



การศึกษากลองปรับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ของนิสิต

ปริญญาตรี โภยกิจกรรมกลุ่ม

THE EXPERIMENTAL STUDY OF MODIFYING
THE NEUROTIC PERSONALITY OF THE
UNDERGRADUATES THROUGH GROUP
BEHAVIOR ACTIVITIES

พนมพร พนมวัน ณ อรุณา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาจิตวิทยาคลินิก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2533

ISBN 974-586-959-7

Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

แก่นันทนากร

จาก

บริษัทหอสมุด ม.มหิดล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาทดลองปรับบุคลิกภาพแบบหัวน้ในสภาวะอารมณ์
ของนิสิตปริญญาตรี โดยกิจกรรมกลุ่ม

พนมพร พนมวัน ณ อรุณา

พนมพร พนมวัน ณ อรุณา

ผู้วิจัย

ดร. อรุณา

ศิริภา จามรมาน, ศศ.บ., กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)

ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

บัวทอง สว่างไสวกุล

บัวทอง สว่างไสวกุล, วท.บ., M.S. (Counseling)

กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พนม เกตุมาน

พนม เกตุมาน, พ.บ., ว.ว. (จิตเวชศาสตร์)

กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

มนตรี จุลสมัย

มนตรี จุลสมัย, พ.บ., Ph.D.

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย

อรพรรณ ทองแดง

อรพรรณ ทองแดง, พ.บ.,

อ.ว. (จิตเวชศาสตร์)

ประธานโครงการบัณฑิตศึกษา

สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาทดลองปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์

ของนิสิตปริญญาตรี โดยกิจกรรมกลุ่ม

ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก

วันที่ 11 ธันวาคม 2533

พนมพร พนมวัน ณ อรุณยา

พนมพร พนมวัน ณ อรุณยา

ผู้วิจัย

กมลวรรณ

ศิริภา จามรมาน, ศศ.บ., กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

วิไลวรรณ สอนวิชา

บัวทอง สว่างไสภาพุศล, วท.บ., M.S.(Counseling)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

กมลวรรณ

พนม เกตุมาน, พ.บ., ว.ว. (จิตเวชศาสตร์)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ประสิทธิ์ เจริญไทยทวี

มันศรี จุลสมัย, พ.บ., Ph.D. ประสิทธิ์ เจริญไทยทวี, พ.บ.,

คณบดี

F.F.A.R.C.S. (HON), D.A., อ.ว. (วิสัญญีวิทยา)

บัณฑิตวิทยาลัย

คณบดี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

มหาวิทยาลัยมหิดล

มหาวิทยาลัยมหิดล

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวพนมพร พนมวัน ณ อยุธยา
วัน เดือน ปีเกิด 11 เมษายน พ.ศ. 2509
สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
ประวัติการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, พ.ศ. 2527 – 2530 :
วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา)
มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2531 – 2533 :
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก)
ทุนอุดหนุนในการวิจัย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา ช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากบุคคลหลายท่านด้วยกัน

อาจารย์ศรีนิภา จามรมาน ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภากุล และ อาจารย์นายแพทย์พนม เกตุมาน กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการวิจัยโดยตลอด ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุชา จันทรเฒ อาจารย์ทิพย์วัลย์ สุรินยา อาจารย์ถวัลย์ นิยมทรัพย์ และอาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาเก็บข้อมูลนิสิต เพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนให้ความรู้ต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยา อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้งานวิจัยก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณคุณสมกิจ กิจพูนวงศ์ และคุณเกาหงา ไทยถาวร รวมทั้งเจ้าหน้าที่ฝ่ายคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่ได้ช่วยคำนวณและวิเคราะห์ผลทางสถิติข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์

ขอขอบคุณคุณอารยา ทิลกานนท์ คุณระพีพันธ์ ชลชัยไพศาล คุณมงคล หลีกคำ คุณสุนทร เฟิงศิริญ ที่ช่วยในการร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม คุณสุทธาวดี ฤทธาคนี เรือไธษณกร เสนาลักษณ์ และ พี่ เพื่อน น้อง ทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องให้ความช่วยเหลือทั้งกำลังกายและกำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอขอบคุณนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ที่ได้ช่วยทำและเก็บข้อมูลเพื่อหาค่าความเชื่อถือได้ และความเที่ยงตรงของแบบสำรวจ
ไอแซงคนี่

ขอขอบคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น้อง ๆ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้เป็นสมาชิกกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม และได้มีการ
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ยิ่งต่อการวิจัย
ครั้งนี้

อนึ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหิดล อันเป็นผลให้งานวิจัยประสบความสำเร็จ ซึ่งผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

สุดท้าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ ที่ได้ให้การส่งเสริม
สนับสนุนการศึกษา ้วยการให้ความช่วยเหลือทุกวิถีทาง ตลอดจนเป็นกำลังใจที่มีคุณค่า
อย่างยิ่งต่อผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณ สมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะน้องชายที่คอยช่วยเหลือ ให้
ทั้งกำลังใจและกำลังใจอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลง
ด้วยดี

พนมพร พนมวัน ณ อยุชยา

ชื่อวิทยานิพนธ์ การศึกษาทดลองปรับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะ
อารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี โดยกิจกรรมกลุ่ม
ผู้วิจัย พนมพร พนมวัน ณ ออยุธยา
ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
ศิริินภา จามรมาน, ศศ.บ., กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)
บัวทอง สว่างโสภากุล, วท.บ., M.S. (Counseling)
พนม เกตุมาน, พ.บ., ว.ว. (จิตเวชศาสตร์)
วันที่สำเร็จการศึกษา 11 ธันวาคม พ.ศ. 2533

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการปรับบุคลิกภาพแบบห้วนไหว
ในสภาวะอารมณ์ ของนิสิตปริญญาตรีด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปี
ที่ 1 ภาควิชาจิตวิทยาและรัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ปีการศึกษา 2533 ที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์สูง จำนวน 40
คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการทำกิจกรรม
กลุ่ม (โดยแบ่งเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ 4 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง และการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม 6 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง) กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม เครื่อง
มือที่ใช้ในการวิจัยนี้คือ แบบสำรวจบุคลิกภาพไฮแซงค์ ฟอรัม เอ และฟอรัม บี โดย
ผู้วิจัยได้แปลคัดแปลงและปรับปรุงขึ้นหาค่าความเชื่อถือได้ และโปรแกรมการทำกิจกรรม
กลุ่ม (โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม)

ผลการวิจัย พบว่า

1. กลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มแล้วมีคะแนน
บุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังจากที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีคะแนน
บุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

Thesis Title The Experimental Study of Modifying the
Neurotic Personality of the Undergraduates
Through Group Behavior Activities

Name Panomporn Panomvan Na Ayudhya

Degree Master of Science (Clinical Psychology)

Thesis Supervisory Committee

 Sirinapa Jamornmarn, B.A.,M.Ed. (Develop-
 mental Psychology)

 Buathong Sawangsopakul, B.Sc.,M.S.(Counseling)

 Panom Ketumarn, M.D.

Date of Graduation 11 December B.E. 2533 (1990)

ABSTRACT

The purpose of this experimental research was to study the modification of the neurotic personality of the undergraduates through group behavior activities. The subjects were freshmen in the Faculty of Social Sciences, majoring in Psychology and Political Sciences at Kasetsart University in 1990, who had high scores in the scale N (neurotic personality). The subjects were randomly divided into the experimental group and the control group. Each group consisted of 20 students. The experimental group underwent 4 sessions of group dynamics, each lasting 1 hour and 6 sessions of group counseling, each session lasting 1 hour, while the control group had no group activities at all. The instruments used in this study were Eysenck Personality Inventory - EPI Form A & B) adapted by the researcher, and the program of group activities (: the program of group dynamics and group counseling).

by the researcher, and the program of group activities (: the program of group dynamics and group counseling).

The results were as follow. :

1. The neurotic personality score (scale N) of the experimental group was significantly lower than before the experiment at .01 level.
2. After the experiment, the neurotic personality score (scale N) of the experimental group was significantly lower than the control group at .05 level.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย		ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		ค
สารบัญตาราง		ข
สารบัญแผนภาพ		ง
บทที่ 1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	5
	ขอบเขตของการวิจัย	5
	สมมติฐานของการวิจัย	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
	ความหมายของบุคลิกภาพ	8
	การพัฒนาบุคลิกภาพ	9
	ทฤษฎีบุคลิกภาพ	12
	การประเมินบุคลิกภาพ	23
	แบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซกส์	25
	ลักษณะทางคลินิกของบุคลิกภาพผิดปกติ	26
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ	41
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มและกิจกรรมกลุ่ม	42
	ความหมายของคำว่า "กลุ่ม"	42
	จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม	44
	ประเภทของกิจกรรมกลุ่ม	44

	กลุ่มสัมพันธ์ ความหมาย	47
	จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์	48
	กิจกรรมของกลุ่มสัมพันธ์	48
	องค์ประกอบหลักของการจัดกิจกรรม	52
	ประเภทของกิจกรรม	55
	พฤติกรรมและคุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม	55
	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความหมาย	56
	จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	58
	ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	60
	การจัดตั้งกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	61
	การใช้กลุ่มช่วยในการรักษาบุคลิกภาพนิคมปกติ	64
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์	71
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	73
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	77
	กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง	77
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	77
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	78
	เกณฑ์การให้คะแนน	80
	โปรแกรมการทดลอง	81
	แบบแผนการทดลอง	83
	วิธีดำเนินการทดลอง	83
	วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล	84
บทที่ 4	ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	86

	ช หน้า
บทที่ 5	
สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ	99
ความมุ่งหมายในการศึกษา	99
กลุ่มตัวอย่าง	99
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	99
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	99
วิธีดำเนินการวิจัย	100
การวิเคราะห์ข้อมูล	100
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	100
อภิปรายผล	101
ข้อเสนอแนะ	104
บรรณานุกรม	107
ภาคผนวก	118
ภาคผนวก ก แบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์	119
ภาคผนวก ข กิจกรรมากลุ่ม	120

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่านิยมของคนอเมริกันและชนชาติลาตินอเมริกัน	11
2	ค่าความเชื่อถือใจของแบบสำรวจ EPI แต่ละกลุ่ม	29
3	ค่าความเชื่อถือใจของกลุ่มคนปกติ กลุ่มโรคประสาทและ กลุ่มโรคจิต	30
4	เปรียบเทียบความเที่ยงตรงของแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI form A และแบบสำรวจบุคลิกภาพ MPI แบบสำรวจ EPI form B และแบบสำรวจบุคลิกภาพ MPI	79
5	เปรียบเทียบความเที่ยงตรงของแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI form A และแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI form B	80
6	ลักษณะการวิจัยเชิงทดลอง	83
7	กลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้	87
8	เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบวันไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนให้ การทดลอง	88
9	เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนให้การทดลอง	88
10	เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนให้การทดลอง	89
11	เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบวันไหวในสภาวะ อารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลัง ให้การทดลอง (ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2)	89
12	เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังให้การทดลอง	90

ตารางที่

หน้า

13	เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าใจตนเอง (scale L) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังให้การทดลอง	90
14	เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง (ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1)	91
15	เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	92
16	เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าใจตนเอง (scale L) ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง	93
17	เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	93
18	เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	94
19	เปรียบเทียบการตอบเข้าใจตนเอง (scale L) ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	94
20	แสดงคะแนนแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซคส์ของกลุ่มประชากรนี้	95
21	เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มประชากร	96
22	เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มประชากร	97
23	เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าใจตนเอง (scale L) ของกลุ่มประชากร	98

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่

หน้า

1

การแบ่งลักษณะนิสัยของบุคคล

27



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมไทยในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากจากสังคมเกษตรกรรม/ซึ่งเป็นแบบกลุ่มปฐมภูมิ (Primary group) มีการติดต่อกันอย่างเหนียวแน่น เกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเข้าใจกันอย่างแน่นแฟ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการหล่อหลอมนิสัยใจคอ และแนวความคิดให้แก่บุคคล ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน และมีความรู้สึกร่วมกันในกลุ่ม ส่งผลให้เกิดความเสียสละ ความมานะพยายาม ความอดทน และความกล้าหาญ (สมพักตร์ ธีชญะสิทธิ์ 2527: 4) สังคมไทยได้เปลี่ยนมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมใหม่ (NIC : Newly Industrial Country) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงเปลี่ยนไป เป็นแบบทุติยภูมิ มีลักษณะเป็นกลุ่มที่ใหญ่ขึ้น มีระเบียบแบบแผนมากขึ้นเป็นไปตามกฎเกณฑ์และเป็นทางการ มีการติดต่อกันเป็นครั้งคราวและติดต่อกันโดยการเขียนมากกว่าการพูดจากัน (Olmstead, 1959) ความสัมพันธ์จึงเป็นไปในรูปแบบบาทคอบบาท ไม่ถือตัวบุคคลเป็นหลักและมีการถ่ายทอดหน้าที่ความรับผิดชอบของบุคคลไว้อย่างชัดเจนเป็นลายลักษณ์อักษร ไม่มีการเห็นอกเห็นใจ ในภาวะเช่นนี้จึงทำให้บุคคลเกิดความเครียด กังวลใจและสับสน

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-21 ปี) เป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิตที่จะประสบความยุ่งยากหรือวิกฤตการณ์ในการปรับตัวได้มากที่สุด เพราะสังคมปัจจุบัน คนหนุ่มสาวในช่วงวัยนี้ยังไม่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว มีภาระที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วง (Developmental task) เช่นการสร้างแบบแผนการปรับตัวและบุคลิกภาพที่ดี การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อสร้างฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม และการตัดสินใจในการเลือกค่านิยมเพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต (นิภา นิธยานน 2520: 22) ในขณะที่เดียวกันก็ต้องยอมรับในขีดจำกัดความสามารถของตนเองด้วย

ดังนั้นจึงมีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยเมื่อก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวทางสังคมและค่านิยม หรือแยกตัวออกจากสังคม (มาลินี อยู่โพธิ์ 2525: 2 - 3)

สมพงษ์ รังสิตพรหมณกุล (2528: 12) จึงได้กล่าวไว้ว่าผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นคือ ผู้ที่มีความใส่ใจและความพอใจในความสำเร็จของครอบครัว การงานมากกว่าที่จะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว เขาจะต้องทำหน้าที่ได้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน เข้ากับผู้อื่นได้ดี ค่อนข้างจะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และตามที่บัวทอง สว่างโสภากุล (2524: 7) ได้กล่าวถึงเกณฑ์ของการมีสุขภาพดีในด้านการปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการต่อสู้กับชีวิตไว้ว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีก็คือบุคคลที่สามารถเปลี่ยนแปลงและมีสมรรถภาพในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสามารถปรับสิ่งแวดล้อมให้เข้ากับคนได้ มีทักษะในการแก้ปัญหา สามารถเอาชนะอุปสรรคที่ชักขวางได้ ถือว่าเป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี (stable personality) ส่วนบุคคลใดที่มีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา ถือว่าเป็นบุคคลที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย คิดมาก มองโลกในแง่ร้าย ไม่ค่อยเข้าสังคม มีความไม่เอียงที่จะเป็นโรคประสาทได้ง่ายเมื่อมีปัญหาสะเทือนอารมณ์ และมักมีการบ่นเกี่ยวกับอาการของโรคทางกายที่เกิดจากความวิตกกังวลด้วยเป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่มีความหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (neurotic personality)

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอุษา ชูชาติ (2531: 93) ที่ศึกษาบุคลิกภาพของผู้ป่วยโรคจิตเภท (schizophrenia) พบว่า ผู้ป่วยจิตเภทมีลักษณะที่มักประหม่อมั่นใจในทางที่ไม่ดี มีการแสดงออกของความคิดที่แสดงถึงความมีพยาธิสภาพ มีความไม่สบายใจ วิตกกังวล ย้ำคิด ย้ำทำ ซากความเชื่อมั่นในตนเอง มีลักษณะความคิดและอารมณ์ไม่สมวัย อารมณ์ถูกกระตุ้นและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีความตื่นตัวง่าย ระวังสงสัย ไม่ไว้วางใจ รู้สึกไวต่อท่าทีของผู้อื่นมากเกินไป มีแนวโน้มที่จะมีความไม่เป็นมิตร โกรธ ก้าวร้าว ซัดแย้งไม่ลงรอย มีปัญหาเกี่ยวกับบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า หรือคนที่สัมพันธ์ด้วย และพบว่าโรคจิตประเภทนี้มักเกิดกับวัยรุ่นตอนปลาย และกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่าวัยอื่น ๆ ส่วนมากจะเป็นเรื้อรังเมื่อเป็นโรคนี้อแล้ว ผู้ป่วยมักไม่หายเป็น

ปกติเหมือนเดิม จะมีความผิดปกติของบุคลิกภาพให้เห็นได้ (สมภพ เรื่องตระกูล 2524: 66) จะเห็นได้ว่า ลักษณะบุคลิกภาพแบบหัวนโหวในสภาวะอารมณ์นี้ มีลักษณะคล้ายกับบุคลิกภาพของผู้วัยจิตเภทมากจึงสมควรที่จะทำการเปลี่ยนแปลงแก้ไขก่อนที่จะมีความรุนแรงมากขึ้น แต่การที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของบุคคลในช่วงอายุ 18-21 ปีนั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะตั้งแต่เกิดมาจนอายุ 18 ปี มีการสร้างสมประสบการณ์มาเป็นเวลานาน จนกระทั่งกลายมาเป็นลักษณะบุคลิกภาพนั้น ๆ

ดังนั้นการที่จะทำการแก้ไข เปลี่ยนแปลง จึงต้องใช้วิธีการในหลาย ๆ วิธี พบว่า กลุ่มมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เต็มไปด้วยความเพ้อฝัน มีอุดมคติสูง มักจะมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี ต้องการที่จะปรับปรุงตนเอง กังวลเรื่องสังคมและกลุ่มเพื่อน มักแสวงหาความมั่นใจจากกลุ่มเพื่อน อยากให้เพื่อนยอมรับ (สุพิศรา สุภาพ 2523: 43)

ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมจึง เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้ออำนวยให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ช่วยเปลี่ยนแปลงความคิดและการรับรู้โลกรอบตัวเอง (Rogers, Carl R. อ้างจาก บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ 2530: 3) โดยที่ขอบข่ายการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมี 3 อย่างคือ

1. การเลียนแบบ (Imitation) คือ การเอาอย่างจากผู้อื่น
2. การแนะนำ (Suggestion) เป็นการแนะนำชักจูงโดยการใช้ภาษาปลุกฝังความเชื่อ หักศนคติ ทำให้การแสดงพฤติกรรมและนิสัยบางอย่างเหมือนกับคนอื่น เมื่อเขาอยู่ในสังคม ร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องออกมา
3. ความเห็นอกเห็นใจกัน (Empathy) เมื่อบุคคลมารวมกลุ่มกันทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

การทำงานเป็นกลุ่มจึงควรได้รับการส่งเสริม เพราะการทำงานเป็นกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจกัน เป็นคนมีเหตุผล เคารพสิทธิของผู้อื่น รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ทำให้เกิดความอบอุ่น มีความ

มั่นใจและมั่นคงทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลักษณะ ทรรณโฟโรจน์ (2524: 85) ที่ได้สรุปไว้ตอนหนึ่งว่าการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถพัฒนาบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ ได้ เช่น มนุษยสัมพันธ์ การเป็นผู้นำ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น ความสามัคคี และความรับผิดชอบของกลุ่มได้ โดยที่กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นปฏิริยาโต้ตอบกันในระหว่างสมาชิกของกลุ่ม กิจกรรมในกลุ่มจะช่วยปลดปล่อยความเครียด และจากกิจกรรมในกลุ่มบุคคลจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่ถูกต้อง มีทัศนคติในทางสร้างสรรค์ รู้จักใช้ความยุติธรรม สามารถรับสถานการณ์ทางสังคมด้วยความมั่นใจ และช่วยความสุภาพทางคำถ้อยคำ บุคคลอาจจะเรียนรู้ในการต่อสู้ การแก้ไขปัญหาชีวิตโดยไม่ใช้อารมณ์รุนแรงหรือหลีกเลี่ยง หรือปลุกฝังความสงสารตัวเอง ลงโทษผู้อื่น หรือปล่อยความวิตกกังวลเข้ามาครอบงำจิตใจ มีความงอกงามทางความรู้และทักษะ (สมพักตร์ ชัยอนุสิทธิ์ 2527: 125 - 126) นอกจากนี้ ได้มีผู้ทำการวิจัยโดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) มาใช้ในการศึกษาการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การพัฒนาการปรับตัวทางความสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน พบว่าโดยผลซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ในระดับปกติในชีวิตประจำวัน หรือเป็นปัญหาที่รุนแรงก็ได้ โดยที่บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นผู้ที่มีปัญหาคลายคลึงกัน ขบวนการในกลุ่มประกอบไปด้วยบรรยากาศของการยอมรับ มีการวิเคราะห์ปัญหาในกลุ่มและมีการแสดงความคิดเห็นสนับสนุนจากสมาชิกในกลุ่ม สำหรับการสื่อสารในกลุ่มนั้นจะเป็นไปในลักษณะของการมีเสรีภาพในการพูดสิ่งเหล่านี้ จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและพฤติกรรมในกลุ่มอย่างรวดเร็วกว่าในชีวิตทั่วไป

ในการวิจัยนี้ จึงสนใจที่จะศึกษาถึงกิจกรรมกลุ่มในด้านของการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพจากความหวุนไหวในสภาวะอารมณ์มาเป็นความมั่นคงในสภาวะอารมณ์ เพื่อที่จะได้เติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีพลังในการพัฒนาสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ของนิสิตปริญญาตรี โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางจิตวิทยา ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ พยาบาลจิตเวช ครูแนะแนว ในการที่จะนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้เป็นแนวทางในการเปลี่ยนบุคลิกภาพ
2. เพื่อให้ทราบลักษณะบุคลิกภาพ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. การได้ทราบแนวโน้มบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ ทำให้ได้แนวทางในการให้การศึกษอบรม และให้ความรู้แก่ผู้ใกล้ชิด เพื่อหาทางป้องกันการก่อตัวของบุคลิกภาพนั้นรวมทั้งช่วยเหลือปรับบุคลิกภาพให้เหมาะสมต่อไป
4. เพื่อทราบค่ามาตรฐานของแบบสำรวจบุคลิกภาพ ไอแซงค์ (Eysenck Personality Inventory-EPI) ของนิสิต

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1-4 เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งมีความสับสนในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ได้มาจากนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา PSY 112 (วิธีเพิ่มสมรรถภาพทางการเรียน) โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จำนวน 40 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ทิวแปรอิสระ ได้แก่การทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีกลุ่มสัมพันธ์ (group dynamics) และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling)

3.2 ทิวแปรตาม ได้แก่ บุคลิกภาพ

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวัดไหวในสภาวะอารมณ์ลดลง
2. หลังจากที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว กลุ่มทดลอง มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวัดไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะพฤติกรรมซึ่งมีความหมายรวมถึง ท่าที ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำที่บุคคลโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อมที่เขาอาศัยอยู่ แบบสำรวจ EPI นี้ ใช้สำหรับประเมินบุคลิกภาพที่แสดงออกในคุณลักษณะ 2 อย่าง คือ extraversion-introversion (scale E) และ neuroticism - stability (scale N) ในที่นี้สนใจเฉพาะ scale N

บุคลิกภาพแบบหวัดไหวในสภาวะอารมณ์ (neurotic personality) หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย คิดมาก มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคประสาทได้ง่าย เมื่อมีปัญหาสะเทือนอารมณ์ และมักบ่นถึงอาการของโรคทางกายที่เกิดจากความวิตกกังวลด้วย

บุคลิกภาพแบบมั่นคงในสภาวะอารมณ์ (stable personality) หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตดี และตรงข้ามกับบุคลิกภาพหวัดไหวในสภาวะอารมณ์ (neurotic personality)

กิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย

1. กลุ่มสัมพันธ์ (group dynamics) หมายถึงการที่สมาชิกมารวมกันเพื่อร่วมทำกิจกรรม หรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน ในอันที่จะพัฒนาบุคลิกภาพไปในทางที่พึงปรารถนา

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) หมายถึงกระบวนการสื่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลปกติที่มีปัญหา ซึ่งต้องการการแก้ไข จึงสมัครใจมาเข้ากลุ่ม โดยมีข้อผูกพันต่อกันที่จะสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข ทุกคนต้องเปิดเผยตัวเองและระบายความรู้สึกของคนที่มีความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ พร้อมทั้งรับฟังปัญหาของสมาชิกอื่น ยอมรับฟังข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับตัวเอง ทำให้สำรวจและประเมินผลตัวเองและสมาชิกในกลุ่มได้ สามารถร่วมกันวางแผนแก้ไขปัญหา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำคอยช่วยเหลืออำนวยความสะดวกและให้คำปรึกษาเป็นผู้นำคอยช่วยเหลืออำนวยความสะดวกและให้คำปรึกษาคด้วย

นิสิตปริญญาตรี หมายถึงนิสิตชั้นปีที่ 1 ภาควิชาจิตวิทยาและรัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2533 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา PSY 112 วิธีเพิ่มสมรรถภาพทางการเรียน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของบุคลิกภาพ

คำว่า "บุคลิกภาพ" (Personality) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า persona ซึ่งแปลว่า หน้ากากที่ตัวละครโรมันในสมัยก่อนสวมใส่เพื่อแสดงบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกันไปให้ผู้ชมเข้าใจ

บุคลิกภาพนี้ เป็นคำที่ยอมรับและใช้กันทั่วไป ความหมายของคำว่า บุคลิกภาพ จึงมีหลายความหมายในปัจจุบัน เช่น บุคลิกภาพในความหมายของประเภทบางลักษณะนิสัย ในความหมายของรูปร่างหน้าตา หรือในความหมายของลักษณะการปรับปรุงพัฒนาตนเอง

เมื่อนักจิตวิทยาพูดถึงคำว่า บุคลิกภาพ จะหมายถึงความแตกต่างหรือลักษณะที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ความหมายของคำว่า บุคลิกภาพ ของนักจิตวิทยาของแต่ละท่านก็จะแตกต่างกันไป และยังไม่มีการให้ความหมายที่เฉพาะเจาะจงลงไป โดยนักจิตวิทยาแต่ละท่านจะให้ความหมายตามที่มุ่ง เจาะลงไปตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพของแต่ละท่าน เช่น

อัลพอร์ต (Allport 1937 อ้างจากใน Sherman 1979) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นแบบแผนบุคลิกลักษณะของพฤติกรรมความรู้และอารมณ์ ซึ่งเป็นแบบฉบับของบุคคลที่แสดงต่อสิ่งแวดล้อม

เครช และครัทซ์ฟิลด์ (Krech and Crutchfield 1948) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่าเป็นแบบแผนความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันของบุคคลในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ถึง เครียด

ฮิลการ์ด (Hilgard 1962) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะของบุคคลรวมถึงพฤติกรรมการแสดงออก ซึ่งกำหนดให้บุคคลปรับตัวตามแบบฉบับของบุคคลนั้น

พจนานุกรม (2516: 251) ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่า สภาพเฉพาะตัวของบุคคล รูปร่าง ท่าทาง ความรู้ ปฏิภาณ ฯลฯ ของแต่ละคน เรียกว่า บุคลิกภาพของผู้นั้น

สมภพ เรื่องตระกูล (2524: 248) ให้ความหมายของบุคลิกภาพ หมายถึงแบบฉบับลักษณะนิสัยของบุคคลนั้นที่แสดงต่อบุคคลอื่น ทั้งลักษณะ กิริยา ท่าทาง การแสดงออกทางอารมณ์ ความคึกอาน ค่านิยม เจตคติ ตลอดจนพฤติกรรมและปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางกายและจิตใจ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525: 474) ให้ความหมาย บุคลิกภาพว่า หมายถึง สภาพนิสัยจำเพาะคน

จากความหมายของบุคลิกภาพที่ได้อธิบายมา พอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ คือแบบแผนลักษณะนิสัยของบุคคลในการแสดงออก ทั้งทางกายและทางใจ เป็นการปรับตัวต่อสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น

การพัฒนาบุคลิกภาพ

การที่บุคคลหนึ่งจะพัฒนาเป็นบุคลิกภาพในแบบเฉพาะตัวของเขา นั้น มีปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น ๆ ซึ่งได้แก่อิทธิพลของวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และพันธุกรรม

พันธุกรรม

จากการศึกษา พบว่า ยีนส์และโครโมโซม มีส่วนสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ และพบว่า แผลกที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน (identical twins) จะมีบุคลิกภาพที่คล้ายกันมากกว่าแผลกที่เกิดจากไข่คนละใบ ฮิลดา (Shilda 1962) ทำการทดลองแยกแผลก

ที่เกิดจากไขว้กัน โดยแยกเสียงในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ห่างไกลกัน เมื่อโตขึ้น พบว่า บุคลิกภาพของแฝกทั้งสองไม่แตกต่างกันเลยและได้มีการศึกษาโครโมโซมเพศ ในโรงพยาบาลนิติจิตเวช ซึ่งผู้ป่วยเป็นนักโทษที่มีความผิดปกติทางจิต ในเมืองเอกินเบอร์ก ในสกอตแลนด์และเมืองเซฟฟิลด์ ประเทศอังกฤษ พบว่า นักโทษชายกลุ่มนี้มีโครโมโซมเพศผิดปกติเป็นแบบ XXY เป็นจำนวนมาก จึงมักมีลักษณะรูปร่างสูงกว่าชายธรรมดา ค่อนข้างก้าวร้าวและเซวามีปัญญามักจะต่ำ นอกจากนี้ เซคและไกเกอร์ (Schwade and Geiger 1956) ได้ศึกษาค้นสมองในพวกที่มีบุคลิกภาพแบบอันธพาล ก้าวร้าว พบคลื่นสมองผิดปกติเป็นแบบ low frequency theta waves

วัฒนธรรม

เด็กสามารถเลียนแบบพฤติกรรมผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โดยเด็กชายมักถือบิดาเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบทางเพศ เช่น คองเลนกีฬาที่โซก่าลิ่ง เป็นคนตรงไปตรงมา และเป็นตัวของตัวเอง ส่วนเด็กหญิงจะเลียนแบบทางเพศของแม่ โดยจะได้รับการสอนให้ช่วยงานบ้าน เย็บเสื้อผ้า เล่นตุ๊กตา ซึ่งในแต่ละวัฒนธรรมก็จะมีลักษณะพฤติกรรมที่เป็นมาตรฐานของตัวเอง จากการศึกษาของนักมานุษยวิทยาและนักจิตวิทยาสังคม โดยศึกษาเปรียบเทียบค่านิยมของคนอเมริกันและชนชาติลาตินอเมริกัน (วิภา ภัคดี 2526) ซึ่งให้เห็นว่าวัฒนธรรมมีอิทธิพลมากต่อบุคลิกภาพ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่านิยมของคนอเมริกันและชนชาติลาตินอเมริกัน

	สหรัฐอเมริกา	ลาตินอเมริกา
ลักษณะที่ต้องการ	ซยัน ทะเยอทะยาน ก้าวร้าว เป็นตัวของตัวเอง ริเริ่ม ตรงต่อเวลา	เชื่อโชคกลาง ให้ความร่วมมือ ทำตามประเพณี ยอมรับสถานการณ์ โดยไม่คิดแก้ไข ยอมรับค่านิยมของกลุ่ม
ลักษณะที่ไม่ต้องการ	ยอมตามผู้อื่น ฟังผู้อื่น ผูกมัดโดยประเพณี เกียจคร้าน	แข่งขัน เป็นตัวของตัวเอง ให้ความสำคัญกับเวลา ไม่ที่จะเปลี่ยนแปลง

สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมในวัยเด็กมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น วิธีการให้การเลี้ยงดู การหย่านม การฝึกหัดขับถ่าย และวิธีการฝึกอย่างอื่นในวัยเด็ก ถ้าบิดามารคามีบุคลิกภาพที่พร้อมจะให้ความร่วมมือ คงเส้นคงวา เข้าใจเด็ก เด็กจะพัฒนาทัศนคติที่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเองทำให้มีบุคลิกภาพที่ปรับตัวได้ดี ส่วนบิดามารกาที่ไม่สร้างบรรยากาศในบ้านให้อบอุ่น มีวิธีการปฏิบัติที่ไม่คงเส้นคงวากับเด็ก บิดามารกาเกลียดชังซึ่งกันและกันไม่ไว้วางใจกัน เด็กจะพัฒนาความรู้สึกกลัว ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ และถ้าเด็กเกิดความรู้สึกว่าตัวเองไม่เป็นที่ปรารถนาของบิดามารกาแล้ว เด็กก็จะยังมีความรู้สึกของความไม่มั่นคงทางจิตใจตลอดไป

ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Theories of personality)

ในการมองบุคลิกภาพของบุคคลนั้นมีทฤษฎีต่าง ๆ มากมายที่ได้ถือปฏิบัติถึงการมีบุคลิกภาพของบุคคล โดยชอกล่าวเป็นหัวข้อ กังท้อไปนี้

1. ทฤษฎีบุคลิกภาพชนิดแบ่งประเภท (Type theory)

เป็นการแบ่งบุคลิกภาพโดยการจัดจำแนกบุคคลออกเป็นประเภทต่าง ๆ ในสมัยอียิปต์โบราณ กาลีน (Galen) ได้แบ่งประเภทของมนุษย์ออกตามสัดส่วนของน้ำภายในร่างกาย (humors) 4 ชนิด คือ

1.1 ประเภทอันอุ้ยอ้าย (Phlegmatic type) หมายถึงบุคคลที่สรีระมีส่วนประกอบของเสมหะมากเกินที่สุก พวกนี้จะมีลักษณะเงื่องหงอย เชื่องซึม ไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชาและเบื่อหน่าย

1.2 ประเภทสมบุรณควายโลหิต (Sanguine type) หมายถึงบุคคลที่มีส่วนประกอบของโลหิตมากเกินไป มักเป็นบุคคลที่ร่าเริง ชื่นบานและมองเหตุการณ์ไปในทางที่ดี

1.3 ประเภทอารมณ์ฉุนเฉียว (Choleric type) หมายถึงบุคคลที่มีองค์ประกอบของน้ำคี่สีเหลืองมาก บุคคลประเภทนี้มีลักษณะฉุนเฉียวง่าย อารมณ์รุนแรง

1.4 ประเภทโศกเศร้า (Melancholic type) หมายถึงบุคคลที่มีองค์ประกอบของน้ำคี่สีค้ำมาก จึงมักมีลักษณะเศร้าหมอง ไม่สดชื่นอยู่เสมอ

ในสมัยต่อมาได้มีการพยายามจัดแบ่งบุคลิกภาพให้มีความง่ายขึ้น เช่น เออเนสต์ เครชเมอร์ (Ernest Kretschmer 1936) ได้ศึกษาคนไข้ทางจิตเวชสรุปได้ว่าลักษณะรูปร่างของบุคคล แบ่งออกได้เป็น 3 พวก คือ

1. Asthenic เป็นพวกผอมและสูง
2. Pyknic พวกเตี้ยและอ้วน
3. Athletic พวกมีกล้ามเนื้อ

และ คัมบลิว เอช เชลดอน (W.H. Sheldon 1942) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ศึกษาลักษณะทางสรีระและจิตประเภทบุคลิกภาพตามลักษณะรูปร่าง (somatotypes) โดยจัดสัดส่วนร่างกายอย่างละเอียด และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างลักษณะรูปร่าง ลักษณะอารมณ์และลักษณะนิสัย ใ้คั้งนี้

1. พวก Endomorph หมายถึง บุคคลที่จะมีรูปร่างอ้วน น้ำหนักมากมีสภาพอารมณ์แบบ visceratonia เป็นกลุ่มลักษณะของบุคคลที่มีอารมณ์สนุกสนานกับการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ ชอบความสะดวกสบาย ชอบสังคม พบปะผู้อื่น มีคนรักใคร่ ใจเย็น อ่อนน้อม มีปฏิกริยาโต้ตอบค่อนข้างช้า เมื่อมีปัญหา มักต้องการคำปรึกษาเพื่อให้คนอื่นช่วย ถ้ามีบุคลิกภาพผิดปกติจะเป็นแบบ cyclothymic และ placid personality disorder

2. พวก Mesomorph หมายถึง บุคคลที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรง มีโครงสร้างเหมือนนักกีฬา มีสภาพอารมณ์ แบบ somatonia เป็นกลุ่มลักษณะของบุคคลที่มีความกล้า ชอบการผจญภัย ชอบทำงาน ชอบการแข่งขัน ในบางครั้งอาจกลายเป็นคนใจแข็งหรือเหี้ยมเกรียม เมื่อมีปัญหา มักใช้กำลังช่วยตนเอง มีลักษณะ extrovert ถ้ากลุ่มนี้มีบุคลิกภาพผิดปกติจะเป็นแบบ antisocial personality disorder

3. พวก Ectomorph หมายถึง บุคคลที่มีรูปร่างผอม กระดูกยาว มีกล้ามเนื้ออ่อนแอและรูปร่างผอมบาง มีสภาพอารมณ์ แบบ cerebrotonia เป็นกลุ่มลักษณะของบุคคลที่ไม่ยืดหยุ่น ความคิดแคบ ไม่ชอบเข้าสังคม ใจคอความรู้สึกมาก มีการเก็บกด หรือควบคุมการแสดงออกทางร่างกาย แค่นหันไปหมกมุ่นทางจิตใจ เมื่อมีปัญหา มักจะอยู่คนเดียว มีลักษณะ introvert ในกลุ่มนี้ ถ้ามีบุคลิกภาพผิดปกติจะเป็นแบบ schizoid personality disorder

ทฤษฎีการแบ่งบุคลิกภาพออกเป็นประเภท เช่น ของ Sheldon นี้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง แต่ทฤษฎีนี้ใช้อย่างไรก็ได้เฉพาะบุคคลที่มีคุณสมบัติตรงตามที่กำหนดไว้ และมองข้ามความแตกต่างระหว่างบุคคลไป นอกจากนี้ยังได้มีผู้นำทฤษฎีนี้ไปหาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะ รูปร่าง อารมณ์ และบุคลิกภาพ พบว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเลย ทฤษฎีนี้จึงไม่เป็นที่นิยมศึกษาในปัจจุบัน

2. ทฤษฎีบุคลิกภาพชนิดแบ่งตามลักษณะนิสัย (Trait theory)

เป็นทฤษฎีที่อธิบายบุคลิกภาพในลักษณะของแบบแผนพฤติกรรมทั้งหมดหรือพฤติกรรมโดยส่วนรวม โดยมองว่า บุคคลประกอบด้วยมิตินานาประการ ในเวลาเดียวกัน และพิจารณาโครงสร้างบุคคลจากสิ่งแวดล้อมภายใต้สังคมหรือวัฒนธรรม ทำให้มีการพัฒนาลักษณะนิสัย อันเป็นเอกลักษณ์ของคนขึ้นมา ทฤษฎีนี้ได้รับความนิยมมาก เนื่องจาก (รศ.ดร. ลอยแสงอรุณ 2531: 16)

ประการที่หนึ่ง ทฤษฎีนี้แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพสามารถวัดได้ จึงมีการพัฒนา มาตราสำหรับวัดลักษณะเฉพาะขึ้นมาอย่างมากมาย

ประการที่สอง จากแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมเป็นผลมาจากบุคลิกภาพตามลักษณะนิสัย (personality trait) ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีวิทยาศาสตร์ ในโลกทุกวันนี้มีการปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา จึงมักใช้ลักษณะนิสัยนี้ในการบรรยายถึงบุคคลอื่น

กอร์ดอน อัลพอร์ต (Gordon Allport 1897-1967) ได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ลักษณะสามัญ (common trait) เป็นลักษณะที่มนุษย์ทุกคนสามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้ เช่น ความเชื่อทางศาสนา ค่านิยม สังคม
2. ลักษณะเฉพาะบุคคล (individual trait) เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลที่ส่งผลให้บุคคลแต่ละคนมีบุคลิกภาพต่างกัน

เรย์มอนด์ บี. แคทเทล (Raymond B. Cattell) ใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิเคราะห์ตัวประกอบ แบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ

1. อุปนิสัยส่วนตัว (surface trait) เป็นลักษณะนิสัยที่สามารถสังเกตได้จากภายนอก เห็นอย่างชัดเจน เช่น ชอบอิสระ
2. อุปนิสัยต้นคอ (source trait) เป็นลักษณะนิสัยพื้นฐานที่ควบคุมอุปนิสัยส่วนตัว มี 16 อย่าง และมีลักษณะค่านิยมเป็นคู่ เช่น พวกที่มีอำนาจกับพวกสละยอม พวกที่ใจแข็งกับพวกที่มีความไวทางอารมณ์ เป็นต้น และเรียกลักษณะนิสัยเหล่านี้ว่าลักษณะนิสัยทั้ง 16 ของบุคลิกภาพ (16 Personality traits)

เฮช เจ ไอแซก (H.J. Eysenck 1964) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษได้
สร้างทฤษฎีบุคลิกภาพ โดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ

การวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) (รศิยา ลอยแสงอรุณ
2531: 18) คือวิธีการทางสถิติเพื่อวิเคราะห์หัวแปรทางจิตวิทยาหรือทางการศึกษา
หรือจะเป็นตัวแปรใด ๆ ก็ตามที่ เราสอยวัดหรือสังเกตมาไค่นั้น ถ้านำมาหาสหสัมพันธ์
กัน ก็พบว่า บางตัวแปรก็มีสหสัมพันธ์กันสูง บางตัวแปรก็ไม่มีสหสัมพันธ์กัน การที่ตัว
แปรเหล่านั้นมีความสัมพันธ์กันสูงย่อมแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวแปรเหล่านั้นมีบางสิ่งบาง
อย่างที่เป็นสามัญร่วมกัน ความสัมพันธ์ร่วมกันนี้มีอะไรบางอย่าง เป็นสิ่งที่นักวิเคราะห์องค์
ประกอบต้องการทราบเพราะการลดตัวแปรจำนวนมากมายให้เหลือน้อยลงจะทำให้ง่าย
ต่อการเข้าใจ และสามารถเลือกเอาเฉพาะบางตัวแปรไปอธิบายหรือพยากรณ์สิ่งต่างๆได้

ไอแซก ได้ศึกษาบุคลิกภาพของบุคคลโดยการสังเกตลักษณะนิสัยเป็นจำนวน
มากจากกลุ่มประชากร และนำลักษณะที่แตกต่างกันของลักษณะนิสัยนี้มาหาสัมพันธ์กัน
โดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า บุคลิกภาพแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ มิติหนึ่งคือการ
แสดงออกคู่กันกับการเก็บตัว (extraversion-introversion) และมิติที่สอง คือ
การหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ คู่กันกับอารมณ์มั่นคง (neuroticism - emotional
stability) จึงได้บุคลิกภาพ 4 แบบ คือ

1. บุคลิกภาพแบบมั่นคงในสภาวะอารมณ์ - แสดงออก (stable-
extrovert) มีลักษณะเปิดเผย ให้ความร่วมมือ ใจกว้าง มีชีวิตชีวา ชอบนำกลุ่ม
2. บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ - การแสดงออก
(neurotic - extrovert) มีลักษณะชอบกิจกรรม ก้าวร้าว ฉุนเฉียว ตื่นเต็นง่าย
3. บุคลิกภาพแบบมั่นคงในสภาวะอารมณ์ - เก็บตัว (stable -
introvert) มีลักษณะยอมตาม ควบคุมตัวเองได้ดี รักสงบ
4. บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ - เก็บตัว (neurotic-
introvert) มีลักษณะเก็บตัว คึกแ้งร้าย ไม่ยึดหยุ่น

ซึ่งบุคลิกภาพทั้ง 4 แบบนี้ สามารถที่จะสังเกตและวัดได้โดยการกำหนดสถานการณ์ในรูปแบบของข้อคำถาม เพื่อให้ผู้ตอบตัดสินใจว่ารู้สึก หรือกระทำตามข้อคำถาม ในแบบทดสอบหรือไม่ ซึ่งแบบสำรวจบุคลิกภาพของไอแซกมีลักษณะการประเมินบุคลิกภาพ โดยใช้วิธีการนี้

3. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic theory)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud 1856-1939) แพทย์ชาวเวียนนา ศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน และได้ตั้งเป็นทฤษฎีจิตวิเคราะห์ โดยเชื่อในเรื่องของแรงจูงใจจากจิตใต้สำนึก ฟรอยด์กล่าวถึงการทำงานของจิต แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ จิตรู้สำนึก (conscious) จิตกึ่งสำนึก (preconscious) และจิตไร้สำนึก (unconscious) ซึ่งเป็นที่เก็บแรงกระตุ้น ความอยากและสัญชาตญาณดั้งเดิมที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ ในด้านของบุคลิกภาพนั้น โดยสร้างของบุคลิกภาพประกอบด้วย 3 ส่วน ซึ่งแต่ละส่วนจะมีลักษณะที่เป็นตัวของตัวเอง ดังนี้

อิด (id) เป็นพลังจิตที่อยู่ในจิตไร้สำนึกมีมาแต่กำเนิด เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ แรงกระตุ้นทางชีวะที่ผลักดันให้เกิดแรงจูงใจต่าง ๆ เช่น เกิดความหิว กระทบความทองการทางเพศ เป็นต้น เมื่อมีการสะสมของจิตมากขึ้น จะทำให้เกิดภาวะตั้งเครียด ไม่สบายจึงต้องพยายามขจัดความตึงเครียดนี้ให้ลดลงหรือหมดไป เพื่อให้ร่างกายหรือจิตใจได้รับความสบาย โดยใช้กฎแห่งความพึงพอใจ ซึ่งเป็นการทำไปโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือความเป็นจริง

ซูเปอร์อีโก (superego) ประกอบด้วยค่านิยมตามประเพณี อุดมคติของสังคม ศีลธรรมจรรยา กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมที่เกิดจากการอบรมสั่งสอนจากพ่อแม่ตั้งแต่เด็ก เมื่อซูเปอร์อีโก มีการพัฒนาขึ้นก็จะมี การควบคุมตนเองแทนที่การควบคุมจากภายนอก ดังนั้นซูเปอร์อีโก จึงมีหน้าที่ 2 ประการ คือ

1. อุดมคติ เป็นพลังใญ่บุคคลทำความดีเพื่อสังคม
2. มโนธรรม เป็นพลังมีใญ่บุคคลทำความชั่ว

อีโก้ (ego) เป็นองค์ประกอบของบุคลิกภาพที่มีเหตุผลจึงเป็นตัวกลางในการสนองความปรารถนาของอิดและสัญชาตญาณ รวมถึงคอยควบคุมพฤติกรรมให้อยู่ในขอบเขตของสังคม (ซูเปอร์อีโก้) โดยยึดกฎแห่งความจริง

บุคคลจึงจำเป็นต้องมีสัดส่วนขององค์ประกอบทั้ง 3 ให้ออกเหมาะสม เพราะ (มลวิภา ทรงวุฒิสกุล 2525: 100)

1. ถ้าปราศจากอิด ก็จะกลายเป็นคนที่ไม่แจ่มใส ไร้เรี่ยว เป็นคนที่ไม่ค่อยน่าสนใจ นอกจากนี้ ถ้ามีอิดมาก จนอีโก้ไม่สามารถควบคุมไ้บุคคลนั้นอาจเป็นถึงขั้นโรคจิตได้
2. บุคคลจำเป็นต้องมีอีโก้ในสัดส่วนที่พอเหมาะเพื่อที่จะรู้จักความจริงและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้อย่างประสบความสำเร็จ แต่ถ้ามีมากเกินไปก็จะกลายเป็นคนที่มีลักษณะไม่ยืดหยุ่นและถือตัวคนเป็นใหญ่
3. จะต้องมียูเปอร์อีโก้ในสัดส่วนที่พอเหมาะ เพื่อรู้จักเลือกเห็นว่าอะไรถูกอะไรผิด เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข แต่ถ้ามีส่วนนี้อยู่มากเกินไปจะมีผลให้เป็นคนเคร่งครัดศีลธรรม ในกรณีที่บุคคลนั้นกังวลต่อกฎเกณฑ์ของสังคมมากเกินไปนั้น อาจส่งผลให้เกิดเป็นโรคประสาทได้

จะเห็นได้ว่า การทำงานของกลไกทั้ง 3 ตัว (อิด อีโก้ ซูเปอร์อีโก้) นี้ เมื่อมีความขัดกันทำให้เกิดเป็นความขัดแย้งในจิตใจและเกิดความวิตกกังวลขึ้น ดังนั้นจึงมีกลไกอย่างหนึ่ง เพื่อช่วยให้ความวิตกกังวลเหล่านั้นลดลง เรียกว่า กลไกการป้องกันตนเอง (defense mechanism) การนำกลไกนี้มาใช้จะต้องใช้ลักษณะที่เหมาะสมทั้งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และระยะเวลา การใช้กลไกป้องกันตนเองอย่างไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่การมีบุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorder) ได้

ในทางของพัฒนาการ ฟรอยด์เชื่อว่าประสบการณ์ต่าง ๆ ในวัยเด็กมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ผู้เลี้ยงดูที่เข้มงวดมากเกินไปหรือฝึกหัดโดยวิธีการลงโทษอย่างรุนแรง เมื่อเด็กทำความผิดจะทำให้เด็กพัฒนาบุคลิกภาพไปในทางที่มากเกินไปแบบใดแบบหนึ่ง และในทางตรงข้าม ถ้าผู้เลี้ยงดูปล่อยปละละเลยเด็กมากเกินไปไม่

ฝึกหัดและชี้แนะให้เด็กทำในสิ่งที่ถูกต้อง เด็กก็จะพัฒนานิสัยไปในทางขาดการควบคุมตนเอง ละเลยเพิกเฉยในสิ่งที่ควรทำ ฟรอยด์ได้เสนอการพัฒนาบุคลิกภาพตาม psychosexual development ไว้ 5 ขั้นด้วยกัน ถ้าการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้นอย่างราบรื่นตลอดทุกขั้น ก็จะนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพที่สมบูรณ์เมื่อบุคคลนั้นโตขึ้น

ลำดับขั้นของพัฒนาการ มีดังนี้

1. ขั้นปาก (oral stage) อายุแรกเกิดถึงประมาณ 1 ขวบ ทารกมีความพึงพอใจทางเพศที่ปาก เช่น การดูดนม ถ้าในระยะนี้ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเต็มที่ จะส่งผลให้ทารกเกิดการขังกั้น (oral fixation) เมื่อโตขึ้นจะปรากฏลักษณะของการพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา สุนัขหิว เคี้ยวหมากฝรั่ง คิดสุร่าและในระยะปลาย ๆ ของพัฒนาการขั้นปากเป็นระยะที่ทารกเริ่มมีฟันขึ้นแล้ว อาจกลายเป็นคนที่แสดงความก้าวร้าวทางปาก เช่น พูดยาเยาะเย้ย ดาด่าง นินทาวร้าย

2. ขั้นอวัยวะขับถ่าย (anal stage) อายุประมาณ 2-3 ขวบ ความพึงพอใจจะเคลื่อนจากปากไปสู่อวัยวะขับถ่าย ในช่วงนี้เด็กจะได้รับการฝึกหัดให้ขับถ่าย จึงควรฝึกอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีการชมเชยเมื่อเด็กขับถ่ายเรียบร้อยแล้ว ถ้าผู้เลี้ยงเด็กเข้มงวดมากเกินไป เด็กจะเกิดการขังกั้น (anal fixation) เติบโตขึ้น อาจมีการหลงเหลือของขั้นนี้คืออยู่ เช่น สะอากจนเกินไป เจาะระเบียบ จู้จี้ ทรหดนี้ มักออกคำสั่งให้ผู้อื่นทำตาม แต่ถ้าผู้เลี้ยงดูปล่อยปละละเลยไม่สนใจเรื่องการฝึกขับถ่าย ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่า ตนสามารถทำอะไรได้ตามใจชอบส่งผลให้เป็นคนมักง่าย ขาดระเบียบวินัย หรืออาจจะกลายเป็นคนชอบวางอำนาจ ข่มขู่ผู้อื่น

3. ขั้นอวัยวะเพศ (phallic stage) อายุประมาณ 3 - 5 ปี ความสนใจของเด็กจะไปอยู่ที่อวัยวะเพศ เด็กจะเริ่มสนใจพ่อแม่ที่มีเพศตรงข้ามกับตน โดยเด็กชายต้องการความรักปรารถนาที่จะเป็นเจ้าของแม่ รู้สึกอิจฉาพ่อ และจะพัฒนาความกลัวว่าพ่อจะรู้และลงโทษด้วยการตัดอวัยวะเพศของตน (castration fear) เด็กชายจึงแก้ไขด้วยการหันไปเลียนแบบพ่อ ฟรอยด์เรียกการแก้ปัญหานี้ว่า oedipus complex ถ้าเด็กสามารถแก้ปัญหานี้ได้ เด็กจะเป็นไปตามบทบาทถูกต้องตามเพศของตน แต่ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้ อาจทำให้บุคลิกภาพบกพร่องเมื่อโตขึ้น ไม่สามารถ

แสดงบทบาททางเพศสมบูรณ์ เช่น ชายยังรักและศีกแม่ทั้งที่แต่งงานแล้ว หรืออาจมีแนวโน้มของการรักร่วมเพศ (homosexual) ได้

4. ขั้นซ่อนเร้น (latency stage) อายุประมาณ 6 ปี จนถึงก่อนวัยรุ่น ช่วงนี้เด็กจะไม่สนใจเกี่ยวกับกิจกรรมที่สัมพันธ์กับเพศ แต่มีการเรียนรู้เกี่ยวกับโลกมากขึ้น เด็กจะพัฒนาในด้านเชาว์ปัญญาและสังคมอย่างเต็มที่ เด็กชายหญิง จะหันไปมีความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน เป็นรักร่วมเพศได้

5. ขั้นการสืบพันธุ์ (genital stage) เริ่มในวัยรุ่นในขณะนี้ เป็นระยะที่เด็กต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และมีการพัฒนาความรู้สึกทางเพศ เริ่มมีความรัก ต้องการที่จะแต่งงาน มีครอบครัว และมีงานทำ ถ้าบุคคลที่มีการหยุดขงักในขั้นแรกๆ จะมีความลำบากในการปรับตัวในช่วงวัยรุ่นนี้ และพรอยด์เชื่อว่าถ้าสามารถแก้ปัญหาในพัฒนาการ 3 ขั้นแรกได้ ก็จะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผลและทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้อย่างสมบูรณ์

จะเห็นว่าทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของพรอยด์ เน้นในเรื่องของจิตใต้สำนึก การทำงานร่วมกันขององค์ประกอบทั้ง 3 ของบุคลิกภาพ คือ อิก อีโก้ ซุเปอร์อีโก้ และขั้นของพัฒนาการของบุคลิกภาพ ดังนั้นการเกิดพยาธิสภาพของจิตใจ การมีบุคลิกภาพที่ผิดปกติไป จึงอาจเกิดได้จากการทำงานไม่ประสานกันขององค์ประกอบทั้ง 3 ของบุคลิกภาพหรือเกิดการขงักกันในชั้นใดชั้นหนึ่งได้

4. ทฤษฎีของกลุ่มพรอยด์ใหม่ (The Neo - Freudian Theory)

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของพรอยด์ ได้รับความนิยมและสนใจเป็นอย่างมาก โดยมีผู้นำทฤษฎีนี้ไปศึกษาต่อแต่ในบางจุดเกิดการขัดแย้งไม่เห็นด้วยกับความคิดของพรอยด์ จึงได้ออกมาตั้งเป็นทฤษฎีบุคลิกภาพในความคิดของคน เช่น

คาร์ล จี จุง (Carl G. Jung) นักจิตวิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ ได้กล่าวว่าบุคลิกภาพเป็นความสมมูลย์ของพลังงานในจิตสำนึก (conscious) กับจิตไร้สำนึก (unconscious) ความหมายของจิตไร้สำนึก นั้นต่างจากของพรอยด์เพราะแยกจิตไร้สำนึกออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. จิตไร้สำนึกส่วนบุคคล (personal unconscious) เป็นส่วนที่ประกอบไปด้วยเรื่องต่าง ๆ ที่ถูกเก็บกด หรือมีการลืมไปแล้วของบุคคล
2. จิตไร้สำนึกส่วนสะสม (collective unconscious) เป็นส่วนที่เก็บรวบรวมสิ่งที่เป็นแบบอย่างดั้งเดิม เช่น มโนภาพ (image) หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ของสัญชาตญาณจากบรรพบุรุษได้ถ่ายทอดมา เช่น ลักษณะของความเป็นแม่ สงคราม ความกลัวและความมีก เป็นคน

ทั้งนี้ความผิดปกติของบุคลิกภาพจึงเป็นผลมาจากความขัดแย้งของสัดส่วนตัวต่าง ๆ หรือเกิดความผิดปกติเกี่ยวกับพลังต่าง ๆ (forces) ในจิตไร้สำนึกส่วนสะสมก็ได้ จุง เชื่อว่าคนที่บุคลิกภาพและบุคลิกภาพที่สมบูรณ์จะต้องประกอบไปด้วยสัดส่วนที่เหมาะสมกันในคำต่าง ๆ คือ

1. ความสมดุลของพลังในจิตสำนึก (conscious) และจิตไร้สำนึก (unconscious)
2. ความสมดุลของบุคลิกภาพในค่านความเป็นชาย (masculine) และความเป็นหญิง
3. ความสมดุลระหว่างลักษณะแบบเก็บตัว (introversion) และลักษณะแสดงตัว (extraversion)

จุง อธิบาย บุคลิกภาพของบุคคลโดยทั่วไปมี 2 ลักษณะ คือเก็บตัว (introvert) และแสดงตัว (extrovert) คนเราจำเป็นต้องมี 2 ลักษณะนี้ คนที่เก็บตัวจะมีลักษณะซามซิ่งกับสิ่งต่าง ๆ มีจินตนาการ มีความรู้สึกไว มีอุมคติ ชอบอยู่อย่างสงบ เงียบ ไม่ค่อยสูงส่งกับใคร ยึดตนเองเป็นหลัก ใ้การหนีปัญหาหรือแยกตัวจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาส่วนคนที่แสดงตัวจะมีลักษณะสนใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความคิดเกี่ยวข้องกับชีวิตคนชอบเข้าสังคม ำเริง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี จะแก้ปัญหาด้วยการเผชิญปัญหา

อัลเฟรด แอกเลอร์ (Alfred Adler) จิตแพทย์ชาวเวียนนา ออสเตรีย มีความคิดเห็นต่างจากฟรอยด์ในเรื่องแรงขับทางเพศ แอกเลอร์ เชื่อในเรื่องของอิทธิพล

ของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมว่ามีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ทั้งนี้กลุ่มของสังคมจึงมีบทบาทต่อสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และมองว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม นอกจากนี้ การที่มนุษย์มีความบกพร่องทางกายและใจ ทำให้เกิดปมค้อยขึ้น จึงต้องพยายามต่อสู้กับมัน เพื่อที่จะเอาชนะปมค้อยนี้ โดยมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตไว้ บุคคลที่ปรับตัวได้ ก็มักจะต่อสู้เพื่อที่จะไปถึงเป้าหมายได้ แต่ถ้าบุคคลปรับตัวไม่ได้ ก็จะพัฒนาปมค้อยเพื่อ บกขังปมค้อยของคนแสดงออกโดยการแสดงความก้าวร้าวไร้อำนาจ

อีริก อีริกสัน (Erik Erickson) กล่าวถึง การพัฒนาบุคลิกภาพโดยมอง ในแง่ของจิตใจและสังคม (psychosocial) บุคลิกภาพของมนุษย์จะต้องมีพัฒนาการที่ ต่อเนื่องไปจนตลอดชีวิตซึ่งมี 8 ขั้น ในแต่ละขั้นบุคคลจะต้องเผชิญกับปัญหาหรือความยุ่ง ยากในการที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวกับ เอกลักษณ์ (identity) ของคน ถ้าบุคคลเกิดความสับสนในการแสวงหาบทบาท เรียกว่า role confusion หรือ alienation อาจส่งผลให้กลายเป็นคนขาด ความไวใจผู้อื่น เห็นแก่ตัว ไร้อำนาจในการแสวงหาความพึงพอใจให้ตนตามที่ต้องการ ทั้งนี้ ก้าวร้าว แสดงปฏิกิริยาต่อต้านสังคม เพื่อเพิ่มความสำคัญให้กับตนเอง บางคน ใช้กลไกการป้องกันตัวในการแก้ปัญหา เช่น มักจะหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (rationalization) มากเกินไป จนกระทั่งอาจกลายเป็นความบกพร่องของบุคลิกภาพได้

5. ทฤษฎีบุคลิกภาพตามลักษณะปรากฏการณ์ (Phenomenal theory)

คาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers) สนใจในเรื่องของภาพพจน์ที่บุคคลมี ต่อตนเองทั้งจากภาพพจน์ที่เป็นอยู่จริง หรือตามที่ผู้อื่นมอง บุคคลที่มีการพัฒนาอัตตา (self) ในลักษณะที่ชัดเจนสามารถปรับตัวได้ก็ความสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ บุคคลนั้นก็ จะไปสู่การมี (self - actualization) ซึ่งเป็นการบรรลุผลสัมฤทธิ์เต็มตามความสามารถในทุก ๆ ด้าน ส่วนความผิดปกติที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากการที่บุคคลไม่เป็นตัวของ ตัวเอง ต้องประพฤติกตามความคาดหวังของคนอื่นอยู่ตลอดเวลาหรือจะต้องเผชิญกับข้อ ขัดแย้งต่าง ๆ เช่น ตัวตนในอุดมคติ (ideal self) กับสภาวะของความเป็นจริง (reality) ทำให้เกิดเป็นความล้มเหลวในชีวิต

อับราฮัม มาสโลว์ (Abraham Maslow) ในทฤษฎีบุคลิกภาพที่กล่าวมามาก จะศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ที่มีจิตใจแปรปรวน แต่มาสโลว์ได้ศึกษาจากบุคคลที่มีสุขภาพจิตปกติ และเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนไม่ก็ และสามารถไขปัญหาของตนแก้ไขปัญหาของตน แก้ไขปัญหาที่ประสบได้โดยที่ไล่ลำดับชั้นความต้องการขั้นพื้นฐาน (basic needs) ไว้ คือ

1. ความต้องการทางกาย (physiological needs)
เช่น ความต้องการ น้ำ อาหาร อากาศ เป็นต้น
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (accuracy or safety needs)
3. ความต้องการความรัก (love or belonging needs)
4. ความต้องการศักดิ์ศรี (esteem needs)

เมื่อบุคคลได้รับความต้องการเหล่านี้สมตามปรารถนาแล้ว ก็จะสามารถแสวงหาอรรถาที่สมบูรณ์ของตนเองได้ (self - actualization) ซึ่งเหล่านี้ จะมาจากการที่ได้รับการยอมรับ และการสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ถ้าบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอก็จะกลายเป็นผู้ที่ต้องการการตอบสนองทางสรีระอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถพัฒนาชีวิตให้ไปสู่ระดับที่สูงขึ้นต่อไปได้

ในคำสอนของบุคลิกภาพนิคปกติ มาสโลว์ ไม่ค่อยสนใจมากนักแต่คาดว่าบุคลิกภาพที่นิคปกตินั้นเป็นผลมาจาก การที่เด็กถูกบังคับให้กระทำตามความต้องการของบุคคลอื่น มิใช่เป็นการเจริญเติบโตที่เกิดมาจากลักษณะธรรมชาติภายในของตนเอง (มลวิภา ทรงวุฒิสีล 2525: 119)

6. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral theory)

ทฤษฎีนี้มุ่งความสนใจไปที่การแสดงออกของพฤติกรรมมากกว่าเรื่องของจิตใจ ทั้งนี้เพราะเห็นว่า จิตใจนั้นเป็นการทำงานภายในและไม่สามารถที่จะจับหรือสังเกตให้เห็นได้ ผู้ที่ศึกษาทฤษฎีนี้ ดังเช่น

บี เอฟ สกินเนอร์ (B.F. Skinner) ยึดหลักของการเรียนรู้ที่มาจาก การสร้างเงื่อนไข โดยกล่าวว่า เด็กจะเรียนรู้การกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่จะนำไป

ผู้การได้รับรางวัล และหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะนำไปสู่การลงโทษ ซึ่งเป็นแบบแผนของพฤติกรรมในการที่จะใช้तिक่อเกี่ยวกับบุคคลอื่น ดังนั้นบุคคลที่มีบุคลิกภาพผิดปกติหรือมีพฤติกรรมที่แปลก ๆ จึงเกิดมาจากการได้รับรางวัลหรือได้รับความพึงพอใจทุกครั้งที่แสดงพฤติกรรมไม่ก็ออกไป

การประเมินบุคลิกภาพ (personality assessment)

การประเมินผลบุคลิกภาพ นั้น เพื่อที่จะกึ่งถึงกระบวนการโครงสร้างของจิตใจการประเมินลักษณะบุคลิกภาพ การวินิจฉัย และการวางแผนการรักษา จึงอาจทำได้หลายวิธีด้วยกันคือ

1. การสังเกต (observation) เป็นการเฝ้ามองและจดบันทึกพฤติกรรมของบุคคลอย่างมีแบบแผน เพื่อนำข้อมูลที่สังเกตนั้นไปตีความถึงบุคลิกภาพ วิธีการนี้ใช้ในการศึกษาพฤติกรรมภายนอก (overt behavior) เท่านั้น เครื่องมือที่ใช้ในการสังเกต ได้แก่ กระจก กินสอ สื่อต่าง ๆ เช่นการใช้ห้องที่มีกระจกด้านเดียว เพื่อบันทึกเสียง วิดีโอเทป เป็นต้น ข้อสำคัญคือต้องพยายามให้ผู้ถูกสังเกตแสดงพฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติของตนมากที่สุดและผู้สังเกตต้องไม่ไปรบกวน หรือชักชวนพฤติกรรมของผู้ถูกสังเกต นอกจากนี้แล้ว ผู้สังเกตควรสังเกตด้วยใจที่เป็นกลางไม่อคติและนำพฤติกรรมที่สังเกตนั้นไปทำการ เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติของบุคคลทั่วไป บุคคลที่มีบุคลิกภาพเบี่ยงเบนไปจากปกติ จะถือว่ามิบุคลิกภาพผิดปกติ พบว่า วิธีการนี้ไม่ค่อยนิยมใช้แพร่หลายนัก เนื่องจากการสังเกตมีความคลาดเคลื่อนสูง

2. การสัมภาษณ์ (interview) เป็นการถามเพื่อให้ตอบด้วยวาจา โดยมีวิธีการหลายอย่างด้วยกัน เช่น การสัมภาษณ์เป็นกลุ่มหรือทีละคน การสัมภาษณ์ที่มีผู้สัมภาษณ์คนเดียวหรือหลายคนทำการสัมภาษณ์ เป็นต้น ในการสัมภาษณ์นั้นจะคงคำถามถึง บัญชีต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อการสัมภาษณ์ เช่น ผู้ถูกสัมภาษณ์บางคนอาจรู้สึกประหม่าเมื่อถูกถาม ลักษณะบางคนที่เป็นคนเปิดเผยและไม่ชอบเปิดเผยและลักษณะของผู้สัมภาษณ์ที่มีวิธีการจงใจให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้สึกไว้วางใจ (การสร้าง rapport) ดังนั้นจึงควรที่จะใช้ผู้สัมภาษณ์หลาย ๆ คน มีคำถามที่แน่นอน (structured interview) ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง (บึงอร ภาวภิรมณ์ขวัญ 2526: 127 - 133)

3. การใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา เป็นการใช้กระบวนการที่ได้มาตรฐานมีความเที่ยงตรงและเชื่อมั่นสูงจากผู้ที่ได้รับการฝึกฝน และมีประสบการณ์แล้วในการอธิบายบุคลิกภาพของบุคคล แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

- 1) แบบทดสอบชนิดปรนัย (objective test)
- 2) แบบทดสอบชนิดฉายออก (projective test)

แบบทดสอบชนิดปรนัย การตอบจะให้เป็นคะแนนที่แน่นอน ลักษณะของข้อคำถามจะเป็นมาตรฐาน (standardize) โดยการตอบจะเป็นใช่ (yes) หรือไม่ใช่ (no) และมีเกณฑ์การให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ แล้วจึงนำมาพิจารณาผลของคะแนนที่ได้ว่าผู้ตอบมีบุคลิกภาพเป็นเช่นใด ลักษณะของแบบทดสอบในกลุ่มนี้ เช่น The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF), The Eysenck Personality Inventory (EPI) เป็นต้น

แบบทดสอบชนิดฉายออก มีลักษณะเป็นโครงสร้างน้อยกว่าแบบทดสอบชนิดปรนัย ในการให้คำตอบและการให้คะแนน แฟรงค์ (1939) ได้กล่าวถึงแบบทดสอบชนิดฉายออกไว้ว่าลักษณะของสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่คลุมเครือไม่มีโครงสร้างที่แน่นอนจึงมีผลต่อคำตอบที่ได้ ซึ่งเป็นคำตอบที่สะท้อนตัวตนของผู้ตอบออกมาในคำของการมองชีวิต ความหมาย ความสำคัญ แบบแผน และความรู้สึกลึกๆ วิธีการแบบฉายออกนี้ ลักษณะของคำตอบจะไม่ตายตัว มักใช้เวลามากในการให้คะแนน การให้คะแนนและการแปลผลขึ้นอยู่กับผู้ตรวจแต่ละคน แบบทดสอบที่เป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่มนี้ เช่น แบบทดสอบที่ใช้หยดหมึก (Rorschach test), The Thematic Apperception Test (TAT), Draw - a - Person Technique เป็นต้น (Danial S. Weiss 1988: 224)

การประเมินบุคลิกภาพ อาจทำได้หลายวิธีทั้งที่กล่าวมาแล้ว วิธีการเลือกใช้จึงขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่มีตัวบุคคล จุดประสงค์ของการประเมิน เป็นต้น การใช้จึงอาจใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือใช้หลายวิธีร่วมกัน เพื่อให้ผลของข้อมูลที่ได้ มีความแม่นยำ เที่ยงตรงมากขึ้น

แบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ (Eysenck Personality Inventory - EPI)

การใช้แบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ เป็นวิธีการหนึ่งในการประเมินบุคลิกภาพสร้างโดย เฮซ เจ ไอแซงค์ และซิบิล บี จี ไอแซงค์ (H.J. Eysenck and Sybil B.G. Eysenck) มีรายละเอียดดังนี้

แบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI พัฒนามาจากแบบสำรวจบุคลิกภาพ มอร์ดส์เลย์ (The Maudsley Personality Inventory - MPI) MPI สร้างโดย ไอแซงค์ (Eysenck, 1959 a) และแนพฟ์ (Knapp, 1962) ใช้วัดบุคลิกภาพ 2 ด้าน (dimension) คือ ด้านการแสดงออก (extraversion) และด้านความหวุ่นไหวในสภาวะอารมณ์ (neuroticism) ซึ่งแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI นี้ มีความสัมพันธ์กันสูง กับแบบสำรวจบุคลิกภาพ MPI และมีข้อได้เปรียบ ดังนี้

1. แบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI ประกอบด้วย 2 พอร์ม ซึ่งมีความเท่าเทียมกันในด้านของเนื้อหา (two parallel forms) ดังนั้น จึงสามารถทำการทดสอบซ้ำได้ หลังจากที่มีการสำรวจในครั้งแรกไปโดยที่ไม่มีปัจจัยทางความจำมาเกี่ยวข้อง
2. ข้อคำถามของแบบสำรวจ EPI มีการแก้ไขใหม่ให้สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น แม้ในผู้ที่มีสติปัญญาต่ำ และ/หรือผู้ที่มีการศึกษาน้อย
3. ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออก (extraversion) กับการหวุ่นไหวในสภาวะอารมณ์ (neuroticism) ที่เกี่ยวกับ MPI มีค่าน้อย อย่างไรก็ตามก็ยังคงมีความสำคัญอยู่ การเลือกรายการที่เหมาะสมย่อมเป็นเหตุให้ค่าดังกล่าวใน EPI หายไป
4. การทำการทดสอบซ้ำของแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI ที่เชื่อถือได้สูงมากกว่า แบบสำรวจบุคลิกภาพ MPI แม้ว่าจะทำมานานหลายเดือน โดยสูงถึง 0.85
5. แบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI ใ้บรรจุ Lie scale เพื่อใช้ในการคัดแยกผู้ตอบที่ตอบเข้าข้างตนเอง

6. สิ่งที่น่าประจักษ์ คือ ความถูกต้องของแบบสำรวจบุคลิกภาพนี้ สามารถนำมาใช้ได้เหมือนกับแบบสำรวจบุคลิกภาพอื่น

ลักษณะของแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI

เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาบุคลิกภาพ ประกอบด้วยลักษณะบุคลิกภาพ 2 ด้าน คือ ด้านการแสดงออก - เก็บตัว (extraversion-introversion หรือ scale E) ด้านการหวั่นไหวในภาวะอารมณ์-มั่นคง (neuroticism-emotional stability หรือ scale N) นอกจากนี้ยังมี Lie scale เพื่อป้องกันการทำแบบทดสอบโดยเข้าข้างตนเอง โดยการทำให้เลือกตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ให้ตรงกับความรู้สึกของบุคคลนั้น

วัตถุประสงค์ของแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI

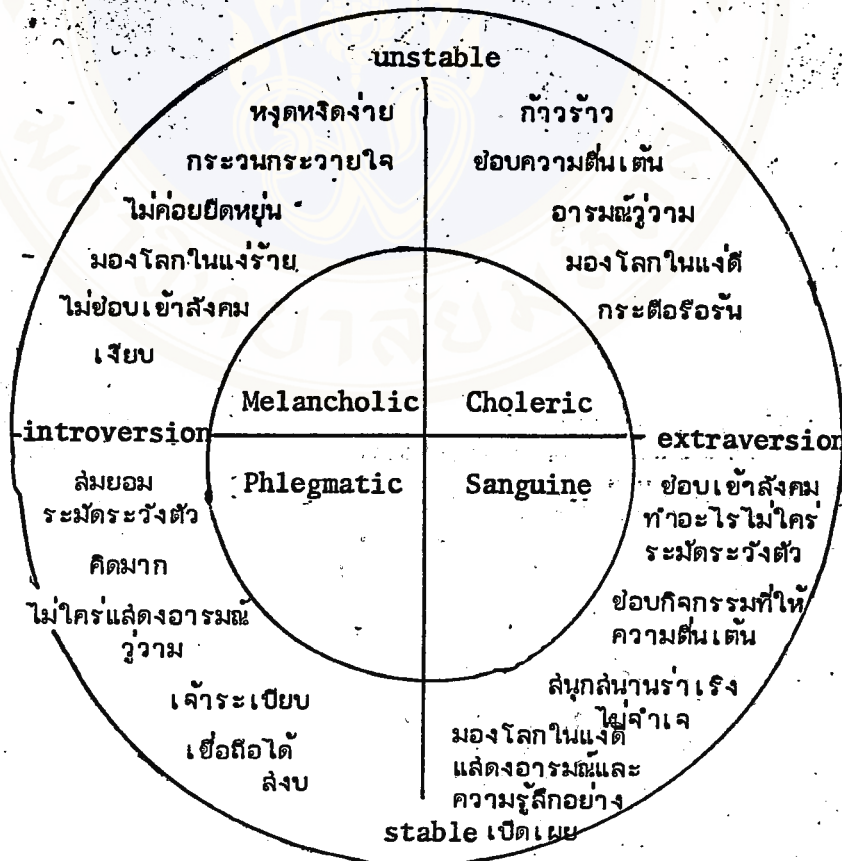
สามารถนำไปใช้ได้อย่างกว้างขวาง ทั้งในด้านของการศึกษาบุคลิกภาพ การคัดเลือกบุคคล การวินิจฉัยรักษา และการวิจัยต่าง ๆ

1. ใช้ทดสอบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มเพื่อทำการวินิจฉัยและวางแผนการรักษา เพื่อช่วยเหลือ รวมถึงให้คำแนะนำในด้านของความผิดปกติทางจิตใจต่าง ๆ เช่น ในด้านของการหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์โดยที่ผู้ให้คำปรึกษา สามารถเข้าใจในตัวผู้มารับบริการได้สะดวกรวดเร็วขึ้น
2. ใช้การคัดเลือกบุคคลในสายงานบางอาชีพ มีความจำเป็นต้องการอาศัยบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพนั้น ๆ ทางฝ่ายบุคคลจึงสามารถนำลักษณะต่าง ๆ ที่ได้ไปใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกคนที่เหมาะสมกับงานที่กำหนด
3. การนำไปใช้ในการวิจัยต่าง ๆ ทั้งการวิจัยขั้นพื้นฐาน การประยุกต์ใช้และการวิจัยทางการแพทย์และทางจิตวิทยา จากการศึกษาบุคลิกภาพมีปฏิสัมพันธ์กับการทดลองต่าง ๆ จึงสามารถนำแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI ซึ่งสามารถวัดบุคลิกภาพ 4 ด้านที่เชื่อถือได้ นำไปใช้ได้อย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพในวงการต่าง ๆ ได้

การพัฒนาแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI

ไอแซงค์ (Eysenck 1960 a) ได้ให้ความสนใจ ถึงแบบแผนหลักของ พฤติกรรมมนุษย์ออกเป็น 2 ด้าน คือ การแสดงออก คู่กันกับเก็บตัว (extraversion-introversion) และการหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (neuroticism - emotional stability) โดยไอแซงค์ ได้นำลักษณะนิสัยต่าง ๆ ที่กาเลน - คานท์ - วุนท์ (Galen - Kant - Wundt) ได้ทำไว้ 4 ลักษณะ คูณแผนภาพที่ 1

แผนภาพที่ 1 การแบ่งลักษณะนิสัยของบุคคล



โดยนำลักษณะโดยรวมของรูปนี้มาวิเคราะห์ตัวประกอบ (factor analysis) เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ในลักษณะนิสัยของบุคคล จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถแยกออกเป็น 2 ปัจจัย ต่อมา แคทเทล และเชียร์ (Cattell and Scheier, 1961) และกิลฟอร์ด (Gilford) ได้ทำการศึกษาและสนับสนุนความสำคัญของ E และ N โดยเชื่อว่า 2 ปัจจัยนี้สามารถอธิบายบุคลิกภาพต่าง ๆ ได้

เมื่อทำการวิเคราะห์ตัวประกอบแล้วยังพบว่า เป็นวิธีการที่ยังไม่ตีพอในการแยกมิติที่เป็นหลัก (main dimension) ของบุคลิกภาพและสำหรับการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวัด จึงได้มีการนำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์มาใช้ โดยการสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยหลาย ๆ แบบ และใช้วิธีการทางสถิติมาใช้ ในการเชื่อมโยงมิติของบุคลิกภาพให้เข้ากับการทดลองและทฤษฎีทางจิตวิทยา (Eysenck 1957)

สำหรับการสร้างสเกล สเกลแรกนั้นมีรากฐานมาจากกลุ่มของทฤษฎี คือจากแบบสอบถามทางการแพทย์ มอร์กเลย์ (The Maudsley Medical Questionnaire) (Eysenck 1953) และแบบสำรวจบุคลิกภาพมอร์กเลย์ (The Maudsley Personality Inventory) ทั้งสองนี้เกิดจากการนำกลุ่มของข้อความที่มีความแตกต่างกันมาทำการวิเคราะห์ตัวประกอบซ้ำ ๆ และเป็นเวลานาน ได้มีผู้สนใจการวิเคราะห์นี้มากมายที่เกินที่สุดคือ ผลงานชื่อ "โครงสร้างของบุคลิกภาพมนุษย์" (The Structure of Human Personality) (Eysenck 1960a) สำหรับความมุ่งหมายของการสร้าง EPI ได้ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ 12 ตัวในการทำ หนึ่งในนั้นเป็นผลมาจากการทำเมตริกซ์ของสิ่งที่มีอยู่ 128 อย่าง ซึ่งรวมข้อความในฟอร์ม A และ B ที่สามารถใช้แทนกันได้ ผู้ตอบนั้นมีจำนวนมาก ซึ่งเป็นตัวแทนจากนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มคนชั้นกลาง และคนทำงานซึ่งมีความแตกต่างในค่านิยม อายุและเพศ ใช้เป็นตัวแทนของประชากรทั้งหมด สัมภาษณ์โดยผู้ที่มีประสบการณ์ เป็นตัวแทนมาจากผู้นำทางด้านการวิจัยตลาด ผู้ตอบคำถามจะตอบลงในแบบฟอร์มที่ให้ บางคนผู้ตอบจะเป็นคนตอบคำถามและให้ผู้สัมภาษณ์เป็นผู้บันทึก (S.B.G. Eysenck 1960, Eysenck 1962) จำนวนผู้ตอบทั้งหมดในงานนี้มีมากกว่า 30,000 คน

ความเชื่อถือได้ของสเกล (reliability of the scales)

เฮซ เจ ไอแซก และ ซิบิล บี จี ไอแซก ผู้สร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพ
ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นของแบบสำรวจในคู่มือ ปี 1984 ไว้ว่า ใน 2 พอร์มของความ
เชื่อถือได้นี้วัดจากคะแนนที่ได้จากการทำการทดสอบซ้ำ (test - retest)
และการหาค่าความคงที่ split - half reliability (consistency) รูปแบบ
นั้นมีความสำคัญ ศึกษาโดยการไขกลุ่มคนปกติ 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม x และกลุ่ม y ใช้
เวลาระหว่าง test - retest ประมาณ 2 ปีสำหรับครั้งแรก และ 9 เดือน ใน
ครั้งต่อมาผลดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

กลุ่ม	จำนวน	E_A	E_B	E	N_A	N_B	N
กลุ่ม x	92	0.82	0.85	0.88	0.84	0.81	0.84
กลุ่ม y	27	0.97	0.80	0.94	0.88	0.91	0.92

หมายเหตุ ใน "A" , "B" แสดงถึง 2 พอร์ม ในแต่ละสเกล และ
"E", "N" แสดงถึงรวมทั้ง 2 พอร์มเข้าด้วยกัน

ตารางที่ 3

แสดงถึง ความเชื่อถือได้โดยวิธี split - half reliabilities คือ A กับ B โดยทำในกลุ่มคนปกติ 1,655 คน กลุ่มโรคประสาท 210 คน และ โรคจิต 90 คน การใช้สเกลทั้งหมด (A + B) นั้นใช้สูตรของสเปียร์แมน - บราวน์ (Spearman - Brown coefficient formula)

	กลุ่มปกติ n = 2,000 คน	กลุ่มโรคประสาท n = 210 คน	กลุ่มโรคจิต n = 90 คน
E_A & E_B	0.757 (0.862)	0.750 (0.857)	0.741 (0.851)
N_A & N_B	0.811 (0.896)	0.873 (0.932)	0.906 (0.951)

ความเที่ยงตรงของสเกล (Validity of the scale)

ชนิดของความเที่ยงตรงนี้ มีความสัมพันธ์กับ MPI (Knapp 1962) โดยที่มีเหตุที่ว่าความเหมือนกันของสเกลของ EPI และ MPI แต่ก็มีข้อแย้งที่มีการปรับสเกลใหม่ จึงได้มีการพิสูจน์โดยการใช้ เอส บี จี ไอแซก (S.B.G. Eysenck 1962) และไอแซก และไอแซก (Eysenck and Eysenck 1963 a) ใช้กลุ่มที่ได้จากการเลือก 2-3 ครั้ง เป็นสมาชิกที่แสดงออกและเก็บตัว หรือสมาชิกที่มั่นคง และกลุ่มไม่มั่นคง และเมื่อคนที่ถูกเลือกทำแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI หรือทำกลุ่มของคำถามใน EPI สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าถึงความแตกต่างของสเกลระหว่างกลุ่มที่ทำได้ไปหน้าอ ย ความคล้าย พบว่า ผลจากการทำแบบสำรวจบุคลิกภาพนี้ให้ผลตรง

กับพฤติกรรมของเขา จึงเห็นได้ว่าการตอบแบบสำรวจบุคลิกภาพ ภายใต้สถานการณ์ปกติ สามารถแสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่บุคคลนั้นปฏิบัติอยู่ประจำจนเป็นนิสัยได้

กลุ่มของคำตอบ (response set)

เป็นที่ทราบกันดีว่า การตอบแบบสอบถามมีแนวโน้มที่จะตอบว่า "ใช่" (yes) โดยไม่คำนึงถึงสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น และในแต่ละคำตอบอื่น เช่น คำตอบ "ไม่แน่ใจ" ใน MPI ก็ได้ตัดทิ้งไปในแบบแผนของคำตอบหรือความเชื่อถือได้ของ MPI (1959) ต่อมาไอแซงค์ (Eysenck 1962) ได้ทำแบบสำรวจให้มีความง่ายขึ้นโดยการใช้ "Yes - No (ใช่ - ไม่ใช่)" และนอกจากนี้แล้ว กลุ่มของคำตอบที่ผู้ตอบต้องการ (desirability response set) คือมีแนวโน้มที่จะตอบคำถามตามที่ตนเองต้องการ มีการตอบเข้าข้างตนเอง จึงได้มีการสร้าง Lie scale ขึ้น เพื่อใช้ในการชี้ถึงการตอบเข้าข้างตนเอง

Lie scale

ข้อคำถามใน Lie scale ได้มาจาก ฮาร์ทฮอร์น (Hartshorne) และเมย์คาร์แรคเตอร์ เอคยูเคชั่น เอนไควรี่ (May Character Education Enquiry) ปรับปรุงและใช้จาก MPI ใน MPI นี้ "L scale" ได้ทำการเขียนอีกครั้ง และปรับสำหรับใช้ EPI มีการวิเคราะห์ข้อคำถามให้กว้างขึ้น และมีการวิเคราะห์องค์ประกอบ ใช้เวลาประมาณ 1 ปี จึงสำเร็จและได้ออกเผยแพร่ (Eysenck 1959 b, Gibson 1962) พบว่ามีความถูกต้อง เชื่อถือได้ และสามารถนำไปใช้ได้ ในการวัดผู้ตอบที่ตอบเข้าข้างตนเอง เมื่อผู้ตอบ ตอบในคะแนน "L" (L score) 4 หรือ 5 คะแนนขึ้นไปให้หยุดการทำแบบสำรวจนั้น แนวโน้มที่จะตอบคะแนน "L" สูง พบว่าเป็นบุคลิกภาพที่น่าสนใจ (Eysenck and Eysenck 1963 c) คะแนนนี้ไม่ค่อยใช้มากนักในการพิจารณาร่วมกับ EPI

ค่า mean score ของกลุ่ม 651 คน ในฟอร์ม A เท่ากับ 2.263 ค่า standard deviation 1.572 ในกลุ่ม 329 คน ในฟอร์ม B เท่ากับ 1.383

ค่า standard deviation 1.354 ค่า mean ของ L ในกลุ่มต่อมา (A + B) เท่ากับ $3.565 + 2.475$ ข้อมูลของกลุ่มที่ฝึก 482 ทดสอบภายใต้สถานการณ์ซึ่งเชื่อได้ว่าการสำรวจนี้สามารถเชื่อถือได้ในการตอบเข้าข้างตนเอง ค่า mean ของฟอร์ม A เท่ากับ 4.529 ค่า standard deviation 1.803 (ในฟอร์ม B ไม่ได้ให้ในกลุ่มนี้)

การหาค่าสหสัมพันธ์ของการทดสอบซ้ำ (test - retest correlation) ในฟอร์ม A เท่ากับ 0.776 ในฟอร์ม B เท่ากับ 0.736 และรวมทั้ง 2 ฟอร์ม เท่ากับ 0.810 ($n = 50$) ค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง ฟอร์ม A และ B จากกลุ่มที่แบ่ง 4 กลุ่ม จำนวน 329 คน โดยเฉลี่ย 0.54 ค่าความเชื่อถือได้ทดสอบซ้ำ (retest reliability) ในกลุ่ม 50 คน สำหรับคะแนน "L" ทั้งหมด เท่ากับ 0.81 ค่า "L" ในฟอร์ม A เท่ากับ 0.78 และค่า "L" ในฟอร์ม B เท่ากับ 0.74

กลุ่มตัวอย่างคนปกติ (normal standardization sample)

ในตารางที่ 4 แสดงถึงการสร้างกลุ่มมาตรฐานของคนปกติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 2,000 คน โดยกลุ่มที่แสดงออก (extrovert) คือ วิศวกรฝึกหัด (เป็นกลุ่มที่มีการแสดงออกสูง ในแบบสำรวจบุคลิกภาพ MPI-Eysenck 1963) คนเสนอขายสินค้า และนักศึกษาอาชีวศึกษามัค ในกลุ่มที่ไม่แสดงออกหรือเก็บตัว ได้แก่ เสมียน ครู และนักเรียน กลุ่มที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ ได้แก่ผู้บริหารและผู้จัดการ ผู้มีทักษะในการทำงาน กลุ่มผู้ที่ไม่มั่นคง ได้แก่ นักศึกษา ครู และนักศึกษาพยาบาล คากกลางทั้งหมดนั้นถือว่าเชื่อถือได้ว่าเป็นค่ากลางของทั้งหมด

ค่ามาตรฐานของกลุ่มผิดปกติ (abnormal standardization)

ในตารางที่ 5 แสดงถึงค่ากลาง (mean) ของกลุ่มต่าง ๆ ในกลุ่มมาตรฐานของคนผิดปกติ โดยกลุ่มที่เป็นโรคประสาทหมีคะแนน N มากกว่าคนปกติกลุ่มคนโรคจิต มีค่าระหว่างคนปกติและโรคประสาท พวกซึมเศร้ามีค่าใกล้เคียงกับค่ากลางของพวกเขา



โรคประสาท และพวกจิตเภทมีค่าใกล้เคียงกับค่ากลางของคนปกติ การแยกระหว่างความซึมเศร้าที่เกิดมาแต่กำเนิดกับที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (endogenous and reactive depression) ในส่วนของกลุ่มโรคประสาท โดยสามารถใช้คะแนนของ E ได้พบว่ากลุ่มซึมเศร้า (dysthymia) ภาวะจิตกังวล (anxiety state) และย้ำคิด (obsessionals) มีคะแนน extraversion ต่ำ กลุ่มโรคประสาทที่ไม่สามารถแยกได้จะมีค่า E อยู่ตรงกลาง และพวก hysteric มีคะแนน extraversion สูงที่สุดในกลุ่มโรคประสาท เป็นกลุ่มนักโทษหญิง เมื่อทำแบบสำรวจคะแนน E ในกลุ่มโรคประสาท พบว่า มีบุคลิกภาพเป็นแบบ psychopathic การแยกแยะความแตกต่างของโรคประสาทนี้ จะใช้คะแนน N เป็นเกณฑ์ Eysenck (1947) ยืนยันว่า พวก introvert ได้พัฒนาอาการซึมเศร้า จากการที่มี neurotic breakdown ในขณะที่พวก extrovert พัฒนามาเป็นอาการของ hysterical และ psychopathic

ผลของอายุ เพศและชั้นทางสังคม (the effects of age, sex and social class)

เพศหญิงมักให้คะแนนสูงกว่าเพศชาย ในคะแนน "N" และต่ำกว่าใน "E" ในส่วนของชั้นทางสังคม แนวโน้มโดยทั่ว ๆ ไปในกลุ่มชั้นของคนทำงานมักให้คะแนน "N" สูงกว่ากลุ่มชนชั้นกลาง ในส่วน "E" นั้นไม่มีความแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ชนบทจะให้คะแนนสูงทั้ง "E" และ "N" ข้อมูลนี้ได้จากการแปลตอนแรกของ EPI ระดับความสำคัญ $p = 0.01$ (Eysenck 1958 และ S.B.G. Eysenck 1960)

ในการศึกษาแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI นี้ ได้ให้ลักษณะของพวกเขาแสดงออกไว้ดังนี้

ชอบสังคม เช่น งานเลี้ยง มีเพื่อนมาก ช่างพูด ไม่ชอบการอ่านหรือศึกษาค้นคว้าตัวเอง ชอบความตื่นเต้น การเปลี่ยนแปลงเป็นคนง่าย ๆ สบาย ๆ อารมณ์ก็เสมอชอบเรื่องตลก ขบขัน มักมีคำคมอยู่เสมอ ชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการเคลื่อนไหว บางครั้งเป็นคนที่ก้าวร้าวและหัวเสีย เนื่องจากไม่มีการควบคุมอารมณ์และมักจะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเหตุผล

1 117 4646

ลักษณะของพวกที่ไม่ชอบแสดงออกหรือเก็บตัว (introvert) ใ้แก่ เจียม ไม่ค่อยพบปะผู้อื่น ใคร่ครวญ ชอบหนังสือมากกว่าพบผู้อื่นนอกจากเพื่อนสนิท ชอบที่จะวางแผนล่วงหน้าและไม่ไวใจสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ชอบความตื่นเต้น จริงจังกับชีวิตเก็บอารมณ์ความรู้สึก ไม่ค่อยแสดงความก้าวร้าวออกมาเป็นคนมีเหตุผล บางครั้งมองโลกในแง่ร้ายและยึดมาตรฐานของค่านิยมสังคม

สุโท เจริญสุข (2520: 259) กล่าวถึงการมีอารมณ์มั่นคง (emotional stability) ของผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาวะของอารมณ์ ดังนี้

1. มีความรู้สึกปลอดภัย เพราะเชื่อในความพหุมีพอกิน
2. มีศรัทธาในความเป็นอิสระของความคิดและการกระทำ ไม่นิยมในการเกาะผู้อื่นกิน
3. สามารถตัดสินใจไ้รวดเร็ว เมื่อยามต้องการและไม่กังวลเรื่องของอนาคตมากนักเพราะยังมาไม่ถึง
4. ยอมรับเรื่องต่าง ๆ ในความจริงของชีวิต เช่น ความทุกข์ ความสุข ความเศร้า ความเจ็บป่วย ว่าเป็นไปตามเวลาและยินดีเผชิญอย่างเต็มใจเสมอ
5. ยอมรับและนับถือตนเอง สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ในบางเรื่อง
6. สามารถเผชิญกับความไม่พอใจ ยอมรับคำวิจารณ์ที่ขมก้วยความเต็มใจและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับตนเองได้
7. การแสดงออกของอารมณ์ไม่ขัดกับสังคมและสามารถจะพักผ่อน ยิ้ม หัวเราะ รักและสนุกสนานได้
8. มีความพอใจทางอารมณ์จากหลาย ๆ ทาง เช่น คนตรี ศิลป วรรณคดี กีฬา งานอดิเรกและการคบเพื่อนฝูง
9. อารมณ์มีลักษณะไม่เปลี่ยนแปลงง่าย มีความมั่นคงอยู่เสมอ

และจากการที่ลักษณะบุคลิกภาพ (personality trait) เป็นแบบแผนของการรับรู้ การเชื่อมโยง และการคิดเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและตัวของเขาเอง และมีการ

แสดงออกต่อสังคมบุคคลอื่น เมื่อบุคลิกภาพมีการไม่เป็นปกติแน่นอน ปรับตัวไม่ได้ เป็นสาเหตุให้เกิดการทำงานบกพร่อง รวมถึงทำให้เกิดความทุกข์ ซึ่งเป็นลักษณะของบุคลิกภาพแบบหัวนโหวในสภาวะอารมณ์ หรืออาจเรียกว่าเป็นบุคลิกภาพผิดปกติ

บุคลิกภาพผิดปกตินี้ จะแสดงออกมาในช่วงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และจะแสดงออกมาในช่วงชีวิตของวัยผู้ใหญ่ พบได้น้อยในช่วงของวัยกลางคนหรือวัยชรา

ลักษณะทางคลินิก

บุคลิกภาพผิดปกติ มีลักษณะดังนี้ ลักษณะบุคลิกภาพส่วนใหญ่ของบุคคลกลุ่มนี้จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีลักษณะของการหลงตัวเอง (narcissistic) หรือพึ่งพาผู้อื่น (dependent) หรือสหมยอมก้าวร้าว (passive - aggressive) พวกนี้มักจะหนีปัญหา เมื่ออยู่ในสถานการณ์ยุ่งยากในการที่จะต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ลักษณะอื่น ๆ เช่น การรับรู้คนกลุ่มนี้มักรับรู้ว่ามีสิ่งที่ยุ่งยากที่เกิดในชีวิตนั้น เกิดมาจากความโชคร้าย หรือการกระทำจากบุคคลอื่น ดังนั้น เขาจึงมักไม่มีความรู้สึกที่ตัวเองผิด หรือต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ในขณะที่เขากลับมารับรู้ว่ามีสิ่งรอบตัวนั้นผิด และมักจะแสดงความโกรธเรียกร้องสิ่งต่าง ๆ ้วยการกระทำ

จากการที่เขาหลงใหลผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุทำให้เกิดความยุ่งยากนี้ ทำให้เขาเกิดความรู้สึกไม่รับผิดชอบต่อความรู้สึกของผู้อื่น และมักจะบงการหาประโยชน์ใส่ตัว โดยปราศจากความรู้สึกผิดชอบสิ่งต่าง ๆ ในแบบแผนบุคลิกภาพนี้ที่ไคพัฒนาขึ้นมา เช่น ความถือดี ความรู้สึกต่อต้านที่ซ่อนเร้นอยู่ หรือความสงสัยจะไม่ปรากฏในสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่เขาได้ไปพบ และจะเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในแบบแผนของพฤติกรรมที่มีการปรับตัวที่ไม่ได้ผลอยู่ตลอดเวลา เช่น บุคคลที่มีลักษณะของการพึ่งพาผู้อื่นก็มักจะพึ่งพิงผู้อื่นเหมือนกับเป็นคู่ชีวิต โดยการเรียกร้องอย่างไม่หยุดหย่อนและมากเกินไป ก่อมาเมื่อผู้นั้นทนไม่ได้และจากไป บุคคลนั้นก็จะมีทัศนคติแบบพึ่งพิงกับบุคคลอื่น ๆ และทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ ๆ อีก ดังนั้นความผิดปกติของบุคลิกภาพ จึงมีอยู่ตลอดเวลาและเขาก็ไม่ใ้เรียนรู้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากครั้งแรก และนอกจากนี้บุคคลนั้นยังไม่ทราบว่าตนเองควรจะ

เป็นฝ่ายได้รับการรักษาจากแพทย์ จึงไม่มีแรงจูงใจที่จะรักษาให้อาการต่าง ๆ หายไป จากลักษณะที่กล่าวมานี้จึงนำไปสู่ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ยั่งยืนและมีการแตกแยก อยู่เสมอ (James C. Coleman 1980 : 270-277)

ชนิดของบุคลิกภาพผิดปกติ

เกณฑ์การวินิจฉัยบุคลิกภาพผิดปกติ พิจารณาจากพฤติกรรมหรือบุคลิกลักษณะ ของบุคคลนั้นในปัจจุบันและระยะยาว โดยที่ไม่ได้จำกัดเฉพาะในเวลาไม่สบาย ลักษณะ ที่บุคคลนั้นเป็นจะทำให้เกิดความบกพร่องของหน้าที่ทางสังคมและการงาน หรือไม่ก็ทำ ใ้ผู้อื่นเกิดความทุกข์อย่างมาก (APA 1987 : 337) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 มีลักษณะแปลก และยึดตัวเองเป็นหลักมักใช้กลไกการป้องกันตัว แบบชัคโทสและจินตนาการ ใจแคบ

1.1 paranoid personality disorder

มีลักษณะระวางสงสัยและไม่ไวใจผู้อื่น โดยขาดเหตุผลอัน สมควรอารมณ์หวั่นไหว อิจฉาริษยา มีลักษณะที่แข็งกระด้างรู้สึกวาทนเองสำคัญกว่าคน อื่น ขาดการปรับตัวที่ดี มักไม่โอนอ่อนผ่อนตาม ชอบตำหนิผู้อื่น การแสดงออกทางอารมณ์ มักไม่ค่อยเหมาะสมเท่าที่ควร มนุษย์สัมพันธ์ไม่ดี มักหลีกเลี่ยงที่จะมีความสัมพันธ์อย่าง ลึกซึ้งกับคนอื่น

จากการศึกษาพบว่า ในครอบครัว บิดาหรือมารดา เพศ เดียวกับเด็กมีลักษณะที่ต่อต้านและยึดติดต่อตัวเด็กเกิดผลเสียในค่านของการมองตนเอง บบบาททางเพศ และเด็กจะเกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้งและสงสัยต่อท่าทีของผู้อื่นมากขึ้น เด็กจะมีความรู้สึกโกรธ และเคียดแค้นต่อความรู้สึกของบิดามารดาที่มีท่าทีดลัดไส ไม่ ยอมรับแต่ไม่กล้าแสดงออก จึงเก็บกคความรู้สึกไว้โดยใช้กลไกการป้องกันตัวแบบเก็บ กค และจากการที่ภายในใจมีความไม่มั่นใจ ทำให้เขาไม่เคยมีความพอใจในตนเอง โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับภาพพจน์ตนเอง บุคลิกภาพแบบนี้จึงมักจะคิดอยู่เสมอว่า ผู้อื่นไม่ คดีกับคน ผู้อื่นคอยที่จะคุกคามหรือเอาอย่างเขา ดังนั้น พวกนี้มักมีท่าทีหรือการแสดงออก ไม่ค่อยดีต่อคนอื่นก่อน เพื่อเป็นการป้องกันตนเอง (สมโภชน์ สุวัทนา 2520: 533)

1.2 schizoid personality disorder

บุคคลในกลุ่มนี้มีลักษณะแยกตัวเอง ชอบเพ้อฝันเลื่อนลอย ไม่กล้าแสดงออกทางอารมณ์ เมื่อมีความโกรธ ก้าวร้าว มักแยกตัวเองจากเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ มีความโน้มเอียงที่จะอยู่ในโลกของความฝัน มีเพื่อนสนิทไม่เกินหนึ่งหรือสองคน รวมทั้งบุคคลต่าง ๆ ในครอบครัว

บุคคลที่มีบุคลิกภาพชนิดนี้ในวัยเด็กมีลักษณะว่าอ่อนส่อนง่าย เชื่อฟังบิดามารดา เป็นเด็กที่เงียบ ไวต่อความรู้สึกหรือปฏิกิริยาที่ได้รับจากผู้อื่น เมื่อเป็นวัยรุ่นไม่สนใจที่จะมีกิจกรรมทางอารมณ์ พฤติกรรมกับผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจ ไม่ชอบการแข่งขัน ชอบอยู่ตามลำพัง สนใจกิจกรรมที่ทำตามลำพัง เช่น อ่านหนังสือ ค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ ศึกษาคำนวณพิวเคอร์ โดยเนื้อแท้แล้ว บุคคลประเภทนี้เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลมาก เมื่อได้ทำงานที่หนักและเหมาะสมกับบุคลิกภาพ อาจพบความสำเร็จในชีวิตได้

1.3 schizotypal personality disorder

มีลักษณะของความคิด การรับรู้ คำพูด และพฤติกรรมที่แปลกไปแต่ไม่รุนแรง ถึงกับเป็นโรคจิตเภท เนื่องจากยังสามารถติดต่อกับบุคคลอื่นได้ ความรู้เรื่อง มีความคิดฝันแบบเด็ก ๆ บางครั้งมีความคิดหวาดระแวง ลังเล สงสัย มีความรู้สึกที่คนอื่นพูดถึงตน หลงผิด มักจะแยกตัวเองเพราะไม่สามารถแสดงอารมณ์ หรือแสดงออกทางสีหน้าท่าทางที่เหมาะสมกับผู้อื่นได้ ดังนั้นจึงไม่มีเพื่อนสนิท และมีความกระวนกระวายอย่างมากในการที่จะเข้าสังคม จึงมีปัญหาในการเข้าสังคม และการทำงาน

กลุ่มที่ 2 มีลักษณะข้างฝัน ไร้อารมณ์ ในกลุ่มนี้มีลักษณะของการแสดงออก มักใช้กลไกการป้องกันตัวเองแบบ Dissociation การแสดงออกอย่างรุนแรง การแย่งแยก การปฏิเสธ และการลดคุณค่า โดดเดี่ยว

2.1 antisocial personality disorder

เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า psychopathy หรือ sociopathy มักใช้กลไกการป้องกันตัวแบบการแสดงออกอย่างรุนแรง การวินิจฉัยเริ่มตั้งแต่อายุ 18 ปีขึ้นไป ในกรณีที่มีอายุก่อน 15 ปี ถือว่าเป็น conduct disorder มีลักษณะสำคัญคือ พุคปลก ซโมยของ หนีโรงเรียนตั้งแต่วัยเด็ก ชอบหนีออกจากบ้านไปค้างที่อื่น ชอบทะเลาะวิวาทชกต่อยกับผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่เป็นคนก้าวร้าว มีความต้องการทางเพศสูง ทิคสุรา ยาเสพติด มีพื้นฐานทางพฤติกรรมที่ขาดการสังคัม มีข้อขัดแย้งกับสังคัมอยู่ตลอดเวลา ขาดความซื่อสัตย์ต่อบุคคล ที่อกลุ่ม เห็นแก่ตัว ไม่รับผิดชอบ มีลักษณะไม่คำนึงถึงความเสียหายต่อผู้อื่น

เมื่อศึกษาถึงสาเหตุ มักพบว่ามาจากครอบครัวที่แตกแยก ประวัติของครอบครัวมีพฤติกรรมแบบอันซพาลมากอน หรือเป็นครอบครัวที่ยากจนอยู่ในแหล่งชุมชนแออัดขาดการอบรมกวดแบบอย่างที่ดี สภาพแวดล้อมทรุกโทรมจึงชักจูงใจให้มีพฤติกรรมเช่นนี้

2.2 borderline personality disorder

บุคลิกลักษณะนี้อยู่ก้ำกึ่งระหว่างโรคจิตและโรคประสาท เพราะมีอาการหลายอย่างที่เราได้ทั้งสองโรค มักจะมีความผิดปกติในการมองตัวเองและสิ่งแวคล้อมอย่างไม่นั่นอน ขึ้นกับสถานการณ์ มีอารมณ์รุนแรง แสดงออกอย่างก้าวร้าว บางครั้งเป็นอันตรายต่อตัวเองหรือบุคคลอื่น อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และความคุมไม่ได้ นอกจากนี้ยังสับสนในความเป็นตัวของตัวเอง ไม่รู้บทบาทหน้าที่ ไม่รู้แม่แต่ตนเองเป็นคนอย่างไร ทุกอย่างขึ้นอยู่ก้บสิ่งแวคล้อม

บุคคลที่มีบุคลิกลักษณะแบบนี้ มักมีความรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยวตลอดเวลา คนใกล้ชึกมักทนพฤติกรรมของเขาไม่ได้

2.3 histrionic personality disorder

มักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีลักษณะแสดงออกทางร่างกายและอารมณ์ที่ตื่นเต้นง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่นั่นอน เรียกร้องความ

สนใจจากผู้อื่น มักเอาตัวเองเป็นใหญ่ ภูมิใจ ๆ เป็นคนน่าสนใจ น่ารัก มีเสน่ห์น่าช่วยเหลือ แต่ไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับใครได้นาน เพราะเมื่อสนิทกันก็จะเรียกร้องมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ ใ้การแสดงและคำพูดที่เกินความจริง (เหมือนในหนังสือละคร) เพื่อให้ผู้อื่นสนใจ

2.4 narcissistic personality disorder

เป็นบุคลิกภาพของคนที่มีมองตัวเองดีกว่าคนอื่น มีความสามารถกว่าคนอื่น ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องชมเชยคน บุคคลกลุ่มนี้มักคิดฝันจินตนาการเกี่ยวกับความสำเร็จ ความสามารถ ความฉลาด ความงาม หรือความรัก อย่างไม่มีขีดจำกัด และมีความรู้สึกอิจฉาเมื่อผู้อื่นได้รับความสำเร็จ ขาดความมั่นใจในตนเอง จึงมักจะสนใจวิธีการที่ผู้อื่นใช้ และนำมาใช้กับตนเอง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่ดี ขาดความเห็นอกเห็นใจและมักมองผู้อื่นก็หรือเลวเกินความจริง

กลุ่มที่ 3 มีลักษณะของความวิตกกังวล มีความกลัวชอบเก็บตัวมักใช้กลไกการป้องกันแบบแยกตัว

3.1 avoidant personality disorder

มีลักษณะของความรู้สึกไวมากเกินไปต่อการถูกปฏิเสธ มีความระแวงระวังกลัวว่าคนอื่นจะรังเกียจ ไม่พอใจ โกรธ ไม่ยอมรับ มีความภูมิใจในตัวเองต่ำ กลัวถูกตำหนิจากผู้อื่น รู้สึกท้อซบถพร่องของตนเองมากเกินไป จึงทำให้ไม่กล้าเข้าร่วมสังคมทำตัวเหินห่างจากบุคคลที่อยู่ใกล้ซิค มักเข้าร่วมบทบาทในสังคมและอาชีพอย่างห่าง ๆ การที่จะเข้าไปมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น จะต้องได้รับคำรับรองอย่างแข็งขันมากผิดปกติว่าจะได้รับการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็อยากจะเข้าร่วมกิจกรรมนั้น ๆ

3.2 dependent personality disorder

มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มักพึ่งพาผู้อื่น ไม่สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง ต้องการการยืนยันในสิ่งที่ตนเองกระทำลงไป ปล่อยให้ผู้อื่นถือ

สิทธิ์เข้ารับนิคมชอบในค่าน่าง ๆ ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของทงโดยไม่มีทงโต้แย้ง เนื่อง
จากผู้นั้นไม่สามารถที่จะทำหน้าที่นั้นอย่างอิสระได้ มักจะไม่ชอบการแข่งชัน หลีกเลียง
การรงาน หรืองานสังคทงที่ตองพบคนจ่านวนมาก กลัวการปฏิเสท การค่านิติเทียนจาก
ผู้อื่น

3.3 obsessive-compulsive personality disorder

มีลักษณะเด่นคือ มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ยืดหยุ่น
มักถือกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด ข้างกึ่งวล กลัวผิด บางครั้งทงทรวจซ้ำ ๆ จนกว่าจะ
แน่ใจ มุ่งในเรื่องรายละเอียดและมาตรฐานของทงเองและคนอื่นตลอดเวลา และ
พยายามที่จะควบคุมพื้นให้เป็นไปในแบบนั้น เมื่อไม่ใ้จะรู้สึกอึดอัด คับข้องใจ ไม่
สามารถแสดงความรู้สึกอบอุ้นต่อบุคคลอื่น ไม่ชอบการพักผ่อนหย่อนใจ ทุกสิ่งทุกอย่าง
ตองการเป็นงาน เมื่อผู้อยู่ในภาวะกคกัน หรือถูกบังคับมักจะมีเกิดความวิตกกังวล และ
ไม่สามารถรวมใจง่าย ในรายที่เป็นรุนแรงมักมีอาการย้ำคิย้ำทำ มากขึ้นในทุก ๆ
เรื่องที่ทงเองเข้าไปเกี่ยวข้อง

ในกรณีของบุคลิกภาพชนิดนี้ มักพบในบุคคลทั่วไป ซึ่งเป็น
ผลคิต่ออาชีพบางอย่าง เช่น นักบัญชี นักวิทยาศาสตร์ เนื่องจากมีส่วนช่วยเสริมสร้าง
ลักษณะงานที่ทงอยู่

3.4 passive-aggressive personality disorder

มีลักษณะของการคือเจียม เก็บความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ
เก็บความก้าวร้าวของทงไว้ โดยแสดงออกในทางอ้อม เช่น ลักษณะของการคือวัน
ฉลิตวันปรกัันพรง การลืม รูปแบบของพฤติกรรมนี้จะฝังแน่นแม้ว่าจะอยู่ในภาวะที่สามารถ
แสดงสิทธิในการรักษาผลประโยชน์ของทงเองไว้ แต่ไม่ทำ ซึ่งส่งผลให้เกิดการขาด
ประสิทธิภาพในการประกอบอาชีพ และการเข้าสังคทงไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ

วัตเลย์ (Watley, Donovan J. 1965: 20-23) ได้ศึกษานักเรียน 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ปรับตัวได้ก็กับกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ พบว่ากลุ่มปรับตัวได้คือเป็นลักษณะหนึ่งของคนที่ไม่มีบุคลิกภาพแบบแสดงตัว และกลุ่มที่ปรับตัวได้ไม่ดี เป็นลักษณะของคนที่มีบุคลิกภาพแบบเก็บตัว

เบอร์รี่ (Berry 1971: 221 - 222) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพสติปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและสภาพแวดล้อมของเด็กที่เข้ารับการอบรม ความประพฤติใหม่ที่ The North West Home Office Classifying School กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายอายุ 10 ปี 3 เดือน ถึง 17 ปี 2 เดือน จำนวน 600 คน ให้ทำแบบทดสอบทางสติปัญญา (Stanford - Binet Intelligence Scale Form L-M, 1960, Progressive Matrices) แบบทดสอบสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน (Burt Word Reading test) แบบทดสอบบุคลิกภาพในระดับมัธยมศึกษา (High School Personality Questionnaire) ของแคทเทล และเบลอฟ (1960) และแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซนค์ จูเนียร์ (Junior Eysenck Personality Inventory) (JEPI) มีการประเมินค่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนความประพฤติ รายงานเวลาเรียนและสถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม หลังจากนั้นนำผลที่ได้มาหาค่าสหสัมพันธ์และทำการวิเคราะห์หาค่าประกอบ ปรากฏว่าจากแบบทดสอบ JEPI พบว่ามีค่าคะแนนแสดงออกต่ำกว่ามัชฌิมเลขคณิต แต่คะแนนหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ และเหนือมัชฌิมเลขคณิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลสูง มีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย

แจ๊คเคอร์สัน (อ้างจาก Eysenck 1971: 60) ศึกษาถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กโดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กชายผิวขาว 2,113 คน เด็กหญิงผิวขาว 1,181 คน จาก Illinois Institute for Juvenile Research โดยใช้คุณลักษณะ 162 คุณลักษณะนำมาหาสหสัมพันธ์ภายในกลุ่ม แยกกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กันออกเป็น 2 กลุ่ม

พบว่า กลุ่มที่แสดงตัวมีลักษณะลักษณะโหมย หนีโรงเรียน หนีออกจากบ้าน ชอบทำลาย พุคปก ชอบสนุกสนาน ก็อรั้น ชอบรบกวนผู้อื่น ทำอะไรรุนแรง หยาบคาย และยัคนตนเองเป็น ศูนย์กลาง ส่วนเด็กในกลุ่มเก็บตัวจะมีลักษณะอารมณ์หัวไวง่าย ใจลอย สันโกละ เศร้าซึม ผันกลางวัน มีผมค้อย อารมณ์เปลี่ยนแปลงไค้ง่าย แจ็คเคอร์สัน สรุปว่า พวกเก็บตัวเป็น พวกที่มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพ แต่พวกแสดงตัวเป็นพวกที่เป็นปัญหาของสังคม

เฮวิท และเจอร์กิน (Hewitt and Jerkin อ้างจาก สุลินี อินสว่าง 2516: 19) ศึกษาเด็กที่มีปัญหา 500 คน เป็นชาย 390 คน หญิง 110 คน อายุอยู่ ระหว่าง 11-12 ปี IQ เฉลี่ย 94 ศึกษาทั้งหมด 45 คุณลักษณะ ใช้ค่านวณแบบเทคระ คอริค แยกกลุ่มตามคุณลักษณะ 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นพวกก้าวร้าวไม่เป็นมิตร มีลักษณะ คั้งนี้คือ ทำร้ายร่างกาย ต่อสู้ก่อน คุยง่าย ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ มุ่งทำร้ายไข้ไข้ใจเจ็บ มีความ รู้สึกพอที่จะกระทำผิดได้ กลุ่มที่ 2 เป็นพวกเกรงที่ชอบสังคม เป็นพวกที่มีเพื่อนชัว คั้ง แก๊งค์กระทำความคิด ร่วมกันลักทรัพย์ หนีโรงเรียน หนีออกจากบ้าน กลุ่มที่ 3 พวกที่มี การยับยั้งใจมากเกินไป เป็นพวกที่ชอบอยู่ตามลำพัง ซื่อาย เบื่อหน่าย ว่าคาญง่าย ไว ต่อความรู้สึก เกียจคร้าน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มและกิจกรรมกลุ่ม

ความหมายของคำว่า "กลุ่ม"

คำว่า กลุ่ม ไค้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้มากมายคั้งต่อไปนี้

กัลลี (Gulley 1963: 62)กล่าวว่า กลุ่มมีความหมายลึกซึ้งกว่าการที่ บุคคลจะมารวมกันเฉย ๆ เท่านั้น แต่การรวมกลุ่มจะตองประกอบด้วยลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน และวัตถุประสงค์นั้นจะตองสนองความตอง การของสมาชิกแต่ละคนค้วย

2. ผลของการทำงานจะเกิดจากความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
3. มีการสื่อสารทางวาจา หรือมีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง

ลอเซอร์ (Loeser 1957: 5-19) ได้กล่าวถึงลักษณะของกลุ่มไว้ดังนี้

1. มีการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. มีความมุ่งหมายร่วมกัน
3. มีความสัมพันธ์กันในเชิงหน้าที่
4. มีอำนาจที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสมัครใจ
5. มีความสามารถที่จะกำหนดทิศทางของกลุ่มได้

บาส (Bass 1960: 39) กล่าวว่า กลุ่มหมายถึงการรวมตัวของบุคคล โดยที่การรวมตัวเหล่านี้ จะทำให้เกิดการเสริมแรงแก่สมาชิกของกลุ่มในแง่ที่ก่อให้เกิดประสิทธิภาพและเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจสมาชิกของกลุ่ม เมื่อเขาได้รับสวัสดิการและการคุ้มครองจากกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มยังเป็นกลไก เพื่อการตอบสนองความต้องการบางอย่างได้โดยใช้รูปแบบของการปฏิสัมพันธ์ 4 ประการ คือ การที่มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน การมีบทบาทในการที่จะประสานกันอย่างแน่นแฟ้น การที่สมาชิกในกลุ่มยึดถือเกณฑ์ปฏิบัติอย่างเดียวกันและการยอมรับและเข้าใจในเอกภาพของกลุ่ม

เคมพ์ (Kemp 1970: 25 - 26) ได้อ้างถึง เคิร์ต เลวิน (Kurt Levin) โดยเน้นถึงการพึ่งพากันและกันของสมาชิกในกลุ่ม เป็นเครื่องแสดงความเป็นกลุ่ม และเช่นเดียวกัน กิลลิน (Gillin อ้างจาก ลัทธิวรรณะ ๗ ระบอง 2525: 18-19) ซึ่งเห็นด้วยว่า กลุ่มมีความต้องการ มีการพึ่งพากันและกัน และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแต่เขาเน้นมากในเรื่องของความคล้ายคลึงกันในด้านความสนใจและจุดมุ่งหมาย เขาได้กล่าวว่า ความสนใจและจุดมุ่งหมายในเรื่องเดียวกันจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความสัมพันธ์ต่อกันและกัน และความรู้สึกที่เป็นส่วนรวม ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของกลุ่ม

จากที่ไถ่กล่าวมาจึงอาจสรุปได้ว่า กลุ่มหมายถึง การที่มีบุคคลมารวมกันโดยมีจุดมุ่งหมายในการที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน มีการศึกษาค้นคว้า และแลกเปลี่ยนความรู้สึกความคิด มีการยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน

จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม

เบนเนทท์ (Bennett 1963: 8 - 9) ไถ่กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดผลทางการบำบัดรักษา เนื่องจากไถ่ปลดปล่อยความตึงเครียดทางอารมณ์ มีความเข้าใจและไถ่ซอคิดในปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลมากขึ้น รวมทั้งศึกษาปัญหาของผู้อื่นที่คล้ายคลึงกัน ในบรรยากาศของการไถ่อ่อนน้อมตาม และนำมาแก้ไขปัญหาปรับปรุงบุคลิกภาพ และวิถีทางชีวิตของเรา กลุ่มเปิดโอกาสให้เขาไถ่วินิจฉัยตนเองและผู้อื่น

ประเภทของกิจกรรมกลุ่ม

กระบวนการเรียนรู้โดยการทำงานกลุ่ม ไถ่มีผู้สนใจและศึกษาค้นคว้าวิธีการมาใช้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่าง ๆ โดยแบ่งเป็นกลุ่มประเภทต่าง ๆ ดังนี้ (นิภา วิจิตรศิริ 2525: 18 - 20)

1. กลุ่มฝึกอบรม (T group or training group) กลุ่มชนิดนี้มีจุดมุ่งหมายให้สมาชิกทุกคนตระหนักรู้ (awareness) ความรู้สึกที่เป็นอยู่ การใช้ทักษะเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสาร ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกสามารถดำเนินการทางของตนไถ่อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มฝึกอบรมความไวในการรับรู้ (sensitivity training group) เป็นการฝึกหรือพัฒนาทักษะในการเรียนรู้ และรับรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองและของผู้อื่น โดยเชื่อว่าการพัฒนาทักษะการรับรู้นี้จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับและปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่น

3. กลุ่มฝึกอบรมทักษะพื้นฐาน (BST group or Basic Skill Training group) บางครั้งเรียกว่า กลุ่มฝึกอบรมเพื่อมนุษยสัมพันธ์ (training human relations laboratory) เป็นการสร้างสมาชิกใหม่ทักษะเบื้องต้นในด้านมนุษยสัมพันธ์และการพัฒนาทักษะในการนำไปใช้
4. กลุ่มฝึกฝนทดลอง (laboratory training group) เป็นโครงการสำหรับสมาชิกที่อยู่ประจำ จัดขึ้นเพื่อมุ่งจักใหม่ประสบการณ์ เพิ่มพูนความเข้าใจและพัฒนาทักษะของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลและกลุ่ม
5. กลุ่มเผชิญหน้า (encounter group) เป็นกลุ่มที่เป็นความเจริญงอกงามส่วนบุคคล ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง รู้จักสภาพความเป็นจริงของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างเปิดเผย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
6. กลุ่มมาราธอน (marathon group) กลุ่มชนิดนี้มักจะมีการพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกันไป โดยใช้เวลามากกว่า 12 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง จากการศึกษาสัมพันธกันหลาย ๆ ครั้งนี้ จะทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ค้นพบและศึกษาความคิดของตนเองและผู้อื่นรวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย
7. กลุ่มสัมพันธ์ (group dynamics) เป็นการพัฒนามุขลิกภาพไปในทางที่พึงปรารถนา สมาชิกในกลุ่มจะเข้าร่วมกิจกรรมหรือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน เพื่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง รวมถึงการวิเคราะห์พฤติกรรมของสมาชิกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดพัฒนาการในส่วนบุคคลทุกคน และกลุ่มจะดำเนินไปด้วยความสำเร็จตามจุดหมาย
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติใหม่การยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้มีปัญหา เรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

9. จิตบำบัดแบบกลุ่ม (group psychotherapy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการแก้มือหาของคนที่ใช้ โดยการพบปะพูดคุยกันในกลุ่มเกิดระหว่างสมาชิก และผู้ให้การบำบัดรักษาติดต่อกันไปเป็นระยะเวลายาวนาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการหยั่งเห็น และเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสังคม อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งมีความสามารถที่จะลดหรือแก้มือหาที่กล่าวข้างต้นได้

นอกจากนี้แล้ว คาคิสและคณะ (Asya L. Kadis and other 1974: 6) ได้แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 ชนิดคือ

- 1) กลุ่มชนิดที่มีงาน (group with task)
- 2) กลุ่มที่เป็นการรักษาแท้ ๆ (purely therapeutic group)

1. กลุ่มชนิดที่มีงาน แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 กลุ่มที่งานเป็นงานที่มีความสำคัญต่อการรักษา และผลของการรักษานี้จะขึ้นกับสมาชิกของกลุ่ม สมาชิกของกลุ่มจะเป็นผู้ให้การรักษากันเอง อันเกิดจากการทำงานร่วมกัน จรรยาของกลุ่ม การร่วมกันแสดงความคิดเห็นหรือการทำงานก็ตาม จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของกลุ่มชนิดนี้ไม่ได้อยู่ที่การเชื่อมโยงให้มาอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเท่านั้น หากแต่เป็นการบรรลุถึงสัมฤทธิ์ผลของกลุ่มมากกว่า กลุ่มชนิดนี้สามารถช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่ทนทุกข์ทรมานน้อยที่สุดได้

1.2 กลุ่มที่งานของกลุ่มไม่มีความสำคัญต่อการรักษาของบุคคลหากแต่คำนึงถึงความพึงพอใจ และความสนใจร่วมกันของบุคคลเป็นสำคัญ

2. กลุ่มที่เป็นการรักษาแท้ ๆ คือ กลุ่มที่เป็นกลุ่มวิเคราะห้ มักจะใช้กับแพทย์และผู้ป่วย เน้นในเรื่องของประสบการณ์ชีวิตในอดีต ที่มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบัน ตลอดจนศึกษากลไกการป้องกันตัวในการปรับตัวให้อยู่ในสภาวะปกติ

ฮิงคลี และเฮอร์แมน (Hinckley and Herman อ้างจาก Donna C. Aguilera and other 1970: 21) ได้แบ่งลักษณะกลุ่มที่นำมาช่วยพัฒนาหรือรักษาภาวะจิตใจออกเป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ กลุ่มทางสังคมและจิตบำบัดแบบกลุ่ม กลุ่มทางสังคม

มีจุดมุ่งหมายส่งเสริมการเป็นผู้นำและผลทางสังคม เช่น กลุ่มนันทนาการ เกมสัปดาห์ ๆ เป็นต้น ส่วนจิตบำบัดแบบกลุ่มนั้นจะเน้นตรงที่ความลึกของการรักษา แต่ก็ยังไม่มีเกณฑ์ที่แน่นอนลงไปว่า ความลึกของการรักษาขนาดไหนเป็นการรักษาแบบใด ซึ่งสลาฟสัน (Slawson) ให้ข้อเสนอแนะว่าการแยกแยะ การทำจิตบำบัดขึ้นอยู่ด้วยระดับทางจิตใจของบุคคลที่ต้องการจะแก้ไขเปลี่ยนแปลง และในการใช้เกณฑ์ดังกล่าวนี้ตัดสินการแบ่งชนิดของการรักษาทางจิต อาจแบ่งออกได้เป็น 3 ชนิด คือ การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มแนะแนว และจิตบำบัดแบบกลุ่ม (ลักขณา ธรรมไพโรจน์ 2524: 18)

จึงเห็นได้ว่า ประเภทของกลุ่มมีมากมาย การนำไปใช้เพื่อให้ได้ผลจึงขึ้นอยู่กับผู้นำไปปฏิบัติ และจุดมุ่งหมายของการจัดตั้งกลุ่มนั้น ๆ ในการวิจัยนี้จึงได้นำเอาวิธีการบอกกลุ่มสัมพันธ์ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในการปรับบุคลิกภาพแบบหัตถ์ไหวในสภาวะอารมณ์ให้ดียิ่งขึ้น

กลุ่มสัมพันธ์ (group dynamics)

ความหมาย

เรกอนและเชฟเพิร์ด (Ragon and Shepherd 1971: 197) ได้ให้ความหมายของคำว่า กลุ่มสัมพันธ์ คือการศึกษาถึงธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์มีการรวมกันเป็นกลุ่ม โดยศึกษาลึกลงไปเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ความสัมพันธ์ของบุคคลแต่ละคนในกลุ่มโดยการใช้การอภิปราย การเตรียมการและการประเมินผลร่วมกัน ตลอดจนการให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคของการเป็นผู้นำและผู้นำที่ดี

คาร์ทไรท์และแซนเดอร์ (Cartright and Sander 1960: 3) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการกลุ่ม เช่น การแสดงบทบาทจำลอง การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์แก่กัน เพื่อช่วยในการทัศนใจร่วมกัน การฝึกทักษะเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์หรือการประชุมต่าง ๆ

ทิสนา แชมมณี และคณะ (2522: 1) ให้ความหมายว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็น วิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มของคน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์

แทรกซ์เลอร์และนอร์ท (Traxler and North) อ้างจาก เมททา จินคาร์ทซ์ 2515: 17) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

1. เพื่อเป็นรากฐานในการที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้นักเรียนคุ้นเคยกับการแนะนำในขณะที่เขาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และความเจริญงอกงามของบุคคลของกลุ่ม นอกจากนี้กลุ่มสัมพันธ์ยังสามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น
3. เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย หรือในโรงเรียน โดยการจัดโครงการปฐมนิเทศ นักเรียนใหม่ หรือนำไปจัดในรูปของการแนะนำได้ตลอดทั้งปี
4. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมกลุ่มในโรงเรียนเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่าง ๆ หรือเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ ที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน

กิจกรรมของกลุ่มสัมพันธ์

ในการทำกลุ่มสัมพันธ์ได้มีการนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ มาใช้ โดยให้สอดคล้องกับหลักทฤษฎีไว้หลายวิธีด้วยกันดังนี้คือ (ทิสนา แชมมณี, 2522: 202 - 204)

1. เกมส์ (games) ให้สมาชิกลงเล่นด้วยตนเองภายในข้อตกลงหรือกติกาตามที่กำหนดไว้ ซึ่งสมาชิกจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและยังช่วยให้สมาชิกเกิดความสนุกสนานในการเรียนรู้ด้วย

2. บทบาทสมมติ (role - playing) วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมส์ แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นแล้วให้สมาชิกเข้าสวมบทบาทนั้นแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ ประสบการณ์ และใช้ความรู้สึกนึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จึงช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศเรียนรู้ให้น่าสนใจและนำติดตามอีกด้วย

3. สถานการณ์จำลอง (simulation) คือการจำลองสถานการณ์จริง หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้สมาชิกลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงสมาชิกอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4. กรณีตัวอย่าง (case study) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่งซึ่งใช้กรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงมาดัดแปลง และให้เป็นตัวอย่างในการให้สมาชิกได้ศึกษาวิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น การอภิปรายจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่งคล้ายกับชีวิตจริงมาใช้จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อสมาชิกมากขึ้น

5. ตัวละคร (acting and dramatization) คือวิธีการให้สมาชิกได้ทดลองแสดงบทบาทตามที่กำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้อง อันจะทำให้เกิดผลเสียต่อบทบาทนั้น ๆ วิธีการนี้เป็นวิธีการที่ช่วยให้สมาชิกได้รับ

ประสบการณ์ เข้าใจความรู้สึก เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้จะเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน และเมื่อมีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้มีความรับผิดชอบในการเรียน การทำงานร่วมกันด้วย

6. กลุ่มย่อย (small group) คือแบ่งกลุ่มแยกเป็นกลุ่มขนาดเล็กลงเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงออกในเรื่องเทคนิค วิธีการ และสื่อต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในกลุ่ม เช่น การนำไมโครคอมพิวเตอร์มาใช้ในแง่ของการเรียนรู้ในกลุ่ม สไลด์เทป หนังสือนิทาน ภาพยนต์ หุ่นเชิดมือ การวาดภาพ การสะท้อนบทบาท นอกจากนี้แล้วยังมีสื่อใหม่ ๆ เช่น การให้ประสบการณ์ทางกาย โดยการนวดหน้าหรือแขนขา เพื่อช่วยผ่อนคลายสร้างเสริมพลังงาน หรือในกรณีที่บาดเจ็บ การใช้การเค้นรำ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ เป็นสัญลักษณ์ของการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และยังใช้ศิลปะดนตรี บทกวี งานเขียน สื่อท้องถิ่น การนำบัตรคิ้วหนังสือมาใช้เป็นการแสดงออกทางอารมณ์อีกด้วย (ภาพร พุ่มฤกษ์ 2529: 38 - 39)

ลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่ม

ขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น 7 ขั้น ดังนี้ (เขาวภา เกษะคุปต์ 2517: 163 - 166)

1. ขั้นการมีส่วนร่วม (participation or involvement stage) เป็นระยะที่สมาชิกลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัวสมาชิกโดยตรง การมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้านคือ

1.1 การมีส่วนร่วมทางร่างกาย (physical involvement) ได้แก่ การที่สมาชิกลงมือกระทำกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออกทางกาย วาจาในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2 การมีส่วนร่วมทางจิตใจ (ego or emotional involvement) คือการที่สมาชิกเกิดความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้ลงมือปฏิบัติ นั้นอย่างแท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การเรียนรู้ แนวคิดและการเรียนรู้ทาง คำนวณเนื้อหาทางวิชาการเป็นอย่างดี และช่วยให้สมาชิกสามารถจดจำเนื้อหาวิชาได้นาน อีกด้วย

1.3 การมีส่วนร่วมทางปัญญาหรือสมอง (intellectual or mental involvement) คือการที่สมาชิกเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการ ค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ นั้น ซึ่งเป็นแนว ทางในการที่พัฒนาความคิดและเหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การคิด สิ้นใจ การวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ นั้นด้วยตนเอง

1.4 การมีส่วนร่วมในทางสังคม (social involvement) คือการที่สมาชิกมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เกิดมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก นึกคิด คำนิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เป็นไปอย่างกว้างขวางและ เกิดผลดีอีกด้วย

2. ขั้นวิเคราะห์ (analyse stage) เป็นระยะที่อยู่ในระหว่าง เรียน จะร่วมกับการวิเคราะห์ประสบการณ์ทันที หลังจากที่ได้ลงมือกระทำกิจกรรม จะ ช่วยให้สมาชิกมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3. ขั้นสรุปและประยุกต์หลักการ (conclusion and apply stage) เป็นระยะที่สมาชิกจะรวบรวมแนวคิดที่ค้นพบ แนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความ คิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเองซึ่งสมาชิกสามารถนำหลักการของตนเอง นั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคค หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะทำได้

2 ลักษณะ คือ

3.1 การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพหรือการพัฒนาตนเอง ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์ กับผู้อื่น

3.2 การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และ
เพื่อใช้ในการปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยให้การคิดค้นและประดิษฐ์สิ่ง
ใหม่ ๆ ขึ้น

4. ขั้นประเมินผล (evaluation stage) โดยสมาชิกจะเป็นผู้
ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองและของกลุ่ม จากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและคิ
ชมร่วมกับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม

องค์ประกอบหลักของการจัดกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพได้อย่างเต็มที่ มีองค์
ประกอบหลักในการพิจารณาดังนี้ (อนุกุล เพียรพฤษชาวิทย์ 2530: 2 - 6)

1. กลุ่มเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย
เพื่อจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่ม โดยคำนึง

1.1 เพศ พิจารณาถึงเพศชายหรือหญิง สัดส่วนของเพศ ในการ
จัดกิจกรรมจะต้องไม่ขัดต่อความรู้สึก วัฒนธรรม ความรุนแรง รวดเร็วตลอดจนภาพหรือ
ตัวอย่างประกอบอื่น ๆ

1.2 วัย แนวโน้มของกลุ่มอยู่ในวัยใด เช่น

วัยหนุ่มสาว : กิจกรรมควรจะมีความรวดเร็ว กระชับ
หลากหลาย และแข่งขันโดยมีกติกาที่มีความชัดเจน

วัยกลางคน : กิจกรรมควรจะมีการเคลื่อนไหวบ้าง ไม่
ควรรุนแรง หรือแข่งขันเอาแพ้เอาชนะ แต่ควรมีการใช้สติปัญญากำกับ

วัยสูงอายุ : กิจกรรมควรจะมีการเคลื่อนไหวอย่างธรรมดา
เช่น เดินหรือยืน แต่ต้องเน้นถึงการได้แสดงออกด้านประสบการณ์ เช่น เริ่มด้วยการ
แสดงถึงความสำเร็จจากภูมิปัญญาในอดีต

กลุ่มเป้าหมายที่มีวัยคละกัน : กิจกรรมควรจะสนองตอบ
ต่อทุกวัย เช่น คนหนุ่มสาวจะเป็นผู้ลงมือประกอบกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่วมกับคน

วัยกลางคน ส่วนผู้สูงอายุก็จะเป็นกลุ่มสังเกตการณ์ คอยให้แนวคิดข้อสังเกตที่จะเกิดประโยชน์ ซึ่งจะเป็นการกระจายบทบาทให้ทั่วถึงทุกคน

1.3 จำนวน

กลุ่มเล็ก : ควรจะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ทุกคนได้แสดงออกอย่างเต็มที่

กลุ่มใหญ่ : กิจกรรมควรจะเป็นในลักษณะของการแสดงออกในกลุ่มย่อย และเสนอผลงานของกลุ่มย่อยโดยผ่านตัวแทนเข้าสู่กลุ่มใหญ่

1.4 ประสิทธิภาพ

ในกรณีที่สมาชิกในกลุ่มมีความรู้เชี่ยวชาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นพิเศษ เมื่อมีการกล่าวถึงเชื่อมโยงถึงเรื่องนั้น ๆ ผู้นำกลุ่มควรจะให้ขยายความเพิ่มเติม เพื่อเป็นการให้เกิดเกียรติแก่สมาชิกผู้นั้น และเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกคนอื่นด้วย ถ้าพบว่าใครมีปมค้อยในเรื่องอะไรก็ควรจะให้หลีกเลี่ยงหรือเว้นการยกตัวอย่างที่จะไปกระทบกระเทือนใจผู้นั้น แต่ถ้าพบว่าใครมีปมเกินแล้วผู้นำกลุ่มจะต้องหาโอกาสหรือสร้างสถานการณ์ที่เอื้อให้เขาได้แสดงความสามารถนั้น ทั้งนี้จะต้องทำอย่างพอเหมาะพอดีด้วย

2. เวลา

2.1 มากหรือน้อย

จะต้องยึดถือเวลาโดยพิจารณาถึงช่วงเวลาไม่เกิน 30 นาที กิจกรรมอาจจะประกอบด้วย 1 หรือ 2 กิจกรรม แต่ถ้ามีเวลาเกิน 30 นาที ควรจะมีรูปแบบของกิจกรรมที่เปลี่ยนไปทุก 30 นาที เพื่อหลีกเลี่ยงความซ้ำซากน่าเบื่อหน่าย

2.2 ช่วงเวลาเช้า สาย บ่าย หรือค่ำ

เช้า : กิจกรรมมักได้หลายรูปแบบ เพราะร่างกายและจิตใจมีความพร้อมสูง กิจกรรมประเภทการใช้ความเคลื่อนไหว และใช้ความคิดประกอบจะได้ผลบวก

สาย บ่าย หรือค่ำ : ผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาเป็นพิเศษ เพราะเป็นช่วงเวลาที่เจ้าทางสมอง กิจกรรมควรจะเป็นกิจกรรมย่อย ๆ หลากหลาย มีความเคลื่อนไหวสลับปรับเปลี่ยนและกระชับรอยต่อระหว่างกิจกรรมควรมีการเชื่อมโยงชวนให้คิดตามตลอดเวลา

3. สถานที่

ควรจะใช้ห้องที่มีขนาดกว้างพอที่จะจัดกิจกรรมได้สะดวก เพราะจะต้องอาศัยพื้นที่สำหรับการเคลื่อนไหว แบ่งกลุ่ม ประชุมและอภิปราย ในกรณีที่มีโต๊ะก็ควรจะเป็นโต๊ะที่ยกเคลื่อนที่รวมกลุ่มได้อย่างรวดเร็ว คล่องตัว แต่ถ้ามีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ ไม่สามารถจัดหาได้ผู้นำก็ควรจะต้องเลือกหรือปรับกิจกรรมให้สามารถใช้ในพื้นที่จำกัดนั้นให้ได้ ดังนั้นก่อนการทำการกลุ่มสัมพันธ์ ผู้นำกลุ่มจะต้องหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ให้ชัดเจนเสียก่อน

4. เครื่องอำนวยความสะดวก

ปัจจุบันเทคโนโลยีก้าวหน้ามาก ทำให้ทุนเวลาในการทำกิจกรรม และช่วยในการสื่อสารชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น เครื่องฉายแผ่นใส สไลด์ วีดิทัศน์ ฯลฯ ผู้นำกลุ่มควรจะต้องศึกษาวิธีใช้ให้ถูกต้อง และทดลองก่อนทุกครั้งเพื่อความมั่นใจว่าอุปกรณ์ต่างๆ อยู่ในตำแหน่ง และสถานที่ใช้งานได้ หรือถ้ามีอะไรซักอย่างจะแก้ไขได้ทันที แต่ทางที่ดีก็ควรจะต้องเตรียมกิจกรรมสำรองที่ไม่ต้องอาศัยเครื่องอำนวยความสะดวกไว้ด้วย เพื่อป้องกันปัญหาอันเกิดจากอุปกรณ์เหล่านั้น เช่น หลอดไฟขาด ไฟฟ้าขัดข้อง เป็นต้น

ลักษณะกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ

ลักษณะกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การจัดกิจกรรมนั้นบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังนั้นจึงต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบและมีการทบทวนปรับปรุงก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว ลักษณะที่มีประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมมีหลักเกณฑ์ที่จะยึดเป็นหลักเกณฑ์ได้ดังนี้

- ขณะใดในที่สุด
1. แต่ละขั้นตอนมีความต่อเนื่อง เชื่อมโยงอย่างครบถ้วน
 2. มีความหลากหลายในรูปแบบและระดับ
 3. มีสถานการณ์แข่งขันเชิงสร้างสรรค์ ลักษณะขยายฐานสามารถ
 4. ทุกคนมีโอกาสแสดงออกอย่างทั่วถึง
 5. มีความสนุกสนานที่เหมาะสม
 6. ใ้สาระประโยชน์ในการที่จะช่วยเสริมทั้งเนื้อหาและกระบวนการ
 7. มีความท้าทายให้เข้าร่วมกิจกรรม และใช้แรงเสริมทางบวกจากผลงานที่สมาชิกไ้ลงมือทำเป็นสิ่งจูงใจ

ประเภทของกิจกรรมของกลุ่ม

กิจกรรมแต่ละประเภทจะช่วยให้สมาชิกไ้เรียนรู้เรื่องต่าง ๆ แตกต่างกันไป จึงมีการแบ่งประเภทของกิจกรรมดังนี้ (คมเพชร ฉัตรสุกกุล 2522: 99 – 118)

1. กิจกรรมเพื่อการรู้จักกันและการสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. กิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในตนเอง
3. กิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น
4. กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกัน

พฤติกรรมและคุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

การนำกลุ่มสัมพันธ์เป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่กองอาศัยการฝึกหัดอย่างเป็นระบบจนเป็นทักษะอัตโนมัติ คุณสมบัติขั้นต้นของการเป็นผู้นำคือ

มนุษยสัมพันธ์ที่ รับผิดชอบทำหน้าที่ เชื่อมั่น
 ความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ออกทน เสียสละ
 อารมณ์ว่าเริงแจ่มใส มีความรักให้ ซื่อสัตย์ รับฟังความคิดเห็น

ผู้ที่นำกลุ่มไ้สำเร็จนั้น เป็นผู้ทำงานที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวา ยึดหยุ่นและกระตือรือร้น การนำจะต้องทำต่อเนื่องตั้งแต่เริ่ม อย่าพยายามให้สะดุด อาจมีเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น แต่ผู้นำก็ต้องพร้อมที่จะแก้ปัญหาโดยทั่วไปการแก้ปัญหาเฉพาะหน้านั้นจากประสบการณ์ คือการนำเอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเป็นประโยชน์ในการนำของเรา พยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือแก้ไขโดยวิธีตัดขาด เช่น ถ้ามีคน "แซว" เราอาจใช้การ "แซว" คืนกลับมาเป็นข้อคิดเห็น หรือเป็นสื่อให้เกิดอารมณ์ขัน นอกจากนี้ ผู้นำที่ดีก็ควรจะเป็นผู้ที่สามารถสร้างสถานการณ์ไ้ตามต้องการ เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน ยอมรับฟังความคิดเห็น แม้ว่าสิ่งนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ชอบใจเลย ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกหัดไ้เมื่อฝึกจนเคยชินแล้วสามารถจำนำไ้โดยอัตโนมัติ และใช้พลังงานในการฝึกหัดทดลอง (ศูนย์พัฒนาเยาวชน 2531: 11 - 12)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling)

ความหมาย

โอลเซน (Ohlsen 1970: 31) ไ้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ไ้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหา เหล่านั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

เชอรัทเชอรัและสโตน (Shertzer and Stone 1968: 448 - 449) สรุปลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มหมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาไ้ปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง เป็นกลุ่ม เป็นจุดศูนย์กลาง สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหาไ้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังไ้รับฟังความ

รู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และไต่ถามกันว่าผู้อื่นก็ยังมีปัญหา เช่นกันไม่ใช่ตนเองมี ปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาค ภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2521: 90) ได้สรุปความ หมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ 3 ประการคือ

1. การใช้กลุ่มเพื่อแก้ไข้ปัญหา ข้อแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ข้อหนึ่งคือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสมาชิก ทุกคนมีปัญหา นำปัญหามาอภิปราย และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันด้วยความเห็นอก เห็นใจกัน แต่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นจะไม่ได้รับความคิดอย่างกว้างขวาง ผู้ มีปัญหาจะต้องคิดมาก เพราะจะต้องแก้ไข้ด้วยตนเอง ทั้งนี้อาจจะช่วยให้แก้้ปัญหาได้ ยากในบางกรณี
2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งช่วยเหลือปัญหาที่ปกติ เช่น การปรับ ตัวกับเพื่อนเพศตรงข้าม การเรียน การทำกิจกรรม เป็นต้น ความจริงการให้คำปรึกษา โดยทั่วไปก็เป็นการแก้ไข้ปัญหาปกติอยู่แล้ว และไม่เกี่ยวข้องกับแก้ไข้ปัญหาโรคจิต โรคประสาท เพราะถือว่าไม่อยู่ในขอบเขตของการให้ความช่วยเหลือได้โดยผู้ให้คำ ปรึกษา แต่จะเป็นหน้าที่ของผู้เชี่ยวชาญ
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มุ่งช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มีสภาพปกติ ในที่นี้หมายความว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะไม่ครอบคลุมถึงผู้ที่มีความผิดปกติ ทางด้านจิตใจ ถ้าหากสมาชิกคนใดก็ตามมีความผิดปกติเกิดขึ้น ก็ไม่ควรนำมาเป็นสมาชิก ในกลุ่มที่จะแก้ไข้ปัญหาร่วมกัน เพราะอาจจะมีกรรับรู้ มีความคิดทั้งหลายผิดปกติไป การสื่อสารในกลุ่มก็จะมีปัญหา เนื่องจากเมื่อพูดหรืออภิปรายแล้วสมาชิกไม่สามารถเข้า ใจร่วมกันได้

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เจ. ดี. แฟรงค์ (J.D. Frank citing Ohlsen 1970: 33) เน้นจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 5 ประการคือ

1. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกมีโอกาสระบายนามความรู้สึกต่างๆ ในใจออกมา
2. เป็นการส่งเสริมให้เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น
3. เป็นการส่งเสริมให้ผู้มีปัญหากล้าจะเผชิญปัญหาของตนเองเพราะแก้ไขปัญหานั้นที่เกิดขึ้น
4. ช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาได้ปรับปรุงทักษะในการยอมรับตนเอง แก้ไขปัญหาค้นความขัดแย้งในตัวเอง และความขัดแย้งที่ตนมีกับผู้อื่น
6. ช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นอีกและรักษาสภาพจิตใจให้เป็นสุขเหมือนกับการอยู่ในกลุ่มได้ต่อไป

หลักการพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ไดเออร์และเวรน (Dyer and Vriend 1975: 132 - 141) ใ้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด
2. สมาชิกแต่ละบุคคลมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวมจะถูกมองในแง่ของตัวบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตัวเองและเปลี่ยนแปลงตัวเอง
3. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา มิใช่เป็นสมาชิกและจะเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของเขาเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึกและการกระทำ

5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่ม บางครั้งก็จำเป็นอาจจะมี
 ตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะ
 เป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
6. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อม
 ที่จะพูดก็ไม่ควรบังคับให้เขาพูด ถ้าสมาชิกพูดก็ไม่ไปหยุดขงกเขา
7. การมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น ไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิ
 ภาพ บางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มสูงขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลง
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเน้นที่ปัจจุบัน เนื่องจากคนเราควรอยู่
 ในโลกปัจจุบัน อดีตนั้นไม่สามารถจะแก้ไขได้ นอกจากจะมีแต่ความสิ้นหวังและรู้สึกผิด
9. ไม่ควรที่จะกล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วย
 เหลือเขา
10. สิ่งที่ถูกในกลุ่มควรเก็บเป็นความลับ ไม่นำไปพูดนอกกลุ่มเพื่อให้
 สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย
11. การพูดควรพูดด้วยความคิดและความรู้สึก เพื่อจะช่วยให้เขารู้สึก
 ทั่วตลอดเวลา ไม่พูดเพื่อเจออหรือรุนแรง
12. ในการเริ่มต้นครั้งใหม่ ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าทำอะไรไป
 บ้าง
13. การให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือ
 2 คนเป็นพิเศษ
14. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกอาจมีความไม่สบายใจ มีความ
 วิตกกังวล เพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
15. การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่
 ดีเป็นสิ่งที่ควรจะระบายออกมา และทุกคนยอมรับ
16. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่น

ตลอดเวลา ฉะนั้นผู้นำกลุ่มควรบอกถึงจุดมุ่งหมาย และวิธีการจะขึ้นกับสมาชิก ซึ่งจะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว

17. ในการศึกษาลักษณะพฤติกรรม ความคิดและเหตุผลว่า ผิด-ถูก-ดี-ไม่ดี นั้นจะไม่มีในการทำการปรึกษาแบบกลุ่ม แต่จะศึกษาถึงสาเหตุและทางแก้ไขและวิธีการปฏิบัติ

18. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วัคจากความสำเร็จจากนอกกลุ่ม จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก ซึ่งเขาจะบันทึกพฤติกรรมตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำตนเป็นกลาง

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler 1969: 15 - 117) ได้สรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (the involvement stage) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มจะยังไม่กล้าที่จะเปิดเผย ไม่แน่ใจ ความสนิทสนมคุ้นเคยหรือความไว้นั้นเชื่อใจยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจต้องใช้เวลามากพอสมควรสำหรับดำเนินการในขั้นนี้ ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจ เปิดเผย มีความจริงใจ เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้เร็ว ก็จะใช้เวลาน้อย แต่สำหรับสมาชิกบางกลุ่มที่ยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ไม่กล้าพูดเปิดเผยนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้เวลาชี้แจงและสร้างบรรยากาศที่น่าพอใจ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรจะใช้วิธีบังคับหรือเร่งเวลา ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับการพัฒนาของกลุ่มเอง

2. ขั้นของการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (the transition stage) จะเป็นขั้นที่ต่อเนื่องจากขั้นแรก ซึ่งกลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกจะเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายในการมาร่วมกลุ่มดีขึ้น สมาชิกมีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต้องการที่จะช่วยเหลือปรึกษากันหรือร่วมกัน แต่อาจจะมีความวิตกกังวล

มีความตึงเครียดเกิดขึ้นได้ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของ กลุ่มว่า ต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไป สมาชิกแต่ละคนจะต้องอภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนเอง อย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินงาน (the working stage) ในขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้พัฒนาขึ้นมา จะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง อภิปรายถึงปัญหาของตนเองตามความเป็นจริง ร่วมกันปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกจะมีโอกาสสำรวจตัวเอง และได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (the ending stage) การยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้าแต่ละคนในกลุ่มเกิดความเข้าใจ กระจ่างแจ้งในปัญหาด้วยตนเอง เป็นอย่างดีแล้ว และรู้ถึงวิธีที่จะแก้ไขปัญหารวมที่จะนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นโดยที่สมาชิกแต่ละคนเกิดความพึงพอใจไม่คิดค้างในสิ่งใดก็เป็นอันว่ายุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ แต่ถ้ามีสมาชิกคนใดคนหนึ่งยังรู้สึกติดขัดไม่กระจ่างแล้ว กลุ่มก็จำเป็นจะต้องทำให้เกิดความกระจ่างให้ได้จึงจะยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่อย่างไรก็ตาม กลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่งและสมาชิกควรเป็นตัวของตัวเอง พอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้

การจัดตั้งกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม มาทเลอ (Mahler 1969: 54 - 55) ให้ข้อเสนอแนะว่าไม่ควรมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มน้อยกว่า 7 คน และเกิน 10 คน เขากล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ควรมีสมาชิกเกิน 10 คน ก็เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่ การที่มีจำนวนสมาชิกมากเกินไปทำให้เวลาที่จะให้แก่สมาชิกแต่ละคนน้อยลง และความสัมพันธ์ที่จะมีต่อกันก็จะลดลงด้วย นอกจากนี้แล้วเมื่อกลุ่มใหญ่ขึ้นสมาชิกจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันเฉพาะคนเพียงสองสามคนหรือกับผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น

และการที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นจำนวนมากเกินไป จะทำให้เกิดแตกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ขึ้น

ระยะเวลาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2522: 182) ได้เสนอแนะว่า โดยปกติ ควรจัดให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าวางเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง สำหรับช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งนั้น ถ้าสมาชิกในกลุ่มเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรให้ช่วงระยะเวลา 1 - 1½ ชั่วโมง สำหรับการสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521: 99) เสนอไว้ในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย กำหนดครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง

พฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม

พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสำคัญอย่างมากในการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จึงต้องมีการแสดงพฤติกรรมเอื้ออำนวยต่อพัฒนาการของกลุ่มดังนี้ (วรารักษ์ ลิ้มสุวัฒน์ 2522: 8)

1. การเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้ที่กระตือรือร้น คล่องแคล่วในระดัหนึ่งที่สามารถเริ่มต้นกลุ่มได้ โดยสร้างบรรยากาศของการยอมรับ การแข่งขัน ความรู้สึกต่อกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความคุ้นเคยให้มีความเข้าใจ มีความมั่นใจในการเข้ากลุ่ม
2. การช่วยให้งอกงามหรือให้เปลี่ยนแปลง ให้มีความเข้าใจ มีความมั่นใจในการเข้ากลุ่ม สามารถประเมินความสามารถของสมาชิกที่ปรากฏในกลุ่ม และมอบหมายให้แต่ละคนได้รับบทบาทที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาจากกลุ่มได้ การแข่งขัน การสนับสนุน การตัดสินใจ และการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมของกลุ่มซึ่งจะเกิดได้โดยธรรมชาติ ถ้าผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทำ

3. การสอแครง เพื่อช่วยให้สมาชิกผูกเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน ในบางโอกาสผู้นำกลุ่มอาจจะต้องสอแครงความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม การป้องกันสิทธิของสมาชิกบางคน การรักษาเวลา การนำบัคกลุ่มด้วยวิธีการที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าจะมีสมาชิกบางคนในกลุ่มทำหน้าที่นี้อยู่แล้วก็ตาม

4. การรักษาภูมิคุ้มกันนี้ ต้องปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เช่น เปิดเผยปัญหาของตน รับฟังปัญหาของผู้อื่นและเก็บความลับในกลุ่ม เป็นต้น

5. การเป็นผู้นำกลุ่ม จะต้องสาธิตให้สมาชิกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ของการให้เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนจะมีความไว้วางใจต่อกันสูง

6. การให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งในและนอกกลุ่ม แต่มีกฎอยู่ว่าการให้คำปรึกษานอกกลุ่มจะใช้ตอนเริ่มต้นของการเข้ากลุ่ม เนื้อหาที่ให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลนั้นตามปกติจะเกี่ยวกับการอภิปรายซึ่งอยู่ในกลุ่ม

พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

นอกจากผู้นำกลุ่มจะมีความสำคัญทำให้กลุ่มมีประสิทธิภาพแล้ว สมาชิกในกลุ่มก็ยังมีส่วนสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน จึงมีกฎเกณฑ์ที่เสนอแนะเกี่ยวกับการสนทนาของสมาชิกไว้ดังนี้คือ (วารสาร ลัมสุวัฒน์ 2522: 9)

1. การตั้งใจฟังเรื่องที่สมาชิกคนอื่น ๆ พูด สมาชิกควรจะต้องฟังเฉพาะแต่บุคคลที่กำลังเสนอหรือได้รับบทบาทยู่ และการที่จะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่ทุกคนในกลุ่มควรเป็นความลับไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟังสมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบากควรจะได้รับบอกผู้พูดแทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรจะถูกถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ที่นี่ เคียวนี่ อย่างไรและจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่า ทำไม เพราะจะทำให้ผู้ตอบคิดหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง
4. ควรใช้สติปัญญาคิดในรูปของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้แสดงออกถึงการร่วมแข่งขัน ความคิดเห็นหรือความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ฉลัดเปลี่ยนกันไปถึง เรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจเรื่องราวเฉพาะของแต่ละบุคคล
5. การตั้งคำถาม การถามควรกระทำในลักษณะของการขอคำอธิบายเพิ่มเติม หรือขอความเห็น
6. การเจาะจงระบือความรู้สึก จะมีประโยชน์ต่อสมาชิกผู้ซึ่งรู้ว่าเขาคือใคร และรู้สึกอย่างไรอย่างแท้จริง
7. ความคิดเห็นและความรู้สึก สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกนั้นแยกออกจากกัน

การใช้กลุ่มช่วยในการรักษาบุคลิกภาพนิคปกติ

การรักษาบุคลิกภาพนิคปกตินั้นมีข้อจำกัด เนื่องจากผู้ช่วยมักจะต่อต้านการรักษาไม่ยอมรับว่าตัวเองนิคปกติ ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการใช้กลุ่มมาช่วยในการรักษา ก็เพื่อที่จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มจะเป็นการจำลองสังคมเล็ก ๆ ขึ้นให้กับผู้ช่วย ลักษณะของบุคลิกภาพนิคปกตินั้นจะมีความสามารถในการปรับตัวไม่ตี ความอดทนต่อความยุ่งยากใจ อารมณ์และความวิตกกังวลลดลง เกิดความเครียดได้ง่ายจากสิ่งแวดล้อมภายนอก กลไกการป้องกันตัวที่เข้มงวดจะไม่เปลี่ยนแปลง และมีการเลี่ยงต่อการถอยหลังอย่างรุนแรง ทำร้ายตัวเอง มีลักษณะของโรคจิตชั่วคราว และแสดงออกอย่างรุนแรง กลไกของการป้องกันตัวในขั้นแรก ๆ ที่มักจะใช้ คือการแบ่งแยก การเลียนแบบ และการปฏิเสธ

ในการรักษาจะมีการเผชิญหน้าและการทำให้เกิดความแจ่มชัดของลักษณะบุคลิกภาพที่ผสมกลมกลืนกัน มีการสังเกต อีโก้ มากขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการออกทน มีการประสานอารมณ์และมีการเรียนรู้ถึงความบกพร่องของพฤติกรรม จากการเรียนรู้ความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยที่กลุ่มจะเป็นตัวผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มีการสะท้อนกลับจากสมาชิกในกลุ่ม และจากการที่มีการเผชิญหน้าผู้ป่วยก็จะมีอาการเพิ่มขึ้น

การทำกลุ่มจะได้ผลดีควรมีลักษณะที่เหมือนกันมีผู้ป่วยที่เป็น borderline หรือ narcissistic ไม่มากประมาณ 1 หรือ 2 คน และผู้ป่วยที่รบกวนกลุ่มประมาณ 4-6 คน เนื่องจากผู้ป่วยที่มีความผิดปกติอย่างรุนแรงจะมีการถอยกลับอย่างมาก มีความบกพร่องในการจัดการกับ อีโก้ ของตนเอง ซากมุนมองในกานต่าง ๆ

paranoid personality disorder

ในการทำกลุ่ม ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติในลักษณะนี้จะทำได้ยากเนื่องจากผู้ป่วยมีพื้นฐานมาจากความไม่ไว้วางใจ ยึดมั่น และปฏิเสธการพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างผู้อื่น (Yalom 1985) แต่ละคนมักจะหลีกเลี่ยงกลุ่มและรูปแบบอื่น ๆ ของการรักษา ผู้ป่วยซึ่งรู้ตัวจะสามารถเผชิญหน้ากับกลุ่ม โดยที่กลุ่มจะมีการเผชิญหน้าลักษณะหวาดระแวง เพื่อให้บุคคลมองสภาพความเป็นจริงมากขึ้นและลดการโทษผู้อื่นลง

schizoid personality disorder

ความบกพร่องพื้นฐานของบุคคลที่เป็น schizoid คือขาดความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีการแยกตัวเอง มีความต้องการที่จะรับการรักษา ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่หลีกเลี่ยง ซึ่งยังมีความสามารถในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่บ้าง ซึ่งเกิดความกลัวที่จะถูกปฏิเสธ ยาลอม (Yalom 1985) ได้แนะนำวิธีการรักษาไว้ว่าควรเป็นอย่างช้า ๆ ให้ความเชื่อมั่น โดยในขั้นแรกจะก่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่มั่นคงกับผู้ป่วยก่อน มีการให้โอกาสในการแก้ไขข้อผิดพลาดในงานที่ไคลงมือทำไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ใช้ความสามารถเฉพาะสูง คอสเซฟ (Kosseff 1975) กล่าวว่า

ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้ จะทำให้ผู้ป่วยที่เป็น schizoid personality disorder มีโอกาสที่จะมีความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

schizotypal personality disorder

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้จะมีความยากลำบากในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่นเดียวกับผู้ป่วย schizoid personality disorder แต่จะมีลักษณะของการยึดตัวเองเป็นใหญ่ ไม่ยึดหยุ่น และมีบุคลิกภาพลักษณะที่ผิดปกติไป การรายงานทางคลินิกจะไม่ค่อยพบเกี่ยวกับการทำกลุ่มของบุคคลในกลุ่มนี้นัก แต่อย่างไรก็ตามผู้ป่วยอาจดีขึ้นจากการใช้กลุ่มแบบประคับประคอง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะพัฒนาทางด้านการปรับตัวในชีวิตประจำวันแต่จะไม่ลึกลงไปถึงกลไกทางจิตของผู้ป่วย

histrionic personality disorder

ลักษณะบุคลิกภาพของพวกเขา histrionic personality disorder เมื่ออยู่ในกลุ่มจะมีความคิดจินตนาการ ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง และมักจัดการกลุ่มบาร์เลวีฟ (Bar - Levev 1981) กล่าวว่า การทำกลุ่มผู้ป่วยประเภทนี้ ผู้ป่วยจะมีความต้องการความสนใจจากผู้รักษามากเป็นพิเศษ จะมีการใช้ท่าทางต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการยอมรับ แต่เนื่องจากสภาพความเป็นจริงของกลุ่มซึ่งมีผู้ป่วยคนอื่น ๆ และผู้รักษาทำให้การพัฒนาที่เกี่ยวกับทางเพศลดลง

เคส และคณะ (Case, et al. 1972) รายงานไว้ว่า ในการทำกลุ่มผู้ป่วยใน พบว่ามีการเลียนแบบพฤติกรรมกัน เช่น ลักษณะของการจัดการกลุ่ม การแสดงออกอย่างรุนแรง หรือการสมยอมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการรักษาก็ควรใช้กลุ่มเพื่อนในการสนับสนุนและกระตุ้น มีการให้รางวัลเมื่อแสดงอารมณ์และพฤติกรรมระหว่างบุคคลที่เหมาะสม จากการศึกษาพบว่า การลดพฤติกรรมเป้าหมายสำเร็จอย่างมีนัยสำคัญภายใน 4 - 6 สัปดาห์ และมีการติดตามผลภายใน 18 เดือน.

narcissistic personality disorder

ผู้ป่วย narcissistic personality disorder มักมีความต้องการ
การรักษาทางจิตเวชในค่านของการต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากขึ้น ไขกลไก
การป้องกันตัวแบบ narcissistic คือลดคุณค่าของผู้อื่นลง และ self - aggran-
dizement ดังนั้นการที่กลุ่มจะไปสนใจที่กลไกการป้องกันตัวแบบ Narcissistic
อาจทำให้กลุ่มล้มเหลวได้ จึงควรที่จะให้มีการเผชิญหน้าเกี่ยวกับการปรับตัวที่ไม่เหมาะ
สม และมีการเข้าใจถึงกลไกการป้องกันตัวแบบ Narcissistic ที่ผู้ป่วยใช้รวมถึง
ความต้องการของผู้ป่วยด้วย (Schwartzman 1984, Stone and Gustafson (1982)

กลุ่มสามารถช่วยบุคคลในกลุ่มนี้ได้จากการที่มีการสะท้อนกลับจากกลุ่มเพื่อน
ซึ่งอาจจะทำให้การอิจฉาลลดลง กลุ่มเพื่อนจะเป็นผู้สนับสนุนรักษาให้มีการเผชิญหน้ากัน
โดยตรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในค่านของการดำเนินการที่มีความรุนแรงเกิดขึ้น กลุ่ม
จะเป็นตัวช่วยทางค่านจิตใจผู้ป่วย เพื่อให้รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญต่อบุคคลอื่น
เสริมความมั่นคง ความสบายจิตใจ และให้โอกาสที่จะมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน
(Grotjahn 1984) ผู้ป่วยสามารถที่จะแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเขา โดย
กลุ่มจะช่วยให้มีการระบายและแก้ไขความล้มเหลวที่เกิดขึ้นให้มีความรู้สึกมั่นใจในตน
เอง และจากการที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้เป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ป่วยสามารถที่จะสร้าง
ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองขึ้นมาใหม่

borderline personality disorder

ผู้ป่วยที่มีบุคลิกภาพผิดปกติแบบ borderline จะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
ยาก เนื่องจากมีความบกพร่องของ อีโก้ อารมณ์ไม่มั่นคง ขาดความผสมกลมกลืนในตน
เอง ความสัมพันธ์ในบางส่วนมีอำนาจเหนือความสัมพันธ์ในส่วนรวม มีความกลัวอย่าง
มากต่อการที่จะต้องจากกัน จึงเป็นการยากที่จะทำการรักษาทางจิตใจ เนื่องจากผู้ป่วย
มีอารมณ์รุนแรงมาก มีถอยกลับที่ผิดปกติจะเบี่ยงเบนไป

จุดมุ่งหมายหลักของการรักษา ก็เพื่อที่จะผสมกลมกลืนหน้าที่การทำงานที่แตกแยกไปให้มีการรวมกัน เพื่อที่จะมีพลังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการนำกลุ่มนั้นจะช่วยให้ transference มีความรุนแรงลดลง ความต้องการทางสังคมที่เหมาะสม และมีการตอบสนองที่ตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น กลุ่มจะช่วยปรับความก้าวร้าวและให้แบบแผนที่ดีในการแสดงออก นอกจากนี้แล้วสมาชิกในกลุ่มยังช่วยปรับสิ่งที่เบี่ยงเบนไป และความกลัวที่ไม่เหมาะสมลงไปด้วย ทั้งผู้ป่วยและผู้รักษาสมาชิกที่จะลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้โดยการดึงกลับโดยที่ไม่ต้องหยุดการรักษา จากความต้องการที่แท้จริงในการที่จะมีความสัมพันธ์กับคนอื่น จึงสามารถที่จะลดความอาย พฤติกรรมป้องกันตนเองและเพิ่มความสามารถของผู้ป่วยให้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แทนที่จะมองเพียงแต่ความพอใจหรือความไม่พอใจเท่านั้น กล่าวโดยสรุปแล้ว กลุ่มเป็นการให้โอกาสบุคคลในการให้ความกระจ่าง การเผชิญหน้าและให้ผู้ป่วยสามารถที่จะผ่านประสบการณ์มองโลกเพียงด้านเดียว

นอกจากนี้แล้วผู้ป่วย borderline ในกลุ่มยังต้องการรักษาเป็นรายบุคคล เมื่อเขาพบกับความเครียดและช่วยรวบรวมประสบการณ์ให้กับเขา (Horwitz, et al. 1980)

antisocial personality disorder

ผู้ป่วยในกลุ่มนี้จะมีความออกนอกเส้นต่ออารมณ์ที่รุนแรงน้อย มีการใช้กลไกป้องกันตัวแบบแรงกระตุ้นในขั้นแรกในลักษณะของการแสดงออกอย่างรุนแรง มีความก้าวร้าวในคุณค่าของตนเอง รู้สึกหมกหมุ่นและไม่มีค่า เกิดจากการที่ผู้ป่วยมีอิโก้ที่บกพร่อง ในขณะเดียวกัน ซูเปอร์อีโก้ก็บกพร่องเช่นกัน ลักษณะการต่อต้านการรักษาของผู้ป่วยทำให้เกิด countertransference กับผู้รักษาได้ง่าย (Carney 1972, Mass 1966) การทำกลุ่มบำบัดจึงมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยได้รับความมั่นใจเกี่ยวกับตนเองจากสมาชิกในกลุ่มที่มีความมั่นคง และการให้ความกระจ่างเกี่ยวกับค่านิยมมาตรฐานในสังคม การที่จะพัฒนากลุ่มให้มีการรวมตัวอย่างแน่นแฟ้นนั้นก็มาจากการที่ใจต้องการที่จะมาเข้า

ร่วมกลุ่มอย่างจริงจัง และความรับผิดชอบต่ออย่างจริงจัง โดยกลุ่มจะมีการใช้บทบาทสมมติ การลงชื่อพฤติกรรมเพื่อให้โอกาสสมาชิกในการแสดงความรู้สึกและคำพูดต่าง ๆ ที่ผู้ช่วยกังวลใจออกมา การทำเช่นนี้สามารถที่จะลดความก้าวร้าวที่แสดงออกมาอย่างมากได้

avoidant personality disorder

ผู้ป่วยที่เป็น avoidant personality disorder จะมีความกลัวอย่างมากเกี่ยวกับการถูกปฏิเสธไม่ยอมรับและการทำให้อาย แต่ยังสามารถที่จะติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ และยังมีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ การสนับสนุนทางอารมณ์ ซึ่งต่างจากผู้ป่วยที่เป็น schizoid personality disorder ซึ่งมีความบกพร่องในเรื่องของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นพื้นฐาน (American Psychiatric Association, 1980: 323) ดังนั้นการใช้กลุ่มในการรักษา จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยปราศจากการต่อต้านและบทบาทของผู้รักษาก็มีความสำคัญอย่างยิ่งในการรวมกลุ่มผู้ป่วยให้มีความใกล้ชิดสนิทสนมซึ่งกันและกัน นอกจากนี้อีกวิธีหนึ่ง คือในการรักษาระยะสั้นนั้นจะมุ่งเน้นไปที่การฝึกทักษะทางสังคม ซึ่งผู้ป่วยมีความบกพร่องไม่ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและเพื่อลดความวิตกกังวลอย่างรุนแรงเกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลง

dependent personality disorder

Montgomery (1971) ใกล้เคียงว่า ผู้ป่วยที่เป็น dependent personality disorder จะมีอาการของการคิด ฟุ้งฟิง ต้องการยา และการดูแลที่มากเกินไป มักจะทำลายการรักษาด้วยความต้องการที่รีบด่วน พบอาการเหล่านี้ 1 เกือบเป็นอย่างต่ำ จากการที่ผู้ป่วยมีลักษณะนิสัยฟุ้งฟิง จนกระทั่งเป็นความบกพร่องของบุคลิกภาพนั้นในการรักษา ผู้รักษาจะพยายามปรับการฟุ้งฟิงให้ลดลงโดยการให้การสนับสนุนกลุ่มในการแก้ปัญหา และการฝึกทักษะทางสังคมเมื่อพลังและแรงจูงใจในตัวผู้ป่วยดีขึ้น กลุ่มจะช่วยให้ผู้ป่วยระบายสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับพฤติกรรมทางฟุ้งฟิง เปลี่ยน

พฤติกรรมที่ถอยกลับ ไปสู่การปรับตัวทางสังคมให้ดีขึ้น มีการฝึกให้กล้าแสดงออก กล้าพูด และแก้ปัญหาที่เหมาะสม ผลก็คือจะช่วยลดการใช้ยาทางจิตและความรุนแรงของโรคลง

compulsive personality disorder

สิ่งที่เป็นปัญหาของพวก compulsive personality disorder คือไม่สามารถที่จะแลกเปลี่ยนอย่างอิสระ หรือแสดงความรู้สึกอ่อนโยนต่อผู้อื่นได้ นอกจากนี้แล้วยังมีการแยกตัวจากบุคคลอื่น จึงมีความต้องการที่จะรับการรักษา โดยมักจะแสวงหาการบำบัดด้วยวิธีการแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพเป็นอย่างแรกแต่ผู้ป่วยก็จะมีการใช้ความฉลาดในขณะที่อยู่ในกลุ่มเสมอ ผู้ป่วยจะมีความรู้สึกกลัวและขาดการควบคุม จึงต้องการความสนใจอย่างใกล้ชิด ผู้นำกลุ่มจะต้องคอยดูแลและให้ความกระจำง เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นระหว่างผู้ป่วยกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ในกรณีที่การรักษาเป็นผลสำเร็จ ผู้ป่วยที่เป็น compulsive จะสามารถที่จะมีความสุข เมื่อได้แสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองออกมาภายในกลุ่มมากขึ้น

passive - aggressive personality disorder

ผู้ที่ เป็น passive - aggressive personality disorder จะไม่สามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างตรงไปตรงมา ดังนั้น กลุ่มจะเป็นตัวช่วยในการแก้ไขข้อขัดแย้งในการฟังฟัง และความก้าวร้าวโดยการที่สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันค้นหาอารมณ์ ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวของผู้ป่วย มีการเผชิญหน้า เมื่อผู้ป่วยปฏิเสธอารมณ์นั้น ๆ และให้การสนับสนุน เมื่อมีการแสดงอารมณ์ออกมา กลุ่มจะช่วยลดความรู้สึกกลัวของผู้ป่วยลง (Glatzer, 1965) และให้ความรู้สึกปลอดภัยในการที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งผู้ป่วยจะรู้สึกและรับรู้ได้ถึงพลังที่แท้จริงในตนเอง รวมทั้งสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่นได้

ซิลเวอร์ (Silver 1983) ได้กล่าวถึงเกณฑ์ในการพิจารณาผู้ป่วยที่จะเข้ากลุ่ม คือประวัติของผู้ป่วยในคนที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น สภาพจิตใจ ระวังท่าทางและความใกล้ชิด ความสามารถในการเข้าใจและถูกเข้าใจจากบุคคลอื่น ความสามารถในการสงบตัวเอง ในการรักษานั้นผู้ป่วยมักแบบกลุ่มควรที่จะมีความรู้อย่างลึกซึ้งในเรื่องของกระบวนการและกลไกของกลุ่มการฝึก รวมถึง didactic การสังเกต และการฝึกทดลองประกอบกัน ผู้รักษาจะต้องสามารถจัดการกับ countertransference ซึ่งเกิดจากผู้ช่วย มีการต่อต้านการรักษา บางครั้งรักษาแล้วไม่ได้ผลผู้ป่วยมีการใช้กลไกการป้องกันตัวในขั้นต้น ๆ มีอารมณ์ที่รุนแรง มีการทำร้ายตนเอง ซึ่งมีลักษณะเหล่านี้จะสร้างความรู้สึกภายในของผู้รักษา (Adler 1972, Grovas 1978, Maltaberger and Buie 1974, Roth 1980) โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่ชอบทำลายหรือทำร้ายตัวเอง จะมีความสามารถในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจปรากฏเป็นบางครั้งคราวเท่านั้น ทั้งนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้รักษาในการที่จะใช้กลุ่ม ช่วยในการพูดคุยปรึกษา และให้คำแนะนำ เพื่อให้ผู้ป่วยมีความชำนาญและมีความมั่นคงทางบุคลิกภาพมากขึ้น โดยสรุปแล้วประโยชน์ของการทำกลุ่มบำบัดก็เพื่อที่จะให้ผู้ป่วยมีความกระจำแจ้งในตัวเอง การทำให้ผู้ป่วยมีความประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม และการสะท้อนกลับของลักษณะของบุคลิกภาพให้ประสานสอดคล้องกันให้มีการถอยกลับลดลง นอกจากนี้แล้วการรักษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้ป่วยที่มีบุคลิกภาพผิดปกติมีโอกาสที่จะได้ฝึกวิธีการใหม่ ๆ ในการมีความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากขึ้น (American Psychiatric Association 1989: 2667 - 2678)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์ (Group dynamics)

แอนเดอร์สัน (Anderson 1978: 3460 - A อ้างจาก เมตคา จินคาร์กซ์ 2525: 20-21) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกทักษะทางสังคมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสังคมที่ไม่เหมาะสมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปัญญาอ่อน 26 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกโดยใช้แม่แบบการสวมบทบาทการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการให้คำติชม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึก

โดยให้อภิปรายในหัวข้อที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการแสดงออก การสื่อสารระหว่างบุคคล และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ส่วนกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมให้อภิปรายถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป ทุกกลุ่มได้รับการฝึกสัปดาห์ละ 4 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทั้ง 3 กลุ่ม

เทรปปา และไฟร์ค (Treppa and Frike, 1972: 466 - 468) ได้ทำการฝึกโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม กับกลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกเลย 11 คน พบว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงความเข้าใจในตนเองไปในทางที่ดีขึ้นในด้านของความสามารถในการควบคุมตนเอง คุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การนับถือตนเอง การยอมรับตนเอง ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และความคิดเกี่ยวกับคนในอุคมคติ

คริสเตียน (Christian 1973: 2707 - A) ได้ศึกษาเป็นรายกรณีเกี่ยวกับการทำกิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพไปใช้ในสถาบันสำหรับเด็กที่เรียนช้า กลุ่มตัวอย่างคือจิตแพทย์ในสถาบันจำนวน 9 คนที่สมัครร่วมโปรแกรม กลุ่มสร้างคุณภาพ โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 4 เดือน พบว่ากิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพช่วยพัฒนาความภูมิใจในตนเองเพิ่มการมีส่วนร่วมตัดสินใจในการทำงานมากขึ้น

เคอร์ชมิทท์ (Durschmidt 1977: 3953 - A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักศึกษา พบว่ากลุ่มทดลองมีการยอมรับตัวเองดีขึ้น ส่วนมีความเข้าใจในตนเองของทั้ง 2 กลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน

เมคคา จินคาร์ณ (2525: 41) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2524 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มควบคุม 14 คน (กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกจากข้อเสนอแนะ ผลปรากฏว่าเมื่อเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้วนักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบความ

สามารถในการปรับตัวทางสังคมระหว่างนักเรียนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกจากข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มันฆา อังคระกุล (2524: 44) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเสือวิทยา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน กลุ่มควบคุม 12 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบวิกรมโนภาพแห่งตนสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลลิตา แซ่บั้ง (2530: 61) ศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน ใช้กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการสอนโดยใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลาวัณย์ มหาทุมารัตน์ (2529: 52) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนชั้น มศ.4 โรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณวิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะพบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่มมีมนุษย์สัมพันธ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คอลลฟิลด์ (Caulfield 1970: 1813 - 1814) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ โดยการให้ข้อทดสอบทางสังคมมิติ และแบบทดสอบบุคลิกภาพแคลิฟอร์เนียทั้งก่อนและ

หลังให้คำปรึกษา ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น มีคะแนนสถานภาพทางสังคมมีค่านัยสำคัญ แต่ไม่แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ลี (Lee 1977: 318 - 323) ทำการทดลองผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลของการปรับตัวทางสังคมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นคนปัญญาอ่อนมีเฉลี่ย 47 โดยเป็นชาย 20 คน หญิง 24 คน ได้รับความปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้างให้ผู้รับคำปรึกษารับบทบาท 2 อย่างคือ เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นแม่แบบมุ่งความสนใจไปยังการปรับตัวทางสังคม รวมทั้งการปรับตัวเฉพาะบุคคล กลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 24 คน มีการใช้แบบทดสอบใหม่บรรยายจากภาพของพิอบดี (Peabody Picture Vocabulary Test) และมาตราส่วนการปรับปรุงพฤติกรรม (Adaptive Behavior -Scale) ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงกว่าเดิมกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บุญโชติ แก้วแสนสุข (2532: 49-50) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในเพศชาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนวัดราชพิพิธ ปีการศึกษา 2531 จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลองมีการพบกัน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ผลการศึกษาพบว่า หลังจากที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแล้ว นักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับเพศชายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วราภรณ์ ลิ้มสุวพันธ์ (2522: 34-36) ศึกษาค่าผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวด้านสังคมของนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกความรู้ก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2521 โรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน และนักเรียน

ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการรู้สึก มีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน และนอกจากนี้ ยังพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติในทางบวกต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525: 61) ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์กับเพื่อน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนวัดอินทาราม จำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ผลการศึกษาพบว่า สามารถช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมความสัมพันธ์กับเพื่อนได้สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุนทร ธนาสนะ (2516: 158) ศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชัง และผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กเหล่านั้น พบว่าเด็กที่เพื่อนชิงชังมีลักษณะพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับมากกว่ายอมรับ ผลจากการให้คำปรึกษาปรากฏว่า เด็กในกลุ่มทดลองมีคะแนนสถานภาพทางสังคมเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยสูงกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เพชรสุภา เพชรใส (2522: 65) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาในการปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งรวมถึงกลุ่มสัมพันธ์ และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเห็นได้ว่า เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพใช้ได้ผลกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น ปัญหาการปรับตัว ปัญหาความประพฤติ การปรับพฤติกรรมต่าง ๆ ให้มีการพัฒนาความเข้าใจในตนเอง พัฒนามโนภาพแห่งคน และเพิ่มมนุษยสัมพันธ์ ปัญหา รวมถึงร่วมกันหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขปัญหาให้เหมาะสม

ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรที่จะนำวิธีการทั้ง 2 แบบ คือ กลุ่มสัมพันธ์และ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในการปรับปรุงบุคลิกภาพแบบทวินไหวในสภาวะอารมณ์ ของนิสิต เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มในการปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ และนำแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ (Eysenck Personality Inventory) มาเป็นเกณฑ์ในการสำรวจ จึงมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา PSY 112 วิธีเพิ่มสมรรถภาพทางการเรียน จำนวน 136 คน โดยเป็นนิสิต คณะสังคมศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา จำนวน 55 คน และนิสิต ภาควิชารัฐศาสตร์ จำนวน 81 คน มาทำแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ ฟอร์ม เอ (Eysenck Personality Inventory Form A-EPI) หลังจากนั้น นำคะแนนของผู้ที่ไ้ใน scale N สูง (บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์) มาทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 40 คน เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน เพื่อนำมาทำกิจกรรมกลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ (Eysenck Personality Inventory - EPI) สร้างโดย เอช. เจ. ไอแซงค์ และ ซิบิล บี. จี ไอแซงค์ (H.J. Eysenck and Sybil B.G. Eysenck) เป็นเครื่องมือที่ใช้ศึกษาบุคลิกภาพ โดยมีคำถาม 57 ข้อ ศึกษาบุคลิกภาพ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์มั่นคง (neuroticism-emotional stability) และด้านการแสดงออก - เก็บตัว (extraversion - introversion) นอกจากนี้ยังมี L - scale ใช้วัดการคอยเพื่อ

เข้าข้างตนเอง ซึ่งเป็นบุคลิกภาพเด่น ๆ เหมาะสำหรับใช้กับนักเรียนในโรงเรียนมัธยมปลาย ในมหาวิทยาลัย คนในโรงงานอุตสาหกรรม คลินิกและวัยผู้ใหญ่ ใช้เทคนิคบังคับให้เลือกตอบ (Force-choice technique) โดยให้ผู้ตอบเลือกข้อความที่ตรงกับลักษณะนิสัยของตนเอง โดยตอบ "ใช่" "ไม่ใช่" แบบสำรวจนี้มี 2 พอร์ม คือ พอร์ม เอ (Form A) และพอร์ม บี (Form B)

3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้การวิจัย

การสร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ (EPI) โค้ดดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสำรวจบุคลิกภาพของ เฮช เจ ไอแซงค์ และซิบิล บี จี ไอแซงค์ (H.J. Eysenck and Sybil B.G. Eysenck) ปี 1984 คือแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ (Eysenck Personality Inventory - EPI) ประกอบด้วยลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล 2 ด้าน ซึ่งมีความสำคัญในการอภิปรายทัศนคติ ลักษณะความแตกต่างระหว่างบุคคลอย่าง เป็นอิสระและสามารถหาลักษณะทาง neurotic ของบุคคลได้ นอกจากนี้ยังมี L - scale ซึ่งจะตรวจสอบการตอบเข้าข้างตนเองได้อีกด้วย แบบสำรวจนี้สามารถใช้ได้อย่างกว้างขวางในวงการแพทย์ การศึกษา การทหาร และวงการอุตสาหกรรม ซึ่งมีประโยชน์ในการให้คำแนะนำปรึกษา การคัดเลือกบุคคลเข้าทำงาน การแนะแนวอาชีพและการศึกษาวิจัยต่อไป

3.2 เนื่องจากแบบสำรวจ EPI นี้ ยังไม่มีผู้ใช้ในประเทศไทย ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางคานาษา ช่วยแปลความหมายเป็นภาษาไทยและได้นำไปให้อาจารย์ศิริรักษา จามรมาน และผู้ช่วยศาสตราจารย์บัวทอง สว่างโสภาคกุล ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ช่วยกรุณาตรวจและแก้สำนวนรวมถึงความถูกต้อง หลังจากนั้นได้นำแบบสำรวจบุคลิกภาพ ชุดที่เป็นภาษาไทยนี้ไปให้ผู้มีความรู้ภาษาอังกฤษดี แปลกลับเป็นภาษาอังกฤษและได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมีประสบการณ์ในการสอนภาษาอังกฤษเป็นเวลานาน เป็นผู้ตัดสินว่าข้อความที่แปลกลับเป็นภาษาอังกฤษนั้น มีความหมายเหมือนข้อความในแบบสำรวจบุคลิกภาพเดิม

หรือไม่ ผลปรากฏว่า ข้อความในแบบสำรวจบุคลิกภาพที่แปลกลับเป็นภาษาอังกฤษ มีความหมายเหมือนกับแบบสำรวจบุคลิกภาพเดิม จึงนำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3.3 นำแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI ซึ่งแปลแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 100 คน เพื่อเปรียบเทียบความเที่ยงตรง (validity) ของแบบสำรวจ โดยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson product moment correlation coefficient - r_{hh}) กับแบบสำรวจบุคลิกภาพ มอร์คเลย์ (Maudley Personality Inventory - MPI) ทั้งรายละเอียดในตาราง 4

EPI Form A & MPI

EPI(A) MPI	Scale N	Scale E
Scale N	0.5358**	
Scale E		0.6823**

** .001

EPI Form B & MPI

EPI(B) MPI	Scale N	Scale E
Scale N	0.5647**	
Scale E		0.5417**

Copyright by Mahidol University ** .001

จะเห็นว่าแบบสำรวจนี้มีค่าความเที่ยงตรงสูงเพียงพอ ที่ผู้วิจัยจะใช้เป็นแบบสำรวจได้ นอกจากนี้แล้ว การที่แบบสำรวจบุคลิกภาพ ไอแซกมี 2 รูปแบบ คือฟอร์ม เอ และฟอร์ม บี จึงได้ทำการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (pearson product moment correlation coefficient) กับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบว่าแบบทดสอบทั้งสองชุดนี้สามารถ interchangeable ได้ ดังรายละเอียดในตาราง 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบความเที่ยงตรงของแบบสำรวจบุคลิกภาพ EPI form A และแบบสำรวจบุคลิกภาพ MPI แบบสำรวจ EPI form B และแบบสำรวจบุคลิกภาพ MPI

EPI(B) \ EPI(A)	Scale E	Scale N	Scale L	Total
Scale E	.5892**			
Scale N		.7531**		
Scale L			.6095**	
Total				.5143**

** .001

จะเห็นว่า แบบสำรวจ 2 ฉบับนี้ มีค่าความสัมพันธ์ที่มีความเที่ยงตรงสูงเพียงพอที่ผู้วิจัยสามารถจะ interchangeable ได้

4. เกณฑ์การให้คะแนน

การให้คะแนนบุคลิกภาพในข้อความทั้ง 57 ข้อ ในแบบสำรวจบุคลิกภาพนั้นสามารถศึกษาลักษณะของบุคลิกภาพทั้ง 2 ด้าน และการตอบเข้าข้างตนเอง (scale N : ความหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ - มั่นคง, scale E : การแสดง

ออก - เก็บตัว และ scale L : การตอบเข้าข้างตนเอง) โดยการตรวจจากการ
กาเครื่องหมายในแต่ละข้อ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ "ใช่" "ไม่ใช่" ตามลักษณะนิสัยของผู้
ตอบ มีคะแนน 1 และ 0 ตามลักษณะบุคลิกภาพ ตรวจด้วยการใช้คีย์ (Key) ที่
คัดลอกจาก คีย์ของแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซนค์ (Eysenck Personality
Inventory) ของเฮช เจ ไอแซนค์ และมี จี ไอแซนค์ (H.J. Eysenck and Sybil
B.G. Eysenck)

ในการตรวจและให้คะแนนจะแยกแต่ละ scale ออกจากกัน คะแนนแต่ละ
ลักษณะบุคลิกภาพในด้านการหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์-มั่นคง (scale N : neuro-
ticism-emotional stability) มีคะแนนเต็ม 24 คะแนน (24 ข้อ) ด้านการ
แสดงตัว - เก็บตัว (scale E : extraversion-introversion) มีคะแนนเต็ม 24
คะแนน (24 ข้อ) และการตอบเข้าข้างตนเอง (scale L : faking good)
มีคะแนนเต็ม 9 คะแนน (9 ข้อ)

ผู้ที่ตอบได้คะแนนใน scale ไก่คะแนนสูง แสดงถึงมีบุคลิกภาพในค่าน
นั้น ๆ และผู้ที่ตอบใน scale L สูง แสดงถึง มีการตอบที่เข้าข้างตนเองในกรณี
เกินคะแนน scale L สูง 4 หรือ 5 คะแนน ก็จะยกเลิกแบบสำรวจของผู้นั้นหรือให้
ทำใหม่

โปรแกรมการทดลอง

ในการศึกษา ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวใน
สภาวะอารมณ์ ผู้วิจัยวางโปรแกรม การทดลองเป็น 2 โปรแกรม คือ

1. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ขึ้น โดยอาศัยแนวคิดจากหนังสือ
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของ นายบัญญัติ ศรีประมง และอาจารย์ศิรินภา จามรมา

1.1 ชั้นเตรียมการทดลอง ผู้วิจัยเตรียมการดังนี้

1.1.1 เตรียมกลุ่มตัวอย่างที่จะทดลอง

1.1.2 เตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการทดลอง ได้แก่

เก้าอี้ กระจก เข็มกลัด ฯลฯ

1.2 ชั้นทดลอง

ผู้วิจัยทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละ 1

ชั่วโมง โดยใช้กิจกรรม

ครั้งที่ 1 กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

1.1 จับคู่คุยกัน

1.2 ตาราง 6 ช่อง

ครั้งที่ 2 กิจกรรมป้ายชื่อ

ครั้งที่ 3 กิจกรรมเกาजू

ครั้งที่ 4 กิจกรรมเรียนรู้ตนเอง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 6 ครั้ง จัดแบ่งนิสิตออกเป็น 2 กลุ่ม ตามภาควิชาเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพกลุ่มและตามเวลาว่างของสมาชิก มีวิธีการดังนี้

ผู้นำกำหนดแนวทางอภิปราย (leader structure) ในระยะแรกผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดหัวข้อ ดังนี้

ครั้งที่ 1 ผู้นำโค้ชแจ่มแจงจุดมุ่งหมายของกลุ่ม กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บอกบทบาทสิทธิหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำในกลุ่ม รายละเอียดเกี่ยวกับสถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่จะอภิปราย หลังจากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัว เปิดให้มีการซักถามเพื่อให้เข้าใจในกระบวนการ

ครั้งที่ 2-5 ชั้นการดำเนินการให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงปัญหาของตนที่ประสบอยู่ ความรู้สึกไม่สบายใจต่าง ๆ ว่าเป็นอย่างไรโดยสมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันรับฟังปัญหาแต่ละคนและร่วมกันอภิปรายปัญหา เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหานั้น ๆ ว่าเป็นปัญหาของตน สมาชิกจะร่วมกันหาแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อแก้ปัญหาและนำไปพัฒนาปรับปรุงตนเองต่อไป

ครั้งที่ 6 ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้ายก่อนยุติการให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม

5. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบการวิจัยแบบ randomized control - group pre-test post-test design (เชิคศักดิ์ โสวาสินธุ์ 2522: 172) มีลักษณะการทดลองดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	-	T ₂

- R = การสุ่ม
- E = กลุ่มทดลอง
- C = กลุ่มควบคุม
- T₁ = ทดสอบครั้งแรก
- T₂ = ทดสอบครั้งหลัง
- X = การทำกิจกรรมกลุ่ม (กลุ่มทดลอง)
- = ไม่ทำกิจกรรมกลุ่ม

6. วิธีดำเนินการทดลอง

มีลำดับขั้นดังนี้

6.1 ทดสอบครั้งแรก (pre - test) ทำการทดสอบครั้งแรกโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบสำรวจบุคลิกภาพ ไอสแตงค์ (form A)

6.2 ชั้นทดลอง ดำเนินการทดลอง ตามโปรแกรมโดยให้

6.2.1 กลุ่มทดลอง ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม

6.2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม

6.3 ทดสอบครั้งหลัง (post - test) หลังจากการทดลองเสร็จเรียบร้อยแล้ว 15 วัน ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทอบแบบสำรวจบุคลิกภาพ โอแซงค์ (form B)

6.4 นำแบบสำรวจของทั้งสองกลุ่มมาตรวจให้คะแนน

6.5 นำคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป โดยนำคะแนนที่ได้จากแบบสำรวจทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมาหาค่าสถิติ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองว่าแตกต่างกันหรือไม่ และเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่

7. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้ t - test ชนิด dependent sample

7.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากการทำกิจกรรมกลุ่มใช้ t - test ชนิด independent sample

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน คะแนนเฉลี่ยของบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์
SD	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	= Sum of Square
MS	= Mean of Square
DF	= Degree of Freedom
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F - distribution
**	หมายความว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
*	หมายความว่า มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์

ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลความล่าช้า ดังนี้

ตารางที่ 7 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนให้การทดลอง

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนให้การทดลอง

- ตารางที่ 10 เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าข้างตัวเอง (scale L) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนให้การทดลอง
- ตารางที่ 11 เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหัวใจในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากให้การทดลอง (ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2)
- ตารางที่ 12 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากให้การทดลอง
- ตารางที่ 13 เปรียบเทียบการตอบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากให้การทดลอง
- ตารางที่ 14 เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหัวใจในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (ทดสอบสมมติฐานข้อ 1)
- ตารางที่ 15 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางที่ 16 เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางที่ 17 เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหัวใจในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางที่ 18 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางที่ 19 เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
- ตารางที่ 20 แสดงคะแนนแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซกซ์ของกลุ่มประชากรนี้

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบหัวไม้ในสภาวะอารมณ์
(scale N) ของกลุ่มประชากร

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสงออก (scale E)
ของกลุ่มประชากร

ตารางที่ 23 เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าข้างตนเอง (scale L)
ของกลุ่มประชากร

ตารางที่ 7 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่าง	รัฐศาสตร์		จิตวิทยา		รวม
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
กลุ่มทดลอง	2	9	1	8	20
กลุ่มควบคุม	3	10	2	5	20

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของ
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนให้การทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง	20	17.15	2.39	1.76
กลุ่มควบคุม	20	15.75	2.633	

ผลการวิเคราะห์ จากตารางที่ 8 ปรากฏว่าก่อนให้การทดลองนิสัยในกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์แตกต่างกัน
อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสัยในกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมมีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ไม่แตกต่างกันก่อนการทดลอง
(2 - Tail Prob. = .086)

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ก่อนให้การทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง	20	12.10	2.770	.32
กลุ่มควบคุม	20	11.80	3.189	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 9 ปรากฏว่า ก่อนให้การทดลองนิสัย
ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนบุคลิกภาพแบบแสดงออกแตกต่างกันอย่างไม่มี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่านิสัยในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมี
บุคลิกภาพแบบแสดงออกไม่แตกต่างกันก่อนการทดลอง (2-Tail Prob. = .753)

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนให้การทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง	20	2.15	1.226	- 1.96
กลุ่มควบคุม	20	2.80	.834	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 10 ปรากฏว่าก่อนให้การทดลองนิสัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการตอบเข้าข้างตนเอง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า นิสัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการตอบแบบเข้าข้างตนเองไม่แตกต่างกันก่อนการทดลอง (2 - Tail Prob. = .058)

สมมติฐานข้อที่ 2 ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับทำการกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์แตกต่างกัน

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังจากให้การทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง	20	14.10	3.354	- 2.63*
กลุ่มควบคุม	20	16.85	3.265	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 11 ปรากฏว่าภายหลังการได้รับกิจกรรมกลุ่ม นิสัยในกลุ่มทดลองมีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์น้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า นิสัยที่ได้รับกิจกรรมมีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์น้อยลง หลังจากการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังจากให้การทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง	20	14.55	2.35	1.88
กลุ่มควบคุม	20	13.00	2.847	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 12 ปรากฏว่าภายหลังการให้กิจกรรม กลุ่มคะแนนนิสิตในกลุ่มทดลองมีบุคลิกภาพแบบแสดงออกเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มมีบุคลิกภาพแบบแสดงออกเพิ่มขึ้น หลังจากการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย (2 - Tail Prob. = .068)

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบการยอมรับแบบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังจากให้การทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{x}	SD	t
กลุ่มทดลอง	20	1.50	1.539	- .11
กลุ่มควบคุม	20	1.55	1.191	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 13 ปรากฏว่าภายหลังการให้กิจกรรม กลุ่มนิสิตในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีการยอมรับแบบเข้าข้างตนเองแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า นิสิตที่ได้รับกิจกรรมกลุ่มและไม่ได้รับกิจกรรมกลุ่ม มีการยอมรับแบบเข้าข้างตนเองไม่แตกต่างกัน (Tail Prob. = .909)

สมมติฐานข้อที่ 1 ในกลุ่มทดลอง นิสิตหลังจากที่ได้รับทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ลดลง

ตารางที่ 14 เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)	n	\bar{x}	SD	t
ก่อนทดลอง	20	17.15	2.39	- 3.65**
หลังทดลอง	20	14.10	3.354	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 14 ปรากฏว่าภายหลังการให้กิจกรรมกลุ่ม นิสิตมีคะแนนแบบบุคลิกภาพหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งหมายความว่า นิสิตที่ได้รับการให้กิจกรรมกลุ่ม มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงมากหลังจากการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตารางที่ 15 เปรียบเทียบผลของบุคลิกภาพแบบแสงออก (scale E) ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)	n	\bar{x}	SD	t
ก่อนทดลอง	20	12.10	2.77	3.39**
หลังทดลอง	20	14.55	2.35	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 15 ปรากฏว่าภายหลังการให้กิจกรรมกลุ่ม นิสิตมีคะแนนบุคลิกภาพแบบแสงออกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งหมายความว่า นิสิตที่ได้รับการให้กิจกรรมกลุ่มมีบุคลิกภาพแบบแสงออกเพิ่มขึ้นมากหลังจากการทดลอง

ตารางที่ 16 เปรียบเทียบการตอบแบบเข้าใจตนเอง (scale L) ของกลุ่ม
ทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)	n	\bar{x}	SD	t
ก่อนทดลอง	20	2.15	1.226	- 1.55
หลังทดลอง	20	1.50	1.539	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 16 ปรากฏว่าภายหลังจากการทำ
กิจกรรมกลุ่มแล้ว นิสิตมีคะแนนการตอบแบบเข้าใจตนเองลดลง อย่างไม่มีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตที่ได้รับการให้กิจกรรมกลุ่มมีการตอบแบบ
เข้าใจตนเองไม่แตกต่างกันหลังจากการทดลอง (2 - Tail Prob. = .137)

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหัวไหล่ในสภาวะอารมณ์
(scale N) ของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)	n	\bar{x}	SD	t
ก่อนทดลอง	20	17.75	2.633	1.69
หลังทดลอง	20	16.85	3.265	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 17 ปรากฏว่านิสิตในกลุ่มควบคุมมี
คะแนนบุคลิกภาพแบบหัวไหล่ในสภาวะอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่าง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่านิสิตที่ไม่ได้รับการให้กิจกรรมกลุ่ม มีบุคลิกภาพแบบหัว
ไหล่ในสภาวะอารมณ์ไม่แตกต่างกัน (2 - Tail Prob. = .108)

ตารางที่ 18 เปรียบเทียบผลของบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่ม
ควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)	n	\bar{x}	SD	t
ก่อนทดลอง	20	11.80	3.189	2.00
หลังทดลอง	20	13.00	2.847	

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 18 ปรากฏว่านิสิตในกลุ่มควบคุม มี
คะแนนบุคลิกภาพแบบแสดงออกเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมาย
ความว่า นิสิตที่ไม่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มมีบุคลิกภาพแบบแสดงออกเพิ่มขึ้นเล็กน้อย
(2 - Tail Prob. = .06)

ตารางที่ 19 เปรียบเทียบการทอแบบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่ม
ควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)	n	\bar{x}	SD	t
ก่อนทดลอง	20	2.80	.834	-3.77**
หลังทดลอง	20	1.55	1.191	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 19 ปรากฏว่านิสิตในกลุ่มควบคุมมี
คะแนนการทอแบบเข้าข้างตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า
ว่านิสิตมีการทอแบบเข้าข้างตนเองลดลง หลังจากเวลาผ่านไป

ตารางที่ 20 แสดงคะแนนแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซกส์ ของกลุ่มประชากรนี้

ประชากร	จำนวน	คะแนนบุคลิกภาพแบบ แสดงออก(scale E)		คะแนนบุคลิกภาพแบบ หวั่นไหวในสภาวะ อารมณ์ (scale N)		คะแนนการตอบ เข้าข้างตนเอง (scale L)	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
รัฐศาสตร์	50	14.02	2.4116	12.58	3.7476	1.82	1.3805
จิตวิทยา	43	14.1628	3.0623	13.2093	4.2120	1.9070	1.4931
อื่น ๆ	30	13.8333	2.7976	14.1667	3.3742	1.8333	1.4875
รวม	123	13.8293	2.7631	13.1870	3.8525	1.8537	1.4354

หมายเหตุ ค่าเฉลี่ยของ scale E ในกรณีที่ > 13.438 ถือว่ามีบุคลิกภาพแบบแสดงออก
ค่าเฉลี่ยของ scale N ในกรณีที่ > 11.037 ถือว่ามีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว
ในสภาวะอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 20 พบว่า นิสิตในกลุ่มประชากรนี้มี
คะแนนบุคลิกภาพเป็นแบบแสดงออก ($E = 13.8293$) และหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์
($N = 13.1870$) โดยแยกเป็นภาควิชารัฐศาสตร์ ($E = 14.02$, $N = 12.58$)
และภาควิชาจิตวิทยา ($E = 14.1628$, $N = 13.2093$)

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ (scale N) ของกลุ่มประชากร

กลุ่ม	DF	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	47.24	23.62	1.61
ภายในกลุ่ม	120	1763.46	14.70	
รวม	122	1810.70		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 21 กลุ่มประชากรมีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่านิสัยในกลุ่มประชากร ซึ่งประกอบด้วยภาควิชารัฐศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา และอื่น ๆ มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ไม่แตกต่างกัน (F-Prob. = .20)

ตารางที่ 22 เปรียบเทียบบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มประชากร

กลุ่ม	DF	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	25.61	12.80	1.70
ภายในกลุ่ม	120	905.81	7.55	
รวม	122	931.41		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตารางที่ 22 กลุ่มประชากรมีคะแนนบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า นิสิตในกลุ่มประชากรประกอบด้วยภาควิชารัฐศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา และอื่น ๆ มีบุคลิกภาพแบบแสดงออกไม่แตกต่างกัน (F - Prob. = .19)

ตารางที่ 23 เปรียบเทียบการตอบเข้าข้างตนเอง (scale L) ของกลุ่มประชากร

กลุ่ม	DF	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	2	.19	.10	.0457
ภายในกลุ่ม	120	251.17	2.09	
รวม	122	251.37		

ผลการวิเคราะห์ จากตารางที่ 23 กลุ่มประชากรมีคะแนนการตอบเข้าข้างตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่านิสิตในกลุ่มประชากรประกอบด้วยภาควิชารัฐศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา และอื่น ๆ มีการตอบแบบเข้าข้างตนเองไม่แตกต่างกัน (F-Prob. = .96)

สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ของนิสิต
ปริญญาตรีด้วยกิจกรรมกลุ่ม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว
ในสภาวะอารมณ์สูง ของภาควิชาจิตวิทยา และรัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2533 ซึ่งสุ่มมาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 40 คน จาก
ประชากรทั้งหมด 136 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตในกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะ
อารมณ์ลดลงหลังจากที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. หลังจากที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม นิสิตในกลุ่มทดลอง มีคะแนน
บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ

1. แบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์ (Eysenck Personality Inventory)

2. โปรแกรมการทำกิจกรรมกลุ่ม แบ่งเป็น
 - 2.1 โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
 - 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ให้นักศึกษาทำแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซกส์ พอร์มเอ ทั้งหมด จำนวน 136 คน แล้วคัดเลือกนิสิตที่ไคคะแนนบุคลิกภาพแบบทวินไทวในสภาวะอารมณ์สูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย มาทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน เก็บคะแนนไว้เป็นการทดสอบครั้งแรก (pre test)
2. ดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. หลังจากการทดลองเสร็จแล้ว 15 วัน ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซกส์ พอร์มบี เป็นการทดสอบครั้งหลัง (post test)
4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองใช้ t - test ชนิด dependent sample
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากการทำกิจกรรมกลุ่มใช้ t - test ชนิด independent sample

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. กลุ่มทดลอง หลังจากที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มแล้วมีคะแนนบุคลิกภาพแบบทวินไทวในสภาวะอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังจากที่ได้รับผลการทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว กลุ่มทดลองมีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ผลของการปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์โดยกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นิสิตที่ได้รับผลการทำกิจกรรมกลุ่ม มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ลดลงกว่าก่อนได้รับกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงว่าการใช้กิจกรรมกลุ่ม สามารถลดบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ได้เนื่องจากบรรยากาศของกลุ่มนั้น สมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันช่วยให้กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อสมาชิกเปิดเผยตนเองโดยสมาชิกอื่นให้การรับฟังอย่างสนใจ ไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสินใจใดๆ สมาชิกจึงรู้สึกปลอดภัย และมีอิสระที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น จากการประเมินผลพบว่า สมาชิกในกลุ่มทดลองสามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวของตัวเอง ทำทุกอย่างด้วยความรู้สึกสบายใจ บอกถึงสิ่งที่ตนเองอีกอึดใจ และยังรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกอยู่ ซึ่งกิบบ์และโรเซนฟีลด์ (Gibbs and Rosenfield 1976: 89) ได้กล่าวว่า บรรยากาศของกลุ่มที่มีอิสระและมีกฎเกณฑ์น้อยจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยในการเปิดเผยตนเอง ลดกลไกการป้องกันตัว เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น โดยสมาชิกจะเข้าใจตนเอง สามารถสร้างความสัมพันธ์ต่อกัน มีความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองและผู้อื่น ทำให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจที่มีคนเข้าใจและยอมรับตน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมาลินี อัญโพธิ์ (2525: 61) ที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวทางสังคมอันสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้สูงกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และ ก๊าซดา คูแกน และ เมโคซ์ (Gazda, Ducan and Meadows 1967: 306) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่ช่วยให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนแต่ละคน ในการแก้ไขมีเหตุที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ เป็นขบวนการที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน รวมทั้งจะมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมในกลุ่มอย่างรวดเร็ว

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ของนิสิตกลุ่มที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม กับนิสิตที่ไม่ได้ทำกิจกรรมกลุ่ม พบว่า นิสิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์ร้นลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งแสดงว่าการปรับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวในสภาวะอารมณ์โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม ได้ผลดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม แต่เนื่องจากทั้ง 2 กลุ่ม เป็นนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชา PSY 112 วิธีเพิ่มสมรรถภาพทางการเรียน ซึ่งเป็นการสอนเกี่ยวกับการปรับตัวทางด้านการเรียน การคบเพื่อนด้วย ทำให้มีความแตกต่างกันไม่มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เมตตา จินคารักษ์ (2525: 42) ซึ่งได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่ม ในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการศึกษาของกิบบ์ (Gibb) ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลและสรุปข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการกลุ่ม ว่ามีผลในการส่งเสริมสร้างสรรทางด้านจิตวิทยา คือมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางด้านความรู้สึก มีการตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีการเปิดเผยความรู้สึก มีความจริงใจและเป็นไปตามธรรมชาติ มีการเปลี่ยนแปลงทางความสามารถในการควบคุมความรู้สึกของตนเอง และมีการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกับความรู้สึกของตน มีแนวทางในการสร้างแรงจูงใจ ซึ่งเป็นความเข้าใจในเรื่องของการเข้าใจตนเอง การรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านทัศนคติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หมายความว่าบุคคลจะยอมรับตนเองพัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง เข้าใจตนเองและมีความมั่นคงยิ่งขึ้น สำหรับในด้านทัศนคติที่ต่อผู้อื่น ได้แก่ การใช้อำนาจลดน้อยลง มีการยอมรับบุคคลอื่นมากขึ้น ลดการสั่งสอนและควบคุมผู้อื่น มีส่วนร่วมกิจกรรมมากขึ้น และมีความรู้สึกพึ่งพาซึ่งกันและกัน คือการเชื่อในความสามารถของบุคคลลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นผลจากการทำกิจกรรมกลุ่มนี้ จึงส่งผลให้คะแนนบุคลิกภาพแบบแสดงออก (scale E) ของกลุ่มทดลอง มีค่าสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วย และผู้ที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่ม มีการ

มองตนเองได้อย่างถูกต้อง จากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จึงส่งผลให้คะแนนการทอ
แบบเข้าข้างตนเอง ลดลงเพียงเล็กน้อย

จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมกลุ่มสามารถปรับบุคลิกภาพแบบ
หัวนั้ไหวในสภาวะอารมณ์ให้ลดลงได้ ซึ่งมากกว่าการสอนตามปกติ ทั้งนี้เพราะลักษณะ
ของกระบวนการกลุ่ม มีการวิเคราะห์ที่ระสบการณ์ตรงได้ เรียนรู้ความรู้สึกที่เป็นผลกระท
ทบโดยตรง มีตัวแบบและสภาพของกลุ่ม ยังมีการยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้กล้าที่จะ
เปิดเผยตนเอง มีการสำรวจตนเอง ยอมรับปัญหา รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกใน
กลุ่ม ทำให้เข้าใจถึงสาเหตุ สมัครงใจที่จะแก้ไขปัญหาค้วยตนเอง รวมทั้งมีการเปลี่ยน
ทัศนคติค้วยตนเอง ทำให้บุคลิกภาพในค่านอื่น เช่น ค่านการแสดงออกมีเพิ่มขึ้น และ
การทอแบบเข้าข้างตนเองลดลงตามไปค้วย

นอกจากนี้แล้ว การที่นิสิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนบุคลิกภาพ
แบบหัวนั้ไหวในสภาวะอารมณ์ลดลง อาจเนื่องจากการทำแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซงค์
ในช่วงแรกของการเข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัยยังมีความสับสน ไม่สบายใจ ในการปรับ
ตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆทั้งกับเพื่อนในวัยเดียวกัน รุ่นพี่ และระบบของการเรียน
แต่เมื่อเวลาผ่านไป นิสิตมีการปรับตัวได้คึ้นอาจทำให้คะแนนของบุคลิกภาพแบบหัวนั้ไหว
ในสภาวะอารมณ์ลดลงได้ และจากการที่ระบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยเปิด
โอกาสให้นิสิตแสดงออกทางความคิด การกระทำ มีกิจกรรมให้นิสิตร่วมอย่างกว้างขวาง
จึงอาจทำให้นิสิตมีความกล้าที่จะแสดงออก มีความมั่นใจองตนเองได้อย่างถูกต้อง
คะแนนบุคลิกภาพแบบแสดงออกจึงสูงคึ้น และการทอแบบเข้าข้างตนเองลดลง

3. จากการที่มีการทำ group dynamics ก่อนที่จะทำ group
counseling ทำให้ลดขั้นตอนของการสร้างความสัมพันธ์ใน group counseling
ลง เนื่องจากการทำ group dynamics เป็นการที่สมาชิกได้มีการทำกิจกรรมร่วม
กัน ในบรรยากาศที่มีความผ่อนคลาย ทำให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่คึ้นกันอย่าง
รวดเร็ว และก่อให้เกิดความคึ้นเคยกันก่อนที่จะรับการทำ group counseling ทำ
ให้ลดขั้นตอนและเวลาในการสร้างความสัมพันธ์ลง

4. ในการทำวิจัยครั้งนี้ พบว่า นิสิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีบุคลิกภาพเป็นแบบแสงออก - ห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ ($E = 13.8293$, $N = 13.1870$) และกลุ่มที่เลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่างนี้มีบุคลิกภาพเป็นแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์เล็กน้อย

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สามารถนำวิธีการกิจกรรมกลุ่มไปใช้กับเยาวชนในกลุ่มต่าง ๆ เช่นในโรงเรียน มหาวิทยาลัย ศูนย์เยาวชน เพื่อให้พัฒนาบุคลิกภาพให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น เนื่องจากยังเป็นวัยพื้นฐานที่บุคลิกภาพยังไม่ฝังแน่นมากนัก และอาจนำไปปรับใช้กับสถานที่ทำงาน หน่วยงานที่มีบุคคลทำงานร่วมกัน หรือหน่วยงานที่มีปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรได้

2. ในหน่วยงานจิตเวช สามารถนำกิจกรรมกลุ่มไปปรับใช้เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสัมพันธ์ที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการ เรียนรู้ทักษะทางสังคม ได้มีโอกาสที่จะระบายความไม่สบายใจ เพื่อให้มีบุคลิกภาพเป็นไปในทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นระยะ เช่น หลัง การทดลอง 6 เดือนและ 1 ปี เพื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงและความคงทนของผลการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบนิสิตที่ได้รับการทำกลุ่มสัมพันธ์และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพียงอย่างเดียว เพื่อเปรียบเทียบผลกับการใช้กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีทั้งกลุ่มสัมพันธ์และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับบุคลิกภาพ

3. เพิ่มระยะเวลาของการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้คะแนนบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์ลดลง

4. ควรทำการศึกษาวิธีการอื่น ๆ เช่น ใช้วิธีของ encounter group และ gestalt group เป็นต้น

5. ควรทำการหาคำมาตรฐานของแบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซกส์ ในกลุ่มประชากรคนไทย ในช่วงอายุ และวัยต่าง ๆ กัน

ข้อจำกัดของการทำวิจัยครั้งนี้

1. ผู้นำกลุ่มควรจะศึกษา และพัฒนาทักษะในการจัดกิจกรรม รวบรวม เพื่อให้เป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพดำเนินกลุ่มไปได้อย่างดี
2. ในการเลือกสมาชิก ควรเลือกสมาชิกที่มีความเต็มใจ สม่ครใจ และควรคำนึงถึง ปัญหา และความสนใจของสมาชิกด้วย
3. การนำกิจกรรมกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มควรที่จะยอมรับว่าการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น ไม่อาจจะช่วยเหลือหรือพัฒนาบุคคลได้ทุกคนและทุกปัญหา
4. ในการใช้ค่าเกณฑ์ของการแบ่งบุคลิกภาพแบบห้วนไหวในสภาวะอารมณ์นี้เป็นเกณฑ์ของต่างประเทศ จึงอาจทำให้มีเกณฑ์ทางด้านสังคม ความรู้สึก มาเกี่ยวข้องด้วย



บรรณานุกรม

- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- จารุลักษณ์ พินพรหมราช. ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- จำเนียร ช่างโชติ. การทดสอบทางจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2527.
- ชไมพร มุขโต. ผลของการให้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความซื่อสัตย์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
- เชิดศักดิ์ ไชวาสินธุ์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา, 2522.
- เปลื้อง ณ นคร. พจนานุกรม ฉบับทันสมัย เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2516.
- ถวัลย์ เนียมทรัพย์. ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และบุคลิกภาพของนิสิต ปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.

ทองเวียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.

ทีศนา แชนมณี. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : โครงการการเผยแพร่การสอนกลุ่มสัมพันธ์. 2522.

—————. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

นภาพร พุ่มพฤษย์. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพรนารายณ์ ลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

นริศ มณีขาว. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนา การยอมรับตนเองของเยาวชน บ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

นิตยา เชียงทอง. ผลการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.

นিকা นิชชายน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สารศึกษากาพิมพ์, 2520.

นิกา วิจิตรศิริ. ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความรับผิดชอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหนองแค "สรกิจพิทยา" จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

- บึงอร ภูภิรมย์ขวัญ. การวัดบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร . มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-
วิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- บัญญัติ ศรีประมง. กิจกรรมสร้างเสริมมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์
การพิมพ์, 2521.
- บัวทอง สว่างไสวกุล. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2524.
- บุญไฉต แก้วแสนสุข. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
กับเพศชายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดราชบพิธ กรุงเทพ
มหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- พนม ลัมอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จันทกัณฑ์การพิมพ์.
- เพชรสุภา เพชรใส. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับพฤติกรรม
ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2525.
- มลวิภา ทรงวุฒิศีล. จิตวิทยาทั่วไปขั้นสูง. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ราม
คำแหง, 2530.

- มัทนา อึ้งตระกูล. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาโนภาพแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเสือวิทยา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
- มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- เมตตา จินการักษ์. ผลการให้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- เขาวภา กันทรวิษยากุล. ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนในห้องเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนป่าโมกข์วิทยาภูมิ จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- เขาวภา เกษะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดัประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร แผนกวิชาประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.
- รศิยา ลอยแสงอรุณ. การสร้างเกณฑ์ปกติแบบสำรวจบุคลิกภาพ กอร์คอน เพจซ์ลแนล โปรไฟล์ - อินเวนทอรี ของผู้ช่วยจิตเวชและคนปกติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.

รัชนีวรรณ วณิชย์ถนอม. การศึกษาเปรียบเทียบลักษณะองค์ประกอบทางบุคลิกภาพระหว่างนักโทษคดีฆาตกรรม เพศชายและเพศหญิง. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2525.

ลักขณา ธรรมไพโรจน์. การปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกด้วยวิธีการกลุ่มสัมพันธ์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.

ลักก้า แซ่มัง. การใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างคุณภาพเพื่อลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านนาสาร จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

ลาวัณย์ มหาทุมรัตน์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.

วรารภรณ์ ลิ้มสุวัฒน์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับทัศนคติของค่านิยมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

วัชรวิ ททรัพย์มี. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

- วัชรวิฑูรย์ สุระคำ. จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : หน่วยงานศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู, 2523.
- วันเพ็ญ อายุการ. การศึกษาลักษณะและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพเก็บตัว (Introvert personality) หรือแสดงตัว (Extrovert personality) กับการยอมรับตนเอง (Self acceptance) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาล ในจังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- วาสนา แฉล้มเขตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.
- วิภา ภักดิ์. "บุคลิกภาพ." ใน จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : บริษัทวารุณีการพิมพ์, 2526.
- วินิจ เกตุขำ. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์, 2522.
- ศูนย์พัฒนาเยาวชน. "กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์." กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พัฒนาเยาวชน YPDC, 2531. (อัครสำเนา)
- สมพงษ์ รังสิพรหมกุล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศิริภักดิ์ออฟเซ็ท, 2528.
- สมพักตร์ ธัญญะสิทธิ์. ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2527.
- สมภพ เรืองตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2524.

- สิริวรรณ สารระภาค. ทฤษฎีบุคคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2530.
- สุโท เจริญสุข. บทศึกษาจิตวิทยา เพื่อการศึกษา - การแนะแนว - สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์, 2520.
- สุนทร ฆนาสนะ. การศึกษาเด็กที่เพื่อนชิงชัง (Rejectees) และผลของการให้คำปรึกษา (Counseling) ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กเหล่านั้น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516.
- สุพัศรา สุภาพ. ปัญหาสังคม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สุรวงศ์ นามสุทร. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526.
- สุลินี อินสว่าง. การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง กับเด็กวัยรุ่น ในโรงเรียนวิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516.
- สุวัฒนา อารีพรพรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- อนาสทาสี, แอน. การตรวจสอบเชิงจิตวิทยา. แปลและเรียบเรียงโดยประชุมสุข อาชวบำรุง และคณะ กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2519.
- อนุกูล เยี่ยงพฤษชาวัลย์. 101 กิจกรรมประกอบการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2530.

อาภรณ์ มหาคำ. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

อุบล สาธิตะกร. ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2527.

อุษา ชูชาติ. บุคลิกภาพของผู้อยู่จิตเภท. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาคลินิก. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.

เอ พี เอ. เกณฑ์การวินิจฉัยจากที เอส เอ็ม-ตรี (Quick Reference to The
Diagnostic Criteria from DSM - III) แปลและเรียบเรียงโดย
วิจารณ์ วิชัยยะ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทไทลวอน จำกัด, น.ป.ป.

Abe Arkoff. Adjustment and Mental Health. Hawaii : McGraw-Hill
Book Co., 1987.

Allport, Garden W. "Attitude." In Handbook of Social Psychology.
Edited by C. Marchison. Clark University Press, 1940.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical
Manual of Mental Disorder. (Third Edition - Revised).
Washington, DC : American Psychiatric Association, 1987.

_____. Treatments of Psychoatric Disorders Vol. 3. Washington,
DC : American Psychiatric Association, 1989.

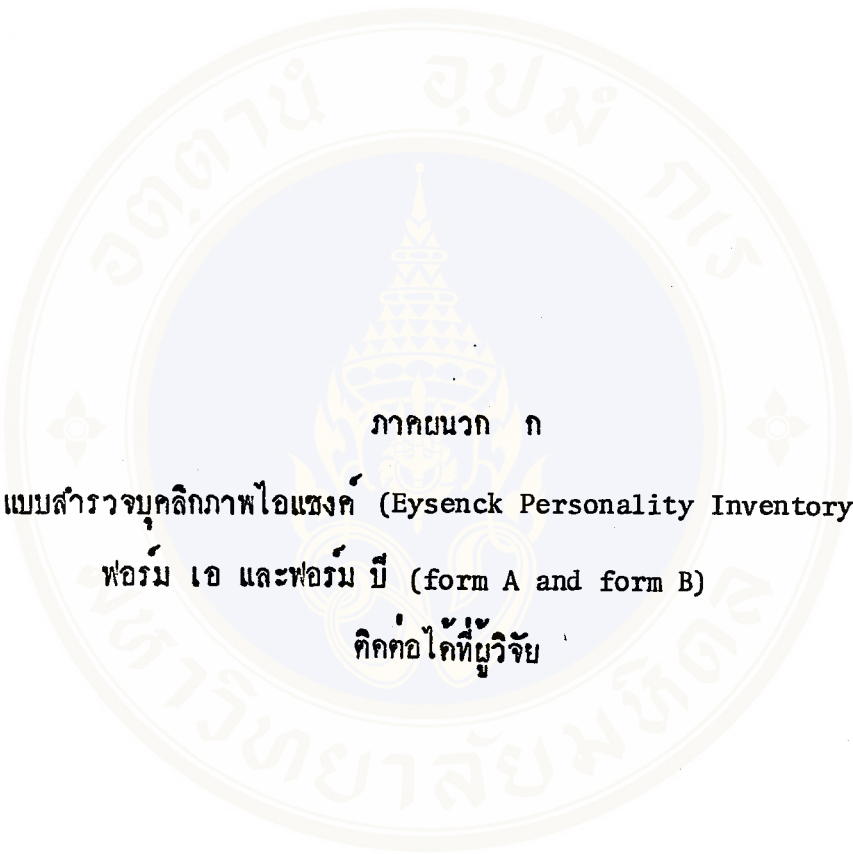
Bennett, Margaret E. Guidance and Counseling in Group. New York :
McGraw - Hill Book Co., 1963.

- Berry, Elizabeth. Guiding Students in the English Class. New York :
Appleton - Century - Crofts, 1957.
- Cartwright, Dorwin and Zander Aoin. Group Dynamics. New York :
Harper and Row, 1968.
- Coleman, James C. Abnormal Psychology and Modern Life. 2nd.ed.
Chicago : Scott, 1956.
- Durschmidt, Barbara J. "Self-Actualization and the Human Potential
Group Process in a Community College." In Dissertation
Abstracts International. January, 1977.
- Dyer, Wayne W. and John Vrien. Counseling Technique at Work.
Washington D.C.,A.P.G.A., 1975.
- Eysenck, H.J. and Glénn Wilson. Know Your Own Personality. New
York : Penguin Book, 1975.
- _____ and Sybil B.G. Eysenck. Manual of the Eysenck
Personality Inventory. Great Britain : Hodder and
Stoughton, 1984.
- Gazda, G.M.,J.A. Duncan and M.E. Measows. "Group Counseling and
Group Prodedure - Reported of a survey." Counselor
Education and Supervision. (July 1967) : 305-310.
- Gibes, Burton and Edward Rosenfield. The Intensive Group Experience.
New York : McMillan Publishing, 1976.

- Gully, Halbert E. Discussion, Conference and Group Process. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1963.
- Henderson, Scott, D.G. Byrne and Paul Duncan. Neurosis and the Social Environment. Australia : Academic Press Australia, 1981.
- Hunt, J. McV. Personality and the Behavior Disorders Vol. 1. New York : The Ronald Press Company, 1944.
- Kemp, C. Cratton. Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counseling with Groups. Boston : Houghton Mifflin, 1964.
- Lee, James L. and Charles J. Perlvino. Group Counseling : Therapy Research and Practice. Washington D.C. : APGA, 1973.
- Loeser, L.H. "Some Aspects of Group Dynamics." International Journal of Group Psychotherapy. 21 (January 1957) : 5-19.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in Schools. New York : Houghton Mifflin Company, 1969.
- Michell, K.R. and NG. T. Kim. "Effects of Group Counseling and Behavior Therapy on the Academic Achievement of Test Anxious Students." Journal of Counseling Psychology. 19(January 1972) : 491-497.
- Ohlsen, Marle M. Group Counseling. New York : Holt Rinehart, 1970.

- Ragon, William B. and Gene D. Shepherd. Modern Elementary Curriculum. 4th ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1971.
- Rogers, Carl R. and Rosalind F. Dismon. Psychotherapy and Personality Change. Chicago : University of Chicago Press, 1970.
- Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. Group Counseling Fundamentals of Counseling. New York : Houghton Mifflin Company, 1968.
- Spilberger, C.D. & H. Weitz. "Improving the Academic Performance of Anxious College Freshman : A Group Counseling Approach to the Prevention of Underachievement." Psychological Monographs. 13 (October 1964): 590.
- Stogdill, Ralph Melvin. Stogdill's Handbook of Leadership : A Survey of Theory and Research. Rev.ed. By Bernard M. Bass. Rev. and expanded ed. New York : Free Press, 1981.
- Treppa, Jerry, A. and Lawrence Frike. "Effects of Marathon Group Experience." Journal of Counseling Psychology. (September 1972): 446-468.





ภาคผนวก ก
แบบสำรวจบุคลิกภาพไอแซกซ์ (Eysenck Personality Inventory)
ฟอร์ม เอ และฟอร์ม บี (form A and form B)
ติดต่อได้ที่ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข

กิจกรรมกลุ่ม

รายการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
 - 1.1 จับคู่คุยกัน
 - 1.2 ทวราง 6 ช่อง
2. กิจกรรมป้ายชื่อ
3. กิจกรรมเก้าอี้
4. กิจกรรมเรียนรู้จักตนเอง

สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

1.1 จับคู่คุยกัน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้กล้าเปิดเผยตัวเอง
2. ฝึกให้มีความกล้าที่จะแสดงออก คุยคุยกับผู้อื่น
3. เพื่อให้รู้จักผู้อื่นมากขึ้น

ขนาดของกลุ่ม

ประมาณ 40 - 50 คน

สถานที่

ห้องประชุม

เวลา

1 ชั่วโมง

การดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม

- 1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อน 1 คน

ที่รู้สึกสนิทสนมที่สุด คุยคุยถามเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับเพื่อนสมาชิกคนนั้นประมาณ 3 นาที แล้วสลับกันให้อีกคนหนึ่งนั่งตอบ

- 1.2 ให้สมาชิกคนนั้นไปหาผู้สมาชิกคนอื่นอีก 1 คู่

คุยคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

- 1.3 หลังจากนั้นให้สมาชิกไปหาเพื่อนอีกกลุ่ม

หนึ่งคุยกันเมื่อใกล้หมดเวลา ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเตือนว่าหมดเวลาแล้ว ให้สมาชิกในกลุ่มส่งตัวแทนออกมาพูดถึงเพื่อนในกลุ่มของตน

2. ขั้นระดมพลังสมอง ให้สมาชิกคิดและตอบว่า

กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง

3. ขั้นสรุป

3.1 ในการที่จะรู้จักผู้อื่น เราควรที่จะเปิดเผยตนเองก่อน มีการกล้าที่จะแสดงออกด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การแนะนำตัว การพูดคุยในสิ่งที่ผู้อื่นสนใจ โดยทำด้วยความจริงใจ

3.2 การที่จะสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นนั้น เราจะต้องฝึกการฟังให้เป็นด้วย โดยฟังอย่างตั้งใจและมีการถามถึงสิ่งที่สงสัยบ้าง เพื่อให้บุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคุณค่า มีคนสนใจอย่างแท้จริง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป

1.2 ตาราง 6 ของ

จุดมุ่งหมาย

1. ให้อุจกกันลึกซึ้งยิ่งขึ้น เปิดเผยตัวเอง
2. เพื่อให้ความสนใจเพื่อนร่วมกลุ่มมากขึ้น
3. ฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าที่จะไปพบปะผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม

ประมาณ 40 - 50 คน

สถานที่

ห้องประชุม

เวลา

1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

1. กระดาษคนละ 1 แผ่น
2. กินสอ

การดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม

1.1 ให้สมาชิกคัดตาราง 6 ของ เขียนหมายเลข 1-6 ตามตาราง โดยไม่จำเป็นต้องเรียง

1.2 ให้ไปเล่ารายชื่อมาจนครบ 6 ของ

1.3 ผู้นำกลุ่มจะเข้าไปสัมภาษณ์ผู้มีรายชื่อใน

ช่องที่ 1 - 6 ดังนี้

ช่องที่ 1 " ชอบรับประทานกับข้าวอะไรมากที่สุด "

ช่องที่ 2 " ชอบใส่เสื้อผ้าอะไรมากที่สุด "

ช่องที่ 3 " มีไผ่ที่มือที่เมื่อก่อน "

ช่องที่ 4 " ไก่ลูกเจี๊ยบมาใหม่ จะให้ชื่อว่าอะไร "

- ช่องที่ 5 " ความภาคภูมิใจในชีวิตที่เราทำให้กับผู้อื่นคืออะไร "
- ช่องที่ 6 " ต้องการเพื่อนรู้ใจ ทำอะไรให้กับเราบ้าง "

2. ขั้นระดมพลังสมอง ให้สมาชิกคิดและตอบว่า กิจกรรมนี้ใครคิดอะไร และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

3. ขั้นสรุป

เราจำเป็นต้องฝึกทำให้รู้จักไว้ใจเพื่อน ต้องกล้าเปิดเผยตัวเองเพื่อให้ผู้อื่นรู้จักเราก็คงจริง ๆ จะใคร่สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เราจะมีเชื่อมั่นในตัวเองได้ ก็คือเมื่อเรากล้าเปิดเผยตัวเอง การที่จะให้ผู้อื่นสนใจหรือเปิดเผยตัวเองนั้น เราจำเป็นต้องเป็นฝ่ายริเริ่มความสนใจ และเปิดเผยตนเองเสียก่อน

2. กิจกรรมป้ายชื่อ

- | | |
|--------------------|--|
| <u>จุดมุ่งหมาย</u> | 1. ให้สมาชิกได้รู้จักกัน |
| | 2. รู้จักการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสังคม มีความเป็นมิตรต่อกัน |

ขนาดของกลุ่ม ไม่เกิน 40 คน

สถานที่ ห้องประชุม ควรจัดเก้าอี้เป็นวงกลม

เวลา ประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

- | | |
|----------------|---|
| <u>อุปกรณ์</u> | 1. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ จำนวนเท่ากับสมาชิก |
| | 2. เข็มกลัด |
| | 3. ปากกา |
| | 4. ตะกร้าขนาดเล็ก 1 ใบ |

การดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม
 - 1.1 ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม

1.2 ผู้นำกลุ่มนำป้ายชื่อที่เขียนชื่อสมาชิกเรียบร้อยแล้ว ใส่ตะกร้าวางไว้กลางวง

1.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกไปนำป้ายชื่อมาคนละ 1 ชื่อ โดยมีชื่อเป็นชื่อของตนเอง หลังจากนั้นให้นำป้ายชื่อนั้นไปติดกับเจ้าของ เมื่อติดเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นั่งลง

1.4 สอบถามว่าผู้ใดที่เป็นผู้นำมาติดให้กับตน และใครกล่าวอะไร หรือพูดคุยอะไรกับคนที่นำมาติดบ้าง

ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของผู้ที่ได้รับการติดเป็นคนแรก และความรู้สึกของผู้ที่ได้รับการติดเป็นคนสุดท้าย

2. ขั้นระดมพลังสมอง ให้สมาชิกคิดและทอว่ากิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง

3. ขั้นสรุป

3.1 บางคนเมื่อได้รับคำสั่งแล้ว จะรีบไปหยิบป้ายชื่อแล้วนำมาหาชื่อคนในป้ายทันที แต่ก็มีบางคนที่รอพูดที่ก่อนว่า แนวโน้มทิศทางของเพื่อน ๆ ในกลุ่มจะเป็นอย่างไร เพราะยังไม่ค่อยเชื่อมั่นใจนักในการลงมือกระทำในสังคมก็เช่นเดียวกัน จะมีทั้งคนที่มั่นใจในตนเอง กล่าวทำ กล่าวเสี่ยง แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะไม่เคยทำมาก่อน แต่บางคนจะรอพูดที่ผู้อื่นก่อน เพื่อให้มั่นใจแล้วจะโต้ทำบ้าง

3.2 มีผู้ใ้บางที่ที่ได้รับป้ายชื่อ แล้วกล่าวคำ "ขอบคุณ" และโต้พูดกับผู้ที่นำมาติดให้บ้าง และจำไว้หรือไม่ว่าในการติดป้ายผู้ใดเป็นผู้นำมาติดให้ จะเห็นได้ว่าในการพบปะกับบุคคลอื่น การกล่าวคำ "ขอบคุณ" และ "ขอโทษ" เป็นสิ่งจำเป็น

3. กิจกรรมเกาจุก

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้รู้จักตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อมีหยิ่งถือความคิดของตนเองมากเกินไป
3. เพื่อมิให้เป็นคนหัวก้าวหน้าเกินไป หรืออนุรักษนิยมเกินไป

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	ไม่จำกัดจำนวน
<u>สถานที่</u>	ห้องประชุม
<u>เวลา</u>	45 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	1. กระดาษ 2. กินสอ 3. ชอล์ก 4. กระดานดำ 5. แปรงลบกระดาน

การดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม

1.1 ให้นำกลุ่มวาดจุดเกาะจุดบนกระดานดำ

โดยเว้นระยะเท่า ๆ กันดังนี้

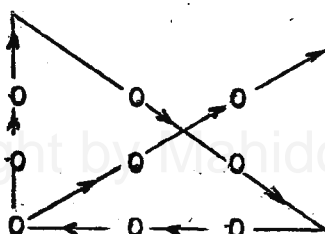
0	0	0
0	0	0
0	0	0

1.2 ให้สมาชิกลากเส้นตรง 4 เส้นให้ผ่าน

เกาะจุดนี้ โดยไม่ลากซ้ำหรือยกปากกาขึ้น สมาชิกจะเริ่มลากจากจุดใดจุดหนึ่งก่อนก็ได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ให้เขียนจุดใหม่แล้วพยายามพลกแพลงจนกว่าจะทำได้ พยายามอย่าให้สมาชิกดูกัน

1.3 ผู้ที่ทำเสร็จแล้วให้เรียกผู้นำกลุ่มเพื่อตรวจดูว่าทำถูกต้องหรือไม่ ถ้าทำไม่ถูกต้องให้ทำใหม่ ถ้าทำถูกต้องก็เก็บไว้ก่อน อย่างเพิ่งบอกเพื่อน

1.4 รูปที่ถูกตัดจะมีลักษณะดังนี้



1.5 หลังจากเห็นว่าเวลาผ่านไปประมาณ 15 นาทีแล้ว และส่วนใหญ่ยังทำไม่ได้ ให้ผู้นำกลุ่มแนะนำสมาชิกว่าไม่จำเป็นจะต้องลากเส้นอยู่ภายใน 9 จุด จะลากเลยจุดออกไปก็ได้

1.6 ให้เวลาสมาชิกทำอีก 5 นาที ถ้าเห็นว่ายังมีอีกหลายคนยังทำไม่ได้ ให้สมาชิกที่ทำเสร็จและทำถูกต้องออกไปสาธิตให้สมาชิกดูบนกระดานดำ หลังจากผู้สาธิตทำถูกต้องแล้ว ถ้าสมาชิกผู้ใดยังทำไม่ได้ก็ให้ผู้ที่ทำเสร็จแล้วช่วยอธิบายแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ได้

2. ขั้นระดมพลังสมอง ให้สมาชิกคิดและตอบว่า กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอย่างไรบ้าง

3. ขั้นสรุป

3.1 กิจกรรมนี้มุ่งให้รู้จักตนเอง เวลาที่ลากเส้น 4 เส้นให้ผ่าน 9 จุด มีกลากอยู่ภายในสี่เหลี่ยม 9 จุดโดยอัตโนมัติ แสดงให้เห็นว่าในชั่วเรามีกลไกบังคับอยู่โดยไม่รู้ตัวทั้ง ๆ ที่คำสั่งก็ไม่ได้สั่งว่าจะต้องลากภายใน 9 จุดนี้ แต่เราก็ทำไปโดยอัตโนมัติ เส้นกลไกที่อยู่ภายในตัวเรา เราได้รับมาแต่กำเนิด ความสภาพแวดล้อม การอบรมและขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งกรอบนี้เรายึดถือเป็นหลักของชีวิตโดยอัตโนมัติ

3.2 เราควรที่จะลองออกจากกรอบของตัวเอง ซึ่งเป็นการเสี่ยง และไม่ทราบว่าผลที่ได้จะเป็นอย่างไร ซึ่งการเสี่ยงนี้อาจพบความก้าวหน้า มิใช่แต่ด้านวัตถุเท่านั้น แต่ยังเป็นประโยชน์และความก้าวหน้าทางจิตใจด้วย ซึ่งการเสี่ยงนี้ควรทำอย่างพอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป

4. กิจกรรมเรียนรู้จักตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. ฝึกให้รู้จักตนเองมากขึ้น
2. ฝึกให้กล้าเปิดตัวเอง
3. ฝึกให้มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

<u>ขนาดของกลุ่ม</u>	ไม่จำกัดจำนวน แต่ไม่เกิน 40 - 50 คน
<u>สถานที่</u>	ห้องประชุม
<u>เวลา</u>	1 ชั่วโมง
<u>อุปกรณ์</u>	1. กระดาษ 2. กินสอ 3. ชอล์ก 4. กระดานดำ 5. แปรงลบกระดานดำ

การดำเนินกิจกรรม

1. ขั้นกิจกรรม

1.1 ผู้นำกลุ่ม แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 7-8 คน

1.2 ผู้นำกลุ่ม เขียนหัวข้อเหล่านี้ลงบนกระดานดำ

ก. ถ้าฉันเป็นดอกไม้ ฉันจะเป็นดอกอะไร ? ทำไม ?

ข. ถ้าฉันเป็นส่วนของบ้าน ฉันจะเป็นส่วนไหน ? ทำไม ?

ค. ถ้าอีก 10 วัน ฉันจะตาย ฉันจะทำอะไร

1.3 หลังจากเขียนหัวข้อลงบนกระดานดำเสร็จ

แล้ว ผู้นำกลุ่ม ขอให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มย่อยนั่งเงียบ ๆ 5 นาที แล้วให้พยายามนึกถึงทั้ง 3 ข้อ บนกระดานดำ อาจจะจดข้อความสั้น ๆ ใส่กระดาษก็ได้ หลังจากนั้นให้แต่ละคนพูดคุยกันในกลุ่ม โดยผลัดกันพูดทีละคน คนละไม่เกิน 2 นาที

2. ขั้นระดมพลังสมอง ให้สมาชิกคิดและตอบว่า

กิจกรรมนี้ใครขอคิดอะไรบ้าง

3. ขั้นสรุป

3.1 กิจกรรมนี้มุ่งให้เรากล้าเปิดเผยตัวเอง โดยไม่ยุ่งเรื่องของคนอื่น หรือเรียกร้องให้คนอื่นเปิดเผยตัวเอง แต่เราต้องเปิดเผยตัวเองเสียก่อน ถึงนั้นจึงจะตองฝึกไว้ใจผู้อื่น

3.2 การที่เราอยากเป็นโน้นเป็นนี้ เราเพียงแค่มั่นหวนหากไม่ลงมือปฏิบัติตามคำพูดหรือความฝันของเรา ก็จะไม่เกิดผลความมา

3.3 จากกิจกรรมนี้สามารถให้เรา รู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้นอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นมีปัจจัยให้บุคคลทำอะไรได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การที่จะเข้าใจตัวเราในบางครั้งเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเอง และบางครั้งเกิดจากบุคคลอื่นให้ข้อมูลกับเรากลับ สมาชิกในกลุ่มจะเป็นเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนภาพของบุคคล ใ้มองแง่มุมต่าง ๆ ใ้เกิดขึ้น แต่ก็ไม่จำเป็นว่าข้อมูลจะถูกต้องเสมอไป เพราะแต่ละคนย่อมมองโลกไม่เหมือนกัน แต่ก็น่าที่จะรับฟังความคิดของบุคคลอื่นให้มาก เพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ดังนั้นการร่วมกิจกรรมกลุ่มจะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ๆ เพื่อพัฒนามโนทัศน์แห่งตนให้แจ่มชัดและถูกต้องมากขึ้น

การรู้จักตนเองนั้น โจนูฟและเฮนรี อินแฮม เป็นผู้คิดตารางที่เรียกว่า Johari window มาอธิบายดังต่อไปนี้

	ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
คนอื่นรู้	1. ตัวเองและคนอื่นรู้	2. คนอื่นรู้แต่ตนเองไม่รู้
คนอื่นไม่รู้	3. ตนเองรู้แต่คนอื่นไม่รู้	4. ไม่มีใครรู้

ข้อ 1 หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองของบุคคลที่ตนเองรู้ และในขณะที่เกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ก็รู้ด้วย ดังนั้นข้อมูลนี้จึง เป็นข้อมูลที่เปิดเผย

ข้อ 2 ข้อมูลบางอย่างของตนเอง คนอื่นรู้แต่ตนเองไม่รู้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ตนเองมองไม่เห็น แสดงพฤติกรรมออกไปโดยไม่รู้ว่าจะเหมาะสมหรือไม่ ซึ่งเป็น "จุกบอ" ของมนุษย์จะลึกลงไปได้ ถ้าบุคคลนั้นยินดีรับฟังความคิดของผู้อื่นมาก ๆ

ข้อ 3 บริเวณนี้เป็น "ความลับ" บุคคลไม่ประสงค์ให้ใครรู้เรื่องของตนเอง
ทุกอย่าง ดังนั้นข้อมูลบางอย่างจึงเป็นข้อมูลที่จงใจปิดบัง การเก็บความลับของตนเองก็
เพื่อที่จะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง แต่ถ้าเก็บไว้มาก ๆ ก็จะทำให้ไม่เป็นสุขได้

ข้อ 4 แสดงให้เห็นว่ามนุษย์เรานั้นยังมีสิ่งที่ตนเองไม่รู้และคนอื่นก็ไม่รู้เช่นกัน
อาจเรียกได้ว่า "ลึกลับ" การจะลดขบวนการข้อ 4 ลงได้ จะทำให้บุคคลนั้นเรียนรู้ตนเอง
มากยิ่งขึ้น ความไม่รู้บางอย่างก็อาจเปลี่ยนแปลงได้

สรุปการอภิปรายของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองในการเข้ากลุ่ม และอยากจะมาเข้ากลุ่มในครั้งต่อ ๆ ไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองก่อน ต่อจากนั้นให้สมาชิกทุกคนแนะนำตนเอง ให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักชื่อจริง ชื่อเล่น และนามสกุล สมาชิกซักถามซึ่งกันและกันถึงโรงเรียนที่เรียนจบจำนวนพี่น้องรวมถึงสถานที่พัก
2. ชี้แจงจุดประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยกัน และพูดคุยเรื่องต่าง ๆ เช่น ความประทับใจที่อยู่ในมหาวิทยาลัย เพื่อความคุ้นเคยกัน

สรุปผล สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันและเข้าใจจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกลุ่ม

ครั้งที่ 2-5

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวเองอย่างจริงจัง กล้าแสดงความคิดเห็น รู้สึกกล้าเปิดเผยตัวเองอย่างตรงไปตรงมา
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของตนเอง และปัญหาของสมาชิกอื่นอย่างชัดเจน ช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข ยอมรับฟังปัญหาของสมาชิกอื่น เคารพที่จะช่วยเหลือร่วมวางแผนแก้ไขปัญหากันและกัน

4. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคิดที่จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น โดยเปลี่ยนความคิดที่ผิด เป็นความคิดที่ถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจปัญหาของตนเอง ผู้ใดมีความรู้สึกที่ไม่สบายใจหรือกังวลใจ ให้เสนอปัญหานั้นให้กลุ่มฟัง สมาชิกในกลุ่มจะร่วมรับฟังเรื่องราวที่แต่ละคนเสนอ และจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือโดยช่วยกันอภิปรายซักถามให้ใครรายละเอียด ปรึกษาหารือให้ข้อเสนอแนะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ให้คำปรึกษาโดยทำหน้าที่สะท้อนกลับทั้งเนื้อหา ความคิด ความรู้สึก ทำความกระจ่างแจ้ง และสรุปความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับสมาชิกในกลุ่มทั้งหมด โดยมีการแปลความหมายการให้ข้อมูลย้อนกลับและให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วย

สรุปผล

ในครั้งแรก ๆ สมาชิกในกลุ่มยังไม่มีผู้ใดเสนอปัญหา ผู้นำกลุ่มจึงให้ทุกคนถึงเรื่องที่ทุกคนประทับใจจากการที่ได้เข้ามาอยู่ในมหาวิทยาลัยก่อน จนสมาชิกรู้สึกคุ้นเคยไว้วางใจกันแล้วจึงมีผู้เสนอปัญหาของตนให้กลุ่มฟัง ซึ่งก็ได้รับการให้กำลังใจจากผู้นำกลุ่ม และเพื่อนสมาชิกก็รับฟังด้วยความสบายใจ พร้อมทั้งซักถามในบางตอน สมาชิกเริ่มสนใจที่จะซักถาม มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ ในการทำกลุ่มแต่ละครั้งจะมีสมาชิกเสนอปัญหาของตนเอง ส่วนสมาชิกอื่นที่พบน้อย ไม่ได้เสนอปัญหาของตนก็คอยซักถาม สนใจฟัง และให้คำแนะนำแก่สมาชิกนั้น ๆ ด้วย

ปัญหาที่สมาชิกในกลุ่มได้พูดถึงมีดังนี้

1. การปรับตัวกับเพื่อน
2. การมีปัญหากับมารดา
3. การวางตัวเมื่ออยู่กับเพศตรงข้าม
4. ปัญหาการเรียน

ครั้งที่ 2

สมาชิกเสนอปัญหาเรื่องการเรียน เนื่องจากเป็นช่วงการสอบกลางภาค ทำให้ทุกคนกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้มาก กลัวคะแนนสอบจะไม่ดี จึงมีการพูดคุยถึงแนวทางการแก้ไข การช่วยกันติวก่อนสอบ วิธีการอ่านหนังสือสอบโดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมกันเสนอความคิดเห็น

ครั้งที่ 3

ผลการสอบแต่ละวิชาออกมา ทุกคนในกลุ่มจะนำวิธีการที่พูดคุยกันในครั้งที่แล้วไปใช้ในการสอบปลายภาคต่อไป และมีการพูดคุยถึงการปรับตัวกับเพื่อนรุ่นพี่ที่อยู่ในหอพักด้วยกัน ที่ต้องมาอยู่กินนอนในห้องเดียวกัน จึงมีปัญหามาในเรื่องของหาย สมาชิกผู้นั้นเสนอว่าต้องการพูดคุยกับพี่คนนั้นและกลับไปอยู่ห้องเดิม เพื่อต้องการที่จะพิสูจน์ตนเอง สมาชิกในกลุ่มก็ร่วมกันออกความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง บางคนต้องการให้กลับไปอยู่ห้องเดิม พูดคุยให้รู้เรื่อง สมาชิกบางคนเห็นว่า เรื่องผ่านเลยไปแล้วควรจะเฉยๆ เสีย ปล่อยให้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ตัวเรา ซึ่งสมาชิกผู้นั้นก็ยินดียิ่ง และจะนำไปพิจารณาด้วยตนเองอีกครั้ง ก่อนตัดสินใจทำลงไป โทษทุกอย่างก็จะมาเล่าให้กลุ่มฟังต่อไป

ครั้งที่ 4

สมาชิกที่เสนอปัญหาในครั้งที่ 3 รายงานว่า ช่วงนี้ไปพักอยู่กับเพื่อนในหอที่อยู่อีกห้องหนึ่ง พี่ที่มีปัญหาด้วยกันนั้น ตอนนี้ก็ยังไม่ได้พูดคุยกันจะรออีกระยะหนึ่งก่อนแล้วจะพูดคุยให้เข้าใจภายหลัง ตอนนี้ก็ไปพูดคุยกับพี่คนอื่นในห้องนั้นจนเข้าใจแล้ว สมาชิกอีกคนหนึ่งก็เสนอปัญหาว่า ระยะนี้ทะเลาะกับมารดาแล้ว ไม่อยากพูดคุยกับมารดาก่อน เพราะกลัวจะเสียศักดิ์ศรี เพื่อนสมาชิกร่วมกันเสนอความเห็นว่ามีบางคนก็เคยรู้สึกเช่นนี้ แต่ก็ควรที่จะไปขอโทษกับมารดาก่อน เนื่องจากเป็นมารดาของเราเอง ซึ่งสมาชิกผู้นั้นก็ฟังด้วยความรู้สึกที่ดีขึ้น

ครั้งที่ 5

สมาชิกคนหนึ่งเสนอปัญหาว่า เมื่อพบกับเพื่อนต่างเพศ ไม่ทราบจะวางตัวอย่างไรดี จึงจะเหมาะสม ในกลุ่มซึ่งมีทั้ง เพศหญิงและชาย จึงได้ออกความคิดเห็นและบอกมุมมองในแง่เพศของคนที่มีปัญหานี้ จากปัญหานี้จะเห็นว่า สมาชิกในกลุ่มมีทั้งมาจากโรงเรียนสหศึกษา และโรงเรียนที่เป็นหญิงล้วน จึงมีผู้ร่วมด้วยความรู้สึกเดียวกันนี้มาก

ครั้งที่ 6

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันตลอดไป
2. เพื่อให้สมาชิกประทับใจในการเข้ากลุ่ม เห็นคุณค่าของการ

เข้ากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

การพบกันครั้งสุดท้าย ได้ถามถึงผลของการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับจากการที่ได้นำสิ่งที่พูดคุยจากกลุ่มไปใช้ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้เลี้ยงของว่างแก่สมาชิก สมาชิกทุกคนกล่าวอำลากัน

สรุปผล

สมาชิกแสดงความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ต้องการที่จะให้มีการจัดเช่นนี้ขึ้นอีก เพื่อจะได้พูดคุย มีความรู้สึกที่ทุกคนเข้าใจ รับผิดชอบ และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ได้พูดคุยสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในใจ และรู้จักสนิทสนมกับเพื่อนสมาชิกเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้แล้วก็สามารถที่จะได้รับจากกลุ่มไปช่วยในการคิดแก้ปัญหา เดิมมีความรู้สึกว่ายางสิ่งบางอย่างตนมีความรู้สึกเช่นนั้นเพียงคนเดียว แต่เมื่อเข้ากลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกแล้ว ผู้อื่นก็มีความคิดเช่นเดียวกับตน จึงรู้สึกสบายใจมากขึ้น

สรุปตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 5

- ผู้นำ : วันนี้พวกเราอยากคุยอะไรบ้าง
- สม : คุยเรื่องในเกษตร ตอนมาอยู่เกษตรใหม่ ๆ ใหญ่มาก รุ่นพี่มาต้อนรับแขว
มากี่แขวทอบ ทำให้รู้จักกับพี่ ที อบอุ่นดี ตอนไ้มมาอยู่ที่เกษตร รู้สึกอย่างไร
บ้างเกี่ยวกับเพื่อนและการเรียน
- ไ้ม : ที อบอุ่น เพื่อน ๆ ช่วยกัน มีอะไรก็ทำร่วมกัน ช่วยเหลือกัน
- สม : แก้วมีความรู้สึกอย่างไรต่อเพื่อนในกลุ่ม
- แก้ว : ก็ดี
- สม : ให้ลึกซึ้งกว่านั้น
- แก้ว : ก็ดี เล่นกันได้ ไม่ถือตัว
- ผู้นำ : แล้วทำอะไร เวลาพบเพื่อน ๆ ที่ถือตัว
- นิค : ปล่อยเขาไป ไม่ไปยุ่ง เพราะกลัวเขาว่าถ้าเขารู้ว่าใครไม่ชอบเราก็กไม่
กล้าเข้าใกล้
- แก้ว : บางคนลักษณะไม่ตรงกับเรา เราก็กไม่เข้าใกล้ พุกด้วยจึงพุก เช่น บางคน
เรียบร้อยเกินไป
- สม : รู้สึกอย่างไรต่อเพื่อนที่คบมา
- นิค : เราก็กเข้าใกล้กับคนที่นิสัยตรงกับเรา เพราะเราเจอใครนิสัยแบบนี้ เรา
ไปเข้าใกล้เราก็กคิดนิสัยนั้น
- สม : มีเรื่องพุกแล้ว เรื่องโรงเรียนสหศึกษากับโรงเรียนสตรี (สมมาจากโรง
เรียนสตรี) ตัวสมมีความลำบากใจกับการล้อเล่นกับเพื่อน พี่ผู้ชาย เพราะ
กลัวว่าเขาจะมาเป็นผู้หญิงอะไรมาเล่นกับผู้ชายก่อน ตอนนั้นนิคเล่นกับผู้
ชายมาก สมเลยปลีกตัวออกห่างนิค แต่ท้อมากก็คิดว่าตัวเองทำถูกไหม
- ไ้ม : ถ้าเขาคุย เราก็กคุยด้วย
- แก้ว : แล้วแต่แต่ละคน บางคนเล่นไคก็เล่น
- สม : สมเองก็คิดเรื่องนี้ และมีความสงสัย

- ผู้นำ : ลองถามเพื่อนผู้ชายในกลุ่มคูชิ มีความเห็นอย่างไร
- บัทธ : ก็ไม่แปลกอะไรที่ผู้ชายผู้หญิงจะหยอกกันอยู่ที่ความนับถือ ผมจะให้ความเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน ใครจะคิดอย่างไรผมไม่แคร์
- นิก : คิวนิค เช่นกันการคบเพื่อนผู้ชาย เพราะอยู่โรงเรียนสหศึกษามาตั้งแต่เด็ก รู้สึกว่าเป็นเพื่อนเล่นอย่างไรก็ได้ตามสบาย จนล้มเคยโมโหไปทีหนึ่ง นิกก็เลยไม่พูด
- ส้ม : คิวส้มมาจากโรงเรียนสตรี เรียบร้อย
- นิก : คิวเองก็เลยเงี้ยวไปพักหนึ่ง
- ส้ม : บางครั้งคิวเองมาเรียนที่มหาวิทยาลัยเกษตร กลับคิดก็คิดมากกว่าคิวเอง เป็นผู้หญิงอะไร กลับคิด ๆ และบางครั้งอยู่กับเพื่อนตัวเองก็เป็น ไม่กล้าคุยพูดไม่ออก
- นิก : ส้มมาจากโรงเรียนสตรี มีค่านิยมว่าต้องเรียบร้อย
- บัทธ : ไม่ถุกนะ
- นิก : ใช่ แต่ส้มเคยอยู่โรงเรียนสตรีมาก่อน ตอนนั้นส้มก็ขึ้นแล้ว ปรับตัวดีขึ้น
- ส้ม : ใช่ แต่การปรับตัวต้องต่างคนต่างปรับ ไม่ใช่ปรับตัวคนเดียว ตอนแรกส้มไม่กล้าคุยกับผู้ชาย ตอนนี่ก็แล้ว
- ไม : ถ้ามีใครมาคุยด้วย ก็คุยตอบ
- นิก : บางครั้งแล้วแต่อารมณ์ บางครั้งตัวเองอารมณ์ไม่ดี โกรธไม่อยากพูด แต่ถ้าพอคิดได้ก็กลับไปคุย
- แก้ว : ผู้หญิงก็อย่างนี้แหละ
- ผู้นำ : นิกเป็นบอยโหม
- นิก : ก็เป็นบางที แล้วแต่ บางครั้งหงุดหงิด ไปยิงปืนที่ชมรมยิงปืน
- บัทธ : ถ้าผมหงุดหงิด การทุ่มเป็นหลัก
- นิก : บางครั้งเศร้าโดยไม่มีเหตุผล บางครั้งบ่นเมื่อโดยไม่มีสาเหตุ แต่ก็บอกตัวเองว่าอย่าไปคิดมาก เปลี่ยนแปลงตัวเองไปเรื่อย ๆ ก็ดีสก็ดีขึ้นขึ้น คิดและพยายามทำใจว่าไม่มีใครดี และเอาใจเราตลอดเวลา



- ผู้นำ : จริง ๆ แล้วน่าจะมีสาเหตุ
- นิก : ก็มีเหตุคือ ตัวเองเป็นคนขี้ขลาดใจ ถ้าใครมาทำโทษเราโดยไม่มีสาเหตุ จะเสียใจร้องไห้ แต่ถ้าคิดได้ว่าไม่มีสาเหตุเหมาะสม ก็กลับไม่คุยกับเขาใหม่ นิกเป็นคนเครียด เคยบอกว่า เครียดแล้วหน้าแก่
- ส้ม : เครียดแล้วกดสมอง สมองทำงานมาก ทำให้หน้าแก่กว่าวัย และส่งผลถึงกระเพาะกรมมาก บางครั้งสมองตึง เส้นผมเปลี่ยนและร่วง
- นิก : เห็นด้วย
- บัทธ : ผมถ้าเครียดก็เตรียมข้าวของใส่เป้ บอกว่าจะเข้าป่า 3 วัน ไปกับเพื่อน
- ไฉ่ : ไฉ่เป็นคนเก็บความรู้สึก
- นิก : เก็บความรู้สึกนาน ๆ จะทำอย่างไร
- ไฉ่ : ก็กลับไปคิด
- แก้ว : บางครั้งก็ตะโกนออกมาว่า เฮ็ง แต่ถามมีคนมานั่งคุยด้วยก็ลืม
- บัทธ : ไปนั่งบนเขา แล้วตะโกนระบายออกมา
- ส้ม : แล้วพี่ละ
- ผู้นำ : ทางออกเวลาเครียดก็มีหลายอย่าง ฟังเพลง ออกกำลังกาย หาอะไรอย่างอื่น ทำเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ อย่างนี้ก็แล้วแต่ แต่ละคนจะชอบอย่างไรขอให้เลือกทำตามที่ตนถนัดและสบายใจ