

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- เกริกศักดิ์ บุญญานุพงษ์ สุรีย์ บุญญานุพงษ์ และสมศักดิ์ ฉันทะ. (2533). **ชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่**. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกฤษยา ตันติผลาชีวะ. (2528). **การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร. อรุณการพิมพ์.
- จ่านง ทองประเสริฐ. (2518). **พจนานุกรมไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- นภาพร ชโยวรรณ. (2530). **ปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทย**. เอกสารการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ โรงแรมอิมพีเรียล. กรุงเทพมหานคร: พฤศจิกายน 2530.
- นภาพร ชโยวรรณ จอห์น โนเดล และศิริวรรณ ศิริบุญ. (2535). **ครอบครัวอุปถัมภ์กับขั้นตอนชีวิตของผู้สูงอายุและของบุตร**. สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ชโยวรรณ มาลินี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. (2532). **สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย**. สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา เลิศศิลาชัย. (2532). **ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเดชาอนุการ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรณ ศิริพานิชและคณะ. (2531). **พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- ประดิษฐ์ เอกทัศน์. (2527). **ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประพิมพ์ดาว ตุกนธ์. (2520). **สุขภาพจิตผู้สูงอายุศึกษาเฉพาะกรณี: ชุมชนเรือเหียงพัฒนาเขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประสพ รัตนากร. (2524). **บริการสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย**. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติเรื่องบริการสุขภาพผู้สูงอายุ ณ. โรงแรมริเจนท์ วันที่ 4-6 พฤศจิกายน 2524.

- ปราโมทย์ วัังสะอาด. (2530). **ปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง กาฬสินธุ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาประชากรศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- เปรมฤดี ศรีราม. (2539). **การปรึกษาความวิาเหวและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พีรสิทธิ์ คำนวนคิดปีและคณะ. (2523). **รายงานการวิจัยเรื่องความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- รัตยา สารธรรม. (2539). **ยิ้มรับวัยชรา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมชาติ.
- วชิราภรณ์ สุนนวงศ์. (2536). **ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วันเพ็ญ อัสวศิลป์กุล. (2539). **ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา**. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตร บุญยไพฑูริ. (2535). **คู่มือเกษียณอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสาร.
- วิจิตร บุญยไพฑูริ. (2535). **วัยทองเล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: สยามบรรณการพิมพ์.
- วีระสิทธิ์ สิทธิไกรย์. (2528). **ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในทางเศรษฐกิจและสังคมกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม**. สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒิสาร ดันไชยและเด็ก สมบัติ. (2533). **การศึกษาเปรียบเทียบระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุในประเทศญี่ปุ่นและประเทศไทย**. รายงานวิจัย คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2534). **แนวทางการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ**. สถาบันไทยคดีศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศิริพร ชัมภลิจิต. (2533). **แบบแผนสุขภาพ : การเก็บรวบรวมข้อมูล (Functional health pattern : Data collection)**. สงขลา: อัสถายด์เพรส.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2536). **ข้อเท็จและทัศนคติเกี่ยวกับการเลี้ยงดูและการดูแลผู้สูงอายุของคนหนุ่มสาวไทย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมศักดิ์ ศรีสันติสุข.(2539). **สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ : ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2534). **การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2523-2558**.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2537). **รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย**.
- สิริสมร สุขสวัสดิ์. (2534). **ผู้สูงอายุกับความคาดหวังในการเข้ารับบริการสงเคราะห์ประเภทเสียค่าบริการ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพรรณิ นันทชัย. (2536). **ความสัมพันธ์ระหว่างความไว้วางใจและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2525). **สุขภาพจิต: จิตวิทยาในการดำรงชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรกุล เจนอบรม. (2534). **วิทยาการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณี พลัฒกาทอง. (2522). **ความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Baker, A. C. (1993). The spouse's positive effect on the stroke patients recovery. **Rehabilitation Nursing** 18:30-33.
- Berg, S. Mellstrom, D.Persson, G, and Svanbraf, L. (1981). Loneliness in the Swedish aged. **Journal of Gerontology** 36: 342-349.
- Block, J. (1978). Effect of a rational emotive therapy versus systemicdesensitization a comment on Moleski and Tosi. **Journal of Consulting and Clinical Psychology** 51: 776-778.
- Brunner, L.S. and Suddarth, D.S. (1984). **Text book of medical-surgical nursing**. 5th ed. Philladelphia: J.B. Lippincott.
- Christ, M.A. and Hohloch, F.J. (1988). **Gerotologic Nursing**. Pennsylvania: Springhouse.

- Christian, E. Dluhy, N. and O'niel, R. (1987). Sounds of silence coping with hearing loss and loneliness. **Journal of Gerontological Nursing** 15 (1): 4-9.
- Corey ,G. (1996). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. 5th ed.
USA: Brooks/Cole Publishing.
- Creecy, R.F., Berg, W.E. and Wright, R. (1985). Loneliness among the elderly: Causal approach. **Journal of Gerontology** 40 (4): 487-493.
- Cruz, A.D. (1986). On loneliness and the elderly. **Journal of Gerontological Nursing** 12 (11): 22-27.
- de Jong-Gierveld, J.Kamphuis, F. and Dykstra, P. (1987). Old and lonely?. **Comprehensive Gerontology** 1 (1):13-17.
- Donaldson, J.M. and Watson, R. (1996). Loneliness in elderly people: an important area for nursing research. **Journal of Advanced Nursing** 24: 952-959.
- Ellis, A. (1997). Extending the goal of behavior therapy and of cognitive behavior therapy. **Behavior Therapy** 28: 333-339.
- Ellis, A. and Grieger, R. (1977). **Handbook of rational-emotive therapy**. California: Brooks/Cole Publishing.
- Ellis, A. and Whiteley, J.M. (1979). **The theoretical and empirical foundation of relation-emotive therapy**. California: Brooks/cole Publishing.
- Erikson, E.H. (1950). **Childhood and society**. New York. Norton.
- Erikson, E.H. (1982). **The life cycle completed: a review**. New York. W.W. Norton.
- Esberker, K.K. and Hughes, S.T. (1984). **Nursing care of the aged**. California:Appleton and Lange.
- Goldman, H.H. (1988). **Review of general psychiatry**. 2nd ed. Norwalk: Prentice-Hall International.
- Hayslip, B. and Panek, P.E. (1989). **Adult development and aging**. New York: Harper & Row Publishers.
- Hojat, M. (1989). **Loneliness:the theory, research,. and application**. 1st ed. (n.p.)
- Keller, J.F. and Croake, J.W. (1975). Effect of programme in rational thinking on anxiety in older person. **Journal of Counseling Psychology** 22: 54-57.

- Knipping, P.A. Maultsby, M.C. and Thomson, P. (1976). The technology for using the classroom as and emotion health center. **The Journal of School Health** 46 : 278-281.
- Lerner, M.S. and Clum, G.A. (1990). Treatment of suicide ideators: a problem-solving approach. **Behavior Therapy** 21: 403-411.
- Loring, M.T. Smith, R.W. and Thomas, K. (1994). Utilization of time-limited holiday hotline by older adults. **The Gerontologist** 34 (4): 557-560.
- Lowy, L. (1979). **Social work with the aging**. New York: Longman Inc.
- Mackinnon, M.E., Gein, L. and Durst, D. (1996). Chinese elder speak out. **Clinical Nursing Research** 5 (3):326-342.
- Mahon, N.E. and Yacheski, A. (1990). The dimensionality of the UCLA loneliness scale in elderly. **Research in Nursing & Health** 13: 45-52.
- Matterson, M.A. and McConnell, F.S. (1988). **Gerontological Nursing: Concept and practice**. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Mullins, L.C., Johnson, D.P., and Anderson, L. (1987). Loneliness of the elderly: the impact of family and friends. **Journal of Social Behavior and Personality** 2 (2): 225-238.
- Mullins, L.C., Sheppard, H.L., and Anderson, L. (1988). A study of loneliness among a national sample of Swedish elderly. **Comprehensive Gerontology** 29 (1): 36-43.
- Mullins, L.C., Tucker, R., Longino, C.F. Jr. and Marshal, V. (1988). An examination of loneliness among elderly Canadian seasonal residents in Florida. **Journal of Gerontology** 44 (2): 80-86.
- Noonan, K.A. (1981). **Coping with illness**. New York: Delmar Publishers.
- Patterson, C.H. (1966). **Theories of counseling and psychotherapy**. New York: Harper and Row.
- Peplau, L.A. and Perlman, D. (1982). **Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy**. 1st ed. USA: Wiley-Interscience Publication.
- Reverson, T.A. and Johnson, J.L. (1984). Social and demographic correlates of loneliness in late life. **American Journal of Psychology** 12 (1): 71-85.
- Rodgers, B.L. (1989). Loneliness. **Journal of Gerontological Nursing** 15 (8): 16-21.
- Russel, D.W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. **Journal of Personality Assessment** 66: 20-40.

- Ryan, M.C. and Patterson, J. (1987). Loneliness in the elderly. **Journal of Gerontological Nursing** 13 (5): 7-11.
- Shultz, C. (1988). **Loneliness**. Beck, C.K. and Wilson, S.R. (Eds.). Mental health psychiatric nursing: A holistic life cycle approach. St. Louis: C.V. Mosby.
- Speake, D.L. Cowart, M.E. and Pellet, K. (1989). Health perceptions and life styles of the elderly. **Research in Nursing & Health** 12: 93-100.
- Thijssen, L. (1983). Social relationship and loneliness among the elderly, social relaties eenzaamheid bij ouderen. **Mens-en Maatschappij** 58 (3): 271-284.
(abstract in English).
- Trexler, L.D. and Karst, T. (1972). Rational emotive therapy, placebo and no treatment effects on public speaking anxiety. **Journal of Abnormal Psychology** 17: 60-67.
- Walker, D. (1986). The relationship of loneliness and social isolation to dietary adequacy of non-institutionalized elderly individuals. **DAI**. 47/07B: 2845.
- Wessler, R.A. and Wessler, R.L. (1986). **The principles and practice of rational emotive therapy**. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
สถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต

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

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

X คือ ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N คือ จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ SD คือ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

\bar{X} คือ ค่าเฉลี่ย

$\sum (X - \bar{X})^2$ คือ ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคน
กับค่าเฉลี่ย

N คือ จำนวนคน

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่า (t-test)

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

| | | | |
|-------|-------------|-----|-----------------------------------|
| เมื่อ | t | คือ | ค่าอำนาจจำแนกของข้อทดสอบ |
| | \bar{X}_H | คือ | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง |
| | \bar{X}_L | คือ | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ |
| | S_H | คือ | คะแนนความแปรปรวน ของกลุ่มคะแนนสูง |
| | S_L | คือ | คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ |
| | N_H | คือ | จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง |
| | N_L | คือ | จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ |

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha Coefficiency) ของครอนบาค (Cronbach)

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

| | | | |
|-------|----------|-----|--|
| เมื่อ | α | คือ | ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง |
| | k | คือ | จำนวนข้อ |
| | S_i^2 | คือ | ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ |
| | S_x^2 | คือ | ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด |

5. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จากคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การทดสอบค่า (t-test) ทาค่า t-dependent จากสูตร

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

df = n-1

| | | | |
|-------|------------|-----|--|
| เมื่อ | D | คือ | ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ |
| | $\sum D$ | คือ | ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ |
| | $\sum D^2$ | คือ | ผลรวมของกำลังสองของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่ |
| | N | คือ | จำนวนคู่ |

6. การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) หากค่า t-independent จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

- เมื่อ \bar{X}_1 คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มทดลอง
 \bar{X}_2 คือ ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มควบคุม
 S_1^2 คือ ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
 S_2^2 คือ ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม
 n_1 คือ จำนวนคนกลุ่มทดลอง
 n_2 คือ จำนวนคนกลุ่มควบคุม

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
แบบวัดความว่าแห่ว

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มี 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกทั่วไป จำนวน 24 ข้อ

ตอนที่ 1. ข้อมูลทั่วไป

โปรดเขียนเครื่องหมายลงในช่องว่าง (✓) ที่กำหนดให้ ให้ตรงกับความจริงของท่าน

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรส โสด หม้าย
 คู่ หย่า
 แยกกันอยู่
4. การศึกษา ไม่ได้รับการศึกษา จบการศึกษาชั้น.....
 อื่น ๆ โปรดระบุ
5. ศาสนา พุทธ คริสต์
 อิสลาม อื่น ๆ โปรดระบุ
6. ข้อมูลเกี่ยวกับภูมิลาน ท่านมีบุตร.....คน ภูมิลาน.....คน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้สึกทั่วไป

คำชี้แจง ข้อความในแบบสอบถามนี้ บรรยายถึงความรู้สึกที่คนโดยทั่วไปจะรู้สึกได้ในบางครั้ง ขอให้ท่านตอบข้อความในแต่ละข้อว่าบ่อยครั้งแค่ไหน ที่ท่านรู้สึกเช่นนี้ ตามความรู้สึกของท่าน ตัวอย่างเช่น

| ข้อที่ | ความรู้สึก | 1 ไม่เคยเลย | 2 นาน ๆ ครั้ง | 3 บ่อย | 4 บ่อยมาก / เป็นประจำ |
|--------|----------------------------------|----------------|------------------|-----------|--------------------------|
| 1. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีความสุข | | | | |

ถ้าท่านไม่เคยรู้สึกว่ามีความสุขเลย ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ไม่เคยเลย”

ถ้าท่านรู้สึกว่ามีสุขมา ขอให้ท่านใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “บ่อยมาก / เป็นประจำ”

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

| ข้อที่ | ความรู้สึก | 1 ไม่เคยเลย | 2 นาน ๆ ครั้ง | 3 บ่อย | 4 บ่อยมาก / เป็นประจำ |
|--------|---|----------------|------------------|-----------|--------------------------|
| * 1. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่านเข้ากันได้ดีกับ คนรอบข้าง | | | | |
| 2. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่าน ไม่มีเพื่อน | | | | |
| 3. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าไม่รู้อะไรจะหันหน้าไป หาใครดี | | | | |
| 4. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าเหมือนอยู่ตัวคน เดียว | | | | |
| * 5. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่มเพื่อน | | | | |
| * 6. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าตัวท่านมีอะไร ส่วนมากที่คล้ายกับคนรอบข้าง | | | | |
| 7. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่านไม่สนิทสนม กับใครอีกแล้ว | | | | |
| 8. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าความสนใจและ ความคิดของท่าน ไม่ตรงกับคนรอบข้าง | | | | |
| * 9. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าอยากพบปะพูดคุย และผูกมิตรกับคนอื่น | | | | |
| * 10. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกสนิทสนมกับคนอื่น | | | | |
| 11. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง | | | | |
| 12. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าความสัมพันธ์ของ ท่านกับคนอื่น ไม่มีความหมาย | | | | |
| 13. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครรู้จักท่าน อย่างแท้จริง | | | | |
| 14. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าโดดเดี่ยว | | | | |
| * 15. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าท่านหาเพื่อนได้ เสมอเมื่อท่านต้องการ | | | | |

| ข้อที่ | ความรู้สึก | 1 ไม่เคยเลย | 2 นาน ๆ ครั้ง | 3 บ่อย | 4 บ่อยมาก / เป็นประจำ |
|--------|---|----------------|------------------|-----------|--------------------------|
| * 16. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนเข้าใจท่าน จริงๆ | | | | |
| 17. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนอยู่รอบข้าง ท่าน แต่กลับไม่เข้าใจท่าน | | | | |
| * 18. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนที่ท่าน สามารถหารีหรือช่วยได้ | | | | |
| * 19. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่ามีคนที่ท่าน สามารถหันหน้าไปปรึกษาได้ | | | | |
| 20. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าจะไม่อยากสูงส่ง กับใคร | | | | |
| 21. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าจะไม่มีเรื่องจะคุยกับ คนรอบข้าง | | | | |
| 22. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าจะคนรอบข้างชอบ นินทาท่าน | | | | |
| 23. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าจะไม่อยากพูด เพราะไม่ต้องการมีเรื่องกัน | | | | |
| 24. | บ่อยไหมที่ท่านรู้สึกว่าจะอยากเก็บ ความไม่สบายใจไว้เอง | | | | |

หมายเหตุ : ข้อความที่มีเครื่องหมาย * ให้คะแนนกลับกัน คือ

1=4 , 2=3 , 3=2 , 1=4

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.
การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

- ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพและอารมณ์ ในนิสิตนักศึกษา จากงานวิจัยของรัสเซีย
- ความสัมพันธ์ระหว่างความเบื่อหน่าย และการสนับสนุนทางสังคมในครูและพยาบาล ของแบบวัดความวิตกกังวลของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซีย
- ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพ สุขภาพจิตดี และสุขภาพของผู้สูงอายุ ของแบบวัดความวิตกกังวลของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซีย
- ผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบที่มีการยืนยัน ของแบบวัดความวิตกกังวลของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซีย
- คำอธิบายรายชื่อของแบบวัดความวิตกกังวล
- ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายชื่อกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความวิตกกังวล
- หนังสือตอบอนุญาตนำแบบวัดความวิตกกังวลของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 (The UCLA Loneliness Scale (version 3)) ของรัสเซีย มาใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความไว้ใจ กับการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และอารมณ์
 ในนิสิตนักศึกษา จากงานวิจัยของรัสเซล

| ตัวแปร | ความสัมพันธ์ ^a | n |
|------------------------------|---------------------------|-----|
| แบบวัดความไว้ใจของ NYU | .65 | 485 |
| แบบจำแนกความไว้ใจ | .72 | 489 |
| แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม | -.68 | 489 |
| แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม | | |
| จำนวนที่สนับสนุน | -.48 | 478 |
| ความพึงพอใจในการสนับสนุน | -.56 | 479 |
| แบบวัดพฤติกรรมการสนับสนุน | -.39 | 489 |
| แบบวัดบุคลิกภาพของไอเซนค์ | | |
| Neuroticism | .49 | 488 |
| Introvert - Extrovert | -.40 | 488 |
| แบบวัดมาตรฐานทางสังคม | -.27 | 488 |
| แบบวัดความซึมเศร้า | .52 | 487 |
| แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง | -.60 | 486 |

^a ค่าสหสัมพันธ์ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($p < .001$)

แหล่งที่มา : Russell, D.W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66(1) : 33.

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างความเบื่อหน่าย และการสนับสนุนทางสังคมในครูและพยาบาล
ของแบบวัดความไว้วางใจของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3
ของรัสเซีย

| ตัวแปร | พยาบาล | | ครู | |
|--------------------------|--------|-----|------|-----|
| | r | n | r | n |
| ความเบื่อหน่าย | .45 | 280 | .45 | 307 |
| การสนับสนุนทางสังคมจาก : | | | | |
| ผู้ตรวจการ | -.19 | 296 | -.23 | 312 |
| ผู้ร่วมงาน | -.33 | 296 | -.43 | 312 |
| เพื่อน | -.25 | 297 | -.43 | 313 |
| คู่สมรส | -.21 | 303 | -.35 | 253 |
| มาตรฐานทางสังคม | -.61 | 300 | -.68 | 313 |

ค่าสหสัมพันธ์ทุกค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($p < .001$)

แหล่งที่มา : Russell, D.W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66(1) : 29.

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพ สุขภาพจิตดี และสุขภาพของผู้สูงอายุ
ของแบบวัดความไว้ห่วยของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3
ของรัสเซีย

| ตัวแปร | ความสัมพันธ์ | n |
|----------------------------------|--------------|-----|
| สัมพันธภาพ | | |
| จำนวนของญาติ | -.17** | 301 |
| จำนวนคนที่ไม่ใช่ญาติ | -.21*** | 301 |
| ความบ่อยครั้งของการพบปะ | -.15* | 301 |
| ความมากน้อยของงาน | -.06 | 301 |
| มาตรฐานทางสังคม | -.54*** | 301 |
| สุขภาพจิตดี | | |
| ความพึงพอใจในชีวิต | -.36*** | 301 |
| ความซึมเศร้า | .45*** | 301 |
| สุขภาพกาย | | |
| จำนวนครั้งของการใช้ยารักษาโรค | -.05 | 288 |
| จำนวนครั้งของการเจ็บป่วยเรื้อรัง | .18** | 301 |
| สถานภาพหน้าที่ | .05 | 301 |
| การประเมินสุขภาพตนเอง | -.18** | 301 |

* $p < 0.5$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

แหล่งที่มา : Russell, D.W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66(1) : 29.

ตารางที่ 8 ผลของการวิเคราะห์องค์ประกอบที่มีการเป็นชั้นของแบบวัดความร่าเหวของมหาวิทยาลัย
แคลิฟอร์เนีย นครลอสแอนเจลิส ฉบับที่ 3 ของรัสเซีย

| กลุ่มตัวอย่าง | สถิติ | 1 องค์ประกอบ | 2 องค์ประกอบ | 3 องค์ประกอบ |
|------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|
| นิสิตนักศึกษา χ^2 | χ^2 | 918.53* | 588.10* | 391.46* |
| | df | 170 | 169 | 150 |
| | AGFI | .76 | .86 | .90 |
| | CFI | .81 | .89 | .94 |
| พยาบาล | χ^2 | 724.27* | 530.87* | 398.93* |
| | df | 170 | 169 | 150 |
| | AGFI | .73 | .80 | .84 |
| | CFI | .83 | .89 | .93 |
| ครู ^a | χ^2 | 209.88* | 99.77* | 58.34* |
| | df | 35 | 34 | 25 |
| | AGFI | .78 | .90 | .92 |
| | CFI | .88 | .95 | .98 |
| ผู้สูงอายุ | χ^2 | 657.30* | 482.45* | 397.52* |
| | df | 170 | 169 | 150 |
| | AGFI | .73 | .81 | .84 |
| | CFI | .74 | .84 | .89 |

^a กลุ่มตัวอย่างนี้ใช้แบบวัดความร่าเหวฉบับต้นมี 10 ข้อคำถาม จึงทำให้ค่า df ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบขององค์ประกอบมีค่าลดลง

* $p < .001$

แหล่งที่มา : Russell, D.W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3) : reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 66(1) : 33.

ตารางที่ 9 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความไว้ห่วย

| ข้อที่ | ความรู้สึก | ค่า t |
|--------|--|---------|
| 1. | บอຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານເຂົ້າກັນໄດ້ດີກັບຄນຮອບຂ້າງ | 11.297° |
| 2. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານໄມ້ມີເພື່ອນ | 12.160° |
| 3. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໄມ້ຮູ້ຈະຫັນໜ້າໄປຫາໃຜດີ | 16.733° |
| 4. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າເມື່ອນອຸ່ງຕົວຄນເດີຍາ | 30.406° |
| 5. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຄຸ່ມເພື່ອນ | 13.263° |
| 6. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຕົວທ່ານມີອະໄວສ່ວນຫຼາກຫຼ່ຽມກັບຄນຮອບຂ້າງ | 16.310° |
| 7. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານໄມ້ສນິທສນມກັບໃຜອື່ນແລ້ວ | 19.008° |
| 8. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄວາມສນໃຈແລະຄວາມຄິດຂອງທ່ານໄມ້ຕຽກັບຄນຮອບຂ້າງ | 11.192° |
| 9. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກອາດພບປະທຸດຈາແລະສຸກມິຕຽກັບຄນອື່ນ | 10.057° |
| 10. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າສນິທສນມກັບຄນອື່ນ | 12.722° |
| 11. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄຸກທອດທັງ | 16.733° |
| 12. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄວາມສົມພັນທັດຂອງທ່ານກັບຄນອື່ນ ໄມ້ມີຄວາມໝາຍ | 15.478° |
| 13. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໄມ້ມີໃຜຮູ້ຈັກທ່ານອ່ຽງແທ້ຈຽງ | 14.929° |
| 14. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໂດດເດີຍາ | 15.051° |
| 15. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຫາເພື່ອນໄດ້ເສມອເມື່ອທ່ານຕ້ອງກາ | 13.263° |
| 16. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມິຄນເຂົ້າໃຈທ່ານຈຽງ ໆ | 11.881° |
| 17. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມິຄນອຸ່ງຮອບຂ້າງທ່ານ ແຕ່ຄັບໄມ້ເຂົ້າໃຈທ່ານ | 14.929° |
| 18. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມິຄນທີ່ທ່ານສາມາດຫາຮືອດ້ວຍໄດ້ | 13.893° |
| 19. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມິຄນທີ່ທ່ານສາມາດຫັນໜ້າໄປປຽກຮາໄດ້ | 13.893° |
| 20. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໄມ້ອາດສຸງສິງກັບໃຜ | 7.898° |
| 21. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໄມ້ມີເຮືອຈະຄຸຍກັບຄນຮອບຂ້າງ | 11.575° |
| 22. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄນຮອບຂ້າງອບນິນທາທ່ານ | 9.583° |
| 23. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໄມ້ອາດທຸດເພຽາະໄມ້ຕ້ອງກາມີເຮືອກັນ | 14.164° |
| 24. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າອາດເກີບຄວາມໄມ້ສບາຍໃຈໄວ້ເຮືອ | 13.470° |

* p < .05

ตารางที่ 10 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดความไว้ห่วย

| ข้อที่ | ความรู้สึก | ค่า r |
|--------|--|--------------------|
| 1. | บอຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານເຂົ້າກັນໄດ້ດີກັບຄົນຮອບຂ້າງ | .9937 [*] |
| 2. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານ ໃມ່ມີເພື່ອນ | .9937 [*] |
| 3. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ໃມ່ຮູ້ຈະຮັບຮູ້ໄປຫາໄກຮີດີ | .9936 [*] |
| 4. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ເມື່ອນອຸ່ງຕົວຄົນເຊັ່ນ | .9934 [*] |
| 5. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງກຸ່ມເພື່ອນ | .9936 [*] |
| 6. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຕົວທ່ານມີອະ ໂຮ່ສ່ວນຫລາຍທີ່ຄ້າຍກັບຄົນຮອບຂ້າງ | .9935 [*] |
| 7. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານ ໃມ່ສນິທສນມກັບໄກອື່ກແລ້ວ | .9935 [*] |
| 8. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄວາມສນໃຈແລະຄວາມຄິດຂອງທ່ານ ໃມ່ຕຽກັບຄົນຮອບຂ້າງ | .9938 [*] |
| 9. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກອຍາກພບປະທຸດຈາແລະຜູກມິຕຽກັບຄົນອື່ນ | .9938 [*] |
| 10. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າສນິທສນມກັບຄົນອື່ນ | .9936 [*] |
| 11. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຖືກທອດທັງ | .9936 [*] |
| 12. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄວາມສັມພັນຂອງທ່ານກັບຄົນອື່ນ ໃມ່ມີຄວາມຫມາຍ | .9935 [*] |
| 13. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ໃມ່ມີໄກຮູ້ຈັກທ່ານອ່າງແທ້ຈຽງ | .9935 [*] |
| 14. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າໄດດເຊັ່ນ | .9937 [*] |
| 15. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຫາເພື່ອນໄດ້ເສມອເມື່ອທ່ານດ້ອງຄາຽງ | .9935 [*] |
| 16. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີຄົນເຂົ້າໃຈທ່ານຈຽງ ຯ | .9936 [*] |
| 17. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີຄົນອຸ່ງຮອບຂ້າງທ່ານ ແຕ່ກັບ ໃມ່ເຂົ້າໃຈທ່ານ | .9935 [*] |
| 18. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີຄົນທີ່ທ່ານສາມາດຫາຮືດ້ວຍໄດ້ | .9935 [*] |
| 19. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າມີຄົນທີ່ທ່ານສາມາດຮັບຮູ້ໄປປຽກຮາໄດ້ | .9935 [*] |
| 20. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ໃມ່ອຍາກສຸງສິງກັບໄກຽງ | .9941 [*] |
| 21. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ໃມ່ມີເຣື່ອງຈະຖືກກັບຄົນຮອບຂ້າງ | .9937 [*] |
| 22. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າຄົນຮອບຂ້າງອອບນິທາທ່ານ | .9939 [*] |
| 23. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ໃມ່ອຍາກສຸດເພຣາະ ໃມ່ດ້ອງຄາຽງມີເຣື່ອງກັນ | .9937 [*] |
| 24. | ບອຍໂມຫທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າອຍາກເຄີບຄວາມ ໃມ່ສບາຍໃຈໄວ້ເອງ | .9937 [*] |

*p < .05

IOWA STATE UNIVERSITY

Institute for Social and Behavioral Research
Center for Family Research in Rural Mental Health

110

2625 North Loop Drive, Suite 5
Ames, Iowa 50010-8296,
515 294-4518
FAX 515 294-3613

July 15, 1998

Miss Wanlapa Kositanon
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Bangkok 10330
THAILAND

Dear Ms. Kositanon:

You have my permission to use the UCLA Loneliness Scale in your research project. In case you do not have it, I have enclosed a reprint of a paper on Version 3 of the scale, which includes a copy of the measure. Scoring instructions and normative data for this version of the measure are included in the article, which should be helpful to you in interpreting the scores of the individuals you assess.

My only request is that you send me a summary of your findings once you have completed your research. Let me know if you have any further questions concerning the measure. If you do, you can reach me via e-mail at drussell@iastate.edu. Good luck with your study.

Sincerely,



Daniel W. Russell, Ph.D.
Professor

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง
กระแสดู่ม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างกระแสดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

จากการเข้ากลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทั้งหมด 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 16 ธันวาคม 2542 ถึงวันที่ 26 มกราคม 2543 สรุป กระแสดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมได้ดังนี้

ครั้งที่ 1

การสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเจงวัดอุปประสงค์และข้อตกลงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้ากลุ่มทุกคน กล่าวแนะนำตนเอง ซึ่งเจงวัดอุปประสงค์ของการทำกลุ่ม และให้สมาชิกแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อ-สกุล อายุและเรื่อนนอนที่อาศัยอยู่ หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยและคุ้นเคยกันมากขึ้น สมาชิกบางส่วนมาจากเรื่อนนอนเดียวกัน มีความเป็นกันเองและพูดจาหยอกล้อกัน เรียกเสียงหัวเราะจากสมาชิกท่านอื่น ๆ ช่วยให้บรรยากาศผ่อนคลาย เกิดความสบายใจในการสนทนามากขึ้น ดังจะเห็นได้จากคำพูดแสดงความสนิทสนมของสมาชิก เช่น

- พรรณ พุดจริง ๆ นะกะ พอนึกจะไป ที่คนนั้นก็ดี นื่องคนนั้นก็ดี อย่าเลย อยู่ดีกว่า ขายอยู่
อาคารคุ้มเกล้า นะกะ
- ผู้นำกลุ่ม ด้วยความดีของเพื่อน ๆ หลายคนที่ดีได้ผูกมัดใจคุณชายไว้
- พรรณ เป็นความจริงนะกะ ไม่อย่างนั้นไปตั้งแต่เดือนแรกแล้ว
- สนม เขาเป็นคนที่... พุดเอาใจเพื่อนกัน... เราก็ใจอ่อนไปเลย (สมาชิกทุกคนหัวเราะ) จริง ๆ
นะ วันนั้นเขาพุดกับขาย ใจขายอ่อนไปหมดเลย รักเขาเข้าแล้ว (สมาชิกทุกคนหัวเราะ)
- พรรณ เดี่ยวตอนท้าย ๆ จะมีร้องเพลงใหม่นี้ เพลงรักเขาเข้าแล้ว (สมาชิกหัวเราะ)

นำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C

ผู้นำกลุ่มอาศัยบรรยากาศแห่งสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกนำเข้าสู่ทฤษฎี A-B-C ด้วยการเล่าเรื่องสมมติ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการสร้างรายละเอียดของเรื่องสมมติที่เล่า สมาชิกแสดงความรู้สึกหรือร้นในการตกแต่งเนื้อหา และตอบคำถามของผู้นำกลุ่มที่แฝงด้วยทฤษฎี A-B-C ในช่วงท้ายของการทำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวชักชวนให้สมาชิกฝึกฝนการปรับเปลี่ยนความคิดที่

ไม่มีเหตุผล ไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น เพื่ออารมณ์ที่เป็นสุขมากขึ้นของสมาชิก ดังจะเห็นได้จาก บทสนทนาดังนี้

ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าฝาแฝด 2 คนนี้ เขามีอะไรแตกต่างกันไหมคะ
 ละเอียด คนที่ขยัน คนน้องขี้เกียจ
 สาย เขาไม่ได้ขี้เกียจหรอกคนน้อง แบบว่าเขาเป็นคนอารมณ์ร้อน เห็นอะไรก็ไม่พอใจ
 พี่ชายอารมณ์เย็นกว่า

ผู้นำกลุ่ม คุณยายสายมองเห็นอารมณ์ที่แตกต่างกันนะคะ
 ผู้นำกลุ่ม ฟังดูอย่างนี้แล้ว คุณยายคิดว่าระหว่างทั้ง 2 คน ใครมีความคิดที่มีเหตุผลคะ
 สมาชิก คนที่ดี
 ผู้นำกลุ่ม ที่ว่าคนที่ดีมีเหตุผลนั้น เขาคิดอย่างไรคะ
 พรรณ ก็เหมือนคนแหละ ดันไม้ก็ต้องการน้ำเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราเห็นมีน้ำเราก็ต้องรด
 น้ำสิ

ผู้นำกลุ่ม แล้วน้องชายล่ะคะ คิดมีเหตุผลใหม่ที่โทษฟ้าโทษฝน
 สมาชิก ไม่มีเหตุผล

ผู้นำกลุ่ม พอคิดไม่มีเหตุผลแล้วอารมณ์เป็นอย่างไรคะ
 สาย อารมณ์ก็หงุดหงิด ไม่อยากจะทำอะไร
 ผู้นำกลุ่ม ค่ะ พอคิดไม่มีเหตุผล อารมณ์ก็หงุดหงิด ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วย คือไม่อยากจะทำ
 อะไร ผลสุดท้ายก็ไม่รดน้ำ

และจากบทสนทนา

ผู้นำกลุ่ม ...สองคนนี้ปลูกต้นไม้เหมือน ๆ กัน ฝนก็เกิดจากฟ้าเดียวกัน แต่ด้วยอะไรนะคะที่ทำให้
 ทั้งสองคนนี้ต่างกัน

พรรณ อารมณ์ อารมณ์เป็นต้นเหตุสำคัญ

ผู้นำกลุ่ม ซึ่งอารมณ์นั้นมาจาก...

พรรณ ความคิด คืออารมณ์กับความคิดมันสัมพันธ์กัน

ผู้นำกลุ่ม อารมณ์กับความคิดนั้นสัมพันธ์กัน ถ้าเราคิดดี คิดมีเหตุผล อารมณ์จะเป็นอย่างไรคะ

พรรณ อารมณ์ก็ดี

ผู้นำกลุ่ม คิดดี คิดมีเหตุผล อารมณ์ก็ดี ถ้าเราคิดไม่ดี ไม่มีเหตุผล...

พรรณ ขุ่นมัวเลย

| | |
|------------|--|
| ผู้นำกลุ่ม | คุณยายคิดว่า “ความคิด” กับ “อารมณ์” ใครเป็นผู้นำใคร อะไรเกิดก่อนอะไรตามมาจะ |
| ประไพ | ต้องความคิดก่อน |
| พรพรรณ | ยายก็ว่าความคิด |
| ประจวบ | ความคิดเกิดก่อน |
| ผู้นำกลุ่ม | ถูกต้องทุกคนค่ะ ความคิดนั้นเกิดก่อนอารมณ์ คือความคิดเดินข้างหน้า อารมณ์นั้นเดินตาม |

ครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาทบทวน และชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งเป็นสาเหตุอารมณ์ไม่เป็นเหตุและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ สมาชิกแสดงความเข้าใจ และสามารถยกตัวอย่างประกอบได้อย่างคล่องแคล่ว มีเสียงปรบมือชมเชยสมาชิกด้วยกันอยู่เป็นระยะ พัฒนารายการของกลุ่มให้มีความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มกล่าวชักชวนให้สมาชิกพิจารณาความรู้สึกที่มีต่อชีวิตในปัจจุบัน โดยการเปิดประโยคที่ว่า “คุณยายรู้สึกอย่างไรกับชีวิตในตอนนี้” สมาชิกทุกคนต่างยอมรับว่ารู้สึกว้าเหว่และมีปัญหาในชีวิตที่แตกต่างกันออกไป ในขณะที่ดำเนินกลุ่ม สมาชิกทุกคนให้ความสนใจฟังเรื่องราวต่างๆ ที่เพื่อนสมาชิกเล่า รวมทั้งมีการแสดงออกถึงความรู้สึกที่ต้องการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก โดยการกล่าวคำปลอบ โยนเมื่อเพื่อนสมาชิกแสดงความรู้สึกทุกข์ใจ เช่น

| | |
|--------|--|
| สนม | 10 ปีมานี้ พี่น้องไม่เคยมาเยี่ยมเลย |
| พรพรรณ | ว้าเหว่มากไหม |
| สนม | ว้าเหว่มาก ก็เลี้ยงแมวเป็นเพื่อน |
| พรพรรณ | อย่าคิดมากเรื่องพี่น้องเลยที่ เราอยู่ที่นี่ก็เหมือนพี่น้องกันนะ เป็นครอบครัวเดียวกัน |
| ประจวบ | เราก็ก้าวอกเดียวกัน |

จากบรรยากาศของกลุ่มที่อบอุ่นด้วยความเป็นมิตร เอื้ออาทร และใช้ถ้อยคำที่สื่อถึงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้คุณยายสนมซึ่งปกติเป็นคนพูดน้อยกล้าที่จะเปิดเผยความคิดและความรู้สึกที่ลึกซึ้งของตน ให้กลุ่มสมาชิกได้รับฟัง คุณยายสนมได้เล่าถึงความรู้สึกว้าเหว่ตลอดระยะเวลา 10 ปีที่ญาตินำมาส่งสถานสงเคราะห์คนชราและไม่เคยกลับมาเยี่ยมเยียน คุณยายสนมบรรยายถึงความรู้สึกว้าเหว่ ไร้ที่พึ่ง จากการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม จึงทราบว่าความรู้สึกเหล่านั้นของคุณยายสนมมาจากความคิดหรือความเชื่อที่ว่า เราต้องพึ่งพาผู้อื่น ขึ้นอยู่กับผู้อื่น

และอาศัยผู้อื่นอยู่เสมอ จากกระแสดวงที่มีผู้นำกลุ่มเป็นผู้วางแนวทางในการสนทนาประกอบกับบรรยากาศของกลุ่มที่สมาชิกมีความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยให้คุณขยายสนมได้แสดงความคิดและความรู้สึกของตนเองออกมาในแนวที่จะทำให้พิจารณาความคิดของตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ทำให้คุณขยายสนมตระหนักว่าผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอไป ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสามารถ พึ่งพาตนเองได้ ไม่เป็นภาระกับผู้อื่นรวมทั้งเรียนรู้ที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อถึงคราวจำเป็น ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม ว่าเหว่อย่างไรคะ พอลงเท้าให้ฟังได้ไหมคะ
- สนม พอมืดเราก็นอน มันก็เจ็บเหงา มันเจ็บเหงาร่างกายของเรา เป็นความเจ็บเหงาของตัวเอง
- ผู้นำกลุ่ม ฟังดูเหมือนขณะนั้นคุณยายกำลังคิดถึงอะไรบางอย่างเกี่ยวกับชีวิตของคุณยาย
- สนม ชีวิตของเราไม่น่าจะมาอยู่อย่างนี้เลย อะไรแบบนี้ มันคิดไปอย่างนี้แหละ
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าชีวิตของคุณยายไม่น่าจะมาอยู่ที่นี้ เมื่อคิดอย่างนี้แล้วทำให้คุณยายรู้สึก
ว่า...
- สนม เจ็บเหงา ว่าเหว่เข้าไปในใจ
- พรรณ ว่าเหว่... ในทำนองเดียวกันเวลาเห็นคนอื่นเขามีญาติมาเยี่ยม พี่ก็เสียใจใช่ไหม ว่าทำไม
ญาติเรา ไม่มาหาเรา
- สนม ใช่ เสียใจ ว่าทำไมญาติเราทอดทิ้ง คนแก่อย่างเราทำอะไรให้เขาไม่ได้แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม เกิดคำถามนี้ในใจ ซึ่งคำถามนี้คุณยายถามตัวเอง
- สนม ถามตัวเองอยู่เรื่อย .
- ผู้นำกลุ่ม คำถามนี้มาจากความคิดถึง ๆ ของคุณยาย
- สนม ค่ะ ยายก็คิดถึงของยายคนเดียวว่าเราถูกทอดทิ้ง คงพึ่งเขาไม่ได้แล้ว เป็นภาระของเขา
เปล่า ๆ
- ผู้นำกลุ่ม ฟังดูเหมือนกับว่าคุณยายคิดที่จะพึ่งญาติพี่น้องของคุณยาย
- สนม ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม พอลญาติไม่มาเยี่ยมนาน ๆ เข้า คุณยายก็คิดว่าพึ่งเขาไม่ได้แล้ว เขาคงเห็นว่าเราเป็นภาระ
พอลคิดอย่างนี้ที่ไร คุณยายก็รู้สึกว้าเหว่ ไม่มีความสุข
- สนม ค่ะ

- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าเราจะสุขหรือทุกข์นั้นเกิดจากอะไรคะ
- สนม ที่ทุกข์นี่ก็เพราะเราคิดไปหลายอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะ ความทุกข์เกิดจากความคิด ความสุขก็เช่นเดียวกัน คนเราจะมีความสุขหรือความทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับความคิดของเราที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนะคะ
- สนม แต่เขาทอคั้งมานานมาก ถ้าเดือนสองเดือนก็ไม่เป็นไร นี่เป็น 10 ปี เจ็บไข้ยายก็คิดว่าไม่เหลือเห็นใครเลย หมดหวังในชีวิต เราไรที่พึ่งแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม พอคุณยายคิดอย่างนั้นแล้ว คุณยายทุกข์ใจอย่างมาก
- สนม ไม่มีความสุขเลย
- ผู้นำกลุ่ม ในความเป็นจริงแล้ว คุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะที่เราจะต้องพึ่งพาญาติพี่น้องเสมอไป
- สนม ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาพี่น้องเสมอไป จริง ๆ ฉันยังทำงานได้นะ ฉันขอเขาเก็บดอกไม้ (ดอกกระดังงา-ใช้ทำยา) พอเยอะ ๆ ก็เอาไปขาย ได้เงินมา 300-500 บาท โอ๊ย...ดีใจ ฉันไม่เคยเก็บดอกไม้ได้เลยตั้งแต่เกิดมา
- เดือน ไร่ซื้ออาหารให้แมว (สมาชิกหัวเราะ)
- สนม แบบว่าเราไม่เคยทำงานชนิดนี้มาก่อน ชีวิตเราไม่เคยทำงานอะไรได้เลย
- ผู้นำกลุ่ม ชีวิตคุณยายไม่เคยทำงานแบบนี้เลย พอทำได้คุณยายรู้สึกอย่างไรคะ
- สนม ทำแล้วเราก็ตีใจ เราทำงานได้ด้วยตัวเรา มันก็ตีใจขึ้นมา
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายภูมิใจกับงานที่มาจากความสามารถของคุณยาย
- สนม ใช่ค่ะ รู้สึกว่าดีใจ เราทำได้ขนาดนี้ โอ๊ย...เกิดมาไม่เคยทำ ฉันก็หาเลี้ยงตัวเองได้นะ
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายรู้สึกว่าคุณยายมีคุณค่าขึ้น เพราะคุณยายคิดว่าคุณยายก็พึ่งตัวเองได้ คุณยายยังทำงานได้
- สนม ใช่
- พรรณ เห็นด้วยเรื่องนี้ เราไม่ต้องพึ่งพาพี่น้องเสมอไป ฉันก็มีปัญญาของฉันเหมือนกัน ฉันยืนหยัดด้วยสองแขนสองขา
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายพรรณพูดว่า ฉันสามารถยืนหยัดด้วยสองแขนสองขา ฉันพึ่งพาตนเองได้ เป็นความคิดที่มีเหตุผลไหมคะ
- สนม มีเหตุผล
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายสนมบอกว่ามีเหตุผลนะคะ เมื่อคุณยายคิดอย่างนี้แล้วคุณยายรู้สึกอย่างไรคะ
- สนม ไม่เหงา ไม่ว้าเหว รู้สึกดีใจ ปลื้มใจด้วย

- ผู้นำกลุ่ม เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขขึ้นมาแทนที่
- สนม พอคิดอย่างนี้แล้วก็มีความสุข หน้าตาก็ดี มันไม่กุ่มใจ
- ผู้นำกลุ่ม อารมณ์ที่เป็นสุขนั้นเกิดจากการที่คุณขยายเปลี่ยนความคิด จากเดิมที่คิดว่าต้องพึ่งพาพี่น้อง มาคิดเสียใหม่ว่าจริง ๆ แล้ว ฉันไม่จำเป็นต้องพึ่งพาญาติพี่น้องตลอดเวลา ฉันสามารถพึ่งตนเองได้ ฉันสามารถทำงานเก็บเงิน ความคิดของคุณขยายเปลี่ยนไปเป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้น
- สนม จริง ๆ แล้วเรายังมีความสามารถ เรายังทำงานได้ ขยายก็เปลี่ยนความคิด
- ผู้นำกลุ่ม คุณขยายรู้สึกว่าคุณขยายมีความสามารถ พึ่งพาตนเองได้
- สนม พึ่งตัวเองได้ทำให้เราภูมิใจ เราไม่มีหวังที่ไหน พึ่งตัวเองได้จะภูมิใจมาก
- ผู้นำกลุ่ม ความรู้สึกว่าคุณทอดทิ้งทำให้เราไร้ความสามารถลดลง เมื่อเราคิดว่าเราพึ่งตัวเองได้
- สนม ลดลง ถ้าญาติไม่มาก็เลิกจ้อแล้ว แต่ถ้ามาก็จะให้เงินไปบ้าง (หัวเราะ)
- ประจวบ ยังคิดเผื่อแผ่เขาอีก
- ผู้นำกลุ่ม พังดูแล้วรู้สึกว่าคุณคิดอย่างมีเหตุผลแล้ว อารมณ์ก็เป็นสุขนะกะ
- สนม ใช่ พยายามเปลี่ยนความคิด ใจก็ค่อยยังชั่วขึ้นหน่อย เมาคความว่าแห้ว กลับรู้สึกภูมิใจแทน ขยายคิดว่าเกิดมาไม่เคยทำงานแล้วได้เงินเลย ขยายก็ดีใจ
- ผู้นำกลุ่ม คุณขยายภูมิใจและคิดว่าสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยญาติพี่น้องตลอดเวลา
- สนม ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม จากเรื่องราวของคุณขยายสนม คงทำให้พวกเราสังเกตเห็นได้ว่า อารมณ์ของเรานั้นมักเกิดขึ้นตามความคิด ถ้าเราคิดดี คิดมีเหตุผล เราก็จะมีอารมณ์ที่เป็นสุข ถ้าเราเฝ้าแต่คิดจะพึ่งพาอาศัยผู้อื่น เราก็จะรู้สึกว่าคุณทอดทิ้ง กลายเป็นคนไร้ความสามารถ หמדความหมาย รู้สึกว่าแห้ว
- สนม ใช่ หמדความหมาย
- ผู้นำกลุ่ม แต่พอเราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ว่าเราไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นเสมอไป
- สนม ไม่จำเป็น ที่เราดูแลตัวเองเพราะเรามีหัวใจจะทำงานเลี้ยงตัวเอง มาอยู่ที่นี้ขยายคิดว่าต้องทำงานเลี้ยงตัวเอง พึ่งเขาไม่ได้แน่
- ผู้นำกลุ่ม คุณขยายคิดว่าดูแลตัวเองได้
- สนม ได้ เพราะเราจะไปหาหมอหรือหาใคร เราก็เดินทางไปได้
- พรธม แต่เวลาเจ็บไข้ก็ต้องให้คนอื่นช่วยเหมือนกัน (หัวเราะ)

ผู้นำกลุ่ม ค่ะ เราพยายามพึ่งพาตนเอง ในสิ่งที่เราทำได้และยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น
เมื่อคราวจำเป็นด้วยนะคะ

เดือน อย่างนั้นถึงจะถูกต้อง

ครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณาชีวิตอันประกอบด้วย ความรู้สึกสุข และทุกข์ในปัจจุบัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจชีวิตของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น สมาชิกกลุ่มยอมรับว่า ความว่าเหว่เป็นความรู้สึกทุกข์ใจประการสำคัญของวัยสูงอายุ จากนั้นบรรยากาศของกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกของตนต่อเพื่อนสมาชิก คุณชายประไพเป็นสมาชิกคนหนึ่งที่ยกเล่าเรื่องราวชีวิตของสาวโสดที่อาศัยอยู่กับครอบครัวของพี่สาว พี่เขยและหลานสาวที่ตนเองเป็นผู้เลี้ยงดูมาตั้งแต่เด็ก พร้อมทั้งกล่าวถึงความรู้สึกน้อยใจและผิดหวังต่อคำพูดและการกระทำของหลานสาวซึ่งทำให้คุณชายเข้าใจว่าเป็นปัญหา “ช่องว่างระหว่างวัย” จากกระแสกลุ่มที่มีผู้นำเป็นผู้วางแนวทางในการสนทนา และมีเพื่อนสมาชิกที่คอยประคับประคองแสดงความคิดเห็นที่นุ่มนวล จริงใจ แสดงถึงความห่วงใยอย่างลึกซึ้ง ทำให้คุณชายประไพเกิดการเรียนรู้ เข้าใจและยอมรับว่าปัญหาช่องว่างระหว่างวัยนั้นสามารถขจัดหรือบรรเทาลงได้ด้วยการปรับเปลี่ยนหรือการยอมรับในความคิดที่ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามที่เราต้องการเสมอไป” ดังนี้

ประไพ ไม่มีความสูงแต่ไหนแต่ไร แล้วหลานที่เราเลี้ยงมา พอพ่อแม่เขามามันก็ทำอหังการ กล้ายกับว่ามีคนถือหาง

ผู้นำกลุ่ม คุณชายมีความรู้สึกที่ว่าหลานไม่ให้ความเคารพคุณชาย

ประไพ ใช่ ขายทำอะไรด้วยตัวเอง แต่เราต้องการให้เขาเอื้ออารีเราสักหน่อย เป็นห่วงเรา ไม่ต้องการเงินทองหรืออะไร นอกจากคำพูดแสดงความห่วงใย

ผู้นำกลุ่ม ไม่ต้องการจะพึ่งพาเขาเพราะเราคิดว่าเราพึ่งตนเองได้ เพียงแต่ต้องการคำพูดแสดงความห่วงใย

ประไพ ค่ะ ความอบอุ่น แล้วหลานยังพูดให้เราเสียใจอีก คือมาอยู่ที่นี้เขาพูดว่า “น้ำเขาจะตายคนเดียว”

ผู้นำกลุ่ม เป็นคำพูดที่สะท้อนความรู้สึกของคุณชายมาก

ประไพ ฟังแล้วรู้สึกสะอึกเลย น้อยใจ กลายเป็นเราเป็นฝ่ายทอดทิ้ง เป็นฝ่ายตีจากออกมาเอง กล้ายๆ เขาพร้อมเสมอ

- ผู้นำกลุ่ม
ประไพ พึงคล้อยล้ากับว่าคุณยายรู้สึกน้อยใจและผิดหวัง
ใช้ ผิดหวังมาก เขาไม่เข้าใจความรู้สึกเรา คือมันผิดรุ่นกัน เขาเรียก “ช่องว่างระหว่างวัย”
- ผู้นำกลุ่ม
ประไพ คำว่า “ช่องว่างระหว่างวัย” สำหรับคุณยายหมายถึง
เกิดความวุ่นวาย เช่นว่า เราต้องการให้เขาพูดห่วงใยเรา กลับมาถามว่าน้ำกินข้าวหรือยัง ซื่อของมาฝากน้านะ พูดกับเราดี ๆ ทำกับข้าวหรือเปล่าหรืออะไรแบบนี้ บางทีเขาก็ไม่พูด
- ผู้นำกลุ่ม
ประไพ เขาไม่ได้พูดในสิ่งที่คุณยายใส่ฝืนจะได้ยิน
เพียงคำพูด 2-3 คำ เราก็ชื่นใจแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม
ประไพ คุณยายไม่เคยได้รับความรู้สึกแบบนี้เลย
ไม่ได้ (น้ำเสียงแสดงความรู้สึกขมขื่น)
- สนม
พรรณ ยังมีครอบครัว มีญาติพี่น้องก็นับว่าเป็น โชคดี
อยู่กันหลายคนในครอบครัวก็มักจะเป็นแบบนี้ เราจะหวังให้ลูกหลานได้อย่างใจมัน
ลำบาก แคเขาพูดด้วยก็นับว่าดีถมไปแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม
ประไพ อย่างที่คุณยายพรรณพูดว่า เราจะหวังให้ลูกหลานได้อย่างใจมันเป็นเรื่องลำบาก ใน
ชีวิตจริงแล้วคุณยายคิดว่าเราจะไปบังคับหลานให้แสดงออกกับเราอย่างดี พูดกับเรา
ดี ๆ ได้ไหมคะ
- ประไพ ก็ไม่ได้หรอก
- ผู้นำกลุ่ม
พรรณ คุณยายคิดว่าหลานมีสิทธิที่จะพูดไม่คิดกับเราหรือเลย ๆ กับเราได้ไหมคะ
ก็มีสิทธิทั้งนั้น คือระหว่างวัยมันเปลี่ยน คือความแตกต่างระหว่างวัย เด็กไปอย่าง ผู้
ใหญ่ไปอย่าง ถูกไหมคะ
- ผู้นำกลุ่ม
พรรณ เด็กไปอย่าง ผู้ใหญ่ไปอย่าง
คือในแง่ความคิด ความรู้สึก เด็กต้องการแบบนี้ แต่ผู้ใหญ่ก็บอกฉันทำอย่างนี้ถูกต้อง
แล้ว เด็กบอกเซซแฮลฉันไม่ทำ
- ประไพ คล้าย ๆ กับความคิดของเราถ้าสมัย เราอยากให้เขาทำอย่างนี้เขากลับทำกับเราอีกอย่าง
หนึ่ง เด็กรุ่นใหม่ี่ ไม่มีความเข้าใจว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่รู้จักคำนี้เลย

- ผู้นำกลุ่ม คุณยายหมายความว่ายุคสมัยเปลี่ยนไป เด็กรุ่นใหม่มองว่าความคิดของผู้สูงอายุถ้าสมัย ไม่ยอมทำตามความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งในชีวิตจริงแล้วคุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะ ที่เขาจะต้องทำตามที่เราต้องการเสมอไป
- ประไพ ก็ควรจะมีย่าง ไม่นาก็น้อย อย่างเขาเคยพูดว่า “น้ำ...หนูไม่ต้องการให้น้ำมาอยู่อย่างนี้หรอกนะ” ดิฉันก็ฟังว่าเขาจะต่อว่าอะไร เขาก็ไม่พูด เออ... เขาจะพูดต่อไปว่าถ้าเผื่อน้ำ คับใจก็กลับบ้านนะ” เราก็ไม่ได้ยิน
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าหลานน่าจะชวนกลับบ้านสักคำ
- ประไพ ค่ะ ถึงชวนจริงเราก็ไม่ไปหรอก แต่เราแค่ต้องการได้ยินคล้าย ๆ กันว่าเป็นยาหอม แจก ยาหอมขายหน่อย
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าเขาน่าจะพูดต่อให้คุณยายชื่นใจอีกสักหน่อยหนึ่ง
- ประไพ ค่ะ อยากให้พูดให้ชัดเจนว่า น้ำอยู่อย่างนี้ จะมาเชื่อมอะไรแบบนี้คะ คอบให้มัน สละสลวยหน่อย คือเรียกว่า ไม่ได้ชวนกลับบ้านหรอก น้ำอยู่สบายดีไหม แล้วหนูจะมา เชื่อม แค่นี้...หัวใจพองคับซีโครงเลย
- ประจวบ คนแก่อยากฟังคำพูดหวาน ๆ นะ
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะ ทุก ๆ คนก็คงอยากฟังคำพูดหวาน ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วเรามีสิทธิไปกะเกณฑ์ ให้หลานพูดกับเราหวาน ๆ ไหมคะ
- ประไพ ไม่ได้หรอก คงได้แค่นี้ ดิฉันไม่มีสิทธิไปเรียกร้องให้เขาทำอย่างที่ฉันต้องการได้หรอก
- ผู้นำกลุ่ม เราคงไปเรียกร้องอะไรจากเขาไม่ได้ หมายถึงความทุกสิ่งทุกอย่างอาจไม่เป็นไปตามที่ เราต้องการเสมอไป
- ประไพ เป็นไปไม่ได้หรอก
- พรณ ก็ยังดีที่เขายังดีกับเราอยู่บ้างนะ
- ผู้นำกลุ่ม จึงจะไม่เหมือนกับที่เราต้องการทั้งหมด
- พรณ ไม่จำเป็น เพียงนึกก็ชื่นใจแล้ว ให้เขาไป 70 เราได้มาสัก 20 ก็ยังมีความหวังว่าเขาจะนึก ถึงเราอยู่
- ประไพ ก็คงได้สัก 1%
- ผู้นำกลุ่ม แล้วคุณยายคิดอย่างไรกับ 1% นั้นคะ
- ประไพ คิดว่าก็ยังดี สักกระฝักรินก็ชื่นใจแล้ว (หัวเราะ)

ครั้งที่ 4 บรรยายภาพของกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของตน คุณยายเดือน ได้เล่าถึงชีวิตที่อยู่กับครอบครัวลูกชายคนเดียวอย่างมีความสุขเป็นเวลา 7 ปี เมื่อลูกชายสิ้นชีวิตลง คุณยายและสามีได้สัมผัสกับความรู้สึกว่าเหว่และไร้ที่พึ่งเป็นครั้งแรก เมื่อไม่สามารถอยู่ร่วมกับลูกสะใภ้ได้อย่างมีความสุข สองตาชายที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมานานถึง 50 ปีตัดสินใจมาอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชราแห่งนี้ โดยอยู่คนละเรือนนอนตามระเบียบของสถานสงเคราะห์ คุณยายเดือนซึ่งสุขภาพแข็งแรงกว่าคอยดูแลคุณตาอายุ 86 ปี ซึ่งสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ทุก ๆ วันแม้ว่าจะมีคู่ชีวิตอยู่ข้าง ๆ แต่คุณยายเดือนก็ยังรู้สึกว้าเหว่และกังวลว่าสักวันหนึ่งคุณตาที่จะต้องจากไป ทั้งคุณยายไร้เพียงลำพังจากการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำให้ทราบว่าความรู้สึกดังกล่าวของคุณยายเดือนมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลว่า “สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้อยู่เสมอ” ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้คุณยายเดือนได้พิจารณาความรู้สึก ความคิดที่ไม่มีเหตุผลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอนอีกครั้ง โดยมีเพื่อสมาชิกที่เข้าใจความรู้สึก แสดงความชื่นชมในสิ่งที่คุณยายเดือนปฏิบัติต่อคุณตาในปัจจุบัน และคอยให้กำลังใจให้ต่อสู้ไปในอนาคต ดังนี้

- เดือน ชีวิตลำบาก ว้าเหว่มาก คิดถึงเรื่องอนาคตข้างหน้า ไม่รู้จะเป็นอย่างไร
- ผู้นำกลุ่ม ที่คุณยายรู้สึกว้าเหว่มาก ๆ เพราะคิดกังวลเกี่ยวกับอนาคต
- เดือน ใช่ ตาจะตายก่อนหรือยายจะตายก่อนก็ไม่รู้ ทุกวันนี้ไม่ได้แข่งตาดานะคะ ถ้าตาตายก่อนก็ดี เขาจะได้ไม่ลำบาก แต่ยายคงว้าเหว่มาก
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดกังวลไปในอนาคต เกรงว่าคุณตาจะต้องเป็นอะไรไป ถึงวันนั้นคุณยายจะต้องอยู่คนเดียว
- เดือน ใช่ เราแก่ลงไปทุกวัน แต่ก็ยังอดคิดไม่ได้ว่าถ้าตาตายจะทำอย่างไร
- ผู้นำกลุ่ม ฟังดูคล้ายกับว่า คุณยายคาดการณ์เอาไว้ล่วงหน้าว่าเหตุร้ายจะต้องเกิดขึ้น พอคุณยายคิดว่าสักวันหนึ่งคุณตาจะต้องจากไป ปลอบให้คุณยายอยู่คนเดียว คุณยายรู้สึกอย่างไรคะ
- เดือน มันก็กังวล ว้าเหว่ ไม่มีความสุขเลย
- ประไพ คิดแล้วเหมือนพายเรือในอ่าง
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนอย่างที่คุณยายประไพพูดว่าคิดแล้วเหมือนพายเรือในอ่าง ก็เหมือนกับว่าถ้าคุณยายเดือนยังกังวลย่ำคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ความกังวล ว้าเหว่ ไม่มีความสุขนั้นก็ยังคงอยู่

- เดือน กะ ไม่ใช่ขยาคิดคนเดียวนะ ตาเขาก็ดู คิดห่วงกัน 2 คน ตาเขาเคยไปอยู่โรงพยาบาลต่างจังหวัด 1 เดือนกับ 9 วัน ขยาคิดว่าอยู่คนเดียว คอยพลิกตัว เช็ดตัว ไม่ได้นอน หรอก ตาเขาให้น้ำเกลือ เดี่ยวถูกอีกแล้วห้องก็นิดเดียว ขยาคิดมากอีกนอนไม่หลับ
- ผู้นำกลุ่ม เวลาที่คุณขยารู้สึกกังวล คิดมาก มีผลต่อการกระทำของคุณขยา ทำให้คุณขยนอนไม่หลับ ไม่ค่อยคิดกับสุขภาพนะคะ
- เดือน ขยากินยานอนหลับเป็นประจำ
- ผู้นำกลุ่ม การรับประทานยานอนหลับอาจช่วยให้เราหลับได้แต่เป็นการรักษาที่ปลายเหตุนะคะ เมื่อเรตื่นขึ้นมาเราก็ยังกลับมาคิดวิตกกังวลเรื่องเดิมอีก การที่เราได้มาร่วมกิจกรรมกลุ่มกันนี้ ช่วยให้เราเรียนรู้การคิดในแง่ดี คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้นนะคะ การกังวลเกี่ยวกับเรื่องร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นกับคุณตามาก ๆ เป็นผลเสียต่อคุณขยาทั้งร่างกายและจิตใจ
- เดือน กะ ใช่
- ประไพ ขยาคือเดือนเขาคินะ อย่างขยaprะนอนแป้นอยู่ตึกหลงแกยังไม่ไปหาเลย
- ประจวบ ไม่เคยไปเยี่ยมเยียน ไม่เคยไปดูแลเลย ผิดกับพี่เดือนที่ทำให้ตาทุกอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม ฟังจากที่เพื่อน ๆ พูดแล้วดูเหมือนว่า คุณขยาได้ปรับนิบัติคุณตาอย่างเต็มความสามารถของคุณขยา
- เดือน เต็มที่กะ อาบน้ำให้ สระผมให้ ทาแป้งให้
- ผู้นำกลุ่ม หนูเองยังเคยเห็นเวลาคุณตานั่งอยู่ข้างนอก คุณขยาค่อย ๆ ดักข้าวเป็นคำเล็ก ๆ ให้คุณตารับประทาน
- ประจวบ ขยาคือคุณตาทุกอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม คุณขยาเดือนได้ทำทุกอย่างให้กับคุณตาอย่างเต็มที่แล้วในปัจจุบัน
- เดือน ก็คงจะจริง กลางวันขยาจะมีของว่างให้ ถ้ามีส้มก็คั้นส้มให้ หมอเขาบอกว่าท้องผูกให้กินน้ำส้ม ขยาก็คั้นน้ำส้มให้กิน
- ผู้นำกลุ่ม พอคุณขยาคิดว่า ณ ปัจจุบัน คุณขยาได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่แล้วเพื่อคุณตา คุณขยารู้สึกอย่างไร
- เดือน มันก็ภูมิใจ ปลตอดไปรังใจขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม ความรู้สึกที่ว่าเหวในใจ

- เดือน ดูเหมือนจะถดถอยบ้าง บางทีมันก็คิด บางทีมันก็ไม่คิด ขยายขอบเขตกับคุณยายประสิทธิ์
เขายบอกว่ายายอย่าไปคิดอะไรร้าย ๆ เดี่ยวจะไม่สบาย
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายฟังแล้วคิดว่าอย่างไรคะ
- เดือน ก็จริงของเขาทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย
- ผู้นำกลุ่ม ไม่มีใครหนีพ้น แม้แต่ตัวหนูเองหรือกระทั่งคุณตา
- เดือน แม้แต่ตาก็หนีไม่พ้น
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าการวิตกกังวลว่าถึงร้าย ๆ จะต้องเกิดขึ้นกับคุณตาเป็นความคิดที่มีเหตุผล
หรือเป็นผลดีกับใครไหมคะ
- เดือน คิดว่าไม่เลย จะเป็นอะไรก็ต้องเป็นไป
- ผู้นำกลุ่ม คิดว่าถ้ามีอะไรร้ายแรงเกิดขึ้น คุณยายจะยอมรับได้
- เดือน ก็ยอมรับว่ามันเป็นชีวิตของเขา กังวลถึงอนาคตยิ่งงุ้มใจไปเปล่า ๆ ถึงจะเจ็บกว่านี้ก็
จะดูแลกันให้ถึงที่สุด
- ประไพ ทุกคนก็ชมคุณยายเดือนกัน
- ประจวบ เขาอยู่กันเหมือนเพื่อนนะ ดูแลกัน
- ผู้นำกลุ่ม หนูเองก็ประทับใจและชื่นชมที่คุณยายดูแลคุณตามาก
- เดือน (ยิ้ม) ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย
- ผู้นำกลุ่ม สิ่งที่คุณยายพูดนั้นเป็นความจริง เราไม่ควรวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องร้ายแรงในอนาคต
จนทำให้ชีวิตในปัจจุบันของเราหม่นหมอง บั่นทอนกำลังใจ
- ประไพ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด
- เดือน ค่ะ
- ประจวบ ต้องทำใจให้ได้นะยาย สักวันหนึ่งก็ต้องจากกัน
- ผู้นำกลุ่ม คิดว่าทำใจของคุณยายประจวบก็คงมีความหมายถึงการคิดอย่างมีเหตุผลนั่นเอง
- เดือน ก็คิดว่าเขาไม่สามารถอยู่กับเราจนอายุ 100 ปีหรอก
- ประจวบ ไม่ว่าใครก็ต้องตายทุกคน
- เดือน ถ้ายังอยู่ก็ต้องสู้กันไป
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าจะต่อสู้กับชีวิตปัจจุบันต่อไป ไม่ห้อยลอย
- เดือน ค่ะ ชีวิตต้องสู้ค่ะ ไม่คิดห้อยลอยแล้วค่ะ จะคิดต่อสู้ไปเรื่อย ๆ ถ้าตาไม่สบายก็จะพาไป
โรงพยาบาล

ครั้งที่ 5 ในขณะที่ดำเนินกลุ่มคุณชายพรวณได้กล่าวถึงเรื่องราวของความรักที่มีต่อพี่น้องและความรู้สึกหัวเหว่ของตนจากการได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จึงทราบว่าความรู้สึกหัวเหว่ของคุณชายพรวณมาจากความเชื่อหรือความคิดที่ว่า บุคคลต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้คุณชายพรวณได้กล่าวถึงความรู้สึกที่มาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น ภายในกระแสดู่มที่เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจกันและพร้อมที่จะให้ความอบอุ่นแก่เพื่อนสมาชิกที่มีความทุกข์ ประกอบกับผู้นำกลุ่มใช้แนวทางการดำเนินกลุ่ม โดยการสนทนาที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณารูปแบบความคิดของตนเอง ทำให้คุณชายพรวณได้คิดพิจารณาความคิดและความเชื่อของตนเองอีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

- พรวณ ความหัวเหว่เกิดจากพี่น้องประการหนึ่ง คือเราเห็นคนอื่นเขามีญาติมาเยี่ยม เราก็คิดว่าทำไมเราทำดีกับพี่น้องที่สุดแล้ว ทำไมเขาถึงไม่มาเยี่ยมเราบ้าง เราเสียหายนตรงไหน
- ผู้นำกลุ่ม ความรู้สึกหัวเหว่เกิดขึ้นเมื่อเราคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น
- พรวณ ทะ คือเราเห็นญาติของคนอื่นเขามาเยี่ยมกันแล้วเราละ
- ผู้นำกลุ่ม พอเราเห็นว่าญาติของคนอื่นเขามาแต่ญาติของเราไม่มา คุณชายก็รู้สึกหัวเหว่ขึ้นมา ตอนนั้นคุณชายก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า
- พรวณ คิดว่าเขาคงไม่สนใจเราแล้วเขาถึงไม่มาเยี่ยมเรา เขาคงไม่ได้รักเราเหมือนอย่างที่เรารักเขาหรอก พุด ไปแล้วเหมือนเขาไม่รักเราเลย (ร้องไห้)
- สนม ไม่ต้องเสียใจ อยู่ที่นี่และคิดเสียว่าอยู่ที่นี่เป็นแบบพี่น้อง ญาติ ๆ กันทั้งนั้น
- สาย เป็นที่ตายของเรา
- สนม คิดเสียว่าตรงนี้เป็นญาติของเรา ตรงนั้นเป็นแค่ญาติร่วมสายท้องเดียวกันมาเท่านั้นเอง แต่ออกมาแล้วก็เหมือนไม่ใช่ญาติเราแล้ว คือแยกย้ายมาแล้วก็เรียกว่าเหมือนคนอื่นเหมือนตอนแรกเกิดมาร่วมโพธิ์ดินเดียวกัน ตอนนี้ออกมาแล้ว ต่างคนต่างแยกไปกลายเป็นโพธิ์คนละต้นแล้ว มาอยู่สถานสงเคราะห์นี่ก็เหมือนว่าเราเป็นญาติกัน เรารู้จักคนไหนก็เป็นญาติกันคนนั้น ชอบพอกันมากและเอาใจเราดีก็นับเป็นญาติเราได้นะว่าอย่างนั้นไหม เราชักเขา เขาไม่รักเรา เขาคิดไม่จ้อเราละ
- พรวณ เขาจะไปจ้อเราเรื่องอะไร เพราะบ้านก็เป็นของน้องสะใภ้ไม่ได้เป็นของน้องชายเรา เพราะน้องชายเราฐานะจนกว่าเขา แต่ได้ภรรยาที่รวยมาก เขาอยู่ด้วยกันสามีถูก 1 คน เดียวนี้น้องชายเขาปลุกเกษียณแล้วนะ น้องชายเขาเป็นคนดี ถูกเต้าเขารับหน้าที่หมด

- สนม เรียกว่าเขาเป็นคนดีมาก
- พรธม น้องชายเขาเป็นคนดี น้องสะใภ้ถึงหมั้นไว้ว่าน้องชายเอาใจเรา วันนั้นเขามาเยี่ยมบอก
ว่าเอาอะไรก็ส่ง ยายไม่ส่งให้เขาหมั้นไว้หรือ
- สนม ครอบครัวน้องชายมาเยี่ยมหรือ
- พรธม มันดีใจนะ (ร้องไห้) คิดไม่ถึงว่าจะมา เพราะเราไม่มีแฟน พ่อพ่อแม่เสียแล้วมันก็...
น้องก็แยกไปหมด แล้วเราก็อ้วนเหว่ เขาไม่เคยหันมาดูแลเลย พี่น้องชาย 7-8 คนเวลานี้
เหลืออยู่ 4 คน กรุงเทพ 2 คน บ้านนอก 2 คน น้องที่บ้านนอกจนมากเพราะเขาเขาไม่ตี
ต้องขายล็อตเตอรี่ เวลาเขามาขายก็ให้เงินทุกครั้ง สงสารเขา ใจคิดขนาดว่าถ้าถูกรางวัล
ที่ 1 จะซื้อที่สักแปลงเอาพี่น้องมารวมกันอยู่ให้หมด คิดถึงขนาดนี้ แต่เสร็จแล้วเขากง
ไม่รักเราหรือ ขยรักทุกคนนะแต่ทุกคนไม่รักยาย
- ผู้นำกลุ่ม จากที่คุณยายเล่ามาฟังดูเหมือนกับว่าคุณยายรู้สึกรักน้องอย่างสุดหัวใจ
- พรธม ใช่
- ผู้นำกลุ่ม เมื่อรู้สึกอย่างนี้แล้ว พอคิดขึ้นมาว่าน้อง ไม่ได้รักคุณยาย คุณยายก็ทุกข์ใจมาก
- พรธม ใช่ มันทุกข์ใจเหลือเกิน
- ผู้นำกลุ่ม อย่างไรเรื่องของการรัก คุณยายได้ให้ความรักกับน้องชายอย่างเต็มที่
- พรธม ใช่ (เงิบ)
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะที่เขาจะต้องตอบแทนความรักของคุณยายอย่างเต็มที่เช่น
เดียวกัน
- พรธม (เงิบ) คงเป็นไปได้ เพราะหนึ่งเขามีครอบครัว เขาต้องรักลูกรักเมียเขามากกว่าเรา
เราไม่ใช่แม่เขา
- ผู้นำกลุ่ม นั่นคือไม่จำเป็นที่น้องชายจะต้องรักคุณยายเหมือนอย่างที่คุณยายรักเขา เพราะเขามี
ครอบครัวที่จะต้องรักในฐานะของสามีและพ่อ
- พรธม ใช่ค่ะ เราเป็นเพียงพี่ เขาจะรักก็ได้ไม่รักก็ได้ ถูกเมียเขาสำคัญกว่าเรา เขาแต่งงานไป
แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าเขามีเหตุผลและมีสิทธิ์ที่จะห่วงใยครอบครัวเขามากกว่าเรา
- พรธม ถูกต้อง เขามีสิทธิ์ ถ้าเขามีครอบครัวมีลูก ยายก็คงทำอย่างน้องชายเหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม ฟังดูเหมือนคุณยายรับได้ว่า น้องชายคงจะต้องให้ความสำคัญของครอบครัวมาเป็น
อันดับแรก

- พรธณ ขยายยอมรับได้ พอใจ หลาย ๆ เดือนมาเยี่ยมครั้งก็ยังดี แสดงว่าเขายังรักยังอนาทรเราอยู่
เพียงแต่ครอบครัวเขาต้องมาก่อน
- ผู้นำกลุ่ม เป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้นนะคะ ดึกว่ามาทุกข์ใจด้วยการย่ำคิดๆ ทำไมนะ ทำไมเขาถึง
ไม่มาเยี่ยม เขาคงไม่รักเราแล้ว
- พรธณ กะ จริง ๆ ขายก็หวังจะให้เขาอย่างเดียวไม่ต้องการอะไรจากเขา
- ผู้นำกลุ่ม สูงสุดของความรักคือการเสียสละหรือการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนนั่นเองคะคุณ
ยาย
- พรธณ กะ ขายก็คิดอย่างที่หนูพูด ขายคิดแบบนี้ละ ยังภูมิใจ ดินะฉันมีพี่น้องมาเยี่ยม เราก็อหวั
ใจพอง รู้สึกว่าเรานี้หนอ... ไม่ได้เป็นไม้ค้ำยัน ก็ยังมีพี่มีน้อง ก็ยังชื่นใจ ยังภาคภูมิใจอยู่
อย่างหนึ่งนะ

จากกระบวนการการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณยายพรธณ ได้เรียนรู้ว่าบุคคลไม่จำเป็นต้อง
เป็นที่รักหรือยอมรับของทุกคนเสมอไป จะเห็นได้จากการที่คุณยายพรธณ กล่าวไว้ว่า “ขยายยอมรับได้ พอใจ
หลาย ๆ เดือนมาเยี่ยมครั้งก็ยังดี แสดงว่าเขายังรักยังอนาทรเราอยู่” รวมทั้งการเรียนรู้ว่าความรักนั้นคือ
การเสียสละเป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน จากความรู้สึกเหล่านี้จะนำคุณยายพรธณ ไปสู่การ
พัฒนาตนเองให้มีความสุขมากขึ้น รู้จักมอบความรักให้กับผู้อื่น ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้สูงอายุใน
สถานสงเคราะห์มากขึ้น ไม่แยกตัว หน้าตาแจ่มใสและพูดคุยได้มากขึ้น

ครั้งที่ 6 บรรยายภาคกลุ่มที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เอื้ออำนวยให้คุณยายสาย
ได้เข้าถึงประสบการณ์ชีวิตของสาวโสดที่อาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวของน้องสาว เมื่อมีปากเสียงกับน้อง
เขยอย่างรุนแรง คุณยายสายจึงตัดสินใจขอแยกตัวมาอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา จากการสนทนาแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นเห็นกัน ทำให้ทราบว่าความรู้สึกว่าเหงาของคุณยายสาย มาจากความเชื่อหรือความคิดที่ว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้คุณยายสายได้เข้าถึงความรู้สึกที่
มาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น จากกระแสกลุ่มที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นและเป็นมิตร กอบให้
กำลังใจและให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนสมาชิกที่กำลังมีความทุกข์ ผู้นำกลุ่มได้ใช้แนวทางการดำเนิน
กลุ่มโดยการสนทนาที่เอื้ออำนวยให้คุณยายสายได้พิจารณารูปแบบความคิดของตนเอง ทำให้คุณยาย
สายได้คิดพิจารณาความคิดและความเชื่อของตนเองตนเองอย่างชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

- สาย มันห่างไกลกัน คิดถึงหลาน คิดถึงน้องสาวมันก็ว่าเหว่เหมือนกันนะหนู เราน่าจะอยู่
รวมกัน ใจยายคิดอย่างนี้ ถ้าอยู่รวมกันมันก็ไม่ว่าเหว่ ทีนี้เรามาอยู่คนเดียว ไม่เห็นน้อง
ไม่เห็นหลานก็ว่าเหว่เหมือนกันนะ
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดที่จะอยู่ร่วมกับน้องสาว
- สาย ค่ะ อยากอยู่ร่วมกับน้องสาว อยากอยู่รวมกันอย่างนี้ เวลาไปตลาดกลับมาเขาต้องซื้อ
ของกินมาฝาก ไม่ใช่ว่ายายเห็นแก่กินนะ แต่คิดถึงว่าเขาทำความดีกับเรามาก ถ้าสามี
ไม่อยู่เขาให้ราหมดเลยนะ น้องสาวเราเขาดินะ เขาดินมาก
- ผู้นำกลุ่ม ความคิดของน้องสาวทำให้คุณยายคิดอยากกลับไปอยู่กับน้องสาวอีกครั้ง
- สาย ใช่ค่ะ เขาดินกับเรามากนะ ทั้งการกินการอยู่ ถ้าเขาเห็นเราเหนื่อย เขาจะบอกว่าเจ้า...พัก
เถอะ ยายก็ช่วยเขาเลี้ยงลูกนะ อะไรทำได้เราก็อยากทำให้เขา
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าขออนุญาตได้ ให้คุณยายกลับไปอยู่กับน้องสาวอีกครั้ง คุณยายจะกลับไปไหมคะ
- สาย ไม่กลับเพราะน้องเขยยังอยู่ ไม่กลับเด็ดขาดเลย กลับไปก็เจอแต่ความไม่สบายใจ กลับ
ไปให้เขาค่า ถ้าน้องเขยไม่อยู่ดี ยายจะไปอยู่กับน้องสาว
- ประไพ แล้วเขาจะไปไหน เขาก็ต้องอยู่ด้วยกัน เขาเป็นสามีภรรยากัน
- สาย ก็คงอย่างนั้นนะ เขาก็ต้องอยู่ด้วยกัน เขาเป็นสามีภรรยากันมีลูกด้วยกัน ยายก็คิดไป
หลายอย่าง อยากอยู่ร่วมกับน้องสาวก็จริงแต่ไม่อยากจะอยู่กับน้องเขยนะ แต่ถึงอย่างไรเขา
ก็เป็นครอบครัวเดียวกัน
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าถึงอย่างไรน้องสาวก็ต้องอยู่เป็นครอบครัวกับน้องเขย
- สาย ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าอย่างนั้นเป็นไปได้ไหมคะที่คุณยายจะเลือกอยู่กับน้องสาวแต่ไม่อยู่กับน้องเขย
- สาย ไม่ได้แน่ เป็นไปไม่ได้หรอก ยายกลับไปอยู่กับเขาไม่ได้หรอก นึกดูแล้วอยู่ที่นี้ก็ยังม
ีเพื่อน ๆ ถึงอย่างไรอยู่ที่นี้ก็ยังไม่สบายใจกว่า คนเรานั้นเลือกเกิดไม่ได้นะ (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะ คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่ถ้าเราเลือกที่จะคิดให้ดี ให้มีเหตุผลได้ เราก็จะมีความสุข
นะค่ะ
- สาย ค่ะ ยายก็คิดอย่างนั้น ยายไม่อยากมีเรื่องกับน้องเขย ถึงจะไม่ได้อยู่กับน้องสาวก็คงไม่
เป็นไร ยายบอกน้องสาวมาหาเจ้าบ้างนะ ยายโทรศัพท์ไปหาเขาทุกอาทิตย์ก็ได้ เขาให้
โทรศัพท์ไปคุย เดือนกว่าเขาก็มาเยี่ยมทีหนึ่งยายก็ยังดีใจ



ครั้งที่ 7 บรรยายภาพของกลุ่มที่อบอุ่นและเป็นมิตรเพื่ออำนวยความสะดวกให้คุณยายประจวบเล่าถึงประสบการณ์ชีวิตและความรู้สึกว่าแห้วที่เริ่มจากการไม่เข้าใจของพี่ ๆ น้อง ๆ จนคุณยายตัดสินใจขายที่ดินแล้วย้ายเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา จากการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทำให้ทราบว่าความรู้สึกว่าแห้วของคุณยายประจวบมาจากความเชื่อหรือความคิดที่ว่า บุคคลต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้คุณยายประจวบได้เล่าถึงความรู้สึกที่มาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น จากกระแสกลุ่มที่เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ คอยให้กำลังใจและให้ความช่วยเหลือแก่เพื่อนสมาชิกที่มีความทุกข์ ผู้นำกลุ่มได้ใช้แนวทางการดำเนินกลุ่มโดยการสนทนาที่เอื้ออำนวยให้คุณยายประจวบได้พิจารณารูปแบบความคิดของตนเอง ทำให้คุณยายประจวบได้คิดพิจารณาความคิดและความเชื่อของตนเองอย่างชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม รู้สึกเหมือนเราอยู่ตัวคนเดียว
- ประจวบ ค่ะ ว่าแห้ว แทนที่น้องสาวจะหันหน้ามาปรึกษาเรา เขากลับไปประจี้ประจ้อคนอื่น เราก็นั่งน้อยใจอยู่คนเดียว
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าตนเองคือค่าในสายตาของน้องสาว
- ประจวบ ไม่มีค่าเลย มีปากเสียงกันมาก รุนแรงมาก เขาหาว่ายายล้าเล็กบุญคุณ บางทีเขาก็ให้ข้างตูกข้าวสารยาย น้องสาวยายว่าแล้วที่ให้หั้นะใครให้ หลานสาวยายพูดว่าให้หมา แม่ลูกมันช่วยกัน
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายสะเทือนใจกับคำพูดเปรียบเทียบกับนั้นมาก
- ประจวบ ใช่ ไม่มีใคร เราอยู่คนเดียว เหมือนตัวเองลอยคออยู่คนเดียว เวลาเขาให้ของเราเขาก็คิดว่าลบบุญคุณเราแล้ว พอหลานสาวพูดว่าให้หมา ยายนี้ใจจะขาด คิดว่าเราไร้ค่าขนาดนี้เชียวหรือ
- สนใจ โทหรือยังหลานที่พูด
- ประจวบ โทแล้ว มีตามีมีลูกแล้ว เขาแม่ลูกกันเขาเข้าข้างกัน เราตัวคนเดียว ยายมีที่น้องหลายคน น้องสาวที่ทะเลาะกันอยู่บ้านข้างใน น้องคนที่มาจากกรุงเทพเขาก็ผ่านบ้านเราไปบ้านน้องสาวคนนั้น แต่คุยกันเฮ ๆ เราอยู่กับวิทยุเครื่องหนึ่ง
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายรู้สึกว่าน้องสาวทอดทิ้งคุณยายไปหมด

- ประจวบ ค่ะทอดทิ้ง แล้วเขาก็ไม่มา แทนที่จะมาคุยว่าทำอะไร แกงอะไร นอนแล้วหรือเขาก็ไม่มา เขาก็เลยบ้านเราไปขึ้นบ้านนั้น เราก็เลยน้อยใจว่าเรามันตัวคนเดียวจริง ๆ เพราะว่าพี่ ๆ น้อง ๆ ไม่ยอมรับ ชาวบ้านข้างเคียงเขาดีนะ เขารักและให้ความอบอุ่นกับเรา
- ผู้นำกลุ่ม ทำให้คุณยายเปรียบเทียบว่า ชาวบ้านยังรักและเข้าใจเรามากกว่าพี่น้อง
- ประจวบ ใช่ แต่ในใจของยายรักน้องเสมอกัน น้องคนไหนแย่งเราก็ช่วยก่อน แต่เขากลับไม่เข้าใจที่เราทำลงไปเลย (เงิบ)
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายรักน้อง ๆ เสมอ แต่คิดว่ามีน้องบางคนไม่เข้าใจคุณยาย
- ประจวบ ใช่ เขาน่าจะเข้าใจเรามากกว่านี้
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคะ คุณยายคิดว่าน้องสาว “น่าจะ” เข้าใจคุณยายมากกว่านี้ แต่ในชีวิตจริงแล้วเป็นไปได้ไหมคะที่น้องสาวจะต้องเข้าใจและยอมรับการกระทำของเราได้ทุกอย่าง
- ประจวบ ยากนะ ยาก เขาไม่เข้าใจเราหรอก
- พรธม เป็นไปไม่ได้หรอก ต่างคนก็ต่างความคิด อย่างน้องชายยายยังไม่เข้าใจยายทุกอย่างเลย
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะ คงจะเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ทุกคนเข้าใจและยอมรับในทุกอย่างที่เราทำลงไป คงจะมีสักคนที่เข้าใจคุณยาย
- ประจวบ มี มีบางคนที่รักและเข้าใจ ก็คนที่เราช่วยไว้ นั่นแหละ เขาก็บอกให้ยายอยู่ที่นี้ไม่ต้องกลับไปหรอก เขาจะมาเยี่ยมมาดูแลเป็นครั้งคราว เพราะเขาอยู่ไกล คนที่พอจะรักและเข้าใจเราบ้างก็อยู่ไกล
- พรธม แต่ก็ยังดีนะที่ยังมีคนแบบนี้อยู่ให้ชื่นใจ
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคะในชีวิตคุณยายมีพี่น้องอยู่หลายคน จะมีพี่น้องที่รัก เข้าใจและยอมรับคุณยายได้สัก 1 คน คุณยายคิดว่าอย่างไรคะ
- ประจวบ คนเดียวก็พอแล้ว (พยักหน้า)
- พรธม พอค่ะ ยายว่าพอ
- ประจวบ พอแล้ว แค่นี้เราก็อบอุ่นพอแล้ว

ครั้งที่ 8 จากบรรยากาศของกลุ่มที่เต็มไปด้วยความรู้สึกจริงใจ ไร้วางใจซึ่งกันและ ทำให้คุณยายสนใจกล้าที่จะเปิดเผยประสบการณ์ชีวิตต่อเพื่อนสมาชิกเป็นครั้งแรก คุณยายสนใจกล่าวถึงชีวิตครอบครัวที่ไม่มีความสุข คุณยายต้องดื่มสุราเพื่อคลายทุกข์จนติดสุรา และทุกข์ใจอย่างมากจนถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตายโดยการรับประทานยอนหลับเกินขนาด จากการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิด

เห็นกัน ทำให้ทราบว่าความรู้สึกว่าเหว่ของคุณยายสนใจมาจากความเชื่อหรือความคิดที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ ผู้นำกลุ่มได้ใช้แนวทางการดำเนินกลุ่มโดยการสนทนาและเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นได้ร่วมสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้กำลังใจในการหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมสำหรับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดหวังเกี่ยวกับครอบครัวไว้ว่าอย่างไรบ้างคะ
 สมาชิก อยากให้ลูกได้ดี อยากให้ลูกเรียน อยากให้ลูกมีงานทำ ถึงยายหากินคนเดียวยายก็บวชลูกได้
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดอยากเลี้ยงให้ลูกได้ดี เรียนหนังสือและมีงานทำ แล้วคิดเกี่ยวกับสามีไว้อย่างไรคะ
 สมาชิก คิดว่าเมื่อได้กับเขาแล้ว เราซื่อรถให้เขาขับจะได้ช่วยกัน สงสารเขา เราจะได้มีฐานะดีขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดสร้างเนื้อสร้างตัวพร้อม ๆ กับสามี
 สมาชิก ค่ะ แต่บั้นปลายต้องมาเป็นแบบนี้
- ผู้นำกลุ่ม เมื่อไม่ได้ตามที่หวังไว้คุณยายเป็นอย่างไรคะ
 สมาชิก ก็นึกเสียใจ กินเหล้าเมาขา ตอนหลังติดเหล้าอีก น้องสาวต้องพาไปอดที่โรงพยาบาล ัญญารักษ์อีก ไปอดเหล้า 2 ครั้ง ครั้งละ 21 วัน ติดเหล้าจนแวม เพราะกลุ่มใจเรื่องแฟนมาครั้งหนึ่งแล้ว มาตอนหลังเรื่องลูกอีก ลูกคนที่ 2 ไปเป็นทหารแล้วบวชคิดว่า จะดี พอสึกแล้วเลวใหญ่เลย เกือบของชายหมดทั้งวิทยุ วิดีโอ
- ผู้นำกลุ่ม ต้องผิดหวังอีกเป็นครั้งที่สอง ฟังดูเหมือนคุณยายจะเสียใจมากกว่าครั้งแรก
 สมาชิก ค่ะ 2 ครั้ง 3 ครั้ง ยาย ครั้งนี้ไม่เหลือใครแล้ว ว้าเหว่เหลือเกิน อยากจะตายมันก็ไม่ตาย
- ผู้นำกลุ่ม เหมือนกับว่า ไม่เหลือใครที่เป็นได้อย่างที่เราหวังเลย พอคิดอย่างนี้ที่ไรคุณยายก็ว้าเหว่ขึ้นมา
 สมาชิก ค่ะ
- ผู้นำกลุ่ม ตามความคิดของคุณยายแล้ว คนในครอบครัวจะต้องเป็นเหมือนที่เราหวังไว้ไหมคะ
 สมาชิก คงเป็นไปได้หรือหอกะ ส่วนใหญ่แล้วมันมักจะไม่ได้อย่างที่เรารับหวังหรือ
- ผู้นำกลุ่ม มีอะไรเป็นหลักประกันไหมคะว่า เขาจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ
 สมาชิก ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันหรือหอกะ อย่างยายก็ไม่สมความตั้งใจเลยทั้งแฟนทั้งลูก

- ผู้นำกลุ่ม อย่างชีวิตของสามีและลูกนั้น คุณยายคิดว่าเราสามารถควบคุมให้พวกเขาเป็นไปตามที่
 คุณยายต้องการไหมคะ
- สมาชิก ไม่ได้ค่ะ ถ้าบังคับได้ยายบังคับแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม เมื่อเรบบังคับให้เขาเป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้ คุณยายจะทำอย่างไรคะ
- สมาชิก เราก็ต้องปล่อยเขาไป ถึงเราจะข่มขู่เขาได้ เขาก็ไม่เชื่อฟังอะไรเรา เขาไม่ยอมหยอก มัน
 ชีวิตของเขา
- ผู้นำกลุ่ม แล้วชีวิตของคุณยายเล่าคะ
- สมาชิก ยายก็ต้องยอมรับให้ได้ เพราะมันเป็นชีวิตของยาย
- พรรณ อย่าไปตีแม่เล่าอีกเลยนะ มันไม่ดีกว่าสุขภาพหยอกยาย
- สมาชิก ไม่เอา ไม่กลับไปตีแม่แล้วคะ เพราะเรารู้แล้วว่าอะไรคืออะไรไม่ดี สุขภาพไม่ดีคนเห็นก็
 ว่าก็หัก
- ผู้นำกลุ่ม ไม่เป็นผลดีกับคุณยายเลย
- สมาชิก ไม่เป็นผลดีเลย มีแต่กินมาก ๆ ก็ต้องเข้าโรงพยาบาล
- ผู้นำกลุ่ม เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากนะคะ หลังจากคุณยายสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวแล้ว พวกเราเห็นคุณยาย
 เป็นอย่างไรบ้างคะ
- พรรณ สดใสนั่นนะ
- สมาชิก ตอนนั้นหูดตาเบลอ ไม่รู้เรื่องรู้ราว สุขภาพแย่มาก แต่ถ้าเราไม่กินให้หนักเราก็คิดเรื่อง
 ลูกเรื่อย
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายตีแม่เล่าเพราะไม่อยากจะคิด
- สมาชิก ไม่อยากคิดเรื่องลูกเรื่องแฟน
- ผู้นำกลุ่ม เมื่อเราคิดอย่างมีเหตุผลแล้ว เราจำเป็นต้องฟังแม่เล่าไหมคะคุณยาย
- สมาชิก ไม่จำเป็น ดอนนี่ยายว่าไม่จำเป็นแล้ว เหล้านี้ไม่จำเป็นเลย

ครั้งที่ ๑ ขณะดำเนินกลุ่ม คุณยายสายได้เล่าถึงความรู้สึกว่าแห้วที่ต้องโกนบ้านห่างหลานชาย
ที่ตนเองเคยเลี้ยงดู จากการสนทนากันภายในกลุ่มทำให้ทราบว่าความรู้สึกว่าแห้วของคุณยายสาย มาจาก
ความเชื่อหรือความคิดที่ว่า สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้อยู่เสมอ ผู้นำกลุ่ม
ใช้แนวทางการดำเนินกลุ่ม โดยการสนทนาที่เอื้ออำนวยให้คุณยายสายได้พิจารณารูปแบบความคิด
ที่ไม่มีเหตุผล ดังนี้

- สาย ห่วงค่ะ เป็นห่วงหลาน กลัวว่าหลานอยู่ตพบุรีจะเป็นอันตรายอะไรบ้าง ขยายไม่ได้ดูแล
เขา
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายรู้ตีกวัดกั้ววล คิดไปว่าหลานต้องเป็นอันตราย
- สาย ใช่ กลัวเขาจะมาหลอกไปบ้างเวลาเรียนหนังสือ กลัวอันตราย
- ผู้นำกลุ่ม ความคิดกลัวหรือวิตกกั้ววลว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับหลานทำให้คุณยายไม่มีความสุข
- สาย ไม่มีมีความสุข บางทีก็คิดถึงหลาน คิดมาก ๆ ก็นอนไม่หลับ
- ผู้นำกลุ่ม ความวิตกกั้ววลถึงหลาน มีผลกระทบต่อความรู้สึกและการกระทำของคุณยายอย่างมาก
- สาย ยิ่งคิดก็ยิ่งเหงา ยิ่งร้ำเหว่
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าหนูจะชวนให้คุณยายลองพิจารณาความคิดนั้นให้ชัด ๆ อีกครั้งหนึ่ง คุณยายคิดว่า
- การวิตกกั้ววลว่าอันตรายจะต้องเกิดขึ้นกับหลาน เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลไหมคะ
- สาย ไม่สมเหตุสมผล
- ผู้นำกลุ่ม ไม่สมเหตุสมผลอย่างไรคะ
- สาย มันเหมือนยายคิดไปเองว่ามันจะเกิดขึ้น เวลาเขามายายก็สั่งสอนให้เขาดูแลตัวเอง
หลานก็เชื่อ
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะที่เมื่อหลานอยู่ห่างไกลเราแล้วจะต้องประสบอันตรายเสมอ
ไป
- สาย ไม่จำเป็น เาเองก็ยังไม่ประสบเหตุร้ายอะไรหรอก ยายคิดไปเอง ห่วงเขาเอง (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม การคิดกั้ววลว่าอาจจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับคนที่เรารักทำให้เราไม่มีความสุขนะคะคุณ
ยาย
- พรพน แสดงว่าเราคิดไม่มีเหตุผล
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเช่นนั้นเราควรปรับเปลี่ยนความคิดเราอย่างไรดีคะ
- พรพน คิดในแง่ดี
- สาย คิดเสียว่าเขาคงไม่เป็นอันตรายอะไร เพราะว่ามีพ่อแม่คอยเป็นห่วงดูแลอยู่แล้ว
- พรพน คนที่ห่วงถูกที่สุดคือพ่อแม่เขา เราก็ควรจะห่วงแต่เบาหน่อย
- สาย นี่เขาก็พูดถูกนะ ถึงจะมีอะไรเกิดขึ้นจริง ๆ พ่อแม่เขาก็คงจะคอยดูแลอยู่แล้ว เราก็โล่ง
ใจขึ้น

ครั้งที่ 10 ครั้งสุดท้ายบรรยากาศของกลุ่มแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกผูกพันแน่นแฟ้นภายในกลุ่ม สมาชิกทุกคนมารวมกันก่อนเวลานัดและช่วยกันจัดสถานที่ มีการพูดคุยหยอกล้อกันด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม ผู้นำกลุ่มเชื้ออำนวยการให้สมาชิกได้ทบทวนถึงการเข้ากลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้ง 9 ครั้งที่ผ่านมา สมาชิกกลุ่มมีโอกาสดำเนินถึงรูปแบบความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลตามทฤษฎี A-B-C อีกครั้ง พบว่าสมาชิกสามารถได้ตอบได้อย่างคล่องแคล่วและเป็นธรรมชาติ ดังจะเห็นได้จากบทสนทนาดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม อารมณ์เกิดจากความคิด และความคิดนั้นมี 2 รูปแบบ คือความคิดที่มีเหตุผล
 พรรณ กับความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเรามีความคิดที่มีเหตุผล อารมณ์ของเราก็เป็นสุข แต่ถ้าเราคิดอย่างไม่มีเหตุผล
 อารมณ์ของเราก็จะเป็นทุกข์ ที่ผ่านมามีทั้ง 9 ครั้ง เราได้มีโอกาสพูดคุยถึงประสบการณ์
 ของคุณยายแต่ละคน พูดถึง “ความคิด” ที่อยู่เบื้องหลังความรู้สึกว่าเหว่ของยายแต่ละ
 คน แล้วเราก็มาร่วมช่วยปรับเปลี่ยน “ความคิด” ที่บางครั้งไม่มีเหตุผลให้เป็นความคิดที่
 มีเหตุผลขึ้น
- ประจวบ เปลี่ยนความคิดให้มีเหตุผลขึ้น อันไหนมันไม่ถูกก็เปลี่ยนให้มันถูก
- ผู้นำกลุ่ม สิ่งที่คุณยายบอกว่ามัน ไม่ถูกนั้นหมายถึง
- ประจวบ หมายถึงความคิดของตัวเอง บางทีก็คิดผิด ๆ ไม่มีเหตุผลเหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะ เมื่อเราพบว่าเรามีความคิดที่ไม่มีเหตุผล เราจะทำอย่างไรคะ
- พรรณ เราก็เปลี่ยนให้มันถูก
- ผู้นำกลุ่ม ความคิดที่ถูกนั้นเป็นอย่างไรคะ
- พรรณ เป็นความคิดที่มีเหตุผล ดูจากว่ามันทำให้จิตใจสบาย
- ผู้นำกลุ่ม ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์ดีขึ้น พฤติกรรมเราจะเปลี่ยนไปอย่างไรคะ เมื่อเราคิดอย่างมี
 เหตุผลแล้ว
- สนม มันจะเปลี่ยนไปในทางที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสขึ้น ชีวิตก็เปลี่ยนไป
- จากการที่สมาชิกได้ใช้เป็นเสมือนห้องทดลองฝึกฝนการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล
 ไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลเพื่อลดความรู้สึกว่าเหว่ทั้ง 9 ครั้ง เมื่อสมาชิกได้กล่าวถึงชีวิตประจำวัน
 ที่เปลี่ยนไป ผู้นำกลุ่มจึงเชื้ออำนวยการให้สมาชิกได้พิจารณาถึงการนำหลักการของความคิดที่มี
 เหตุผลที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จากการสนทนาพบว่าสมาชิกแต่ละคน
 มีความคิดที่มีเหตุผลและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม จากการฝึกฝนการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล ที่เราได้เรียนรู้มาทั้ง 9 ครั้ง คุณชายคิดว่าเราสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้างคะ
- พรรณ นำไปใช้ได้ดีมาก เปลี่ยนนิสัยเราไปในตัวด้วย
- ผู้นำกลุ่ม เปลี่ยนนิสัยได้อย่างไรคะ คุณชายพอจะเล่าเพิ่มเติมสักนิดได้ไหมคะ
- พรรณ เราเคยไม่ไหวง่าย พอมาฟังตรงนี้เราก็มองเปลี่ยนไป เราไม่ชอบเขาเราก็มองคนอื่นเสียก่อน ถ้าเราเกลียด เราก็มองไปรักเขาซะ หรือเกลียดให้น้อยลง อะไรแบบนี้ ที่มาฟังนี่คือทำให้เปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนจิตใจได้ เพราะเปลี่ยนความคิด
- ผู้นำกลุ่ม เมื่อเปลี่ยนความคิด อารมณ์ก็เปลี่ยนไป
- พรรณ ค่ะ ได้หลายอย่าง คืออารมณ์ที่เคยฉุนเฉียวก็เย็นลง
- ผู้นำกลุ่ม คุณชายอารมณ์เย็นลงจากการที่เราเปลี่ยนความคิดตรงนั้น
- พรรณ ใช่ค่ะ จากความคิด
- ผู้นำกลุ่ม จากความคิดเดิม เวลาที่คุณชายฉุนเฉียว
- พรรณ คิดอยากจะทำต่อผู้เขา
- ผู้นำกลุ่ม พอมาเข้ากลุ่มตรงนี้ คุณชายบอกว่าได้ทดลองนำไปใช้แล้ว
- พรรณ อารมณ์เราดีขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม พอจะบอกได้ไหมคะ ว่าคุณชายเปลี่ยนความคิดไปอย่างไร
- พรรณ โดยที่เราคิดว่าเขาจะเอานิสัยเขามาให้เหมือนเราเป็นไปไม่ได้ เราต้องทำตัวของเรา คุณแต่ตัวของเรายังไม่แน่นอนเลย ชั่วโมงนี้จะเอาอย่างนั้น เดี่ยวต่อมามันก็ไม่เอา ฉันทันไม่ทำ เพราะฉะนั้นจะเอานิสัยเขามาให้เหมือนเราไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะ เรียกว่า จะให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามที่เราต้องการ หรือจะให้คนอื่นเป็นไปตามที่เราต้องการแต่เพียงอย่างเดียวมันคงจะเป็นไปไม่ได้
- พรรณ ไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม คุณชายเกิดความคิดที่มีเหตุผลขึ้น ทำให้สามารถยอมรับเหตุการณ์ตรงนั้นได้ อารมณ์ก็เปลี่ยนไป
- พรรณ เปลี่ยน ทำให้อารมณ์สบายใจยิ่งขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม กลายเป็นคนใจเย็นขึ้นด้วย

- พรธมน นิดหนึ่ง... อย่างรับว่าร้อยเปอร์เซ็นต์เลย อย่างถึง 50 เอาแค่ 20 พอ
- ผู้นำกลุ่ม นับเป็นปรากฏการณ์ที่ตื่นตะลึง
- พรธมน ดี... คือสมอง โรคภัยไข้เจ็บเราก็กาง ๆ ลง สมองเราก็ดีขึ้น หน้าตาก็แจ่มใสขึ้น อะไรก็ดีขึ้นทุกอย่าง ใครเห็นก็ทักว่าทำไมหน้าตาดีขึ้น เพราะอารมณ์เราก็ดีขึ้น ทุกอย่างก็เปลี่ยนไปหมด
- ผู้นำกลุ่ม ทุกอย่างเปลี่ยนไปหมดจากอารมณ์ที่ดีขึ้น อารมณ์ที่ดีขึ้นเกิดจากสิ่งใดที่เปลี่ยนไปในตัวคุณยายคะ
- พรธมน เกิดจากความคิดของเรา ช่วยให้เรามีความสุข
- ประไพ มันช่วยให้เราเข้าใจอะไรดีขึ้น แล้วเราก็ก็นำมาเป็นอารมณ์ 'ไม่อย่างนั้นคนเปิดวิทยุตั้งเรากักรำคาญ คนคุยกันเสียงแซดเรากักรำคาญ ทีนี้เราก็ก็นึกเสียว่าช่างมัน เรื่องของใครก็เรื่องของมัน มันเป็นสิทธิของเขา จะให้เขามาชอบแบบเรา เป็นเหมือนเรา มันเป็นไปได้
- ประจวบ เราชอบถูกกรุง เขาอาจจะชอบถูกทุ้งก็ได้ (สมาชิกหัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม แล้วคุณยายวันเพ็ญ
- วันเพ็ญ (ยิ้ม) ยายมั่นใจที่จะอยู่ที่นี่แล้ว ใครจะไปใครจะมากก็ไม่ทุกข์แล้ว
- ประไพ วันนี้เราทำใจให้สบาย
- ผู้นำกลุ่ม วันนี้เราทำใจให้สบาย คือเราจะใช้ชีวิตในวันนี้ให้มีความสุข
- พรธมน ให้มีความสุข
- ผู้นำกลุ่ม ไร้คะ ให้มีความสุขมากที่สุด
- พรธมน เท่าที่จะมีได้
- ผู้นำกลุ่ม ไร้คะ ใช้ชีวิตให้มีความสุขมากที่สุดเท่าที่จะมีได้ เพื่อความสุขของคุณยายในวันต่อ ๆ ไปข้างหน้าด้วยนะคะ แล้วคุณยายท่านอื่นล่ะคะ การที่เรามาเข้ากลุ่มทั้ง 9 ครั้งนี้ ได้ประโยชน์อะไรกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้าง
- สมใจ ค่ะ ก็อย่างที่พี่ ๆ เขาว่า ถ้าจิตใจมันดี อะไร ๆ มันก็ดี
- ผู้นำกลุ่ม จิตใจในที่นี้คุณยายหมายถึง
- สมใจ หมายถึงว่ายายไม่คิดเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่ผ่านมา
- ผู้นำกลุ่ม เรื่องที่ผ่านมามันเป็นอดีตนะคะ
- สมใจ ค่ะ ไม่คิดแล้วตอนนี้ คิดว่าเพื่อน ๆ ทุกคนก็คิดกับยาย ยายก็มีความสุขดี

- ผู้นำกลุ่ม ชีวิตตั้งแต่จุดนี้เป็นต้นไป คุณยายจะไม่คิดโศกเศร้าถึงอดีตอีกนะคะ
- สมาชิก ไม่คิดโศกเศร้าแล้วค่ะ อดีตย้อนมาไม่ได้แล้ว คิดถึงวันหน้าต่อไปค่ะว่าจะมีความสุข
ดีเพราะเพื่อน ๆ ก็ดี ยายถึงพยายามเล่นดนตรีให้มันเพลิดเพลิน
- ผู้นำกลุ่ม ได้เข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ด้วยนะคะ คือพอคุณยายคิดอย่างนี้แล้วทำให้คุณยายอยากเข้า
สังคม อยากไปเล่นดนตรีกับเพื่อน ๆ
- สมาชิก ค่ะ ก็สนุกสินะคะ
- ในช่วงท้ายของกลุ่มผู้นำกลุ่มได้เปิด โอกาสให้สมาชิกบอกกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้รับจาก
การเข้ากลุ่มและความรู้สึกที่มีต่อกัน สมาชิกได้บอกเล่าถึงสิ่งที่ตนได้รับ เพราะความ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ภายในบรรยากาศของกลุ่มซึ่งดำเนินไปด้วยความรู้สึก
ที่อบอุ่น เป็นกันเอง ซึ่งมาจากความรู้สึกที่ดีต่อกัน คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สุด
ท้ายผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงความรู้สึกชอบคุณในความร่วมมือที่ได้รับ กล่าวคำอำลาและ
กล่าวปิดกลุ่ม ดังนี้
- ผู้นำกลุ่ม วันนี้เป็นการพบกันครั้งสุดท้ายของเรา ระยะเวลาเดือนกว่า ๆ ที่เราได้รู้จักกัน พุค
คุยกัน คุณยาย “ได้รับ” สิ่งใดจากการเข้ากลุ่ม
- ประไพ รู้สึกว่าจากที่เราว่าเหว่ เราก็หายว่าเหว่ เพราะว่ายังมีคนกลุ่มหนึ่งที่มีความคิดเหมือนเรา
เราไม่ใช่บ้านอยู่คนเดียว ที่ต้องครุ่นคิด โกรธนั่นรำคาญนี่ ยังมีคนที่เขาเหมือนเราแต่
เขาไม่วุ่นวายอย่างเรา
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ในกลุ่มเข้าใจคุณยายจริง ๆ
- ประไพ เท่ากับว่าเรามาทำความเข้าใจกัน
- ผู้นำกลุ่ม เกิดความเข้าใจกันในในกลุ่มผู้สูงอายุของเรา ภายในบ้านของเราจากการได้มาเข้ากลุ่มที่นี่
- ประไพ ยายมีความรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ ทุกคนก็ดี เรากำลังพยายามปิดสิ่งที่ไม่ดีออกไป
- ผู้นำกลุ่ม สิ่งที่ไม่ดีของคุณยายหมายถึง
- ประไพ ความทุกข์ คนเราพอมันมีอารมณ์ก็เพราะไม่มีเหตุผลด้วยกันทุกคน ไม่ว่าจะสาวหรือแก่
มันก็เหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะคุณยาย ไม่ว่าจะวัยใดก็เหมือนกัน อารมณ์ไม่เกิดจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลด้วยกัน
ทุกคน
- ประไพ พอมาอย่างนี้แล้วรู้สึกสงบขึ้น ไม่ค่อยคิดฟุ้งซ่าน ไม่เอาความหน้าความหลังมาคิด
- ผู้นำกลุ่ม คือ เราไม่โศกเศร้าถึงอดีต ไม่กังวลถึงอนาคต อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

- ประไพ กะ ให้อยู่ตรงนี้ ข้างหน้าก็เป็น ไม่ได้ ข้างหลังก็ผ่านมาแล้ว มันจบไปแล้ว ทำวันนี้ให้ดีที่สุด
- ผู้นำกลุ่ม กะ แล้วคุณขยายท่านอื่นล่ะกะ ได้รับอะไรจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้บ้าง
- ประจวบ ทำให้เรารู้เรื่องราวเหตุผลของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน
- ผู้นำกลุ่ม ได้รู้จักชีวิตเพื่อน ๆ มากขึ้น
- ประจวบ ทำให้ความคิดเรากว้างขึ้นมาหน่อย
- ผู้นำกลุ่ม ความคิดที่กว้างขึ้นเป็นอย่างไรกะ
- ประจวบ รู้ว่าความคิดเขาไม่เหมือนเราละ ความคิดเราไม่เหมือนเขาอะไรแบบนี้ แต่เราก็มາเข้าใจกันได้
- ผู้นำกลุ่ม เข้าใจและยอมรับความคิดของคนอื่น ได้แม้ความคิดจะต่างกันนะกะ
- พรรณ (ยิ้ม) คนอื่นพูดกันไปหมดแล้วนี่กะ (หัวเราะ) เราระบายกันไปหมดแล้ว (สมาชิกหัวเราะ) ขยายก็ได้รับความรู้ที่ดีขึ้น ความคิดที่ดีขึ้น และอารมณ์ที่แจ่มใสขึ้น การมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ได้ประสบการณ์หลายอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม คุณขยายพอจะช่วยเพิ่มเติมได้ไหมคะว่าประสบการณ์นี้มีอะไรบ้าง
- พรรณ ว่าดีขึ้น แทนที่เราจะคิดไม่อยากจะอยู่ ก็ทำให้เราอยากอยู่ต่อไปอีก เพราะได้ความรู้จากแต่ละคนเล่า เราว่าเราทุกข์ เขาทุกข์ยิ่งกว่าเรา เราก็ต้องต่อสู้ เราลุกขึ้นสู้สิ มันได้ความคิดอันนี้มา 1 ข้อนะกะ แล้วทำให้เราอารมณ์เปลี่ยนไป เขาทุกข์กว่าทำไมเขาอยู่ได้ แล้วเราละทำไมอยู่ไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม เยี่ยมมากกะ (เสียงสมาชิกปรบมือ) มีคนปรบมือให้ด้วย อย่างคุณขยายพรรณกับพวกเราว่าจากการเข้ากลุ่มแล้วก็ได้ความคิดมา 1 ข้อว่าถึงอย่างไรก็จะสู้ต่อไป
- พรรณ ใช่ จริง ๆ นะกะ ไม่ได้แกล้งพูด ความทุกข์ของคนอื่นเขาหนักกว่าเราเยอะแล้ว ทำไมความทุกข์ของเราแค่นี้ เราต้องเอามาคิดถึงขนาดต้องไปหาหมอเป็นโรคประสาทไปเลย คนอื่นเขาทุกข์หนักกว่าเราตั้ง 3-4 เท่า ทำไมเขาสู้ได้ เราต้องสู้
- เดือน ชีวิตเขาก็เป็นชีวิตต้องสู้ ท.ทหารอดทน (สมาชิกหัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม แล้วคุณขยายคิดว่าตนเองได้รับอะไรจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้บ้างกะ
- เดือน ได้ความรู้จากเพื่อน ๆ หลายคนที่ได้ฟังมา ก็ตัดสินใจว่าคนอื่นเขาแยกว่าเรายังมี เราก็ไม่อยากจะคิดแบบนั้นแล้ว

- ผู้นำกลุ่ม คุณชายเคื่อนคิดจะใช้ชีวิตอย่างคุณชายพรรณนะคะ ไม่คิดในทางที่จะทำให้ตนเองรู้สึก
แย่ง
- เคื่อน คิดแบบนี้มันก็ปวดหัว คิดไปทำไม เหมือนเราเห็นคนอื่นเรามีของดี เราก็คิดเอาดีเท่า
ที่เรามีของเรา เหมือนเขามีเงินมาก ผู้เรามีเงินตึงก็ไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม คนมีเงินมากจะบอกได้ไหมคะว่ามีความสุขมากกว่าคนมีเงินตึง
เคื่อน ไม่ได้ มันอยู่ที่ตัวเรา
- ผู้นำกลุ่ม อยู่ที่ตัวเราจะคิดไป
- เคื่อน คิดว่าเรามีเท่าไรก็มีเท่านั้น ไม่โลกโมโหสันตไป เราก็คงไม่ทุกข์
- ผู้นำกลุ่ม เราคิดพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ยอมรับได้ในสิ่งที่เราเป็น เราก็คงมีความสุขได้ แล้วคุณชาย
สนมล่ะคะ รู้สึกอย่างไรกับการเข้ากลุ่มครั้งนี้บ้าง
- สนม รู้สึกว่าดีขึ้น รู้สึกกลมเกลียวกันดีกับเพื่อน ๆ รู้สึกดีกับเพื่อน ๆ มากขึ้น
- สนใจ ขายก็ดีขึ้น เข้าใจว่าทุกคนก็หวังดีกับขาย
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะคุณชาย มาถึงตรงนี้คุณชายท่านใดมีข้อคำถามใจที่จะมอบให้เป็นการกำลังใจกับเพื่อน ๆ
ในกลุ่มของเราบ้างไหมคะ
- พรรณ ขายก็อยากบอกให้ทุกคนต่อสู้ต่อไป ชีวิตที่ผ่านมาก็เป็นอดีตไปแล้ว เราต้องทำวันนี้
ให้ดีที่สุด อย่างขายเคื่อนก็เป็นเพื่อนที่ดีของขาย เวลาขายไม่สบายใจก็ได้เขานี้แหละ
(จับแขนคุณชายเคื่อน)
- เคื่อน ฉันก็เห็นใจขาย มีอะไรก็ปรับทุกข์กัน ได้นะ
- สนม อยู่บ้านเดียวกัน ฉันก็ด้วย
- ประจวบ พี่สนมเขาไม่ค่อยพูดเอาแต่เถียงแมว (สมาชิกหัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม คุณชายประจวบมีอะไรบอกคุณชายสนมไหมคะ
- ประจวบ ก็อยากบอกพี่เขาว่า พี่เขาเก่งนะ ก่อนหน้านี้ไม่รู้จริง ๆ เห็นบางทีพูดด้วยก็หงุดหงิด
ฉันก็ไม่เข้าใจ แต่ตอนนี้เข้าใจแล้ว สงสารที่พี่เขาลำบากมาาก
- สนม ฉันอยู่คนเดียวมานานแล้ว ไม่มีญาติมาเยี่ยมหรอก
- ผู้นำกลุ่ม คุณชายสนมเคยพูดกับคุณชายพรรณว่า ถึงจะไม่ใช่อุบัติจากห้องเดียวกัน แต่เมื่อมาอยู่ที่
นี้แล้วก็ให้คิดเสียว่ามาอยู่ได้ร่วมโพธิ์เดียวกัน นับเป็นญาติกันได้
- สนม (ยิ้ม) ใช่ ก็ได้พวกเรานี้แหละเป็นญาติ ไม่หวังพึ่งใครแล้ว
- สนใจ เรามาเป็นพี่น้องกัน เป็นกำลังใจให้กัน

ประไพ ยายสมใจเขามาอยู่ใหม่ เป็นน้องใหม่ เราก็ยินดีรับน้องใหม่นะ
 สมใจ วันนี้ที่พรณใส่เสื้อสวย
 พรณ (ยิ้ม) อยากได้เธอ ไร่จะให้
 สมใจ ตอนมาก็มีเสื้อผ้ามาชุดเดียว ได้ที่ ๆ เขาแห่แบ่งให้ค่ะ เขามาตาสงสาร
 ประไพ ใหม่ ๆ วันที่มารวมกันแรก ๆ รู้สึกว่าตัวผูกโบว์กันมาทุกคน ต่างคนก็ต่างมีเรื่อง ที่นี้พอ
 มาฟังกันแล้วก็เกิดความเข้าใจ รู้สึกว่าหน้าตาแจ่มใสขึ้นทุกคน



สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เรื่องสมมติที่ใช้ประกอบการอธิบายหลักการ A-B-C แก่ผู้สูงอายุ
เรื่อง “ฝาแฝดที่แตกต่าง”

ชายหนุ่มสองคน เป็นพี่น้องฝาแฝดกัน ทั้งคู่มีรูปร่างหน้าตาที่เหมือนกันทุกประการ วันหนึ่งทั้งสองคนปรึกษากัน และตัดสินใจเหมือนกันว่าจะทำสวน เนื่องจากเป็นฝาแฝดกันทั้งสอง จึงเลือกที่ดินที่อยู่ติดกัน ใช้น้ำจากลำธารเดียวกัน และปลูกพืชผักเหมือน ๆ กัน วันหนึ่งในหน้าแล้ง ฝนไม่ตกเป็นเวลานาน ต้นไม้ในสวนของทั้งสองคนต่างเหี่ยวเฉา ฝาแฝดคนที่เดินมาดูต้นไม้ในสวน พลังคิดว่า เป็นเรื่องปกติที่หน้าแล้งแสงแดดข่มร้อนจัด ถ้าหากไม่รดน้ำต้นไม้เสียบ้าง ต้นไม้จะต้องเหี่ยวเฉาจนตาย ตนจะต้องดูแลต้นไม้ให้ดีที่สุด กิดดังนั้นแล้วฝาแฝดคนที่เดินมืวปากอารมณ์ดี ไปหยิบแครงมารดน้ำต้นไม้ในสวนของตนจนครบทุกแปลง ฝาแฝดคนน้องเมื่อออกจากบ้านมาพบกับแสงแดดที่ร้อนระอุ และเห็นต้นไม้ที่ปลูกติดกันกับของพี่ชายเหี่ยวเฉา ก็กิดด้วยความโมโหว่า ทำไมแสงแดดต้องมาต่อเวลานี้ และเป็นความคิดของแสงแดดที่ทำให้ต้นไม้ของเขาต้องเหี่ยวเฉา ยิ่งกิด ฝาแฝดคนน้องก็ยิ่งหงุดหงิด เขาเดินกลับมานอนที่บ้านและไม่ยอมออกมาดูแลรดน้ำต้นไม้อีกเลย ต่อมาต้นไม้ในสวนของน้องชายก็เหี่ยวเฉาและแห้งตายไปเป็นจำนวนมาก ขณะที่สวนของพี่ชายพืชผัก ออกงามดี สามารถเก็บผลผลิตไปขายที่ตลาดได้เงินมามากมาย

สถาบันวิจัยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ
ตัวอย่างกรณีความคิดที่ไม่มีเหตุผล

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เดือน ไร่ซื้ออาหารให้แมว (สมาชิกหัวเราะ)
- สนม แบบว่าเราไม่เคยทำงานชนิดนี้มาก่อน ชีวิตเราไม่เคยทำงานอะไรได้เลย
- ผู้นำกลุ่ม ชีวิตคุณยายไม่เคยทำงานแบบนี้เลย พอทำได้คุณยายรู้สึกอย่างไรคะ
- สนม ทำแล้วเราก็ดีใจ เราทำงานได้ด้วยตัวเรา มันก็ดีใจขึ้นมา
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายภูมิใจกับงานที่มาจากความสามารถของคุณยาย
- สนม ใช่ค่ะ รู้สึกว่าดีใจ เราทำได้ขนาดนี้ โอ๊ย...เกิดมาไม่เคยทำ ฉันก็หาเลี้ยงตัวเองได้นะ
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายรู้สึกว่าคุณยายมีคุณค่าขึ้น เพราะคุณยายคิดว่าคุณยายก็พึ่งตัวเองได้ คุณยายยังทำงานได้
- สนม ใช่
- พรธม เห็นด้วยเรื่องนี้ เราไม่ต้องพึ่งพาที่น้องเสมอไป ฉันก็มีปัญญาของฉันเหมือนกัน ฉันยืนหยัดด้วยสองแขนสองขา
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายพรธมพูดว่า ฉันสามารถยืนหยัดด้วยสองแขนสองขา ฉันพึ่งพาตนเองได้ เป็นความคิดที่มีเหตุผลใหม่คะ
- สนม มีเหตุผล
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายสนมบอกว่ามีเหตุผลนะคะ เมื่อคุณยายคิดได้แบบนี้แล้วคุณยายรู้สึกอย่างไรคะ
- สนม ไม่เหงา ไม่รำเหว รู้สึกดีใจ ปลื้มใจด้วย
- ผู้นำกลุ่ม เกิดอารมณ์ที่เป็นสุขขึ้นมาแทนที่
- สนม พอคิดอย่างนี้แล้วก็มีความสุข หน้าตาก็ดี มันไม่กุ่มใจ
- ผู้นำกลุ่ม อารมณ์ที่เป็นสุขนั้นเกิดจากการที่คุณยายเปลี่ยนความคิด จากเดิมที่คิดว่าต้องพึ่งพาที่น้อง มาคิดเสียใหม่ว่าจริง ๆ แล้ว ฉันไม่จำเป็นต้องพึ่งพาญาติพี่น้องตลอดเวลา ฉันสามารถพึ่งตนเองได้ ฉันสามารถทำงานเก็บเงิน ความคิดของคุณยายเปลี่ยนไปเป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้น
- สนม จริง ๆ แล้วเรายังมีความสามารถ เรายังทำงานได้ ยายก็เปลี่ยนความคิด

และจากบทสนทนา

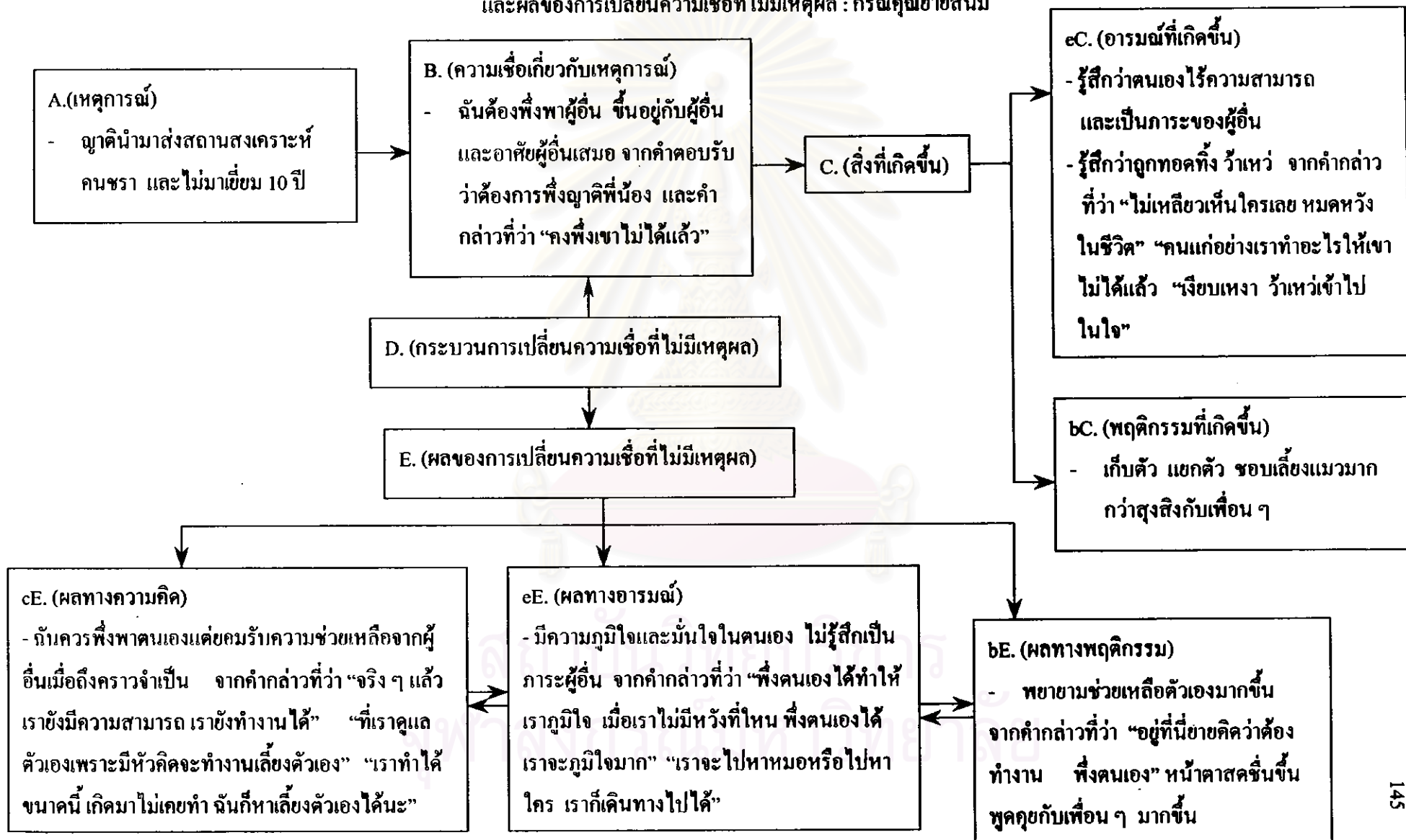
- ผู้นำกลุ่ม พอเราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ว่าเราไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นเสมอไป
- สนม ไม่จำเป็น ที่เราดูแลตัวเองเพราะเรามีหัวใจจะทำงานเลี้ยงตัวเอง มาอยู่ที่นี้ยายคิดว่าต้องทำงานเลี้ยงตัวเอง พึ่งเขาไม่ได้แน่

| | |
|------------|---|
| ผู้นำกลุ่ม | คุณยายคิดว่าดูแลตัวเองได้ |
| สนม | ได้ เพราะเราจะไปหาหมอหรือหาใคร เราก็เดินทางไปได้ |
| พรณ | แต่เวลาเจ็บ ไข้ก็ต้องให้คนอื่นช่วยเหมือนกัน (หัวเราะ) |
| ผู้นำกลุ่ม | คะ เราพยายามพึ่งพาตนเองในสิ่งที่เราทำได้และยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อ คราวจำเป็นด้วยนะคะ |

จากกระบวนการปริกษาที่เกิดขึ้น ทำให้คุณยายสนมได้เรียนรู้ว่าบุคคลไม่จำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่น ขึ้นอยู่กับผู้อื่น และอาศัยผู้อื่นอยู่เสมอ ทำให้คุณยายสนมเกิดความมั่นใจในตนเองว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง จะเห็นได้จากการที่คุณยายสนมกล่าวว่า “ไม่จำเป็นต้องพึ่งพี่น้องเสมอไป” และ “จริง ๆ แล้วเรายังมีความสามารถ เรายังทำงานได้” ผลจากความคิดใหม่ที่มีเหตุผลนี้ จะช่วยให้คุณยายสนมคลายความรู้สึกว่าเหว่ ลดพฤติกรรมเก็บตัว แยกตัว พุดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น รวมทั้งพยายามทำสิ่งต่าง ๆ ตามความสามารถของตนอย่างเต็มที่และยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อถึงคราวจำเป็น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 8 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณชายสนม



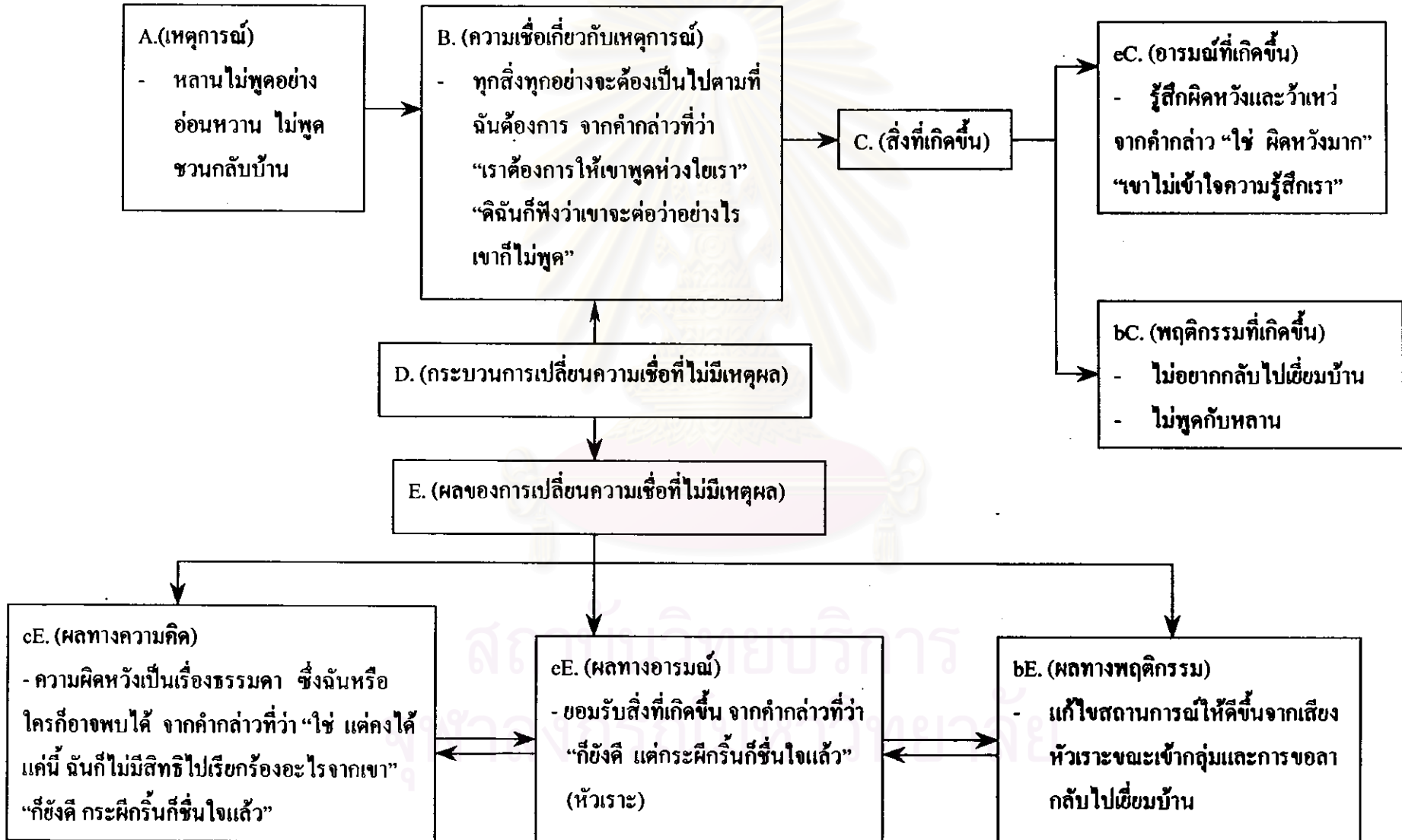
กรณีคุณยายประไพมีความคิดว่า“ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ”เป็นความคิดไร้เหตุผลข้อที่ 4 เนื่องจากความคาดหวังเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งทุกคนย่อมอาจพบได้ จะเห็นได้จากการที่คุณยายประไพกล่าวว่า “เราต้องการให้เขาพูดห่วยไยเรา” “อย่างเขาเคยพูดว่า “น้ำ หนูไม่ต้องการให้น้ำอยู่อย่างนี้หรอกนะ” ดิฉันก็ฟังต่อว่าเขาจะต่อว่าอะไร เขาก็ไม่พูด” “เราอยากให้เขาทำอย่างนี้ เขากลับทำกับเราอีกอย่างหนึ่ง” โดยกล่าวด้วยน้ำเสียงแสดงความน้อยใจ และยอมรับว่าผิดหวัง จากความคิดดังกล่าว ทำให้คุณยายประไพไม่อยากคุยกับหลาน ไม่อยากกลับไปเยี่ยมบ้านนานๆ แม้จะคิดถึงบ้าน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเหว่มากขึ้น จากกระบวนการกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่ทำให้คุณยายประไพตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วเชื้ออำนวยการให้คุณยายประไพได้คิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม อย่างที่คุณยายพรรณพูดว่า เราจะหวังให้ลูกหลาน ได้อย่างใจมันเป็นเรื่องลำบาก ในชีวิตจริงแล้วคุณยายคิดว่าเราจะไปบังคับหลานให้แสดงออกกับเราอย่างดี พูดกับเราดี ๆ ได้ไหมคะ
- ประไพ ก็ไม่ได้หรอก
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าหลานมีสิทธิที่จะพูดไม่ดีกับเราหรือเฉย ๆ กับเราได้ไหมคะ
- พรรณ ก็มีสิทธิทั้งนั้น คือระหว่างวัยมันเปลี่ยน คือความแตกต่างระหว่างวัย เด็กไปอย่าง ผู้ใหญ่ไปอย่าง ถูกไหมคะ
- ผู้นำกลุ่ม เด็กไปอย่าง ผู้ใหญ่ไปอย่าง
- พรรณ คือในแง่ความคิด ความรู้สึก เด็กต้องการแบบนี้ แต่ผู้ใหญ่ก็บอกฉันทำอย่างนี้ถูกต้องแล้ว เด็กบอกเขยเหล็กฉันไม่ทำ
- ประไพ คล้าย ๆ กับความคิดของเราถ้าสมัย เราอยากให้เขาทำอย่างนี้เขากลับทำกับเราอีกอย่างหนึ่ง เด็กรุ่นใหม่ี่ ไม่มีความเข้าใจว่าเขาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่รู้จักคำนี้เลย
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายหมายความว่ายุคสมัยเปลี่ยนไป เด็กรุ่นใหม่มองว่าความคิดของผู้สูงอายุถ้าสมัย ไม่ยอมทำตามความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งในชีวิตจริงแล้วคุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะที่เขาจะต้องทำตามที่เราต้องการเสมอไป
- ประไพ ก็ควรจะมีบ้าง ไม่มากก็น้อย อย่างเขาเคยพูดว่า “น้ำ...หนูไม่ต้องการให้น้ำมาอยู่อย่างนี้หรอกนะ” ดิฉันก็ฟังว่าเขาจะต่อว่าอะไร เขาก็ไม่พูด เออ... เขาจะพูดต่อไปว่าถ้าเผื่อน้ำคับใจก็กลับบ้านนะ” เราก็ไม่ได้ยิน

- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าหลานน่าจะชวนกลับบ้านสักคำ
- ประไพ ค่ะ ถึงชวนจริงเราก็ไม่ไปหรอก แต่เราแค่ต้องการได้ชินกคล้าย ๆ กับว่าเป็นยาหอม แจกยาหอมยายหน่อย
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าเขาน่าจะพูดต่อให้คุณยายชื่นใจอีกสักหน่อยหนึ่ง
- ประไพ ค่ะ อยากให้พูดให้ชัดเจนว่า น้าอยู่อย่างนี้ จะมาเยี่ยมอะไรแบบนี้คะ ตอบให้มัน ธรรมดาหน่อย คือเรียกว่าไม่ได้ชวนกลับบ้านหรอก น้าอยู่สบายดีไหม แล้วหนูจะมา เยี่ยม แค่นี้...หัวใจพองคับซี่โครงเลย
- ประจวบ คนแก่อยากฟังคำพูดหวาน ๆ นะ
- ผู้นำกลุ่ม ค่ะ ทุก ๆ คนก็คงอยากฟังคำพูดหวาน ๆ แต่ในความเป็นจริงแล้วเรามีสิทธิไปกะเกณฑ์ ให้หลานพูดกับเราหวาน ๆ ใหมคะ
- ประไพ ไม่ได้หรอก คงได้แค่นี้ ฉันไม่มีสิทธิไปเรียกร้องให้เขาทำอย่างที่ฉันต้องการได้หรอก
- ผู้นำกลุ่ม เราคงไปเรียกร้องอะไรจากเขาไม่ได้ หมายความว่าความทุกสิ่งทุกอย่างอาจไม่เป็นไปตามที่ เราต้องการเสมอไป
- ประไพ เป็นไปไม่ได้หรอก
- พรณ ก็ยังดีที่เขายังดีกับเราอยู่บ้างนะ
- ผู้นำกลุ่ม จึงจะไม่เหมือนกับที่เราต้องการทั้งหมด
- พรณ ไม่จำเป็น เพียงนึกก็ชื่นใจแล้ว ให้เขาไปเจ็ดสิบ เราได้มาสักสี่สิบ ก็ยังมีความหวังว่า เขายังนึกถึงเราอยู่
- ประไพ ก็คงได้สักหนึ่งเปอร์เซ็นต์
- ผู้นำกลุ่ม แล้วคุณยายคิดอย่างไรกับหนึ่งเปอร์เซ็นต์นั้นคะ
- ประไพ คิดว่าก็ยังดี สักกระฝกรันก็ชื่นใจแล้ว (หัวเราะ)

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณยายประไพได้เรียนรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่จำเป็น ต้องเป็นไปตามที่เราต้องการเสมอไป ความคิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งทุกคนอาจพบได้ จะเห็นได้จาก การที่คุณยายประไพกล่าวว่า “ใช่ ก็คงได้แค่นี้ ฉันก็ไม่มีสิทธิไปเรียกร้องอะไรจากเขา” “คิดว่ก็ยังดี สักกระฝกรันก็ชื่นใจแล้ว” จากความคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้ จะนำคุณยายประไพไปสู่ความพยายามพัฒนา ตนเองให้ดีขึ้น คือการกลับไปเยี่ยมบ้านเพื่อใกล้ชิดกับครอบครัวมากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสและพูดคุยกับ ผู้สูงอายุท่านอื่นมากขึ้น

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 4 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณชายประไพ



กรณีคุณยายเดือนมีความคิดว่า “สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้อยู่เสมอ” เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 6 เนื่องจากจะทำให้เกิดความทุกข์ใจ วิตกกังวลจนเกินความเป็นจริง จะเห็นได้จากการที่คุณยายเดือนกล่าวว่า “อคติไม่ได้ว่าถ้าตาตายจะอย่างไร” รวมทั้งยอมรับว่ากังวลเรื่องของอนาคต เก่งว่าถ้าคุณตาเสียชีวิตลงคุณยายจะต้องอยู่เพียงลำพัง จากความคิดดังกล่าวทำให้คุณยายเดือนรู้สึกกังวล หวาดกลัว และว่าเหวอย่างลึกซึ้ง ถึงแม้คุณยายจะทุ่มเทเวลาทั้งหมดให้กับการดูแลคุณตา แต่ความคิดที่ไร้เหตุผลดังกล่าวยังคงรบกวนจิตใจตลอดเวลา คุณยายเดือนจึงคิดมากนอนไม่หลับ จนต้องรับประทานยานอนหลับเป็นประจำ จากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่ทำให้คุณยายเดือนตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วเอื้ออำนวยให้คุณยายเดือนได้คิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม การรับประทานยานอนหลับอาจช่วยให้เราหลับได้แต่เป็นการรักษาที่ปลายเหตุนะคะ เมื่อเรตื่นขึ้นมาเราก็ยังกลับมาคิดวิตกกังวลเรื่องเดิมอีก การที่เราได้มาร่วมกิจกรรมกลุ่มกันนี้ ช่วยให้เราเรียนรู้การคิดในแง่ดี คิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้นนะคะ การกังวลเกี่ยวกับเรื่องร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นกับคุณตา มาก ๆ เป็นผลเสียต่อคุณยายทั้งร่างกายและจิตใจ
- เดือน ค่ะ ไซ้
- ประไพ ยายเดือนเขาดินะ อย่างยายประนอม แฟนอยู่ตึกหลงแกยังไม่ไปหาเลย
- ประจวบ ไม่เคยไปเยี่ยมเขียน ไม่เคยไปดูแลเลย ผิดกับพี่เดือนที่ทำให้ตาทุกอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม ฟังจากที่เพื่อน ๆ พูดแล้วดูเหมือนว่า คุณยายได้ปรนนิบัติคุณตาอย่างเต็มความสามารถของคุณยายเดือน เต็มที่คะ อานน้ำให้ สระผมให้ ทาแป้งให้
- ผู้นำกลุ่ม หนูเองยังเคยเห็นเวลาคุณตานั่งอยู่ข้างนอก คุณยายค่อย ๆ ดักข้าวเป็นคำเล็ก ๆ ให้คุณตารับประทาน
- ประจวบ ยายเขาคอยดูแลทุกอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายเดือนได้ทำทุกอย่างให้กับคุณตาอย่างเต็มที่แล้วในปัจจุบัน
- เดือน ก็คงจะจริง กลางวันยายจะมีของว่างให้ ถ้ามีส้มก็คั้นให้ หมอเขาบอกว่าท้องผูกให้กินน้ำส้ม ยายก็คั้นน้ำส้มให้กิน
- ผู้นำกลุ่ม พอลุงยายคิดว่า ณ ปัจจุบันคุณยายได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่แล้วเพื่อคุณตา

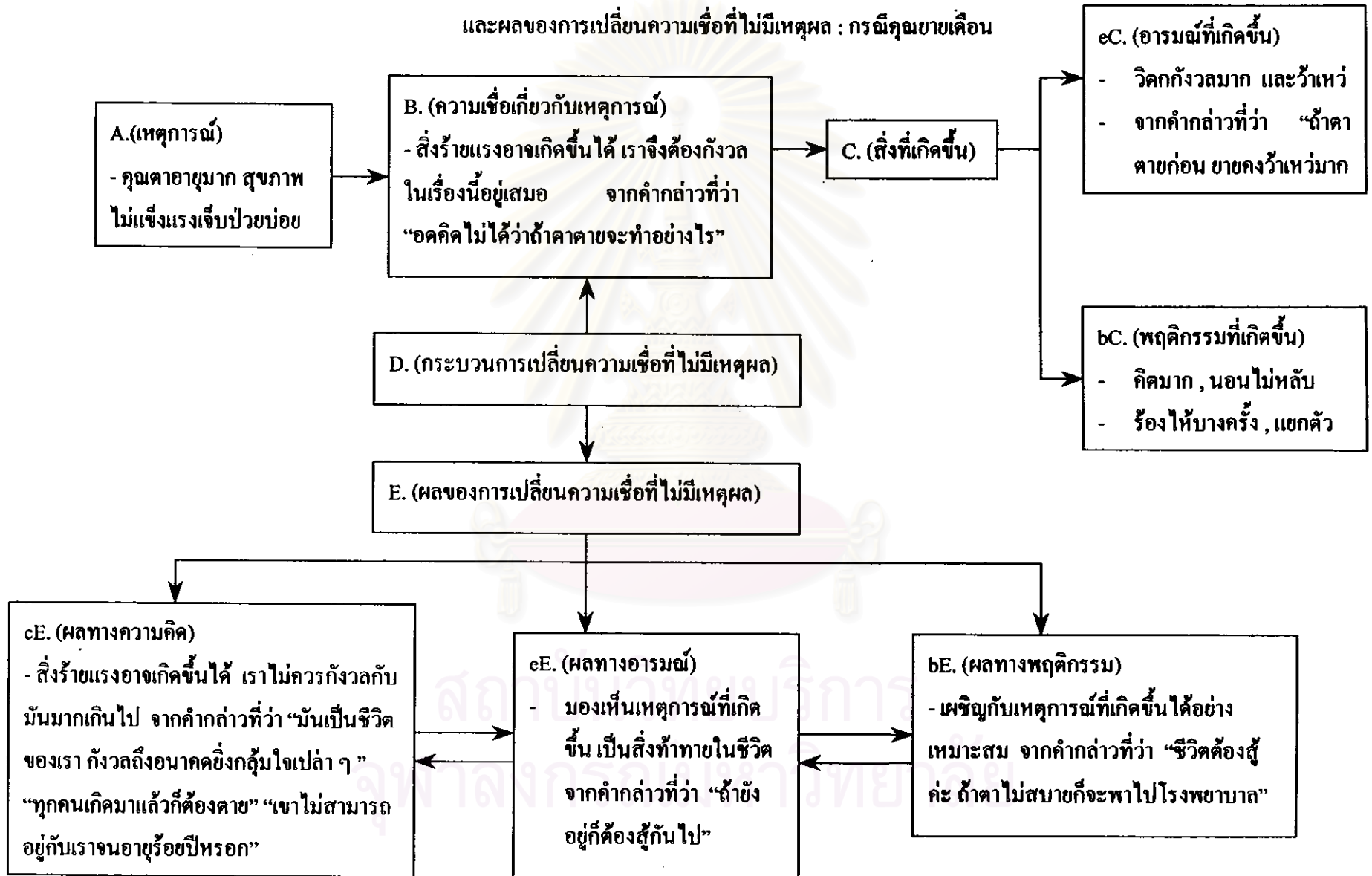
- คุณยายรู้สึกอย่างไร
- เดือน มันก็ภูมิใจ ปลอดภัยใจขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม ความรู้สึกว่าแห้วในใจ
- เดือน คุณเหมือนจะลดลงบ้าง บางทีมันก็คิด บางทีมันก็ไม่คิด ยายเคยพูดกับคุณยายประสิทธิ์
เขายบอกว่ายายอย่าไปคิดอะไรร้าย ๆ เดี่ยวจะไม่สบาย
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายฟังแล้วคิดว่าอย่างไรคะ
- เดือน ก็จริงของเขา ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย
- ผู้นำกลุ่ม ไม่มีใครหนีพ้น แม้แต่ตัวหนูเองหรือกระทั่งคุณตา
- เดือน แม้แต่ตาก็หนีไม่พ้น
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าการวิตกกังวลว่าสิ่งร้าย ๆ จะต้องเกิดขึ้นกับคุณตาเป็นความคิดที่มีเหตุผล
หรือเป็นผลดีกับใคร ไหมคะ
- เดือน คิดว่าไม่เลย จะเป็นอะไรก็ต้องเป็นไป
- ผู้นำกลุ่ม คิดว่าถ้ามีอะไรร้ายแรงเกิดขึ้น คุณยายจะยอมรับได้
- เดือน ก็ยอมรับว่ามันเป็นชีวิตของเขา กังวลถึงอนาคตยิ่งกุ่มใจไปเปล่า ๆ ถึงจะเจ็บกว่านี้
ก็จะดูแลกันให้ถึงที่สุด
- ประไพ ทุกคนก็ชมคุณยายเดือนกัน
- ประจวบ เขาอยู่กันเหมือนเพื่อนนะ ดูแลกัน
- ผู้นำกลุ่ม หนูเองก็ประทับใจและชื่นชมที่คุณยายดูแลคุณตามาก
- เดือน (ยิ้ม) ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย
- ผู้นำกลุ่ม สิ่งที่คุณยายพูดนั้นเป็นความจริง เราไม่ควรวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องร้ายแรงในอนาคต
จนทำให้ชีวิตในปัจจุบันของเราหม่นหมอง บันทอนกำลังใจ
- ประไพ ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด
- เดือน คะ
- ประจวบ ต้องทำใจให้ได้นะยาย สักวันหนึ่งก็ต้องจากกัน
- ผู้นำกลุ่ม คิดว่าทำใจของคุณยายประจวบก็คงมีความหมายถึงการคิดอย่างมีเหตุผลนั่นเอง
- เดือน ก็คิดว่าเขาไม่สามารถอยู่กับเราจนอายุร้อยปีหรอก
- ประจวบ ไม่ว่าใครก็ต้องตายทุกคน
- เดือน ถ้ายังอยู่ก็ต้องสู้กันไป

ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่า จะต่อสู้กับชีวิตปัจจุบันต่อไป ไม่ทอดย
 เดือน อะ ชีวิตต้องสู้ อะ ไม่คิดทอดยแล้วอะ จะคิดต่อสู้ไปเรื่อย ๆ ถ้าตาไม่สบายก็จะพาไป
 โรงพยาบาล

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณยายเดือนได้เรียนรู้ว่า แม้สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นใน
 ชีวิตได้ แต่บุคคลไม่ควรวิตกกังวลกับมันมากเกินไป บุคคลควรมองเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งท้าทาย
 ในชีวิตให้ต่อสู้ต่อไป ปลูกปลอบใจไม่ให้เกิดความย่อห่อต่อความยากลำบากในชีวิต จะเห็นได้จากการ
 ที่คุณยายเดือนกล่าวว่า “ยอมรับว่ามันเป็นชีวิตของเรา กังวลถึงอนาคตยิ่งกุ่มใจเปล่า ๆ ถึงจะเจ็บกว่านี้ก็
 จะดูแลกันให้ถึงที่สุด” “เขาไม่สามารถอยู่กับเราจนอายุ 100 ปีหรอก” “ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย” และ
 “ชีวิตต้องสู้” จากความคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้ จะนำคุณยายเดือนมองเหตุการณ์ในปัจจุบันตามความเป็นจริง
 และเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 6 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณยายเดือน



กรณีคุณยายพรรณที่มีความคิดว่า “เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน” เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 เนื่องจากบุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคนเสมอไป ความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 ของคุณยายพรรณปรากฏชัดเจนจากคำกล่าวที่ว่า “เขาคงไม่สนใจเราแล้ว เขาถึงไม่มาเยี่ยมเรา เขาคงไม่ได้รักเราเหมือนอย่างที่เรารักเขาหรอก” “เวลาเขามาเยี่ยม เขาก็ให้เงินเขาทุกครั้ง สงสารเขา ยายรักทุกคนนะ แต่ทุกคนไม่รักยาย (ร้องไห้)” “เราไม่มีแฟน พ่อพ่อแม่เสียแล้วก็แยกไปหมด เราก็อ้วเหว่ เขาไม่เคยหันมาดูแลเลย” “ใจคิดขนาดว่าถ้าถูกรางวัลที่ 1 จะซื้อที่สักแปลง เอาน้องมารวมกันให้หมด คิดถึงขนาดนี้ แค่นี้เสร็จแล้วเขาคงไม่รักเราหรอก (ร้องไห้)” คำพูดดังกล่าวมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นสาเหตุของความรู้สึกว่าตนเองคือยาค่า เดียวดาย และว่าเหว่ในใจ อย่างลึกซึ้งจนต้องร้องไห้ ผลจากการย่ำคิดในความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวทำให้คุณยายพรรณมีพฤติกรรมที่เก็บตัว คบเพื่อนน้อยคน ไม่ชอบยุ่งเกี่ยวกับผู้อื่น ร้องไห้คนเดียวเป็นบางครั้ง ไม่ชอบร่วมกิจกรรมของสถานสงเคราะห์ และมักจะเลี้ยงไปทำงานส่วนตัวเงียบ ๆ คนเดียว จากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่ทำให้คุณยายพรรณได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วเชื้ออำนาจให้คุณยายพรรณได้คิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ดังนี้

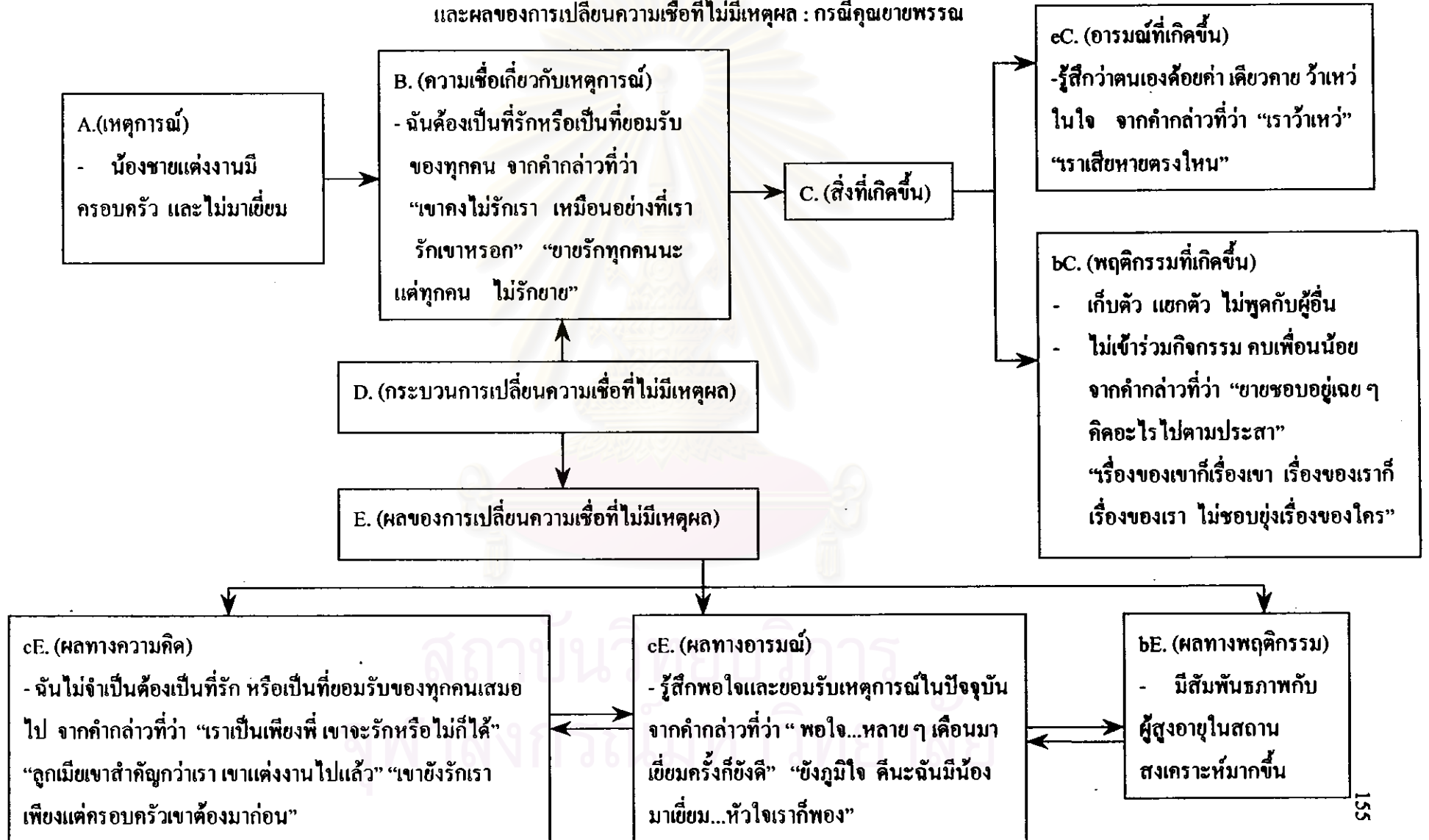
- | | |
|------------|---|
| ผู้นำกลุ่ม | อย่างไรในเรื่องของความรัก คุณยาย ได้ให้ความรักกับน้องชายอย่างเต็มที่ |
| พรรณ | ใช่ (เงียบ) |
| ผู้นำกลุ่ม | คุณยายคิดว่าจำเป็นไหมคะที่เขาจะต้องตอบแทนความรักของคุณยายอย่างเต็มที่เช่นเดียวกัน |
| พรรณ | (เงียบ) คงเป็นไปได้ไม่ได้ เพราะหนึ่งเขามีครอบครัว เขาต้องรักลูกรักเมียเขามากกว่าเรา เราไม่ใช่แม่เขา |
| ผู้นำกลุ่ม | นั่นคือไม่จำเป็นที่น้องชายจะต้องรักคุณยายเหมือนอย่างที่คุณยายรักเขา เพราะเขามีครอบครัวที่จะต้องรักในฐานะของสามีและพ่อ |
| พรรณ | ใช่ค่ะ เราเป็นเพียงพี่ เขาจะรักก็ได้ไม่รักก็ได้ ลูกเมียเขาสำคัญกว่าเรา เขาแต่งงานไปแล้ว |
| ผู้นำกลุ่ม | คุณยายคิดว่าเขามีเหตุผลและมีสิทธิ์ที่จะหวังใยครอบครัวเขามากกว่าเรา |
| พรรณ | ถูกต้อง เขามีสิทธิ์ ถ้ายายมีครอบครัวมีลูก เขาก็คงทำอย่างน้องชายเหมือนกัน |

- ผู้นำกลุ่ม ฟังดูเหมือนคุณยายรับได้ว่า น้องชายคงจะต้องให้ความสำคัญของครอบครัวมาเป็นอันดับแรก
- พรณ ยายยอมรับได้ พอใจ หลาย ๆ เดือนมาเยี่ยมครั้งก็ยังมีดี แสดงว่าเขายังรักยังอนาทรเราอยู่ เพียงแต่ครอบครัวเขาต้องมาก่อน
- ผู้นำกลุ่ม เป็นความคิดที่มีเหตุผลขึ้นนะคะ คิดว่ามาทุกข์ใจด้วยการขำคิดว่า ทำไมนะ ทำไมเขาถึงไม่มาเยี่ยม เขาคงไม่รักเราแล้ว
- พรณ ค่ะ จริง ๆ ยายก็หวังจะให้เขาอย่างเดียวไม่ต้องการอะไรจากเขา
- ผู้นำกลุ่ม สูงสุดของความรักคือการเสียสละ หรือการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนนั่นเองนะคะ คุณยาย
- พรณ ค่ะ ยายก็คิดอย่างที่หนูพูด ยายคิดแบบนี้ะ ยังภูมิใจ ดินะฉันมีพี่น้องมาเยี่ยม เราก็หัวใจพอง รู้สึกว่าเรานี้หนอ... ไม่ได้เป็นไม้ค้ำยัน ก็ยังมีพี่มีน้อง ก็ยังชื่นใจ ยังภาคภูมิใจอยู่อย่างหนึ่งนะ

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณยายพรณได้เรียนรู้ว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักหรือยอมรับของทุกคนเสมอไป จะเห็นได้จากการที่คุณยายพรณกล่าวว่า “ยายยอมรับได้ พอใจ หลาย ๆ เดือนมาเยี่ยมครั้งก็ยังมีดี แสดงว่าเขายังรักยังอนาทรเราอยู่” รวมทั้งการเรียนรู้ว่าความรักนั้นคือการเสียสละเป็นการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จากความรู้สึกเหล่านี้จะนำคุณยายพรณไปสู่การพัฒนาตนเองให้มีความสุขมากขึ้น รู้จักมอบความรักให้กับผู้อื่น ทำให้สัมพันธ์ภาพกับผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์มากขึ้น ไม่แยกตัว หน้าตาแจ่มใสและพูดคุยได้มากขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 1 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณชายพรรค



กรณีคุณยายสายมีความคิดว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ” เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 4 เนื่องจากความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งทุกคนย่อมอาจพบได้ จะเห็นได้จากการที่คุณยายสายกล่าวว่า จากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่ทำให้คุณยายสายได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วเอื้ออำนวยให้คุณยายสายได้คิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ดังนี้

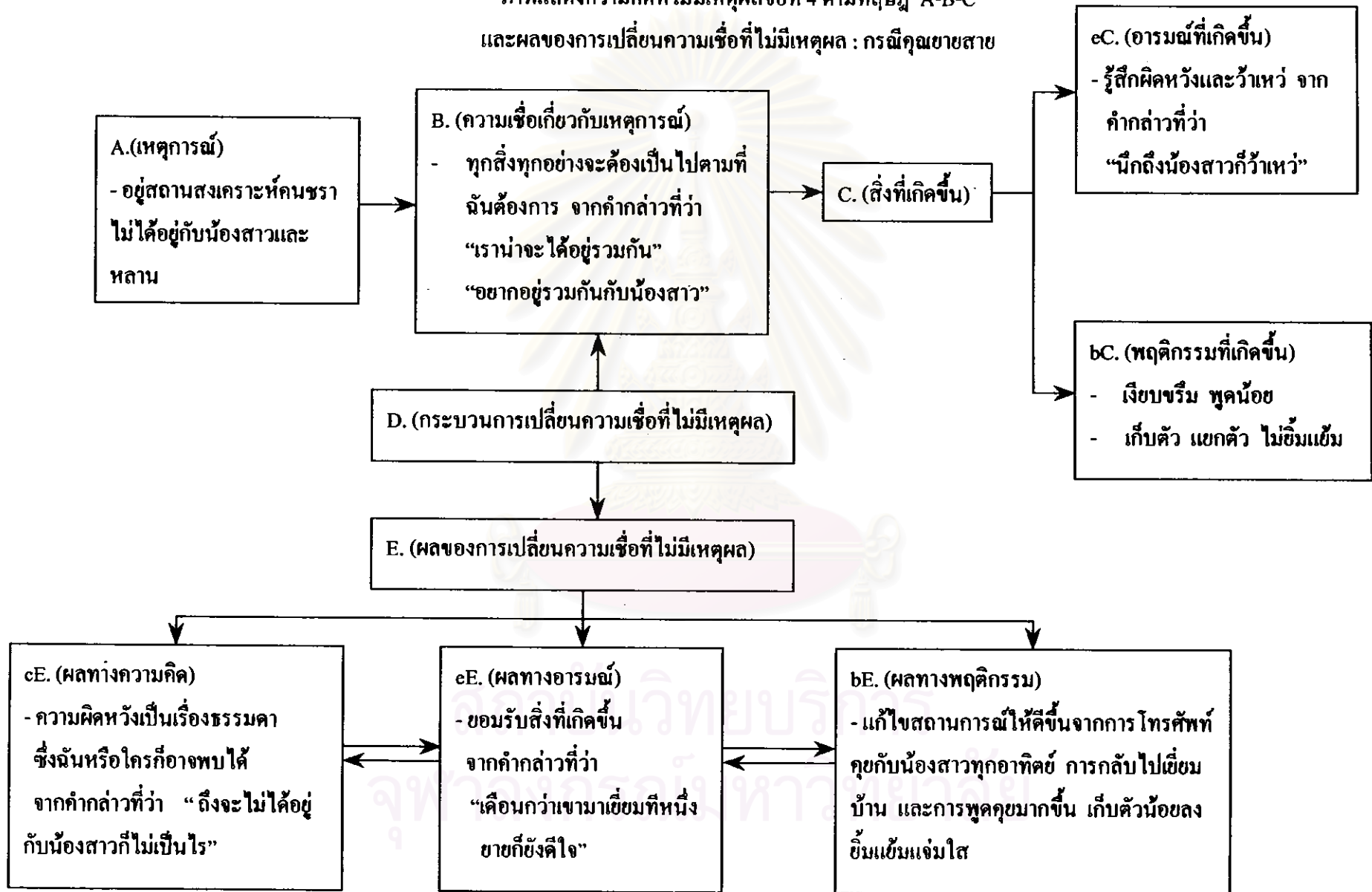
- ผู้นำกลุ่ม ความดีของน้องสาวทำให้คุณยายคิดอยากจะกลับไปอยู่กับน้องสาวอีกครั้ง
 สาย โช๊ะกะ เขาดีกับเรามากนะ ทั้งการกินการอยู่ ถ้าเขาเห็นเราเหนื่อย เขาจะบอกว่าเจ้...พักเถอะ ขายก็ช่วยเขาเลี้ยงลูกนะ อะไรทำได้เราก็อยากทำให้เขา
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าย้อนเวลาได้ ให้คุณยายกลับไปอยู่กับน้องสาวอีกครั้ง คุณยายจะกลับไปไหมคะ
 สาย ไม่กลับเพราะน้องเขยยังอยู่ ไม่กลับเค็ดขาดเลย กลับไปก็เจอแต่ความไม่สบายใจ กลับไปให้เขาค่า ถ้าน้องเขยไม่อยู่สิ ขายจะไปอยู่กับน้องสาว
- ประไพ แล้วเขาจะไปไหน เขาก็ต้องอยู่ด้วยกัน เขาเป็นสามีภรรยากัน
 สาย ก็คงอย่างนั้นนะ เขาก็ต้องอยู่ด้วยกัน เขาเป็นสามีภรรยากันมีลูกด้วยกัน ขายก็คิดไปหลายอย่าง อยากจะอยู่กับน้องสาวก็จริงแต่ไม่อยากจะอยู่กับน้องเขยนะ แต่ถึงอย่างไรเขาก็เป็นครอบครัวเดียวกัน
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่าถึงอย่างไรน้องสาวก็ต้องอยู่เป็นครอบครัวกับน้องเขย
 สาย กะ
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าอย่างนั้นเป็นไปได้ไหมคะที่คุณยายจะเลือกอยู่กับน้องสาวแต่ไม่อยู่กับน้องเขย
 สาย ไม่ได้แน่ เป็นไปไม่ได้หรอก ขายกลับไปอยู่กับเขาไม่ได้หรอก นึกดูแล้วอยู่ที่นี้ก็ยังดีมีเพื่อน ๆ ถึงอย่างไรอยู่ที่นี้ก็สบายใจกว่า คนเรามันเลือกเกิดไม่ได้นะ (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม กะ คนเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่ถ้าเราเลือกที่จะคิดให้ดี ให้มีเหตุผลได้ เราก็จะมีความสุขนะกะ
- สาย กะ ขายก็คิดอย่างนั้น ขายไม่อาจมีเรื่องกับน้องเขย ถึงจะไม่ได้อยู่กับน้องสาวก็คงไม่เป็นไร ขายบอกน้องสาวมาหาเจ้บ้างนะ ขายโทรศัพท์ไปหาเขาทุกอาทิตย์ก็ได้ เขาให้โทรศัพท์ไปคุย เคือนกว่าเขาก็มาเยี่ยมทีหนึ่งขายก็ยังดีใจ

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณยายสายได้เรียนรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามที่เราต้องการเสมอไป ความไม่สมหวังเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งทุกคนอาจพบได้ จะเห็นได้จากการที่คุณยายสายกล่าวว่า “ถึงไม่ได้อยู่กับน้องสาวก็ไม่เป็นไร” “เดือนกว่ามาเยี่ยมทีหนึ่งยายก็ยังดีใจ” จากความคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้ จะนำคุณยายสายไปสู่ความพยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใสขึ้น มีเรื่องพูดคุยกับผู้สูงอายุอื่นมากขึ้น เก็บตัวน้อยลง โทรศัพท์คุยกับน้องสาวและเดินทางไปเยี่ยมบ้านเมื่อต้องการ



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 4 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณชายสาย



กรณีคุณยายประจวบมีความคิดว่า “เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน” เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 เนื่องจากบุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคนเสมอไป ความคิดที่ไร้เหตุผลดังกล่าวของคุณยายประจวบปรากฏชัดเจนจากคำกล่าวที่ว่า “เรามั่นตัวคนเดียวจริง ๆ เพราะว่าที่ ๆ น้อง ๆ ไม่ยอมรับ” “เขาน่าจะเข้าใจเรามากกว่านี้” คำพูดดังกล่าวมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นสาเหตุของความรู้สึกว่าคุณยายไม่มีคุณค่า น้อยใจและว้าเหว่ ผลจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลทำให้คุณยายประจวบมักมีพฤติกรรมที่เก็บตัว พุดน้อย มักหลบไปนอนกลางวันเงียบ ๆ คนเดียว จากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่ทำให้คุณยายประจวบ ได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วเชื้ออำนาจให้คุณยายประจวบได้คิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ดังนี้

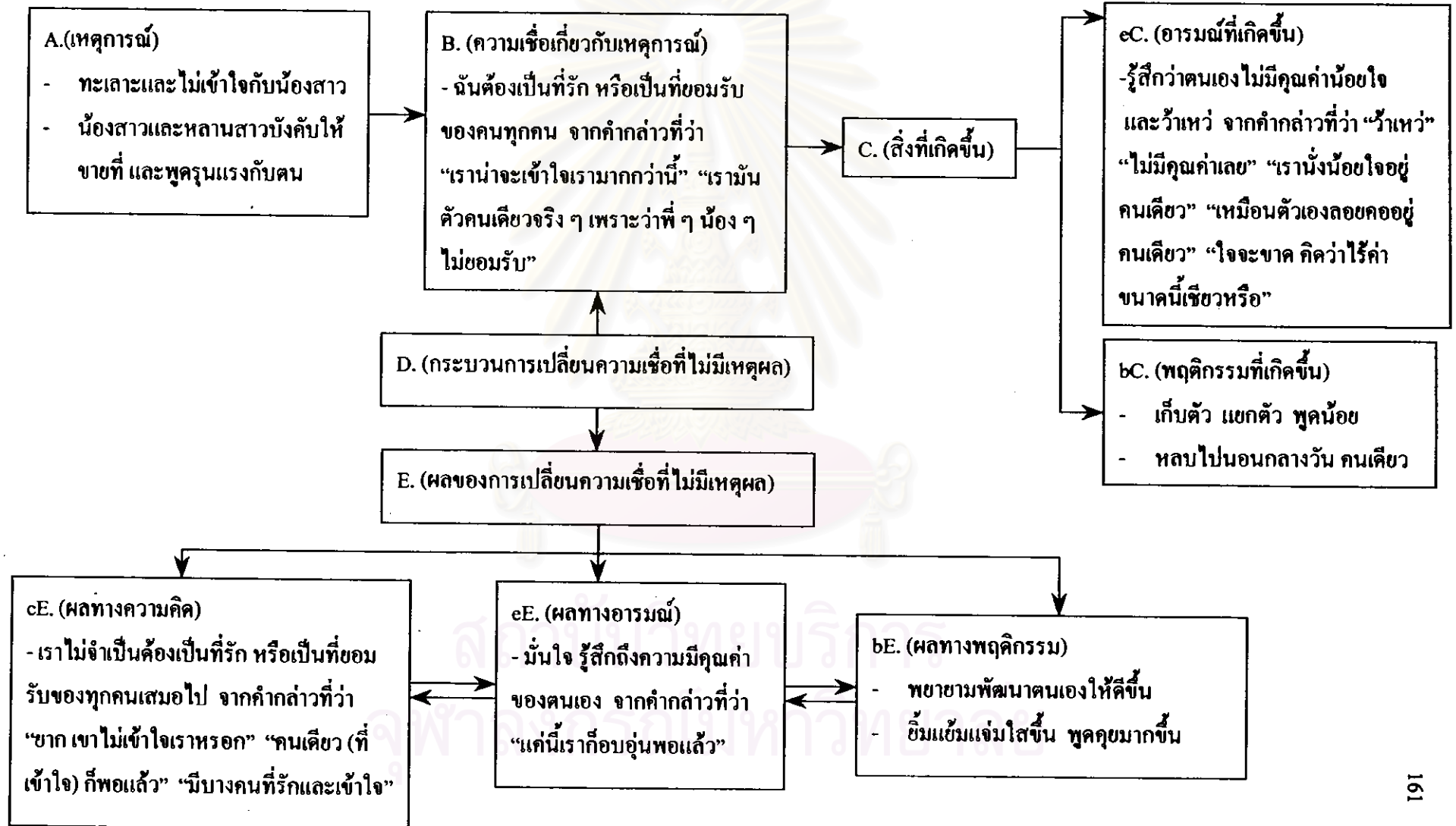
- | | |
|------------|--|
| ประจวบ | เราก็เลยน้อยใจว่าเรามั่นตัวคนเดียวจริง ๆ เพราะว่าที่ ๆ น้อง ๆ ไม่ยอมรับ ชาวบ้านข้างเคียงเขาคินะ เขารักและให้ความอบอุ่นกับเรา |
| ผู้นำกลุ่ม | ทำให้คุณยายเปรียบเทียบว่า ชาวบ้านยังรักและเข้าใจเรามากกว่าที่น้อง |
| ประจวบ | ใช่ แต่ในใจของยายรักน้องเสมอกัน น้องคนไหนแย่งเราก็ช่วยก่อน แต่เขากลับไม่เข้าใจที่เราทำลงไปเลย (เงียบ) |
| ผู้นำกลุ่ม | คุณยายรักน้อง ๆ เสมอ แต่คิดว่ามีน้องบางคนไม่เข้าใจคุณยาย |
| ประจวบ | ใช่ เขาน่าจะเข้าใจเรามากกว่านี้ |
| ผู้นำกลุ่ม | คุณยายคะ คุณยายคิดว่าน้องสาว “น่าจะ” เข้าใจคุณยายมากกว่านี้ แต่ในชีวิตจริงแล้วเป็นไปได้ไหมคะที่น้องสาวจะต้องเข้าใจและยอมรับการกระทำของเราได้ทุกอย่าง |
| ประจวบ | ยากนะ ยาก เขาไม่เข้าใจเราหรอก |
| พรหม | เป็นไปได้ไม่ได้หรอก ต่างคนก็ต่างความคิด อย่างน้องชายยายยังไม่เข้าใจยายทุกอย่างเลย |
| ผู้นำกลุ่ม | คะ คงจะเป็นเรื่องยากที่จะทำให้ทุกคนเข้าใจและยอมรับในทุกอย่างที่เรากำลังไป คงจะมีสักคนที่เข้าใจคุณยาย |
| ประจวบ | มี มีบางคนที่รักและเข้าใจ ก็คนที่เราช่วยไว้ นั่นแหละ เขาก็บอกให้ยายอยู่ที่นี้ไม่ต้องกลับไปหรอก เขาจะมาเยี่ยมมาดูแลเป็นครั้งคราว เพราะเขาอยู่ไกล คนที่พอจะรักและเข้าใจเรายังก็อยู่ไกล |
| พรหม | แต่ก็ยังคิดนะที่ยังมีคนแบบนี้อยู่ให้ชื่นใจ |

| | |
|------------|---|
| ผู้นำกลุ่ม | คุณยายคะในชีวิตคุณยายมีพี่น้องอยู่หลายคน จะมีพี่น้องที่รัก เข้าใจและยอมรับคุณยายได้สัก 1 คน คุณยายคิดว่าอย่างไรคะ |
| ประจวบ | คนเดียวก็พอแล้ว (พยักหน้า) |
| พรธม | พอคะ ยายว่าพอ |
| ประจวบ | พอแล้ว แค่นี้เราก็อบอุ่นพอแล้ว |

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณยายประจวบได้เรียนรู้ว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักหรือยอมรับของทุกคนเสมอไป จะเห็นได้จากการที่คุณยายประจวบกล่าวว่า “(มีคนที่รัก) คนเดียวก็พอแล้ว” “มีบางคนที่รักและเข้าใจเรา” “พอแล้ว แค่นี้เราก็อบอุ่นพอแล้ว” จากความคิดเหล่านี้ทำให้คุณยายประจวบได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองให้มีความสุขตามความเป็นจริงมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ยิ้มแย้มแจ่มใสและพูดคุยมากขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 1 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณชายประจวบ

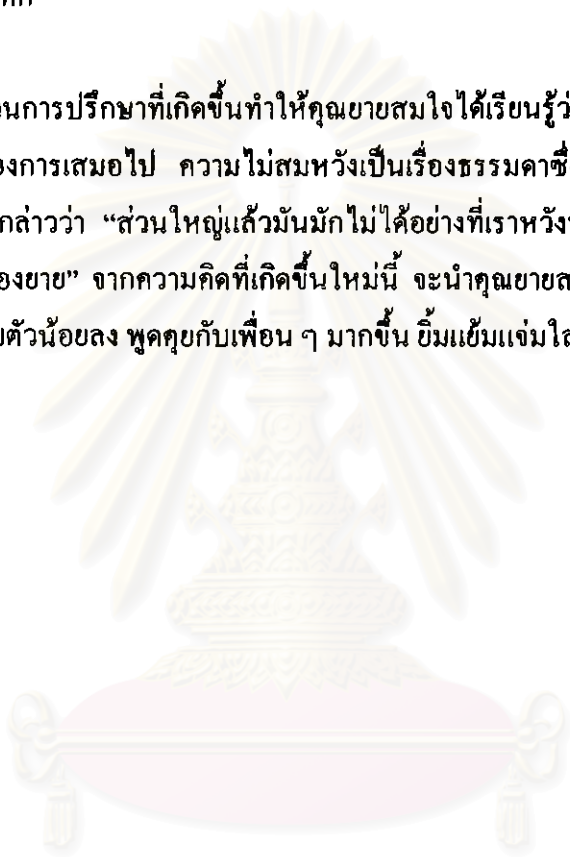


กรณีคุณยายสมใจมีความคิดว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ” เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อ 4 เนื่องจากความไม่สมหวังเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งทุกคนย่อมอาจพบได้ จะเห็นได้จากการที่คุณยายสมใจกล่าวว่า อยากให้ลูกได้ดี อยากให้ลูกเรียนดี และหวังจะให้ลูกสาวได้แฟนที่ดี โดยคุณยายสมใจกล่าวด้วยสีหน้าเศร้าหมอง และมีน้ำตาคลอตลอดเวลา คำพูดดังกล่าวมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นสาเหตุของความรู้สึกผิดหวัง และวิหะอย่างรุนแรง จนต้องหันมาดื่มสุรา และเคยพยายามฆ่าตัวตายด้วยการรับประทานยานอนหลับเกินขนาด แม้ในปัจจุบันคุณยายจะไม่ได้อาศัยอยู่กับครอบครัวแล้ว แต่ความคิดที่ไม่มีเหตุผลดังกล่าวยังคงยกรบกวนคุณยายอยู่ตลอดเวลา ทำให้คุณยายสมใจมีพฤติกรรมที่เก็บตัว พูดน้อย ไม่ค่อยยิ้มแย้มแจ่มใส และดื่มสุราเป็นบางครั้ง จากกระบวนการกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่ทำให้คุณยายสมใจตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดที่ได้เหตุผล แล้วเอื้ออำนวยให้คุณยายสมใจได้คิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ดังนี้

- | | |
|------------|--|
| ผู้นำกลุ่ม | ต้องคิดหวังอีกเป็นครั้งที่สอง ฟังดูเหมือนคุณยายจะเสียใจมากกว่าครั้งแรก |
| สมใจ | ค่ะ 2 ครั้ง 3 ครั้ง ขยาย ครั้งนี้ไม่เหลือใครแล้ว วิหะเหลือเกิน อยากจะตายมันก็ไม่ตาย |
| ผู้นำกลุ่ม | เหมือนกับว่า ไม่เหลือใครที่เป็นได้อย่างที่เราหวังเลย พอคิดอย่างนี้ที่ไรคุณยายก็วิหะขึ้นมา |
| สมใจ | ค่ะ |
| ผู้นำกลุ่ม | ตามความคิดของคุณยายแล้ว คนในครอบครัวจะต้องเป็นเหมือนที่เราหวังไว้ไหมคะ |
| สมใจ | คงเป็นไปได้หรือคะ ส่วนใหญ่แล้วมันมักจะไม่ได้อย่างที่เราหวังหรือ |
| ผู้นำกลุ่ม | มีอะไรเป็นหลักประกันไหมคะว่า เขาจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ |
| สมใจ | ไม่มีอะไรเป็นหลักประกันหรือคะ อย่างยายก็ไม่สมความตั้งใจเลยทั้งแฟนทั้งลูก |
| ผู้นำกลุ่ม | อย่างชีวิตของสามีและลูกนั้น คุณยายคิดว่าเราสามารถควบคุมให้พวกเขาเป็นไปตามที่คุณยายต้องการไหมคะ |
| สมใจ | ไม่ได้ค่ะ ถ้าบังคับได้ยายบังคับแล้ว |
| ผู้นำกลุ่ม | เมื่อเราบังคับให้เขาเป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้ คุณยายจะทำอย่างไรคะ |
| สมใจ | เราก็ต้องปล่อยเขาไป ถึงเราจะข่มขู่เขาได้ เขาก็ไม่เชื่อฟังอะไรเรา เขาไม่ยอมหรือมันชีวิตของเขา |
| ผู้นำกลุ่ม | แล้วชีวิตของคุณยายเล่าคะ |

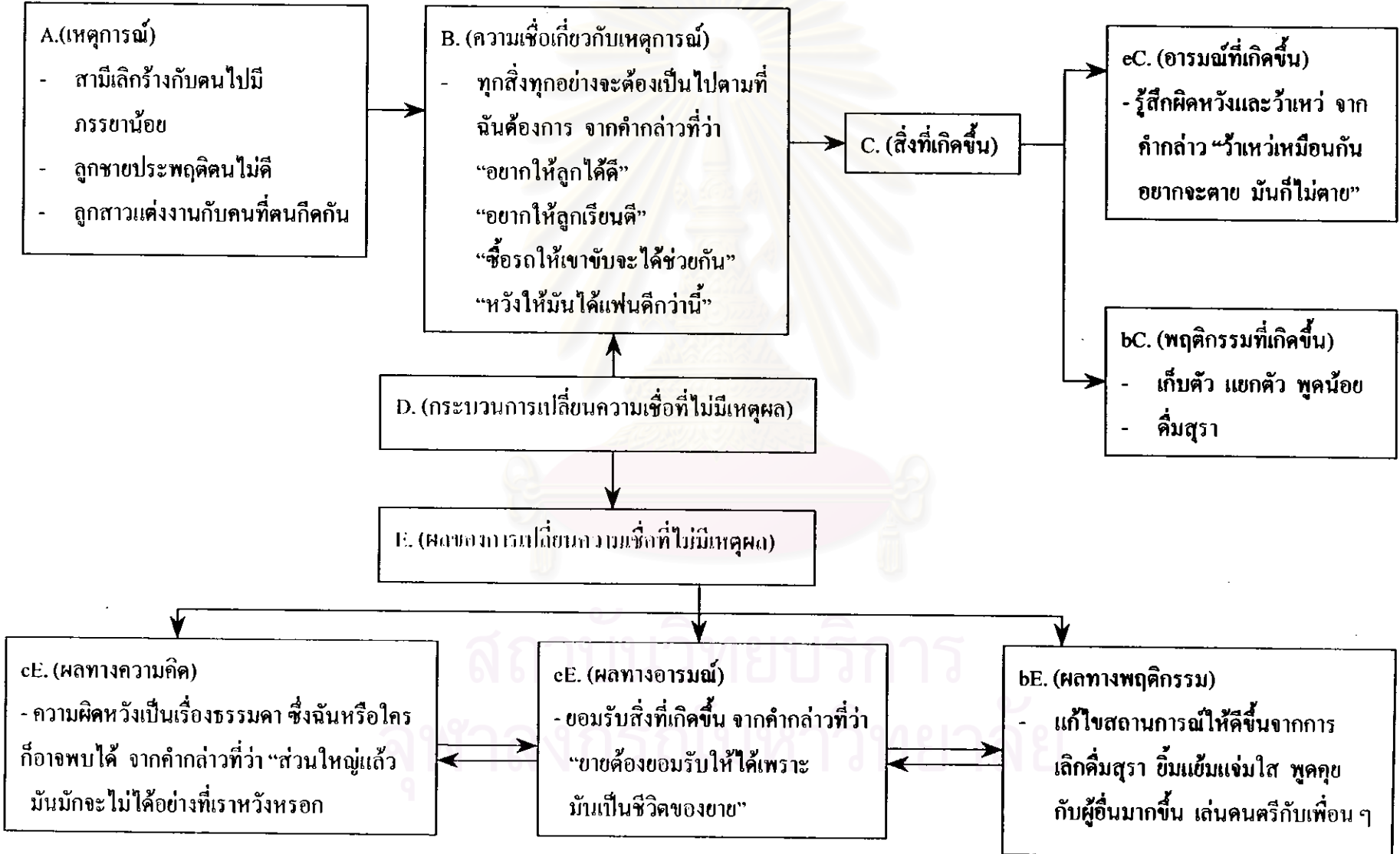
สมใจ ขายก็ต้องยอมรับให้ได้ เพราะมันเป็นชีวิตของขาย
 พรรณ อย่าไปตี้มเหล่าอีกเถยนะ มันไม่ตีกับสุขภาพหรือขาย
 สมใจ ไม่เอา ไม่กลับไปตี้มแล้วละ เพราะเรารู้แล้วว่าอะไรดีอะไรไม่ดี สุขภาพไม่ตีคนเห็น
 ก็ว่าก็หัก

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณขายสมใจได้เรียนรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามที่เราต้องการเสมอไป ความไม่สมหวังเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งทุกคนอาจพบได้ จะเห็นได้จาก การที่คุณขายสมใจกล่าวว่า “ส่วนใหญ่แล้วมันมักไม่ได้อย่างที่เราหวังหรอก” “ขายก็ต้องยอมรับให้ได้ เพราะมันเป็นชีวิตของขาย” จากความคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้ จะนำคุณขายสมใจไปสู่ความพยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เช่น เก็บตัวน้อยลง พูดคุยกับเพื่อน ๆ มากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใส และเลิกดื่มสุรา



สถาบันวิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 4 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณยายสนใจ



อีกครั้งหนึ่งที่คุณยายสายมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลโดยคิดว่า “สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้อยู่เสมอ” ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 6 จะเห็นได้จากการที่คุณยายสายกล่าวว่า “หลานอยู่ที่ลพบุรีจะเป็นอันตราย” “กลัวเขาจะมาหลอกไปข้างเวลาเรียนหนังสือ” โดยกล่าวด้วยสีหน้าแสดงความวิตกกังวล จากความคิดดังกล่าว ทำให้คุณยายสายเป็นคนที่มีความวิตกกังวล เก็บตัว คิดมากและนอนไม่หลับ จากกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทำให้คุณยายสายได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดจากความคิดที่ได้เหตุผล เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ดังนี้

- สาย ไม่มีมีความสุข บางทีก็คิดถึงหลาน คิดมาก ๆ ก็นอนไม่หลับ
- ผู้นำกลุ่ม ความวิตกกังวลถึงหลานมีผลกระทบต่อความรู้สึกและการกระทำของคุณยายอย่างมาก
- สาย ยิ่งคิดก็ยิ่งเหงา ยิ่งว่าเหว่
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าหนูจะชวนให้คุณยายลองพิจารณาความคิดนั้นให้ชัด ๆ อีกครั้งหนึ่ง คุณยายคิดว่าการวิตกกังวลว่าอันตรายจะต้องเกิดขึ้นกับหลาน เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลใหม่คะ
- สาย ไม่สมเหตุสมผล
- ผู้นำกลุ่ม ไม่สมเหตุสมผลอย่างไรคะ
- สาย มันเหมือนยายคิดไปเองว่ามันจะเกิดขึ้น เวลาเขามาบายก็ตั้งสอนให้เขาดูแลตัวเอง หลานก็เชื่อ
- ผู้นำกลุ่ม คุณยายคิดว่า จำเป็นไหมคะที่เมื่อหลานอยู่ห่างไกลเรา แล้วจะต้องประสบอันตรายเสมอไป
- สาย ไม่จำเป็น เเขาเองก็ยังไม่ประสบเหตุร้ายอะไรหรอก ยายคิดไปเอง ห่วงเขาเอง (หัวเราะ)
- ผู้นำกลุ่ม การคิดกังวลว่าอาจจะมีเหตุร้ายเกิดขึ้นกับคนที่เรารัก ทำให้เราไม่มีความสุขนะคะ คุณยาย
- พรธณ แสดงว่าเราคิดไม่มีเหตุผล
- ผู้นำกลุ่ม ถ้าเช่นนั้นเราควรปรับเปลี่ยนความคิดเราอย่างไรดีคะ
- พรธณ คิดในแง่ดี
- สาย คิดเสียว่าเขาคงไม่เป็นอันตรายอะไร เพราะว่ามิพ่อแม่คอยเป็นห่วงดูแลอยู่แล้ว
- พรธณ คนที่ห่วงลูกที่สุดคือพ่อแม่เขา เราก็ควรจะห่วงแต่เขาหน่อย

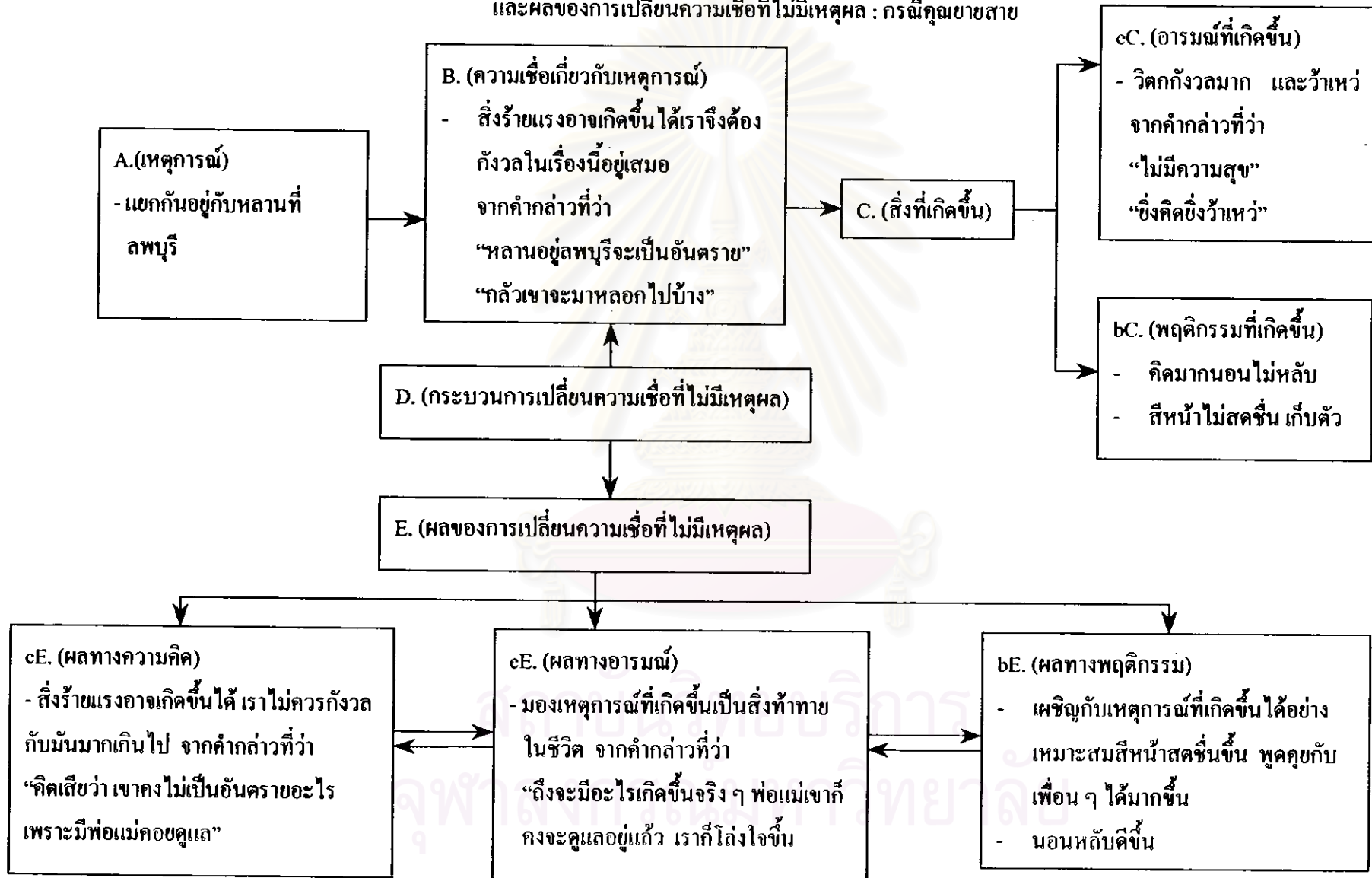
สาย นี่เขาก็พูดถูกนะ ถึงจะมีอะไรเกิดขึ้นจริง ๆ พ่อแม่เขาก็คงจะคอยดูแลอยู่แล้ว เราก็โล่งใจขึ้น

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้คุณยายสายได้เรียนรู้ว่า สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราไม่ควรกังวลกับมันมากเกินไป แต่ควรอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุขที่สุด จะเห็นได้จากการที่คุณยายสายกล่าวว่า “ถ้ามีอะไรเกิดขึ้นจริง ๆ พ่อแม่เขาก็คงจะคอยดูแลอยู่แล้ว” จากความคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้ จะทำให้คุณยายสายมีความสุขในชีวิตมากขึ้น ลดความวิตกกังวลและว้าวุ่น สามารถพูดคุยกับเพื่อน ๆ ได้มากขึ้น บรรเทาอาการคิดมากและนอนไม่หลับลงได้



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาพแสดงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อที่ 6 ตามทฤษฎี A-B-C
และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีคุณชายสาย





ภาคผนวก ฉ
ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 ผลของการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้หวั่ จำแนกตาม รายชื่อของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่

| ความรู้สึก | กลุ่มทดลอง (N=7) | | กลุ่มควบคุม (N=7) | | t – test |
|--|------------------|-----|-------------------|-----|----------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | |
| 1. เข้ากันได้ดีกับคนรอบข้าง | 3.28 | .75 | 3.43 | .53 | -.41 |
| 2. ไม่มีเพื่อน | 3.14 | .69 | 3.86 | .38 | -2.40* |
| 3. ไม่รู้จะหันหน้าไปหาใครดี | 3.71 | .75 | 3.57 | .79 | .35 |
| 4. เหมือนอยู่ตัวคนเดียว | 3.71 | .49 | 4.00 | .00 | -1.55 |
| 5. เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน | 3.42 | .53 | 3.42 | .53 | .00 |
| 6. มีอะไรส่วนมากคล้ายคนรอบข้าง | 3.71 | .49 | 4.00 | .00 | -1.55 |
| 7. ไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |
| 8. ความคิดไม่ตรงกันคนรอบข้าง | 3.57 | .79 | 3.57 | .53 | .00 |
| 9. อยากพบปะพูดคุยจาก ผู้มีมิตรกับคนอื่น | 3.85 | .38 | 3.71 | .49 | .61 |
| 10. สนิทสนมกับคนอื่น | 3.57 | .53 | 3.71 | .49 | -.52 |
| 11. ถูกทอดทิ้ง | 3.86 | .38 | 3.57 | .79 | .87 |
| 12. ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่มีความหมาย | 3.85 | .38 | 3.57 | .53 | 1.15 |
| 13. ไม่มีใครรู้จักท่านอย่างแท้จริง | 3.71 | .49 | 3.57 | .53 | .52 |
| 14. โดดเดี่ยว | 3.71 | .49 | 4.00 | .00 | -1.54 |
| 15. หาเพื่อนได้เสมอเมื่อต้องการ | 3.57 | .53 | 3.57 | .53 | .00 |
| 16. มีคนเข้าใจท่านจริง ๆ | 3.57 | .53 | 3.71 | .49 | -.52 |
| 17. มีคนรอบข้างแต่กลับไม่เข้าใจท่าน | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |
| 18. มีคนที่สามารถหาหรือช่วยได้ | 3.86 | .38 | 3.71 | .49 | .61 |
| 19. มีคนที่สามารถหันหน้าไปปรึกษาได้ | 3.85 | .38 | 3.71 | .49 | .61 |
| 20. ไม่อยากสูงส่งกับใคร | 3.71 | .75 | 4.00 | .00 | -1.00 |
| 21. ไม่มีเรื่องจะคุยกับคนรอบข้าง | 4.00 | .00 | 3.86 | .38 | 1.00 |
| 22. คนรอบข้างชอบนิทาทำท่าน | 3.14 | .69 | 3.00 | .82 | .35 |
| 23. ไม่อยากพูดเพราะไม่ต้องการมีเรื่องกัน | 4.00 | .00 | 3.86 | .38 | 1.00 |
| 24. อยากเก็บความไม่สบายใจไว้เอง | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |

* $P < .05$ ($t_{.05, 12} = 2.18$) ทดสอบสองทาง

ตารางที่ 12 ผลของการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้หว่ จำแนกตาม รายชื่อของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที

| ความรู้สึก | กลุ่มทดลอง (N=7) | | กลุ่มควบคุม (N=7) | | t - test |
|--|------------------|------|-------------------|-----|----------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | |
| 1. เข้ากันได้ดีกับคนรอบข้าง | 2.00 | .00 | 3.42 | .53 | -7.07* |
| 2. ไม่มีเพื่อน | 1.57 | .79 | 3.86 | .38 | -6.92* |
| 3. ไม่รู้จะหันหน้าไปหาใครดี | 1.85 | 1.07 | 3.71 | .49 | -4.18* |
| 4. เหมือนอยู่ตัวคนเดียว | 1.57 | .53 | 4.00 | .00 | -12.02* |
| 5. เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน | 2.42 | .79 | 3.57 | .53 | -3.18* |
| 6. มีอะไรส่วนมากคล้ายคนรอบข้าง | 2.28 | .49 | 4.00 | .00 | -9.29* |
| 7. ไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว | 2.43 | 1.27 | 3.86 | .38 | -2.85* |
| 8. ความคิดไม่ตรงกันคนรอบข้าง | 2.43 | .53 | 3.71 | .49 | -4.70* |
| 9. อยากพบปะพูดคุย ผูกมิตรกับคนอื่น | 2.71 | .75 | 3.71 | .49 | -2.94* |
| 10. สนิทสนมกับคนอื่น | 2.57 | .79 | 3.71 | .49 | -3.27* |
| 11. ถูกทอดทิ้ง | 1.57 | .53 | 3.57 | .79 | -5.56* |
| 12. ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่มีความหมาย | 1.57 | .53 | 3.71 | .49 | -7.83* |
| 13. ไม่มีใครรู้จักท่านอย่างแท้จริง | 2.28 | .49 | 3.57 | .53 | -4.70* |
| 14. โดดเดี่ยว | 1.71 | .75 | 4.00 | .00 | -8.00* |
| 15. หาเพื่อนได้เสมอเมื่อต้องการ | 2.43 | .53 | 3.57 | .53 | -4.00* |
| 16. มีคนเข้าใจท่านจริง ๆ | 2.57 | .53 | 3.71 | .49 | -4.18* |
| 17. มีคนรอบข้างแต่กลับไม่เข้าใจท่าน | 2.14 | .38 | 3.85 | .38 | -8.45* |
| 18. มีคนที่สามารถหารือด้วยได้ | 3.00 | .82 | 3.71 | .49 | -1.99* |
| 19. มีคนที่สามารถหันหน้าไปปรึกษาได้ | 3.00 | .82 | 3.71 | .49 | -1.99* |
| 20. ไม่อยากสูงส่งกับใคร | 2.28 | .49 | 3.71 | .49 | -5.48* |
| 21. ไม่มีเรื่องจะคุยกับคนรอบข้าง | 2.71 | .76 | 3.85 | .38 | -3.58* |
| 22. คนรอบข้างชอบนินทาท่าน | 2.14 | 1.07 | 3.00 | .58 | -1.87* |
| 23. ไม่อยากพูดเพราะไม่ต้องการมีเรื่องกัน | 2.43 | .53 | 3.86 | .38 | -5.77* |
| 24. อยากเก็บความไม่สบายใจไว้เอง | 2.43 | .79 | 3.86 | .38 | -4.33* |

* $P < .05$ ($t_{.05, 12} = 1.78$) ทดสอบทางเดียว

ตารางที่ 13 ผลของการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้หวั่ จำแนกตาม รายชื่อของผู้สูงอายุกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่

| ความรู้สึก | กลุ่มทดลอง (N=7) | | | | t-test |
|--|------------------|-----|--------------|------|---------|
| | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | |
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | |
| 1. เข้ากันได้ดีกับคนรอบข้าง | 3.28 | .75 | 2.00 | .00 | -4.50* |
| 2. ไม่มีเพื่อน | 3.14 | .69 | 1.57 | .79 | -4.26* |
| 3. ไม่รู้จะหันหน้าไปหาใครดี | 3.71 | .75 | 1.85 | 1.07 | -4.59* |
| 4. เหมือนอยู่ตัวคนเดียว | 3.71 | .49 | 1.57 | .48 | -8.21* |
| 5. เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน | 3.43 | .53 | 2.43 | .79 | -4.58* |
| 6. มีอะไรส่วนมากคล้ายคนรอบข้าง | 3.71 | .49 | 2.29 | .49 | -7.07* |
| 7. ไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว | 3.85 | .38 | 2.43 | 1.27 | -2.70* |
| 8. ความคิดไม่ตรงกันคนรอบข้าง | 3.57 | .79 | 2.43 | .53 | -4.38* |
| 9. อยากพบปะพูดคุยจาก ผู้กมิตรกับคนอื่น | 3.85 | .38 | 2.71 | .75 | -4.38* |
| 10. สนิทสนมกับคนอื่น | 3.57 | .53 | 2.58 | .79 | -4.58* |
| 11. ถูกทอดทิ้ง | 3.86 | .38 | 2.57 | .53 | -8.00* |
| 12. ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่มีความหมาย | 3.85 | .38 | 2.57 | .53 | -12.39* |
| 13. ไม่มีใครรู้จักท่านอย่างแท้จริง | 3.72 | .49 | 2.28 | .49 | -4.80* |
| 14. โดดเดี่ยว | 3.72 | .49 | 2.71 | .75 | -6.48* |
| 15. หาเพื่อน ได้เสมอเมื่อต้องการ | 3.57 | .53 | 2.43 | .53 | -4.38* |
| 16. มีคนเข้าใจท่านจริงๆ | 3.57 | .53 | 2.57 | .53 | -4.58* |
| 17. มีคนรอบข้างแต่กลับไม่เข้าใจท่าน | 3.86 | .38 | 2.14 | .38 | -9.29* |
| 18. มีคนที่สามารถหารือด้วยได้ | 3.86 | .38 | 3.00 | .82 | -3.28* |
| 19. มีคนที่สามารถหันหน้าไปปรึกษาได้ | 3.86 | .38 | 3.00 | .82 | -3.28* |
| 20. ไม่อยากสูงส่งกับใคร | 3.72 | .75 | 2.28 | .49 | -4.80* |
| 21. ไม่มีเรื่องจะคุยกับคนรอบข้าง | 4.00 | .00 | 2.71 | .75 | -4.50* |
| 22. คนรอบข้างชอบนินทาท่าน | 3.14 | .69 | 2.14 | 1.06 | -2.64* |
| 23. ไม่อยากพูดเพราะไม่ต้องการมีเรื่องกัน | 4.00 | .00 | 2.43 | .53 | -7.77* |
| 24. อยากเก็บความไม่สบายใจไว้เอง | 3.86 | .38 | 2.43 | .78 | -4.80* |

* $P < .05$ ($t_{0.05,6} = 1.94$) ทดสอบทางเดียว

ตารางที่ 14 ผลของการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้หวั่ จำแนกตาม รายชื่อของผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและระยะหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที

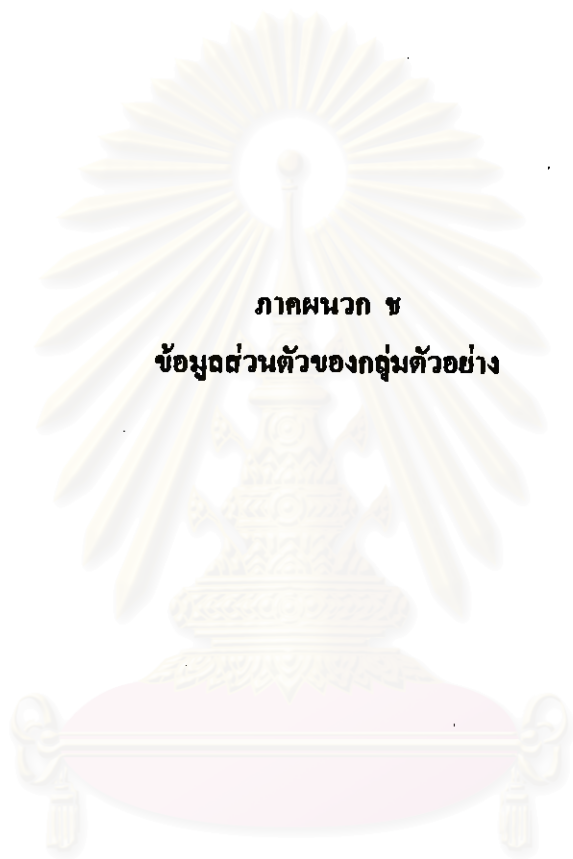
| ความรู้สึก | กลุ่มทดลอง (N=7) | | | | t-test |
|--|------------------|-----|--------------|-----|--------|
| | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | |
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | |
| 1. เข้ากันได้ดีกับคนรอบข้าง | 3.43 | .53 | 3.43 | .53 | .00 |
| 2. ไม่มีเพื่อน | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |
| 3. ไม่มีจะหันหน้าไปหาใครดี | 3.58 | .79 | 3.71 | .49 | 1.00 |
| 4. เหมือนอยู่ตัวคนเดียว | 4.00 | .00 | 4.00 | .00 | .00 |
| 5. เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน | 3.43 | .53 | 3.57 | .53 | 1.00 |
| 6. มีอะไรส่วนมากคล้ายคนรอบข้าง | 4.00 | .00 | 4.00 | .00 | .00 |
| 7. ไม่สนิทสนมกับใครอีกแล้ว | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |
| 8. ความคิดไม่ตรงกันคนรอบข้าง | 3.57 | .53 | 3.71 | .49 | 1.00 |
| 9. อยากพบปะพูดคุยจาก ผูกมิตรกับคนอื่น | 3.71 | .49 | 3.71 | .49 | .00 |
| 10. สนิทสนมกับคนอื่น | 3.71 | .49 | 3.71 | .49 | .00 |
| 11. ถูกทอดทิ้ง | 3.57 | .79 | 3.57 | .79 | .00 |
| 12. ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่มีความหมาย | 3.57 | .53 | 3.71 | .49 | .55 |
| 13. ไม่มีใครรู้จักท่านอย่างแท้จริง | 3.57 | .53 | 3.57 | .53 | .00 |
| 14. โดดเดี่ยว | 4.00 | .00 | 4.00 | .00 | .00 |
| 15. หาเพื่อนได้เสมอเมื่อต้องการ | 3.57 | .53 | 3.57 | .53 | .00 |
| 16. มีคนเข้าใจท่านจริง ๆ | 3.71 | .49 | 3.71 | .49 | .00 |
| 17. มีคนรอบข้างแต่กลับไม่เข้าใจท่าน | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |
| 18. มีคนที่สามารถหาหรือช่วยได้ | 3.71 | .49 | 3.71 | .49 | .00 |
| 19. มีคนที่สามารถหันหน้าไปปรึกษาได้ | 3.71 | .49 | 3.71 | .49 | .00 |
| 20. ไม่อยากสูงตึงกับใคร | 3.71 | .00 | 4.00 | .49 | -1.54 |
| 21. ไม่มีเรื่องจะคุยกับคนรอบข้าง | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |
| 22. คนรอบข้างชอบนินทาท่าน | 3.00 | .82 | 3.00 | .53 | .00 |
| 23. ไม่อยากพูดเพราะไม่ต้องการมีเรื่องกัน | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |
| 24. อยากเก็บความไม่สบายใจไว้เอง | 3.86 | .38 | 3.86 | .38 | .00 |

$P < .05$ ($t_{.05,6} = 2.44$) ทดสอบสองทาง

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความไว้หวัของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่ | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | |
|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง | ก่อนการทดลอง | หลังการทดลอง |
| 1 | 92 | 47 | 88 | 85 |
| 2 | 91 | 56 | 89 | 92 |
| 3 | 95 | 67 | 92 | 90 |
| 4 | 91 | 59 | 85 | 86 |
| 5 | 76 | 53 | 89 | 89 |
| 6 | 75 | 43 | 91 | 91 |
| 7 | 89 | 50 | 87 | 90 |
| \bar{X} | 87.00 | 53.57 | 88.71 | 89.00 |
| SD | 8.06 | 7.99 | 2.36 | 2.58 |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข
ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา ศาสนา นุตรและหลาน

| ข้อมูลส่วนบุคคล | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | |
|------------------------------|------------|--------|-------------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| เพศ | | | | |
| หญิง | 7 | 100 | 5 | 71.14 |
| ชาย | - | - | 2 | 28.57 |
| รวม | 7 | 100 | 7 | 100 |
| อายุ (ปี) | | | | |
| 60-65 | 1 | 14.29 | - | - |
| 66-74 | 4 | 57.14 | 2 | 28.57 |
| 75-87 | 2 | 28.57 | 5 | 71.14 |
| รวม | 7 | 100 | 7 | 100 |
| สถานภาพสมรส | | | | |
| คู่ | 1 | 14.29 | 2 | 28.57 |
| โสด | 4 | 57.14 | - | - |
| หม้าย | - | - | 5 | 71.14 |
| หย่า | - | - | - | - |
| แยกกันอยู่ | 2 | 28.57 | - | - |
| รวม | 7 | 100 | 7 | 100 |
| การศึกษา | | | | |
| ไม่ได้รับการศึกษา | 1 | 14.29 | 1 | 14.29 |
| ต่ำกว่าประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 | - | - | 2 | 28.57 |
| จบประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 | 4 | 57.14 | 2 | 28.57 |
| มัธยมศึกษา | 1 | 14.29 | 1 | 14.29 |
| อาชีวศึกษา | 1 | 14.29 | 1 | 14.29 |
| รวม | 7 | 100 | 7 | 100 |

ตารางที่ 16 (ต่อ)

| ข้อมูลส่วนบุคคล | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | |
|-----------------|------------|--------|-------------|--------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| ศาสนา | | | | |
| พุทธ | 7 | 100 | 7 | 100 |
| รวม | 7 | 100 | 7 | 100 |
| บุตร | | 100 | | |
| มีบุตร | 1 | 14.29 | 2 | 28.57 |
| ไม่มีบุตร | 6 | 85.71 | 5 | 71.14 |
| รวม | 7 | 100 | 7 | 100 |
| หลาน | | | | |
| มีหลาน | 7 | 100 | 2 | 28.57 |
| ไม่มีหลาน | - | - | 5 | 71.14 |
| รวม | 7 | 100 | 7 | 100 |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

เรือเอกหญิงวัลลภา โทสิตานนท์ เกิดเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน พ.ศ. 2512 ที่ กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรการพยาบาลผดุงครรภ์และอนามัย (เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2535 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลประจำตึกศัลยกรรม 2 ต่าง โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ กองทัพเรือ

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม

| | |
|---------------------------------------|---------------|
| สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวโรเจอร์ส | จำนวน 1 ครั้ง |
| สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวทอโรเซอร์ | จำนวน 1 ครั้ง |

2. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นผู้นำกลุ่ม

| | |
|-------------------------|---------------|
| ผู้นำกลุ่มมนุษยสัมพันธ์ | จำนวน 1 ครั้ง |
| ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ | จำนวน 4 ครั้ง |
| ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน | จำนวน 1 ครั้ง |

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย