



## ความสำคัญของปัญหา

กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน (Marathon Growth Group) เป็นลักษณะการจัดกลุ่มทางจิตวิทยาแบบหนึ่งที่มีความสนใจ และมีการนำไปใช้อย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีประโยชน์และสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น เช่น ทำให้ตนเองมีสัมพันธภาพกับครอบครัว และเพื่อนดีขึ้น<sup>1</sup> (Mintz, 1971) ผู้ที่เป็นครูก็พบว่าทำให้ตนเองมีการยอมรับความรู้สึกของนักเรียนมากขึ้น ใจกว้าง และเปิดเผยมากขึ้น บางคนก็มีความกล้า เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น<sup>2</sup> (Streifield, 1969) งานวิจัยของนักจิตวิทยาหลายท่านก็พบว่า กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอนช่วยเสริมสร้างพัฒนาการในด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization) เช่น ควินันและฟูลด์ (Quinan and

---

<sup>1</sup> Elizabeth E. Mintz, "Marathon Group: Process and People," in Confrontation, ed. Blank, Gottsegen, and Gottsegen (New York: Macmillan Publishing Co., 1975), pp. 13-30.

<sup>2</sup> Harold S. Streifield, "The Aureon Encounter: An Organic Process," in Confrontation, ed. Blank, Gottsegen, and Gottsegen (New York: Macmillan Publishing Co., 1975), pp. 199-221.

Foulds, 1970)<sup>1</sup> ยิงและยาครอบงำ (Young and Jacobson, 1970)<sup>2</sup> เทรปป์  
และฟริก (Treppa and Frike, 1972)<sup>3</sup> คิมบอลล์และเกลโซ (Kimball and  
Gelso, 1974)<sup>4</sup> และโจนส์และเมดเวเน (Jones and Medvene, 1975)<sup>5</sup>  
ในขณะเดียวกัน นักจิตวิทยาบางคนได้นำกลุ่มมาราธอนไปประยุกต์ใช้ในการรักษาและจัดเป็น  
โปรแกรมฟื้นฟูจิตใจของผู้ป่วยทางจิต (Stoller, 1971)<sup>6</sup> และในวงการต่าง ๆ ที่

---

<sup>1</sup> James F. Quinan and Melvin L. Foulds, "Marathon Group Facilitator of Personal Growth," Journal of Counseling Psychology 17 (February 1970): 145-149.

<sup>2</sup> Edward R. Young and Leonard I. Jacobson, "Effect of Time-Extended Marathon Group Experiences on Personality Characteristic," Journal of Counseling Psychology 17 (March 1970): 247-251.

<sup>3</sup> Jerry A. Treppa and Lawrence Frike, "Effect of Marathon Group Experience," Journal of Counseling Psychology 17 (February 1972): 466-468.

<sup>4</sup> Ronald Kimball and Charles J. Gelso, "Self-Actualization in Marathon Growth Group: Do the Strong Get Stronger?" Journal of Counseling Psychology 21 (January 1974): 38-42.

<sup>5</sup> Dorothy S. Jones and Arnold M. Medvene, "Self-Actualization, Effect of Marathon Growth Group," 22 (January 1975): 39-43.

<sup>6</sup> Frederick H. Stoller, "Marathon and Encounter Approaches in Therapeutic and Rehabilitative Programs," in Confrontation, ed. Blank, Gottsegen, and Gottsegen (New York, Macmillan Publishing Co., 1975), pp. 303-325.

เห็นประโยชน์ที่ได้น่าวิธีการนี้ไปประยุกต์ใช้ในการบริหารบุคคลในหน่วยงานของตน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนมาใช้ โดยอาศัยนิสิตปริญญาตรีเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อจะศึกษาว่าวิธีการนี้จะช่วยในการพัฒนา "คน" ใดหรือไม่ และถ้าหากการวิจัยครั้งนี้เป็นผลสำเร็จ ก็คงจะเป็นวิธีการที่จะใช้ในการช่วยเสริมสร้างพัฒนาการส่วนบุคคลและการมีความสมบูรณ์ในชีวิตอีกวิธีหนึ่งด้วย

### เอกสารและงานวิจัยพื้นฐาน

กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน ซึ่งมี จอร์จ บาคซ์ (George Bach)<sup>1</sup> เป็นผู้ริเริ่มขึ้นนั้น มีจุดประสงค์ในการที่จะเสริมสร้างบุคคลใหม่มีความสมบูรณ์ในชีวิต อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรม โดยมีลักษณะเป็นการรวมกลุ่มทางจิตวิทยาของสมาชิกอาสาสมัครจำนวน 8 - 20 คน ภายใต้การนำกลุ่มของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor) 1 คน หรือมากกว่านั้น

กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอน เป็นการรวมกลุ่มที่ใช้เวลานานติดต่อกัน ตั้งแต่ 6 - 50 ชั่วโมง ซึ่งช่วงเวลานั้นขึ้นอยู่กับแต่ละโอกาส ดังที่ลิ้มเบอร์แมน ยาโลม และไมล์ส (Lieberman, Yalom and Miles, 1973) ได้กล่าวไว้ว่า "การรวมกลุ่มนั้น อาจจะรวมกลุ่มกันตั้งแต่ 12 ชั่วโมงหรือ 24 ชั่วโมง หรือบางที่อาจจะถึง 48 ชั่วโมง โดยไม่มีการหยุดพักนอกจากเวลานอน"<sup>2</sup> และที่ แอนโดรนิโค (Andronico, 1971) ได้กล่าวไว้ว่า "โดยทั่วไปการรวมกลุ่มมักจะใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ คือเริ่มต้นตอนเช้าของวันเสาร์ และติดต่อกันไปเรื่อย ๆ โดยไม่หยุดไปจนถึงเย็นของวันอาทิตย์ หรืออาจจะมีช่วงหยุดบาง

<sup>1</sup> Morton A. Lieberman, Irvin D. Yalom and Mathew B. Miles, Encounter Groups: First Fact. (New York: Basic Books, 1973), p. 13.

<sup>2</sup> Ibid.

ในช่วงบ่าย"<sup>1</sup> โดยมีความเชื่อว่าการใช้เวลายาวนานติดต่อกันนี้จะเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการส่วนตน ดังที่ ลิบเบอร์แมน ยาโลม และ ไมลส์ (Lieberman, Yalom, and Miles, 1973) กล่าวว่า "การที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่า"<sup>2</sup> หรือที่ มินซ์ (Mintz, 1971) ใ้กล่าวว่า "การใช้เวลายาวนานติดต่อกันทำให้เกิดสภาพการณ์ที่สมาชิกได้ค้นพบแหล่งข้อมูลและสาเหตุของความยากลำบากในการสัมพันธ์กับผู้อื่น และได้ทดลองถึงวิธีการของตนในการสัมพันธ์กับผู้อื่นและความจริงอื่น ๆ"<sup>3</sup> ยิ่งกว่านั้นการมีช่วงเวลายาวนานจะทำให้เกิดความเมื่อยล้าซึ่งจะทำให้หลุดพ้นจากกลไกในการป้องกันตนเอง ดังที่แอนโดรนิโค (Andronico, 1971) ใ้กล่าวว่า การใช้เวลายาวนานติดต่อกันเป็นการให้โอกาสในการปลดปล่อยกลไกในการป้องกันตนเอง และเป็นที่ยากที่บุคคลจะสามารถคงกลไกในการป้องกันตนเองได้นานกว่า 6 - 7 ชั่วโมง ความยาวของเวลาจะเปิดโอกาสให้ใคร่สัมผัส และจัดการกับความรู้สึกในระดับลึก<sup>4</sup>

ลักษณะเฉพาะอีกอย่างหนึ่งของกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน นอกจากด้านเวลาแล้วก็คือ สถานที่ สถานที่สำหรับประชุมกลุ่มกันนั้นเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปได้

<sup>1</sup> Micheal P. Andronico, "Marathon Techniques in Outpatient Clinic : The Minithon," in Confrontation ed. Blank, Gottsegen, and Gottsegen (New York: Macmillan Publishing Co., 1975), pp. 135-146.

<sup>2</sup> Lieberman, Yalom and Miles, Encounter Group : First Facts, p. 13.

<sup>3</sup> Mintz, "Marathon Group....," pp. 13-30.

<sup>4</sup> Andronico, "The Aureon Encounter,....," pp. 199-221.

อย่างสมบูรณ์ โดยทั่วไปแล้วผู้จัดกลุ่มมักจะเลือกสถานที่ที่ห่างออกไปจากเมืองที่อยู่พอสมควร หรือชานเมือง ซึ่งอาจจะเป็นฟาร์มหรือบ้านพักเล็ก ๆ ของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ซึ่งมีจุดประสงค์ที่จะช่วยลดความยุ่งยากบางอย่าง และทำให้แตกต่างจากบรรยากาศที่ซ้ำซากจำเจที่เขาพบอยู่ทุก ๆ วัน และยิ่งช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม เพราะจะเกิดความรู้สึกใกล้ชิด อบอุ่น และเป็นกันเองมากกว่า นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้กลุ่มบรรลุถึงเป้าหมาย ดังที่ เวอร์นีย์ (Verny, 1974) ได้กล่าวว่า "เมื่อคนเราไม่สามารถคงกลไกในการป้องกันตัวได้นาน คนเราก็จะแสดงลักษณะจริง ๆ ของตนออกมา อันจะนำไปสู่ความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายใจ และจะพยายามหลีกเลี่ยงไป แต่เนื่องจากสถานที่ซึ่งจัดขึ้นนอกเมืองเช่นนี้ ประกอบกับการที่เขาได้เสียค่าใช้จ่ายในการมาครั้งนี้แล้ว จะทำให้เขาลำบากในการตัดสินใจออกจากกลุ่ม ซึ่งถ้าจัดขึ้นในห้องใดห้องหนึ่งในเมือง เขาก็จะตัดสินใจออกไปนอกกลุ่มได้โดยที่เขาจะไม่มีโอกาสได้ต่อสู้กับความเป็นจริง ดังนั้นจึงมักจะพบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะยังคงอยู่ในกลุ่มต่อไป เพราะมันลำบากเกินกว่าที่เขาจะยอมออกจากกลุ่มไป"<sup>1</sup>

วิธีการในการนำกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอนไม่ได้มีรูปแบบที่ชัดเจนแน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ในการรวมกลุ่ม และลักษณะของผู้นำกลุ่มที่มีแบบแผนของค่านิยม ภูมิหลัง และบุคลิกภาพที่ต่างกันไป เช่น กลุ่มของ สเตร์ฟีฟิวส์ (Streifield, 1969)<sup>2</sup> ซึ่งจัดขึ้นเมื่อเดือนตุลาคม 1969 ได้มีการวางแผนในการดำเนินกลุ่มล่วงหน้า เขาได้เริ่มกลุ่มด้วย

<sup>1</sup>Thomas R. Verny, "The Group Marathon," in Inside Groups: A Practical Guide to Encounter Groups and Group Therapy, ed. Thomas R. Verny (N.Y.: McGraw-Hill, 1974), p. 167.

<sup>2</sup>Streifield, "The Aurean Encounter, . . .," pp. 199-221.

การสาธิตวิธี Taichi Chinese Gymnastic แฉวไห้สมาชิกจับคู่ทำบาง เป็นการ  
สร้างบรรยากาศอันอบอุ่นในกลุ่ม ต่อจากนั้นจึงให้สมาชิกระบายความรู้สึก และความคาดหวัง  
ในการรวมกลุ่มของแต่ละคน โดยที่เขาจะเป็นผู้คอยสังเกต และจัดกิจกรรมที่คิดว่าเหมาะสม  
กับเหตุการณ์และแต่ละคน ขณะที่มีนซ์ (Mintz, 1971)<sup>1</sup> ได้ใช้วิธีการที่ตนเองมีบทบาทใน  
การนำนอยที่สุด โดยปล่อยให้สมาชิกเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเอง เขากล่าวว่า แฉวไห้บรรยากาศ  
ในกลุ่มจะมีความเครียด เขาจะไม่จัดกิจกรรมเพื่อลดความเครียด เพราะจะทำให้บุคคลได้มี  
โอกาสสัมผัสกับความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง

อย่างไรก็ตาม โดยทั่ว ๆ ไปแล้วผู้นำจะมีบทบาทในการนำกลุ่มนอยที่สุด โดยจะ  
เป็นเพียงผู้ที่คอยช่วยเหลือหรือเสนอกิจกรรมตามโอกาส และเป็นผู้ที่คอยบอกกติกาที่ทุกคนจะ  
ปฏิบัติในกลุ่ม และบรรยากาศของกลุ่มมาราธอนทุก ๆ กลุ่มจะมีแกนที่เหมือนกันคือ การเน้น  
ประสบการณ์ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (Here-and-Now) และให้โอกาสสมาชิกใคร่จะระบายออก  
มาทางคำพูด และภาษาท่าทาง รวมทั้งมีคำวิจารณ์ (feedback) จากสมาชิกซึ่งจะนำ  
ไปสู่การเกิดความไว้วางใจ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันทำให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจ  
และรู้จักตัวเองมากขึ้น มีนซ์ (Mintz, 1971) กล่าวว่า "การดำเนินไปของกลุ่มมาราธอน  
มักจะเริ่มจากความวิตวเป็น การป้องกันตนเอง และค่อนข้างน่าเบื่อ แต่ในตอนท้ายจะมี  
บรรยากาศที่สมาชิกได้มีความใกล้ชิดกัน มีการยอมรับ และสนิทสนมกันโดยเป็นไปตามธรรมชาติ"<sup>2</sup>

การติดตามผลหลังจากการได้เข้าร่วมกลุ่ม พบว่า สมาชิกของกลุ่มมาราธอนมักจะ  
รายงานว่าการประสบการณในกลุ่มมาราธอนสามารถทำให้เขาเกิดการ เปลี่ยนแปลงในทางที่  
ดีขึ้น ดังที่ ควินันน์ ฟูลด์ และไรท์ (Quinan, Foulds, and Wright, 1973) ได้

<sup>1</sup> Mintz, "Marathon Group.....," pp. 13-30.

<sup>2</sup> Ibid.

อ้างถึง บาคซ์ (Bach, 1966) สตอลเลอร์ (Stoller, 1967) และมินซ์ (Mintz, 1967) ที่กล่าวว่า "สมาชิกของกลุ่มมาราธอนยอมรับว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ประสิทธิภาพในกลุ่มมีความหมายแก่พวกเขาทั้งในด้านทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันกับคนอื่น"<sup>1</sup> ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ลูฟท์ (Luft, 1970) นักจิตวิทยาากลุ่มที่ว่า "กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการรับรู้ตัว (Awareness) และเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของเขาเกี่ยวกับอิทธิพลของเขากับคนอื่นและเกี่ยวกับแบบสัมพันธภาพของเขาในกลุ่ม"<sup>2</sup>

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ควินแนน และ ฟูลด์ (Quinan and Foulds, 1970) ได้ศึกษาถึงผลของการเข้ากลุ่มมาราธอนต่อพัฒนาการส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมกลุ่ม โดยให้ทุกคนเฝ้าระวังกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงบทบาท และการสื่อสารด้วยคำพูดโดยการอภิปราย รวมเวลา 30 ชั่วโมง ติดต่อกัน สมาชิกเป็นอาสาสมัครจำนวน 10 คน ชาย 6 คน หญิง 4 คน และกลุ่มควบคุมอีก 10 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบด้วย แบบทดสอบ Personal Orientation Inventory (POI) ก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม ผลจากการวิเคราะห์พบว่า ผู้เข้ากลุ่มมีคะแนนเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เช่น ด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ด้านความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ด้านความสามารถในการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์

<sup>1</sup>Quinan, Foulds and Wright, "Do The Changes Last? A Six-Month Follow-up a Marathon Group" Small Group Behavior, 5(May 1973): 177

<sup>2</sup>Joseph Luft, Group Process: An Introduction to Group Dynamics, 2nd ed(Plato Alto, My Field Publishing Co., 1970), p. 77.

ของตนเอง เป็นต้น<sup>1</sup> ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของยังและจาคอบสัน (Young and Jacobson, 1970) ที่วางแผนการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลแบบเคื่องกัน โดยใช้ทดสอบชุดเดียวกัน กับกลุ่มตัวอย่าง 14 คน และใช้เวลาในการประชุมกลุ่ม 15 ชั่วโมง<sup>2</sup>

เทรปปา และฟริก (Treppa and Frike, 1972) ได้ทำการวิจัยผลของการเข้ากลุ่มมารารอน โดยใช้วิธีการเช่นเดียวกับควินแนนและฟูลด์ แต่ใช้แบบทดสอบเพิ่มขึ้นคือใช้แบบทดสอบ POI สำหรับวัด (1) ก่อนการเข้ากลุ่ม (2) หลังการเข้ากลุ่ม และ (3) หลังจากเข้ากลุ่มแล้ว 6 เดือน และแบบทดสอบ MMPI กับแบบทดสอบ Interpersonal Checklist ใช้วัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้อาสาเข้ากลุ่มมีคะแนนสูงขึ้น (1) ในด้านความสามารถควบคุมตนเอง (2) การเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (3) การนับถือตนเอง (4) การยอมรับตนเอง (5) ความเข้าใจความเป็นมนุษย์ (6) ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และ (7) ความคิดเกี่ยวกับตนเองที่เป็นอุดมคติ<sup>3</sup>

ในปี 1974 คิมบอลล์และเกลโซ (Kimball and Gelso, 1974) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มมารารอน โดยวัดหลังการเข้ากลุ่ม 1 สัปดาห์ และเว้นระยะ 4 สัปดาห์ และศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจ (Ego-Strength) และการเปลี่ยนแปลงของความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization)

---

<sup>1</sup>Quinan and Foulds, "Marathon Group Facilitator.....", pp. 145-149.

<sup>2</sup>Young and Jacobson, "Effect of Time-Extended Marathon Group Experiences.....", pp. 247-251.

<sup>3</sup>Treppa and Frike, "Effect of Marathon Group Experience," pp. 466-468.



โดยใช้แบบทดสอบ POI สำหรับวัดลักษณะการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และแบบทดสอบ Borron's Ego-Strength และแบบทดสอบ MMPI สำหรับวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงสูงขึ้น และผลนี้ยังคงอยู่แม้เวลาจะผ่านไป 4 สัปดาห์<sup>1</sup>

โจนส์และเมดเวิน (Jones and Medvene, 1975) ได้ทำการศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการเข้าใจตนเอง และพบว่านอกจากผู้เข้าร่วมกลุ่มจะมีคะแนนความเข้าใจตนเองสูงขึ้นแล้ว พัฒนาการของการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงยังขึ้นอยู่กับระดับความเข้มแข็งทางจิตใจของแต่ละคนด้วย<sup>2</sup>

แม้วางานวิจัยที่กล่าวมาจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของประสบการณ์ในกลุ่มมาราธอนว่ามีอิทธิพลต่อพัฒนาการส่วนบุคคล นักจิตวิทยาและนักการศึกษาบางท่านได้รายงานผลการวิจัยที่ขัดแย้งกับงานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว เช่น คณะนักจิตวิทยาการปรึกษาของศูนย์แนะแนววิทยาลัยแมสซาชูเซต (Counseling Center Staff University of Massachusetts, 1972) ได้ทำการวิจัย เพื่อคุณสมบัติของการฝึกความไวในการรับรู้แบบกลุ่ม (Sensitivity training Group) ที่มีต่อการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 42 คน ซึ่งได้จากการสุ่มจากนิสิตมหาวิทยาลัย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับการฝึกที่แตกต่างกัน คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึก 5 ครั้ง ๗ ๑ ชั่วโมง กลุ่มที่ 2 ใช้การฝึก 5 ครั้ง แต่ละครั้งไม่ได้กำหนดเวลา และกลุ่มที่ 3 ได้รับการฝึกแบบมาราธอน (Marathon Group) ใช้เวลานาน 30 ชั่วโมง โดยใช้ผู้นำกลุ่ม

<sup>1</sup>Kimball and Gelso, "Self-actualization in Marathon Growth Group,.....," pp. 32-34.

<sup>2</sup>Jones and Medvene, "Self-actualization Effect of.....," pp. 30-34

เป็นนิสิตปริญญาโท วิชาจิตวิทยา 2 คนต่อ 1 กลุ่ม แบบทดสอบที่ใช้คือ แบบทดสอบชุด POI จากการวิเคราะห์หขอมูล พบว่า การนี้ทั้ง 3 แบบนี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงลักษณะของผู้เขารวมกลุ่มในทุก ๆ คาบทั้ง 3 กลุ่ม<sup>1</sup>

ในปี 1973 มาร์ค คอนรี และฟอสเตอร์ (Marks, Conrey and Foster, 1973) ได้รายงานยืนยันว่า ลักษณะการเข้ากลุ่มแบบมาราธอนนี้ไม่มีผลในการเปลี่ยนแปลงลักษณะของผู้เขารวมกลุ่มในคาบการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มาร์คและคณะได้วิจารณ์ว่า

ผลของการวิจัยของควีนและฟูลด์ครั้งนั้น อาจเนื่องมาจากความบกพร่องในการวิจัย เช่น การใช้ t-test ในการวิเคราะห์หขอมูล และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอาสาสมัคร ลักษณะการวางแผนแบบ Pretest และ Posttest โดยไม่คำนึงถึงคู่เปรียบอื่น ๆ และแบบทดสอบชุด POI ที่นำมาใช้นั้นมีขบพร่อง คือมีความเที่ยงตรงต่ำ มีปัญหาที่ตกลงกันไม่ได้ในกรณีคะแนน และขอสอบบางข้อที่ปรากฏในแบบทดสอบชุดย่อย (subscales) มากกว่า 1 ครั้ง เป็นต้น<sup>2</sup>

ในปีเดียวกัน สมิทซ์ (Smith, 1973) ได้กล่าวว่า "สิ่งที่ปัญหาในการวิจัยทำนองนี้คือ ยังไม่อาจยืนยันได้ว่า แบบทดสอบชุด POI นี้สามารถวัดได้จริง นอกจากนี้ จากการศึกษาผู้วิจัยเองก็พบว่า ระยะเวลาการคงอยู่ของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจาก

<sup>1</sup>Counseling Center Staff University of Massachusetts, "Effect of Three types of Sensitivity Training Group on Changes in Measure of Self-Actualization," Journal of Counseling Psychology 19(March 1972): 253-254.

<sup>2</sup>Stephen E. Marks, Robert F. Conrey and Stephen F. Foster, "The Marathon Group Hypothesis-An Unanswered Question," Journal of Counseling Psychology 20(March, 1973): 185-187.

การเข้ากลุ่ม<sup>1</sup> ยังมีความแตกต่างกัน เช่น จากการวิจัยของ เอลเปอร์สัน และคณะ (Alpersen et al. 1971) พบว่า จากการฝึกกลุ่มมาราธอน กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลของการเปลี่ยนแปลงจะหายไปเป็นเวลา 2 เดือน หลังจากได้รับการฝึก<sup>2</sup> แต่จากการศึกษาของควินเนน ฟูลด์ และไรท์ (Quinen, Foulds and Wright, 1973) และเทรปปา และเฟริค (Treppe and Frike, 1972) พบว่า แม้เวลาจะผ่านไปแล้ว 6 เดือน การเปลี่ยนแปลง นั้นยังคงอยู่ และในขณะเดียวกัน คิมบอลล์และเกลโล (Kimball and Gelso, 1974) พบว่า แม้เวลาผ่านไป 1 เดือน ผล นั้นยังคงอยู่

จากงานวิจัยทั้งหมดนี้แสดงให้เห็นว่าโดยส่วนใหญ่แล้วพบว่า ประสบการณ์ในกลุ่มมาราธอนนั้นได้มีอิทธิพลต่อพัฒนาการส่วนบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ซึ่งในที่นี้เรียกว่า การรับรู้ตนเองหรือคน (Self) ซึ่งมีความหมายดังที่ โรเจอร์ (Rogers, 1965) กล่าวว่า "คน" (Self) หมายถึงความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง<sup>3</sup> หรือที่ นิวคอมบ์ (Newcomb) โลกกล่าวว่า "คน" คือวิถีทางที่บุคคลรับรู้ตนเอง และการที่แต่ละคนรู้จักตนเอง<sup>4</sup> (อ้างจากอำไพ ศรีพิพัฒน์, 2515) ซึ่ง

<sup>1</sup>Peter B. Smith, "Controlled Studies of the Outcome of Sensitivity Training," Psychological Bulletin 82 (July 1975): 592-622.

<sup>2</sup>Ibid.

<sup>3</sup>Gardner Lindsey and Calvin Hall, Theories of Personality Primacy Source and Research (New York, John Wiley and Sons, 1965), p. 478

<sup>4</sup>อำไพ ศรีพิพัฒน์, "ความนึกคิดเกี่ยวกับตน," ครุศาสตร์ 5 (สิงหาคม - พฤศจิกายน 2515): 99 - 101.

ซึ่งสอดคล้องกับที่ เจอร์ซิด ( Jersild, 1952 ) กล่าวว่า "คน" คือ ผลรวมของมโนคติ (Ideas) และทัศนคติกับตนเองว่า "ฉันคือใคร" และ "ฉันเป็นอะไร" ซึ่งประกอบควยประสบการณ์ทั้งหมดที่ทำให้บุคคลสำนึกในคุณสมบัติที่มีอยู่<sup>1</sup> และที่ พรหมทิพย์ เกษะนันท์ ไคกล่าววว่า "คน" คือ วิถีทางที่เป็นตนของคนเอง รวมถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองบางส่วน พร้อมทั้งร่างกาย บุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ นิสัยใจคอไปควย<sup>2</sup> (อ้างจากกาญจน์ แก้วทนาง, 2521)

แนวคิดอีกประการหนึ่งในการนำกลุ่มมาราธอน ได้มาจากนักจิตวิทยาหลายท่านที่ไคอธิบายว่า "คน" เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้

(Sullivan)<sup>3</sup> โดยอาศัยบุคลิกภาวะ และการเรียนรู้ (Rogers, 1965)<sup>4</sup> ผู้วิจัยจึงคิดว่ากลุ่มมาราธอนจะสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลง "คน" ไค และอีกประการหนึ่งผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการติดตามผลโดยเวรระยะเพียง 1 เดือนนั้นเนื่องจากความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

<sup>1</sup>Arthur T. Jersild, In Search of Self (New York, Teacher College Press, 1952), p. 9,

<sup>2</sup>กาญจน์ แก้วทนาง; "การใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อเปลี่ยนมโนภาพแห่งตนของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์บ้านศรีธรรมราช," (ปริญญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประถมศึกษนิคม, 2521), หน้า 11..

<sup>3</sup>อาไฟ สิริพิพัฒน์, "ความนึกคิดเกี่ยวกับตน," : 99 - 101.

<sup>4</sup>Linzey and Hall, "Theories of Personality.....," p. 478.

ตารางที่ 1 ลักษณะของกลุ่มเชิงจิตวิทยาบางประเภท เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน

ชื่อกลุ่ม หัวข้อ	กลุ่มพัฒนาแบบมาราธอน (Marathon Growth Group)	กลุ่มฝึกฝนประสาทสัมผัส (Sensitivity training Group)	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม (Group Counseling)	กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Group)	กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics)
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ มีอารมณ์รักตนเองและผู้อื่นดีขึ้น	เพื่อฝึกทักษะในความไวในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างความลึกเกี่ยวกับตนในทางที่ดี และยอมรับข้อบกพร่องเสียของตน	เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มรู้จักแยกแยะปัญหาและพยายามแก้ไขปัญหของแต่ละคน	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความสมบูรณ์ในตัวเองของแต่ละบุคคล	เพื่อให้ลดความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของกลุ่ม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในกลุ่ม อิทธิพลต่าง ๆ ที่มีต่อกัน อุดมคติ สมาชิกกลุ่ม ผู้นำ ผู้ตาม ตลอดจนงานการแก้ปัญหาของกลุ่ม ว่ากลุ่มมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร และวิธีไหนดีที่สุด
แนวคิดพื้นฐาน	การใช้เวลายาวนานติดต่อกันเป็นการเปิดโอกาสในการปลดปล่อยกลไกในทางป้องกันตนเอง และเป็นการยากที่บุคคล	บุคคลใดสามารถฝึกตนเองให้เป็นผู้ฟังที่ดี ผู้พูดที่ดี และมีประสาทที่ไวต่อความรู้สึก และท่าทางของผู้อื่น ตลอดจนรู้จัก	Ohlsen เห็นว่าการที่บุคคลโดย เฉพาะวัยรุ่น ซึ่งชอบการอยู่แบบกลุ่ม เพื่อน และชอบอิสระภาพ จะแก้ปัญหาของตัวเองด้วยตัวเองได้ก็ดีที่สุด	การจะมีชีวิตที่สมบูรณ์นั้น บุคคลจะต้องสามารถที่จะตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกอันละเอียด	ปัจจุบันนี้มีวิธีการยอมรับว่าการทำงานเป็นกลุ่ม หรือการทำงานเป็นทีม ย่อมมีประสิทธิภาพเหนือ

ชื่อกลุ่ม หัวข้อ	กลุ่มพัฒนาแบบมาราธอน (Marathon Growth Group)	กลุ่มฝึกฝนประสาทสัมผัส (Sensitivity training Group)	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม (Group Counseling)	กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Group)	กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics)
	จะสามารถคงกลไกในการ ป้องกันตัวได้ ความยาว ของเวลาจะเปิดโอกาสให้ ใกล้ชิดผู้ดูแลและจัดการกับ ความรู้สึกในระดับลึก	วิธีให้ข้อสังเกตของคุณ (feedback) แยกแยะ เป็นอย่างไรแล้ว คุณยอม จะมีโอกาสที่จะสร้างสัม- พันธภาพที่ดีกับผู้อื่นไ้มาก		เอื้ออำนวยของ ตนเอง และร ู้จักที่จะอยู่ในปัจจุบัน ไม่ทอดทิ้งหรืออนา- คต	กว่า รอบคอบกว่า ขาดศักยภาพรอง น้อยกว่าการทำ- งานคนเดียว
วิธีการและ เทคนิคใน กลุ่ม	กลุ่มจะดำเนินต่อเนื่องกัน เป็นเวลายาวนาน โดย ยึดการใช้กระบวนการ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" และ พิจารณาว่าจะใช้เทคนิค หรือกิจกรรมอะไรที่จะช่วย ใหญ่ เรารวมกลุ่มเกิดความ รู้สึกอบอุ่น อันจะนำไปสู่ การเปิดเผยตนเอง การ ใกล้ชิดช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และระกิดความเข้าใจคน เล็งมากขึ้น	โดยมากใช้กระบวนการ กลุ่ม ผสมผสานกับวิธีการ แบบของปฏิบัติการ โดย เน้นให้รวมกลุ่มไ้เกิดความ ไวในการรับรู้ โดย ใหญ่ เรารวมกลุ่มถือเอา กลุ่มเป็นห้องปฏิบัติการและ เอาตนเองเขาทดลอง มี การสำรวจตนเอง และให้ ข้อสังเกตกันและกันจน พัฒนาไปสู่การเข้าใจใน ความรู้สึก และพฤติกรรม ของตนเองและผู้อื่น	เน้นทั้งตัวบุคคลและกลุ่ม และช่วยให้อัตตา ะคนใด เริ่มที่จะช่วยตนเอง โดย ที่ผู้นำกลุ่มจะคอยสังเกต การพูดของแต่ละคน และ ดูว่าจะมีอิทธิพลต่อผู้อื่น อย่างไร และคอยช่วย ใหญ่ผู้อื่นร่วมในการอภิปราย ตลอดจนคอยให้ความ อบอุ่น เขาใจและยอมรับ ทุกคน อย่างไรก็ตามเทคนิคที่จะ ใช้ในกลุมนั้นขึ้นอยู่กับว่า	ผู้นำกลุ่มเป็นบทบาทที่ จะเป็นผู้รวบรวม ลักษณะทางจิตที่แตก กระจายให้เขารวม กันโดยกระทำต่อ สมาชิกแต่ละคน ให้ เขาใกล้ชิดมีความ รู้สึกนึกคิดและอา- ารมณ์ตัวเขาเอง และผู้นำกลุ่มจะช่วย แก้ปัญหาที่ขัดแย้ง ภายในตัวของสมา- ชิกภายในขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ	การบรรยายเนื้อหา และใช้กิจกรรม ประกอบที่จะใหญ่ เขารวมกลุ่มได้ ทดลองให้เห็นถึง ธรรมชาติของกลุ่ม ในแง่ต่าง ๆ

ชื่อกลุ่ม หัวข้อ	กลุ่มพัฒนาแบบมาราธอน (Marathon Growth Group)	กลุ่มฝึกฝนประสาทรับสัมผัส (Sensitivity training Group)	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม (Group Counseling)	กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Group)	กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics)
			ผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎีใดในการช่วยแก้ปัญหา	ก็จะมีผลสำคัญ ร่องลงมาและได้รับประโยชน์ ประสิทธิภาพนั้นค่อย	
เวลาในการประชุมกลุ่ม	ใช้เวลาประชุมกลุ่มต่อเนื่องกันเป็นเวลา 6 ชั่วโมง ถึง 50 ชั่วโมง	ใช้เวลา 2-3 วัน หรือ 1 อาทิตย์ หรือ 2 อาทิตย์	ใช้การประชุมกลุ่มเป็นช่วง อาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง อาจจะครั้งละ 1½ → 2 ชั่วโมง ประมาณ 6 อาทิตย์	แล้วแต่จะกำหนด ประมาณ 3-5 วัน	ขึ้นอยู่กับเนื้อหาที่กำลังศึกษาอยู่
สมาชิก	บุคคลปกติธรรมดาที่ต้องการเพิ่มความสามารถในการรับรู้อย่างเต็มที่ของตนเอง และเข้าใจผู้อื่น	บุคคลทั่วไป อาจจะมาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ	บุคคลที่มีความคับข้องใจ และต้องการให้ความคับข้องนั้นหายไป	บุคคลทั่วไป	บุคคลทั่วไปที่สนใจธรรมชาติของกลุ่ม และการปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม
ผู้นำกลุ่ม	มีบทบาทที่จะต้องเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกมีความร่วมมือสูง	มีบทบาทในการนำกลุ่มสูง	บทบาทขึ้นอยู่กับหลักและทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษาที่ผู้นำกลุ่มใช้	มีบทบาทสูง นำวิธีการและเทคนิคที่ได้ออกมาจากทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่ม Gestalt Therapy	มีบทบาทมาก

ชื่อกลุ่ม หัวข้อ	กลุ่มพัฒนาแบบมาราธอน (Marathon Growth Group)	กลุ่มฝึกฝนประสาทรับสัมผัส (Sensitivity training Group)	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม (Group Counseling)	กลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Group)	กลุ่มสัมพันธ์ (Group Dynamics)
				มาใช้โดยเฉพาะ	
ผล	-มีการรู้จักตัวเองมากขึ้น -รับรูตนเองและผู้อื่นดีขึ้น -มีทักษะทางดานมนุษย์- สัมพันธ์ -มีความไวในการรับรู้ดีขึ้น	-มีความไวในการรับรู้มากขึ้น -เข้าใจตนเองดีขึ้น -รับรู้ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นได้ถูกต้อง	-สมาชิกสามารถแก้ปัญหา ของตนเองได้	-รู้จักตนเองมากขึ้น -มีความสมบูรณ์ใน ชีวิต	-ได้รับความรู้เกี่ยวกับ ธรรมชาติของกลุ่ม -ได้รับการเสริม สร้างมนุษยสัมพันธ์
อ้างอิง	อ้างอิง "The Group Marathon" ใน Inside Group: A Practical Guide to Encounter Group & Group Ther- apy ของ Thomas R. Verny หน้า 163-191	อ้างอิงบทความ "การฝึก การรับรู้" (Sensitiv- ity Training Group) โดย ศ.ดร. ทิตินา แชมมณี ในกลุ่ม สัมพันธ์: ทฤษฎีและแนว ปฏิบัติของ ดร.ทิตินา แชมมณีและคณะ หน้า 180-183	อ้างอิงบทความ "Counseling Within a Group Setting" ของ Merie M. Ohlsen เอกสารประกอบการเรียน วิชา Group Counseling ภาควิชา จิตวิทยา คณะครุศาสตร์ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2522	อ้างอิง En- counter Group : First Facts ของ Lieberman, Yalom, and Miles. หน้า 11-12.	อ้างอิงบทความ "วิชากลุ่มสัมพันธ์" โดย ดร. หลุย จัปา เทศ ในกลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ ของ ดร.ทิตินา แชมมณีและคณะ หน้า 48-52



## ผู้นำกลุ่ม

ในการนำกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน ผู้นำกลุ่มโคออดิเนเตอร์ทางทฤษฎีและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการทำงานร่วมกันนี้ เช่น ความรู้ทางทฤษฎีจากการเรียนและการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองในทาง (1) การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) และ (2) ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติและโครงสร้างของกลุ่ม เช่น (Group Process, Group Dynamics ประกอบกับการได้มีโอกาสเข้าร่วมกลุ่มต่าง ๆ เช่น Sensitivity Training Group, Gestalt Marathon Group, Human Relations Workshop, Group Counseling การฝึกปฏิบัติในชั้นเรียนวิชา Group Dynamics การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยอาจารย์ผู้สอนวิชา Group Process ของนิสิตระดับปริญญาตรี การเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยนำกลุ่ม (Co-leader) ในการนำกลุ่ม Group Counseling ของนิสิตปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยา ภาควิชาการศึกษาน ปีการศึกษา 2522 และการเข้าสังเกตการนำกลุ่ม Grouping for Goals ของศูนย์อบรม การละเล่นแห่งชาติ

ในการนำกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยพยายามสร้างบรรยากาศที่ไว้วางใจ เป็นกันเองมากที่สุด เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกสบายใจ และคุ้นเคยกันภายในกลุ่ม อันจะทำให้เกิดความรู้สึกเต็มใจที่จะใฝ่หาและรับคำวิจารณ์หรือคำแนะนำแก่กันและกันเมื่อเห็นว่าจะ เป็นประโยชน์แก่มุมนั้น ผู้วิจัยพยายามให้การนำน้อยที่สุด และพยายามเอื้ออำนวยหรือให้โอกาสมากที่สุดเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะใช้ประโยชน์จากกลุ่มด้วยตนเอง ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงเพียงผู้ที่คอยช่วยเหลือหรือเข้าร่วมอภิปรายเฉพาะเมื่อเห็นว่าโอกาสเหมาะสมที่สุดในทัศนะของผู้นำกลุ่มเอง

ในการนำกลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมบางอย่างเสนอแก่กลุ่ม ตามเหตุการณ์ในกลุ่ม โดยให้สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าจะเลือกหรือไม่ กิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในกลุ่มเป็นกิจกรรมที่เป็นที่ยอมรับของสมาคม NTL (National Training Laboratory) ได้แก่ กิจกรรม Johari Window ฉนั้นคือใคร การปะทะทางกายภาพและบางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ อาจารย์ ดร.โสริศ โพธิ์แก้ว ได้คิดขึ้นซึ่งได้เคยนำไปใช้ และประสบความสำเร็จอย่างมากทุกครั้ง ได้แก่ กิจกรรมการพบปะส่วนตัว (Personal Meeting) และผู้วิจัยเองก็มีโอกาสรวมกิจกรรมเหล่านี้มาแล้วและเห็นว่า มีประโยชน์จึงนำมาใช้ในการนำกลุ่มครั้งนี้ โดยมีจุดประสงค์ และลักษณะกิจกรรมคร่าว ๆ ดังนี้

ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
1. Johari Window (ดูรายละเอียดในภาคผนวก จ.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มอธิบายความเป็นมาและความสำคัญ แล้วอธิบายรูปแรกๆ</li> <li>2. ให้สมาชิกดูภาพ Johari Window แล้วอภิปรายตามความเข้าใจ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัติงานในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มเรียนรู้ความคิด ความอ่าน ของกันและกันภายในกลุ่ม</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง</li> </ol>
2. ฉันคือใคร	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนอธิบายฉันคือใคร คนละ 5 ข้อ แล้วให้ติดไว้ที่หน้าอก</li> <li>2. ให้สมาชิกผลัดกันอ่านจนครบโดยไม่ให้พูด</li> <li>3. ให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมสิ่งที่ตนเองอ่านแล้วสงสัย หรืออยากให้อธิบายเพิ่มเติมจนสมาชิกทุกคนพอใจ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้คุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น</li> </ol>

ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	วัตถุประสงค์
3. การปะทะทาง กายภาพ (physical contact)	<p>เป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้ออก กำลังกาย ทั้งในรูปของราย บุคคลและเป็นกลุ่ม เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การยื่นชกกระเเย่เป็นคู่</li> <li>- การนั่งชกกระเเย่เป็นคู่</li> <li>- Nearness-farness</li> <li>- การสร้างความแข็งแกร่ง ของกลุ่มและป้องกันไม่ให้ บุคคลภายนอกเข้าไปในกลุ่ม</li> <li>- การแบ่งเป็น 2 กลุ่มแย่ง สมบัติอันล้ำค่า</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศจาก การประชุมกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นประโยชน์ ของการทำงานเป็นกลุ่ม</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง มากขึ้น</li> </ol>
4. การพบปะส่วนตัว (Personal Meeting)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกจับคู่กันและผลัด กันบอกถึงสิ่งที่ตนเอง ประทับใจในคู่ของตน</li> <li>2. เมื่อเสร็จแล้วให้ผลัดกันไป เรื่อย ๆ จนครบทุกคน</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้มีทัศนคติที่ ดีต่อกัน</li> </ol>
5. Chukle-belly	<p>ให้สมาชิกนอนทับท้องกันคอ ๆ กันเป็นวงกลม แล้วให้คนแรก หัวเราะ แล้วคนถัดไปหัวเราะ ต่อ ๆ กันไปเรื่อย ๆ จนครบ</p>	<p>เพื่อความสนุกสนานและเกิดความ สนิทสนมกัน</p>

## จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงผลของการเข้ากลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน (Marathon Growth Group) ที่มีต่อการพัฒนา "ตน" (Self)

## สมมุติฐานการวิจัย

1. ลักษณะ "ตน" ก่อนการเข้ากลุ่มของผู้เข้าร่วมกลุ่มมาราธอน จะแตกต่างจากลักษณะ "ตน" หลังจากการได้เข้าร่วมกลุ่ม
2. ลักษณะ "ตน" หลังจากการได้เข้ากลุ่มแล้ว 1 เดือน จะแตกต่างจากลักษณะ "ตน" หลังจากการเข้ากลุ่ม
3. ความแตกต่างระหว่าง ลักษณะ "ตน" ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มกับลักษณะ "ตน" หลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม จะแตกต่างจากความแตกต่างระหว่างลักษณะ "ตน" ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มกับลักษณะ "ตน" หลังจากการเข้ากลุ่มไปแล้ว 1 เดือน

004727

## ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างประชากร คือ นิสิตปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2522 เป็นกลุ่มตัวอย่างอาสาสมัคร ไม่จำกัดเพศ อายุ และชั้นปี จำนวน 9 คน เพศชาย 3 คน เพศหญิง 6 คน
2. ตัวแปร (Variables) ในการศึกษา คือ
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independence Variables) ได้แก่ การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน
  - 2.2 ตัวแปรตาม (Dependence Variables) ได้แก่ คะแนนจากแบบวัดลักษณะ "ตน" และความคิดเห็นในแบบวัดแบบปลายเปิด (Open-ended)
3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
  - 3.1 แบบวัดลักษณะ "ตน" ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มี 2 ชุด ชุด ก. สำหรับวัดลักษณะ "ตน" ก่อนการเข้ากลุ่ม ชุด ข. สำหรับวัดหลังจากการเข้ากลุ่มทันทีและเว้นระยะ

1. เค็คน แบบสอห้ทั้งสองซุกเป็นแบบสอห้คูนาน มีจำนวน 21 ซอ ในแต่ละซุกแบ่งเป็น 2 คาน คือ ลักษณะคานอารมณและคานสังคม

3.2 เป็นแบบประเีนนรของการ เขาคลุมมาราซอนในลักษณะปลายเป็ด (Open-ended) โดยให้อูตอบแสดงความคิดเห็นถึง

3.2.1 ลักษณะผู้นำคลุม

3.2.2 ลักษณะกิจกรรม

3.2.3 เวลา และสถานที่

3.2.4 ซอคิดและประโยชน์ในแง่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2.5 ซอเสนอแนะ

4. เวลา ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการศึกษา โดยใช้เวลาในการเขาคลุมต่อเนื่องกัน 19 ชั่วโมงซึ่งคานึงถึงเวลาที่สะดวกในการเดินทางทั้งไปและกลับของทุกคน

เวลา	วันศุกร์	วันเสาร์	วันอาทิตย์
8.00-12.00		<input type="text"/>	<input type="text"/>
13.30-16.30		<input type="text"/>	
19.00-23.00	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

5. สถานที่ สถานที่สำหรับการประชุมคลุม ผู้วิจัยได้ใช้ห้องเรียนของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน และได้ใช้ศูนย์วิจัยทางทะเลของคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ณ. อางศิลา เป็นที่พัก เนื่องจากไกลและสะดวกในการจับบริการอาหาร

ขอสกลงเบื้อองค่น

1. การนำคลุมมาราซอน ถือหลักว่าผู้นำคลุมจะใช้เวลาให้น้อยที่สุด โดยอาจจะเสนอกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งตามทีผู้นำคลุมเห็นเหมาะสม
2. คลุมตัวอย่างในการวิจัย มีความเต็มใจในการที่จะเข้าร่วมคลุม

## ความจำกัของงานวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอนเท่านั้น

### คำจำกัดความ

กลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน (Marathon Growth Group) หมายถึง การรวมกลุ่มกันเป็นเวลา 19 ชั่วโมง เพื่อจุดประสงค์ที่จะศึกษาตนเองและผู้อื่น และเอื้ออำนวยให้พัฒนา "ตน" โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นกิจกรรมเชิงภาษา (Verbal) และทาง (Nonverbal) ในบรรยากาศที่เน้นประสบการณ์ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (Here-and-Now) กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกอาสาสมัคร 9 คน ภายใต้การนำกลุ่มของผู้ที่มีความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษา 1 คน

ตน (Self) หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบลักษณะ "ตน" เกี่ยวกับการรับรู้ตนเองในค่านิยมและสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอน อันจะนำไปสู่การเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการจัดกลุ่มลักษณะนี้
2. ผู้วิจัยได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาคนแบบมาราธอนด้วยตนเอง
3. ผลจากการทำวิจัย อาจจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจ ในการนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลอื่นและในโอกาสอื่น ๆ