกันเกี่ยวกับข้อมูลที่แต่ละคนสนใจ

ที่มา : Pfeiffer 1977, Vol VI : 3 - 6

งานหารบ้าน :

1. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยกับเพื่อนในห้องที่ไม่คุ้นเคยอย่างน้อย 5 คน โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อหาลักษณะเด่น และค่านิยมของเพื่อน ๆ
2. จัดบันทึกรายละเอียดที่ได้รับทราบ
3. นำข้อมูลดังกล่าวมารวบรวมอภิปรายในครั้งต่อไป

แบบฟอร์มแนะนำเพื่อนที่ดีที่สุด

คำแนะนำ : โปรดตอบคำถามหรือใช้ข้อความบรรยายตัวคุณโดยสมมติว่าคุณคือบุคคลที่อยู่
นอกกลุ่มและเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด ของตัวเอง

บุคคลที่ฉันกำลังแนะนำคือ _____ (ชื่อของคุณ)

เขาเป็นบุคคลที่ :

1. _____
2. _____
3. _____

เขามีค่านิยมและชื่นชมในเรื่อง :

1. _____
2. _____
3. _____

สิ่งที่เขาไม่ชอบหรือทำให้เขาโกรธมากได้แก่

1. _____
2. _____
3. _____

สักวันหนึ่งเขาอาจจะได้เป็น

1. _____
2. _____
3. _____



กิจกรรมที่ 3

<u>สัญลักษณ์ของท่าน</u>	A Symbol of you
<u>วัตถุประสงค์</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม กล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับและตระหนักในลักษณะบางอย่าง เฉพาะคนที่อาจจะเหมือน หรือแตกต่างจากสมาชิกคนอื่น
<u>เวลา</u>	ประมาณ 60 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	สิ่งของที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ก้อนหิน ดอกไม้ ใบไม้ ฯลฯ
<u>สถานที่และการจัดกลุ่ม</u>	ใช้บริเวณสนามนอกอาคาร ซึ่งมีลักษณะกว้างขวางพอที่จะให้สมาชิกได้หาสิ่งของจากธรรมชาติรอบ ๆ บริเวณนั้น
<u>กระบวนการ</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวิธีร่วมกิจกรรมดังนี้ "ขอให้เธอแต่ละคน ออกจากห้องนี้เพื่อไปเดินเล่นในบริเวณสนามหรือบริเวณรอบ ๆ อาคารนี้เพื่อหาสิ่งของหนึ่งอย่างตามธรรมชาติจะเป็นอะไรก็ได้ที่เธอคิดว่าจะ เป็นสัญลักษณ์หรือใช้เป็นตัวแทนของเธอได้ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที) 2. เมื่อสมาชิกกลับมารวมกันในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกนั่งกับพื้นล้อมเป็นวงกลม นำสิ่งที่แต่ละคนหามาวางไว้ข้างหน้าของแต่ละคน แล้วให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายถึงสิ่งของที่นำมาแทนตัวเองว่า <ul style="list-style-type: none"> - เหตุใดจึงเลือกสิ่งของชิ้นนั้น - รู้สึกอย่างไรต่อสิ่งของนั้น สิ่งของนี้มีความหมายอย่างไรกับตัวสมาชิก 3. ขณะที่สมาชิกแต่ละคนอธิบายลักษณะบางอย่างของตน โดยผ่านสัญลักษณ์สิ่งของนั้นผู้นำกลุ่มเฝ้าอ่านวยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ซักถามและทำความรู้จักแต่ละคนอย่างลึกซึ้งขึ้น เชิญชวนให้สมาชิกได้เห็นถึงลักษณะบางอย่างที่เหมือนกันและแตกต่างกันในบุคคลแต่ละคน

กิจกรรมที่ 4

โลโก้ชีวิต

Coat of Arms

วัตถุประสงค์

1. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสสำรวจหาจุดอ่อนและจุดแข็งในตนเอง
2. ช่วยให้สมาชิกกล้าที่จะยอมรับในเอกลักษณ์และความเป็นตัวของตัวเอง

เวลา

ประมาณ 1.30 - 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษแข็งขนาด 12" x 20" ตัดเป็นรูปโลโก้ (ตามแผนภาพ)
2. ปากกาเมจิก ดินสอ (จำนวนเท่ากับสมาชิกกลุ่ม)

สถานที่และการจัดกลุ่ม

ห้องกว้างพอที่จะให้สมาชิกเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ

กระบวนการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปโลโก้ พร้อมปากกาเมจิกให้สมาชิกแต่ละคน แล้วชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงวิธีร่วมกิจกรรม ว่า
 - "ขอให้เธอแต่ละคนร่วมทำกิจกรรมพร้อม ๆ กัน ดังนี้
 - เริ่มตั้งแต่เขียนข้อความ คำขวัญ หรือสุภาษิตที่เธอยึดถือเป็นคติประจำชีวิต หรือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
- ในช่องว่าง หมายเลข 1 (ผู้นำคอยจนกระทั่งสมาชิกทุกคนเขียนเสร็จ.....)
- ต่อไปขอให้วาดภาพที่แสดงถึงสิ่งที่เธอเคยประสบความสำเร็จมาแล้วในชีวิตโดยไม่ต้องเขียนข้อความอธิบายใด ๆ ลงในช่องว่าง หมายเลข 2.....
- หลังจากที่สมาชิกทุกคนวาดภาพเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มชี้แจงต่อว่า
- ขอให้เธอวาดภาพที่แสดงถึงการกระทำของผู้อื่นที่กระทำต่อตัวเธอแล้วทำให้เธอมีความสุข (โดยไม่ต้องเขียนข้อความบรรยาย) ในช่องว่างหมายเลข 3.....

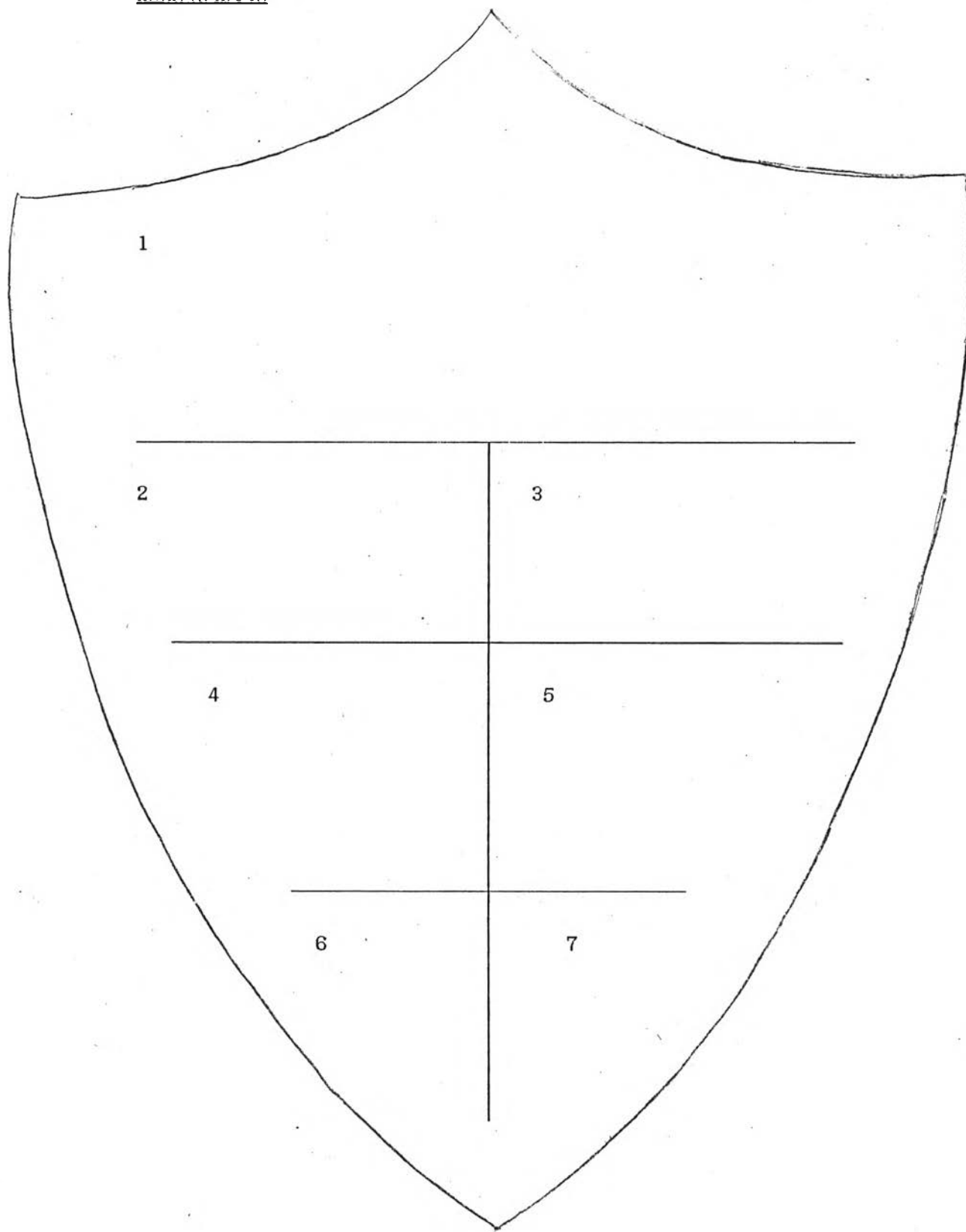
- วาดภาพที่แสดงถึงสิ่งที่เธอผิดหวัง ล้มเหลว มาแล้วในอดีต (โดยไม่ต้องใช้ข้อความบรรยาย) ในช่องหมายเลข 4.....
 - วาดภาพที่แสดงถึงจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของเธอ (โดยไม่ต้องเขียนข้อความบรรยายภาพ) ในช่องหมายเลข 5...
 - วาดภาพที่แสดงถึงปัญหาหรือข้อยุ่งยากใจ ของเธอที่อยาก ให้กลุ่มช่วยเหลือลงในช่องหมายเลข 6.....
 - เขียนข้อความ 3 ข้อความ ที่เธออยากให้คนอื่น ๆ พูดถึง เธอหลังจากที่เธอได้เสียชีวิตไปแล้ว ลงในช่องหมายเลข 7.....
2. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนบรรยายโล่ชีวิตของตนให้ เพื่อน ๆ สมาชิก ได้ทราบโดยรายละเอียด และเอื้ออำนวย ให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

Trotzer 1977 : 48

งานการบ้าน :

1. ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกเพื่อนในห้องอย่างน้อย 5 คน เพื่อนุดคุยรับทราบ ประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ของเพื่อนโดยเฉพาะในเรื่องที่เพื่อน ๆ ประสบความสำเร็จ หรือเรื่องที่ทำให้ภาคภูมิใจ
2. จดบันทึกเรื่องราวของเพื่อน ๆ ไว้
3. นำเรื่องราวเหล่านั้นมาอภิปรายในครั้งต่อไป

แผนภาพโลชีวิต



กิจกรรมที่ 5

การรับรู้ลักษณะเพื่อน

วัตถุประสงค์

เวลา

อุปกรณ์

สถานที่และการจัดกลุ่ม

กระบวนการ

Peer Perceptions

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึง สิ่งที่ตนเองเหมือนหรือแตกต่างไปจากคนอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับในความเป็นตัวของ ตัวเองและของผู้อื่น

ประมาณ 1 - 1.30 ชั่วโมง

1. แบบฟอร์มชุดที่ 1 แบบจัดอันดับการรับรู้ลักษณะเพื่อน (The Peer Perception Ranking Form) จำนวนเท่ากับสมาชิก
 2. แบบฟอร์มชุดที่ 2 แบบสรุปการรับรู้ลักษณะเพื่อน (The Peer Perception Summary Form) จำนวนเท่ากับสมาชิก
 3. ปากกา หรือดินสอ
- ห้องขนาดใหญ่ที่นั่งสำหรับให้สมาชิกได้ เขียนแบบฟอร์มได้ อย่างสบาย
1. ผู้นำกลุ่มอธิบายจุดมุ่งหมายของกิจกรรม
 2. แจกแบบฟอร์ม ประเมินค่า จัดอันดับการรับรู้ ลักษณะเพื่อนแก่สมาชิกทุกคนแล้วให้สมาชิกจัดอันดับหาเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่พิจารณาแล้วว่า มีบุคลิกลักษณะเหมือนตัวเองมากที่สุด เรียงลำดับจนกระทั่งถึงบุคคลที่เหมือนตัวเองน้อยที่สุด เขียนรายชื่อเพื่อนสมาชิกลงในแบบฟอร์มชุดที่ 1

3. หลังจากสมาชิกทำแบบฟอร์มชุดแรกเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกแบบฟอร์มชุดที่ 2 ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนชื่อตนเอง ลงเป็นชื่อแรก ทั้งในแนวตั้ง และแนวนอน หลังจากนั้นเขียนชื่อเพื่อนสมาชิก เรียงลำดับตามแบบฟอร์มชุดที่ 1 ให้ครบทั้งแนวตั้งและแนวนอน
4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้บอกแก่กลุ่มว่า แต่ละคนประเมินอันดับเพื่อน ๆ ในกลุ่มอย่างไร (จากแบบฟอร์มที่ 1) เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนบันทึกลงในแบบฟอร์มที่ 2
5. ผู้นำกลุ่มให้อ่านรายชื่อสมาชิกอภิปรายถึงข้อมูลที่แต่ละคนได้รับให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ในเรื่องของค่านิยมและการพิจารณาในเรื่องความเหมือนและความแตกต่างที่แต่ละคนสนใจ

แบบฟอร์มประเมินค่า จัดอันดับ การรับรู้ลักษณะเพื่อน

การประเมินค่าจัดอันดับเพื่อนสมาชิก	ลักษณะของเพื่อนที่นำมาใช้ในการพิจารณา
<div data-bbox="310 625 503 961" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> รายชื่อบุคคลที่ เหมือนข้าพเจ้า มากที่สุด เรียงตามลำดับ </div>	
<div data-bbox="310 1288 503 1492" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> เหมือนข้าพเจ้า น้อยที่สุด </div>	

แบบฟอร์มชุดที่ 2 สรุปการรับรู้ลักษณะเพื่อน

บุคคลอื่น ๆ พูดถึงข้าพเจ้าว่า.....
.....
.....

กิจกรรมที่ 6

ให้ความสุข

วัตถุประสงค์

เวลา

อุปกรณ์

สถานที่และการจัดกลุ่ม

กระบวนการ

The Gift of happiness

1. เพื่อสร้างเสริมบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่ม
2. ช่วยให้ผู้สมาชิกเห็นคุณค่าในตน
3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ การให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก เพื่อเป็นแรงเสริมซึ่งกันและกัน

ประมาณ 1 - 1.30 ชั่วโมง (5 นาที/ คน)

กระดาษ ปากกา สำหรับสมาชิกทุกคน

จัดโต๊ะสำหรับผู้สมาชิกกลุ่มได้นั่งเขียน กระจายห่าง ๆ กัน
 อย่างเป็นอิสระ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ และปากกาให้ผู้สมาชิกทุกคน
 โดยสมาชิกจะได้รับกระดาษเป็นจำนวนเท่ากับจำนวน
 เพื่อนสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงวิธีการร่วมกิจกรรมดังนี้
 "มีบ่อยครั้งที่เรามักจะมีความสุขเมื่อได้รับสิ่งของ หรือ
 ของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ มากกว่าสิ่งของชิ้นใหญ่ ๆ
 เช่นกัน การกระทำอะไรดี ๆ ให้กับผู้อื่น ก็ไม่จำเป็น
 จะต้องทำในสิ่งที่ใหญ่โตอะไร เพียงแต่ทำในสิ่งเล็ก ๆ
 แต่มีความหมาย ก็จะสร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้รับได้
 ในการทำกิจกรรมครั้งนี้ เราจะให้ความสุขเล็ก ๆ แก่
 เพื่อน ๆ สมาชิกของเรา
3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้สมาชิกเขียนข้อความถึงเพื่อน ๆ
 สมาชิกแต่ละคนลงในกระดาษที่เตรียมไว้ โดยข้อความ
 นั้นจะบรรยายถึงความรู้สึกในทางบวกที่ผู้เขียนมีต่อเพื่อน

4. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่าง ลักษณะการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก ที่แสดงถึงความรู้สึกแท้ ๆ ซึ่งความรู้สึกนี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้บุคคลจะไม่สนิทกันก็ตาม เช่น ควรใช้ข้อความบ่งชี้ชัดว่า "ฉันชอบวิธีการยิ้มที่เธอให้กับทุกคน" ข้อความเช่นนี้จะให้ความหมายดีกว่าข้อความที่กล่าวลอย ๆ ว่า "ฉันชอบทัศนคติของคุณ"
- : ควรใช้ข้อความที่เป็นข้อมูลพิเศษเฉพาะเจาะจง แสดงความรู้สึกต่อบุคคลนั้นจริง ๆ ไม่ใช่ข้อความที่เป็นกลาง ๆ ใช้ได้กับทุก ๆ คน
 - : ขอให้สมาชิกพยายามเขียนถึงเพื่อนสมาชิกทุกคน แม้บางคนจะไม่ใช้บุคคลที่สนิทสนมด้วยก็ตาม
 - : ข้อมูลที่เขียนนั้นควรเป็นข้อมูลที่ได้จากการสังเกต ขณะที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วยกัน
 - : ข้อความที่เขียนเป็นข้อความที่ลักษณะเป็นการส่วนตัว โดยพยายามให้คำเริ่มต้นของข้อความเป็นไปในทำนองที่ว่า "ฉันชอบ....." หรือ "ฉันรู้สึก.....ต่อ....."
- (ชื่อบุคคลที่เขียนถึง)
- : เขียนบอกให้เพื่อนสมาชิกแต่ละคนทราบว่า เขามีส่วนทำให้ผู้เขียนมีความสุขอย่างไรในขณะที่ยมาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมด้วยกัน
5. ขอให้สมาชิกเขียนชื่อกำกับข้อความทุกใบที่มีถึงเพื่อนแต่ละคน

6. หลังจากทีลสมาชิกเขียนเสร็จ ให้ห้บัตรคธาช จ่าหน้า คธาชถึงเพื่อนแต่ละคนนำไปวางไว้บนโต๊ะของเพื่อนแต่ละคน
7. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางบวกของแต่ละคน และขอให้สมาชิกที่เขียนข้อความแบบกำกวม ขยายความ ข้อเขียนของคนให้ชัดเจน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แสดงความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ ร่วมกัน

Preiffer 1973, Vol IV : 15 - 17

งานบ้าน :

1. ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มสังเกตเพื่อน ๆ ในห้อง ว่ามีใครทำอะไรที่นำ ความชื่นชมมาสู่ตน หรือมาสู่เพื่อนคนอื่น ๆ
2. ให้หาโอกาสแสดงความรู้สึก แสดงความชื่นชมยินดีต่อเพื่อนคนนั้น แม้จะเป็น เพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม
3. นำเรื่องราวและวิธีการที่แต่ละคนพูดแสดงความรู้สึกต่อเพื่อน ๆ มาเล่า ให้เพื่อนสมาชิกฟังในครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 7ระดมแรงเสริม

Strength Bombardment

วัตถุประสงค์

1. ช่วยให้ผู้สมาชิก ตระหนักถึงความรับผิดชอบในพฤติกรรมของตนเอง
2. ช่วยสร้างเสริมกำลังใจ และสร้างบรรยากาศอบอุ่นในกลุ่ม

เวลา

ประมาณ 1 - 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

กระดาษ ปากกา สำหรับสมาชิกทุกคน

สถานที่และการจัดกลุ่ม

จัดเก้าอี้สำหรับนั่งเขียนได้เป็นรูปวงกลม

กระบวนการ

1. ให้สมาชิกเขียนถึงการกระทำที่ถือว่าเป็นความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ด้วยความรู้สึกที่เป็นอิสระ สมาชิกสามารถจะเขียนถึงการกระทำเหล่านั้นได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์ของความสำเร็จนั้น ๆ การกระทำหรือความสำเร็จอาจจะไม่ได้เกิดจากสิ่งที่สมาชิกตั้งใจทำด้วยตนเองในครั้งแรก แต่ถูกผู้อื่นขอร้องให้กระทำ และตนเองก็ได้กระทำจนสำเร็จ ถ้าเป็นการกระทำที่นำมาซึ่งความชื่นชมแล้ว สมาชิกสามารถเขียนถึงได้ทั้งสิ้น ในการเขียนนั้นแต่ละเรื่อง ที่เขียนสมาชิกจะต้องตั้งต้นการเขียนว่า "มันเป็น... .." เพื่อใช้บรรยายถึงคุณภาพในทางบวกของตน
2. ผู้นำกลุ่มย้ำว่า ข้อความเหล่านี้จะไม่มีใครได้เห็น ดังนั้นขอให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงตนเอง แต่ในทางบวกเท่านั้น ให้มากที่สุด

3. ให้สมาชิกเลือกที่จะพูดถึงเรื่องที่ตนเองประสบความสำเร็จ หรือเรื่องที่ตนเองชื่นชมต่อการกระทำของตนเองให้เพื่อน ๆ รับทราบ
4. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้อาสาสมัครสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มเริ่มต้นเป็นผู้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวกจากเพื่อน ๆ โดยเพื่อน ๆ จะต้องระวังว่า ข้อมูลย้อนกลับที่ให้กับเพื่อนสมาชิกนั้นจะต้องมีความหมายไปในทางบวกเท่านั้น ไม้ใช่ข้อความที่เป็นข้อแม้ เช่น "ฉันขอบคุณ ถ้าคุณจะทำ....." หรือ "ฉันขอบคุณ แต่....."
5. ในขณะที่สมาชิกแต่ละคนได้รับข้อมูลย้อนกลับจาก เพื่อน ๆ นั้น สมาชิกจะต้องไม่แสดงอาการปฏิเสธต่อคำชื่นชมของเพื่อน ๆ
6. ผู้นำกระตุ้นให้สมาชิกเห็นถึงผลของการกระทำและการที่บุคคลจะต้องรับผิดชอบต่อผลของการกระทำ ชี้้นำให้สมาชิกเห็นถึงคุณภาพทางบวกที่แต่ละคนมีอยู่แล้วในตัวเอง

กิจกรรมที่ 8

การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

"Listening Triads"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะในการฟัง
2. เพื่อศึกษาถึงลักษณะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

เวลา

ประมาณ 1 - 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์

กระดาษที่ใช้เขียนหัวข้อสำหรับใช้พูดในกลุ่มย่อย สำหรับทุกคน

สถานที่และการจัดกลุ่ม

ห้องกว้างเพียงพอที่จะแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็นกลุ่มละ 3 คน นั่งแยกกันโดยที่เสียงไม่รบกวนกัน

กระบวนการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวัตถุประสงค์โดยย่อของกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน แต่ละกลุ่มจะมีสมาชิกประกอบด้วย สมาชิก A, B, และ C
3. ผู้นำกลุ่มแจกหัวข้อที่ใช้ในการฝึกการฟัง
4. ผู้นำชี้แจงกับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้
 - สมาชิก A ในแต่ละกลุ่มจะเป็นผู้พูดคนแรก โดยเลือกหัวข้อพูดจากหัวข้อที่ผู้นำแจกให้
 - สมาชิก B จะเป็นผู้ฟังคนแรก
 - สมาชิก C เป็นผู้สังเกตและรักษากฎในการฟัง
 - หลังจากที่สมาชิก A พูดจบ สมาชิก B จะต้องสรุปคำพูดของสมาชิก A โดยไม่มีการจดบันทึกขณะฟัง
 - ถ้าการสรุปมีข้อผิดพลาด ไม่ครบถ้วนทั้งสมาชิก A และ สมาชิก C สามารถขัดจังหวะและแก้ข้อผิดพลาดข้อสรุปจากการฟังได้

- สมาชิก C จะต้องระวังมิให้สมาชิก B ซึ่งเป็นผู้ฟัง คัดแปลงต่อเติม หรือบิดเบือนข้อมูลการพูดของสมาชิก A ตลอดจนคุณลักษณะที่สมาชิก A พูดนั้น สมาชิก B จะไม่พูดแทรก หรือขัดจังหวะการพูดของสมาชิก A
 - การพูดแต่ละรอบ ตั้งแต่เริ่มพูดจนผู้ฟังกล่าวสรุป การฟัง จะใช้เวลาประมาณ 7 นาที ต่อรอบ
5. เมื่อรอบที่ 1 สิ้นสุดลง เริ่มต้นรอบที่ 2 โดยสมาชิก B เป็นผู้พูด สมาชิก C เป็นผู้ฟัง และสมาชิก A เป็นผู้สังเกต สมาชิก B เลือกหัวข้อใหม่ในการพูด
 6. หมด 7 นาที เริ่มต้นรอบที่ 3 โดยสมาชิก C เป็นผู้พูด สมาชิก A เป็นผู้ฟัง และสมาชิก B เป็นผู้สังเกต สมาชิก C เลือกหัวข้อใหม่ในการพูด
 7. หลังจากครบ 3 รอบแล้ว รวมสมาชิกเป็นกลุ่มเดียวกัน ผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงประสิทธิภาพของการฟังว่า สมาชิก ได้เรียนรู้ข้อใดเกี่ยวกับลักษณะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ และสมาชิกมีวิธีการอย่างไรจึงจะฟังได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน การฟังอย่างมีประสิทธิภาพให้ผลอย่างไรกับสมาชิก
- * หมายเหตุ หัวข้อที่ใช้ในการฝึกการฟังนั้น อาจจะ นำมาจากหัวข้อที่สมาชิกช่วยกันหาว่า หัวข้อในการคุย กัน เรื่องใดที่ผู้พูดและผู้ฟังมักจะโต้เถียงขัดแย้งกันได้ ง่าย ๆ

กิจกรรมที่ 9

กล้าแสดงออก

วัตถุประสงค์

เวลา

อุปกรณ์

สมาชิกและการจัดกลุ่ม

กระบวนการ

Escalation : An Assertion Activity

1. ฝึกให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการสื่อสารขณะที่มีความไม่สบายใจ
2. ฝึกให้สมาชิกรู้จักสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพในขณะที่มีความกดดัน

ประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง

กระดาษ ปากกา สำหรับสมาชิกแต่ละคน

ห้องกว้าง ให้สมาชิกได้นั่งกระจายกันทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างอิสระไม่รบกวนกัน

1. ผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้สมาชิกทราบ
2. เชิญชวนให้สมาชิกช่วยกันออกความคิดเห็นแบบระดมสมองหาสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกเกิดความกดดัน ความเครียดหรือความไม่สบายใจ (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มบรรยายถึงความหมายและลักษณะของ "การกล้าแสดงออก"
4. แจกกระดาษ ปากกา ให้สมาชิกทุกคน แล้วให้แต่ละคนแยกกันไปหามุมสงบของตนเอง เขียนบรรยายว่าเมื่อพบสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจแล้วสมาชิกจะตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างไร ในลักษณะที่เรียกว่า "กล้าแสดงออก" (เวลาประมาณ 10 นาที)
5. หลังจากเขียนเสร็จแล้ว ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน แลกเปลี่ยนข้อคิดของแต่ละคน บอกถึงวิธีการที่ตนเองจะใช้สื่อสารในขณะที่มีความไม่สบายใจ

6. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกฝึกที่จะแสดงบทบาทสมมุติทีละคู่ โดยมีเพื่อนสมาชิกคอยให้กำลังใจแนะนำและเสนอแนะวิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หลังจากทีแต่ละคนแสดงบทบาทสมมุติ

ที่มา : Preiffer 1977, Vo; VI : 127 - 129

งานบ้าน :

1. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน สังเกตเพื่อน ๆ ในห้องว่าเมื่อมีเหตุการณ์หรือข้อขัดแย้งเกิดขึ้น เพื่อน ๆ แสดงออกอย่างไร และถ้าเป็นตนเอง ตนเองจะทำอย่างไร
2. ให้สังเกตตนเองว่าในรอบสัปดาห์ที่ตนเองมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน ๆ หรือไม่อย่างไร และตนเองแก้ไขปัญหานั้น ๆ อย่างไร
3. นำเรื่องราวตามข้อ 1 หรือข้อ 2 มาเล่าสู่ให้สมาชิกในกลุ่มฟังในครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 10

ปัญหาและความขัดแย้งของแต่ละคน (Problem Identification and Rating)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกยอมรับและเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล
 2. ช่วยให้ผู้สมาชิกเข้าใจวิธีการจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพ
 3. ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีโอกาส เกื้อกูลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- ประมาณ 3 ชั่วโมง

เวลา

อุปกรณ์

กระดาษ ปากกา เทปขาว

สถานที่และการจัดกลุ่ม

จัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม

กระบวนการ

1. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้ผู้สมาชิกนึกถึงปัญหาที่แต่ละคนกำลังเผชิญอยู่ โดยเฉพาะในเรื่องของสัมพันธภาพ และความขัดแย้งระหว่างบุคคล
2. ให้สมาชิกเขียนหัวข้อปัญหา และสาเหตุของปัญหา ตั้งแต่ 1 - 5 ปัญหา (โดยไม่ต้องลงชื่อเจ้าของปัญหา)
3. ผู้นำกลุ่มนำกระดาษหัวข้อปัญหาติดที่บอร์ด ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันออกคะแนนเสียงว่า หัวข้อปัญหาใด น่าสนใจ เรียงลำดับหัวข้อปัญหาตามลำดับความสนใจของสมาชิกส่วนใหญ่
4. นำหัวข้อปัญหาความขัดแย้งที่ได้รับความสนใจมากที่สุด มาอภิปราย
5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและปฏิสัมพันธ์ เกื้อกูล ออกความคิดเห็นช่วยเหลือกันให้มากที่สุด

6. เมื่อสมาชิกหาข้อยุติ หาวิธีการจัดการเกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งในขั้นแรกได้แล้ว ก็ยกปัญหาข้อที่ 2 เรียงไล่มาอภิปรายต่อไป
7. ในช่วงสุดท้ายของกิจกรรม ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษปากกาอีกครั้ง เชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคน ได้เขียนข้อความที่แสดงความรู้สึกต่อเพื่อน ๆ สมาชิกในฐานะผู้ร่วมฝึกกิจกรรมกันมา เพื่อเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน
8. ให้สมาชิกจับคู่ผลัดกันอ่านข้อความที่ตนเขียนให้เพื่อนสมาชิกฟังโดยที่ในขณะที่พูดนั้นสมาชิกที่กำลังฟังอยู่ จะต้องไม่พูดแทรกหรือปฏิเสธข้อความที่ให้กำลังใจนั้น ผลัดกันอ่านสลับคู่ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

ภาคผนวก ง

สูตรสถิติที่ใช้ในการวิจัย

สูตรสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. มัชฌิมเลขคณิต หรือค่าเฉลี่ย (Mean)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ

$$\bar{X} = \text{มัชฌิมเลขคณิต}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$$N = \text{จำนวนคะแนนทั้งหมด}$$

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (STANDARD DEVIATION)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum X^2}{N} - \left[\frac{\sum X}{N} \right]^2}$$

เมื่อ

$$SD = \text{ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน}$$

$$\sum X^2 = \text{ผลรวมกำลังสองของคะแนน}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนน}$$

$$N = \text{จำนวนคะแนนทั้งหมด}$$

3. ค่าประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient alpha) โดยใช้สูตรดังนี้
(Cronbach 1970 : 161)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_{x_i}}{S^2_{x_t}} \right]$$

เมื่อ

α = ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

K = จำนวนข้อในแบบสอบ

$S^2_{x_i}$ = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$S^2_{x_t}$ = ความแปรปรวนของคะแนนผู้ตอบทั้งหมด

4. The Wilcoxon Signed Ranks Test (W.J.Conver'1971 : 283)

$$T = \frac{\sum R_i}{\sqrt{\sum R_i^2}}$$

เมื่อ

T = ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการกระจายแบบที

$\sum R_i$ = ผลรวมของอันดับ

$\sum R_i^2$ = ผลรวมของกำลังสองของอันดับ

5. The Mann - Whitney Test (W. J. Conover 1971 : 217)

$$T_1 = \frac{T - n \frac{N+1}{2}}{\sqrt{\frac{nm}{N(N-1)} \sum_{i=1}^N R_i^2 - \frac{nm(N+1)^2}{4(N-1)}}$$

เมื่อ

T_1 = ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการกระจายแบบทวิ

T = ผลรวมของอันดับพิจารณาเฉพาะกลุ่มทดลอง

m = จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

n = จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

N = จำนวนคนทั้งหมดในตัวอย่าง

$\sum_{i=1}^N R_i^2$ = ผลรวมกำลังสองของอันดับพิจารณาทั้งหมดทั้งกลุ่มควบคุมและทดลอง

ประวัติผู้เขียน



นางสาวสุนันทา พลับแดง เกิดวันที่ 15 มิถุนายน 2498 ที่จังหวัดสมุทรปราการ สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาและแนะแนว จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อปีการศึกษา 2519 เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2529 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายแนะแนว โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร