รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กชกร ศรีสัมพันธ์ .(2537). *บทบาทของสมาชิกครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาของคนพิการ* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กนกวรรณ หิรัญรัตน์.(2539).*โรงเรียนสำหรับเด็กพิการทางร่างกาย* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาสถาปัตยกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กิตติศักดิ์ อุบล. (2528). *ความถนัดทั่วไปของเด็กที่พิการทางกาย* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชา วิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

กิติยา รัตนากร .(2531). *การสงเคราะห์และการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ* . กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

จรรยา สุวรรณทัต. (2523). *แบบฉบับการอบรมเลี้ยงดูลูกที่กำลังเปลี่ยนแปลงของครอบครัวรายได้น้อยที่แยกกันอยู่ในตัวเมือง*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

จุรีรัตน์ ชุ่มอิ่ม.(2537). *การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานแล้วในกรุงเทพมหานคร* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

ชรัสนิกูล ยิ้มบุญนะ .(2532). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

นาตยา วงศ์หลีกภัย.(2532). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

ประชาสงเคราะห์,กรม.(2528). *คนพิการกับการฟื้นฟูสมรรถภาพ*. กรุงเทพมหานคร : สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด.

ประสาน ทิพย์ธารา. (2521). *พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น* . กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์แพร่พิทยาอินเตอร์เนชั่นแนล.

พัชรา ลิ้มอำไพ .(2537).*ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลที่สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

การณี วนะภูติ .(2534). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบวัดไฟโร-บี* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

มานิดา กริยาผล .(2524). *ผลของกลุ่มสัมผัสใจที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกาย ในโรงเรียนศรีสังวาลย์* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

รัชติกร แสงศร . (2531). *การศึกษาฟื้นฟูเด็กพิการในชุมชนศึกษาเฉพาะกรณี : โครงการฟื้นฟูเด็กพิการในชุมชน อำเภอบัวใหญ่* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

รุ้งนภา ผาณิตรัตน์ . (2534). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันเพ็ญ อัศวศิลปกุล . (2539). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วาสนา ศรมณี และ คณะ.(2516). *พัฒนาการของเด็กวัยรุ่น* (อัดสำเนา)

ศรีเกียรติ อนันต์สวัสดิ์ . (2530). *ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตกับการรับรู้ต่อความเจ็บป่วยโรคข้ออักเสบ* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

สาลิกา โค้วบุญงาม . (2533). *ตัวแปรทางสังคม และจิตวิทยาที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในกรุงเทพมหานคร* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาคลีนิค มหาวิทยาลัยมหิดล.

สิรินาถ บุณยเกียรติ .(2535). *การเตรียมการของสถานประกอบการในการจ้างคนพิการ : ศึกษาเฉพาะสถานประกอบการที่เข้าร่วมสัมมนา เรื่อง พระราชบัญญัติฟื้นฟูคนพิการ* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ .

สุโขทัยธรรมาธิราช,มหาวิทยาลัย. (2532). *เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมวัยรุ่น.* นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

อทิตยา พรชัยเกตุ .(2535). *ผลของการบำบัดด้วยหนังสือต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กพิการในโรงเรียนศรีสังวาลย์.*วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

อาชีวพระมหาไถ่ พัทยา , โรงเรียน . (2542).*สิ่งมหัศจรรย์บนถนนสุขุมวิทเพื่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตคนพิการหนุ่มสาว.*ชลบุรี :โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา. (อัดสำเนา).

อารีย์ นุ่นประสิทธ์ . (2513). *การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการและความวิตกกังวลของเด็กวัยรุ่นที่มีร่างกายพิการและเด็กวัยรุ่นที่ร่างกายปกติ* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร .

อุบล สาธิตะกร .(2526). *ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล* วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .

ภาษาต่างประเทศ

Borrow,A.H.and Smith,P.A.(1979). *Aging, ageism and society* .Minisota :West Publishing Company.

Burke , M.J.& Day ,R.R.(1986). A cumulative study of the effectiveness of managerial training. *Journal of Applied Psychology* , 71 ,232-245.

Campbell , A .(1976) .Subjective measure of well - being . *American Psychology* , 31 ,117-124 .

Campbell , E. (1995) . Psychological well-being of participants in wheelchair sports : comparison of individuals with congenital and acquired disabilities . [On- Line] . *Perceptual and motor skills* , 81 (2) , 563-568 .Abstract from : Winspirs File : Psyclit 1993-1995.

Corey , G .(1995). *Theory and practice of group counseling* . 4 ed . Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove , California.

Day , H . & Alon . E .(1993) . Work , lesure , and quality of life of vocational rehabilitation consumers . [On-Line] . *Canadian Journal of Rehabilitation* , 7(2) , 119-125 . Abstract from : Winspirs File : Psyclit 1993-1995.

Dusek,J/B. (1987). *Adolescent development and behavior.* New Jersy :Prentice-Hall.inc.

Diener , E . (1984) .Subjective well-being. *Psychological Bulletin* ,95 , 542-575.

Emmons , R.A. (1986). Personal strivings : an approach to personality and subjective well-being . *Journal of Personality and Social Psychology* ,51, 1058.

Fadinan , J., & Frager , R.(1976). *Personality and personal growth* . New York : Harper & Row Publishers.

Flanagan , J.C. (1978) .A Research approach to improving quality of life . *American Psychologist* ,33 , 138-147.

Grummon,D.L.(1979).Client-centered theory in H.M.Burks & B.Stefflre,*Theories of counseling* 3 ed.New York:Mc Graw.Hill.

Halpern , A.S. (1994). Quality of life for student with disabilities in transition from school to adulthood . *Social Indicator Research* , 33 , 193-236.

Huebner , E.S. (1995) . The student 's life satisfaction scale : an assessment of psychometric properties with black and white elementary school students . *Social Indicator Research* , 34 , 315-323.

Jackle , M. J. (1974) . Life satisfaction and kidney dianalysis . *Nursing Forum* , 13 ,360-371.

Kelly , A.E. ., Sedlacek , W.E. & Scales , W.R. (1994). How college students with and without disabilities percieve themselves and each other [On-Line] . *Journal of Counseling and Development* , 73 (2) ,178-182.

Leineh,H.,Sherwood , A. (1991). Application of personality theories and counseling strategies to clients with physical disabilities . *Journal of Counseling and Development* , 69 , 525-538.

Meadow , H.L. et al . (1992). A Life satisfaction measure based on judgment theory . *Social Indicator Research* , 33 , 193-236.

Neugarten , B.L. , Havighurst , R.J. and Tobin , S.S. (1961) . The measurement of life satisfaction . *Journal of Gerontology* , 16 , 134-143.

Nosek , M.A. , Fuhrer , M. J. & Potter , C. (1995) . Life satisfaction of people with physical disabilities : relationship to personal assistance , disability , status , and handicap . [On-Line] . *Rehabilitations Psychology* , 40 (3) , 191-202 Abstract from : Winspirs file : Psyclit 1993-1995.

Pavot , W.,Diener,E.,Colvin,C.R.,&Sandivle,E.(1991).Further validation of the satisfaction with life scale:endure for the cross method convergence of subjective well-being . *Journal of Personality Assessment* ,57,149-161.

Ralph , J.F. (1991) . The effects of encounter group on selected age related variables in a volunteer geriatric population . *Dissertation Abstract International* ,32 , 739-A.

Rogers , C.R.(1951). *Client - centered theory* . Boston : Houghton Mifflin .

Rogers , C.R.(1961). *On becoming a person* . Boston : Houghton Mifflin .

Rogers , C.R.(1969). *Freedom to learn* . Columbus , OH : Merrill .

Rogers , C.R.(1970). *Carl Rogers on encounter group*_ . New York : Harper & row .

Rogers , C.R. (1980). *A way of being* . Boston : Houghton Mifflin .

Shakespeare , R.(1975). *Psychology of handicap* . Suffalk : The Chancer Press

Sirgy , M.J. et al . (1994) . A life satisfaction measure based on judgment theory . *Social Indicator Research* , 34 , 237-259.

Sloper , P. & Turner . S .(1993). Risk and resistance factors in the adaptation of parents of children with severe physical disability . [On-Line] . *Journal of child Psychology and Psychiaty and Allied Disciplines*, 34 (2), 167-188 : Winspirs File : Psyclit 1993-1995.

Tery , T. and Huebner , E.S. (1995) . The relationship between self-concept and life satisfaction in children . *Social Indicator Research*, 35 , 39-52.

Trotzer , Z.P.(1977). *The counselor and group : integreting throry training and practice* . Monterus , California : brooks / Cole Publishing .

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ยมัชฌิมเลขคณิต

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

เมื่อ X คือ คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ " ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N " จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

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

เมื่อ SD คือ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\bar{X}$ " คะแนนเฉลี่ย

$\sum(X-X)^2$ " ผลรวมค่ากำลังสองของผลต่างระหว่างคะแนนแต่ละคนกับคะแนนเฉลี่ย

N " จำนวนคน

3. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตร t-test

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

เมื่อ t คือ ค่าอำนาจจำแนก

X_H " คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

X_L " คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

S^2_H คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง

S^2_L " คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ

N_H " จำนวนผู้ตอบกลุ่มสูง

N_L " จำนวนผู้ตอบกลุ่มต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยง(α)ของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient)

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

เมื่อ α คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

N " จำนวนข้อ

S^2_i " ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S^2_x " ความแปรปรวนของคะแนนการทดสอบทั้งหมด

5. การคำนวนค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

$$r = \frac{N\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\left[N\sum x^2 - \left(\sum x\right)^2\right]\left[N\sum y^2 - \left(\sum y\right)^2\right]}}$$

เมื่อ r คือ ค่าความตรงตามโครงสร้าง

x " คะแนนเป็นรายข้อของแต่ละคน

y " คะแนนรวมทุกข้อของแต่ละคน

N " จำนวนคน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. สถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนน ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (t-dependent test)

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

เมื่อ D คือ ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่

n " จำนวนคู่

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับสมบูรณ์ที่ผู้วิจัยปรับปรุง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการประเมินในด้านลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของท่าน ว่าท่านมีลักษณะนั้นๆในระดับใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบว่าถูก หรือ ผิด เพราะแต่ละคนมีลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของท่านที่สุด และคำตอบตามความเป็นจริงของท่านนั้นจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการค้นคว้าทางการศึกษาต่อไป

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยพิจารณาว่าคำตอบใดตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ที่แสดงลำดับความรู้สึกในแต่ละข้อมากที่สุดโดยเลือกตอบตามลำดับความรู้สึกดังนี้

5 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

4 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาก

3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกพอควร

2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อย

1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

<u>ตัวอย่าง</u>

ข้อความ	5	4	3	2	1
1. ฉันไม่พอใจในผลงานที่ฉันได้ทำไป					
2.					

2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

น.ส.เยาวลักษณ์ มั่นประชา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อความ	ตรงมากที่สุด 5	ตรงมาก 4	ตรงพอควร 3	ตรงน้อย 2	ตรงน้อยที่สุด 1
1. เมื่อฉันสำรวจชีวิตที่ผ่านมาฉันรู้สึกค่อนข้างพอใจ					
2. เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่างๆดูเหมือนจะดีกว่าที่ฉันคิดไว้					
3. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ฉันได้ตัดสินใจผิดพลาดมากมาย					
4. สำหรับอดีตของฉันถ้าฉันเปลี่ยนแปลงมันได้ ฉันก็จะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร					
5. ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นฉันพร้อมจะยอมรับทุกเมื่อ					
6. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ					
7. สิ่งต่างๆส่วนใหญ่ที่ฉันทำล้วนน่าเบื่อและซ้ำซาก					
8. เมื่อคิดถึงชีวิตที่ผ่านมา ฉันไม่ได้ในสิ่งที่สำคัญๆอย่างที่ต้องการ					
9.ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้					
10. สิ่งต่างๆที่ฉันทำน่าสนใจเหมือนอย่างเคย					
11. ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันอ่อนแอ					
12. เวลานี้เป็นช่วงที่มืดมนหดหู่ที่สุดในชีวิตของฉัน					
13. ฉันค่อนข้างสมปรารถนาในสิ่งที่คาดหวังในชีวิต					
14. ฉันไม่รู้สึกเสียใจในอดีตที่ผ่านมาของฉัน					
15. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ					
16. ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนสมัยเมื่อฉันเป็นเด็ก					

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อความ	ตรงมากที่สุด 5	ตรงมาก 4	ตรงพอควร 3	ตรงน้อย 2	ตรงน้อยที่สุด 1
17. ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้					
18. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกันฉันดูดีกว่า					
19. ฉันมักดูถูกตนเอง					
20. ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่านี้					
21.ฉันคาดว่าในอนาคตฉันจะพบความยุ่งยากและลำบาก					
22.ชีวิตของฉันวันนี้แย่ลงกว่าเมื่อก่อน					
23. ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต					
24.ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้อีกมากมาย					
25. ฉันพลาดโอกาสดีๆในชีวิตหลายครั้ง					
26. ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน					
27. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน					
28. ฉันเป็นคนขี้โมโหหงุดหงิด					
29. ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้					
30. ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใส					

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 . แสดงข้อกระทงที่คัดเลือกไว้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเห็นสอดคล้องกัน 2ใน3ท่าน มีจำนวนทั้งสิ้น 39 ข้อ

ข้อที่	ข้อความ
1	เมื่อฉันสำรวจชีวิตที่ผ่านมาฉันรู้สึกค่อนข้างพอใจ
2	ชีวิตของมนุษย์ถูกกำหนดด้วยอำนาจบางอย่าง
3	เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่างๆดูเหมือนจะดีกว่าที่ฉันคิดไว้
4	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ฉันได้ตัดสินใจผิดพลาดมากมาย
5	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นฉันมักพบอุปสรรคบ่อยเกินไป
6	สำหรับอดีตของฉันถ้าฉันเปลี่ยนแปลงมันได้ ฉันก็จะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร
7	ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นฉันพร้อมจะยอมรับทุกเมื่อ
8	ฉันหวังว่าสิ่งที่น่ายินดีจะเกิดขึ้นกับฉันในอนาคต
9	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ
10	สิ่งต่างๆที่ฉันทำล้วนน่าเบื่อและซ้ำซาก
11	เมื่อคิดถึงชีวิตที่ผ่านมา ฉันไม่ได้ในสิ่งที่สำคัญๆอย่างที่ต้องการ
12	ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้
13	สิ่งต่างๆที่ฉันทำน่าสนใจเหมือนอย่างเคย
14	ฉันรู้สึกว่าตนเองอ่อนแอ
15	เวลานี้เป็นช่วงที่มืดมนหดหู่ที่สุดในชีวิตของฉัน
16	ฉันค่อนข้างสมปรารถนาในสิ่งที่คาดหวังในชีวิต
17	ฉันไม่รู้สึกเสียใจกับอดีตที่ผ่านมาของฉัน
18	ฉันวางแผนทำสิ่งต่างๆในตอนนี้สำหรับเดือนหน้าหรือปีหน้า
19	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ
20	ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนสมัยเมื่อฉันเป็นเด็ก
21	สิ่งที่ฉันทำในวันนี้จะนำความสำเร็จมาสู่ฉันในวันหน้า
22	ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้
23	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกันฉันดูดีกว่า
24	ฉันมักดูถูกตนเอง
25	ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากว่านี้
26	ฉันคาดว่าในอนาคตฉันจะพบความยุ่งยากและลำบาก
27	ชีวิตของฉันวันนี้แย่ลงกว่าเมื่อก่อน

ตารางที่ 8 (ต่อ)

28	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต
29	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้อีกมากมาย
30	ปัจจุบันนี้เป็นช่วงที่มีความสุขที่สุดในชีวิตของฉัน
31	ฉันพลาดโอกาสดีๆในชีวิตหลายครั้ง
32	ไม่ว่าใครจะพูดอย่างไร คนโดยทั่วไปมีชีวิตที่เลวลงไม่ได้ดีขึ้น
33	ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
34	ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน
35	ฉันเป็นคนขี้โมโหหงุดหงิด
36	ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้
37	ฉันประสบโชคดีในชีวิตมากกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก
38	ฉันต้องบังคับตนเองให้ทำสิ่งต่างๆ
39	ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใส

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 แสดงการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ(Item Analysis) ด้วยการทดสอบค่าสถิติที (t-test)และค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ รายข้อ(r item-total correlation)

ข้อที่	กลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะความพึงพอใจในชีวิต(n=50) $\bar{X}$	SD	กลุ่มนักเรียนที่ไม่มีลักษณะความพึงพอใจในชีวิต(n=50) $\bar{X}$	SD	การทดสอบค่าที (t-test) (n=100)	สัมประสิทธ์สหสัมพันธ์รายข้อ (n=100) (r-item total)
1	3.69	1.00	2.52	1.12	4.31***	.5439
2	3.25	1.43	3.31	1.22	.18	-.0030
3	3.21	1.12	2.62	1.23	1.98*	.1318
4	3.34	1.03	2.67	1.22	2.26*	.2214
5	3.16	1.11	2.58	1.08	2.02*	.1276
6	2.80	1.56	2.06	1.33	1.91*	.2969
7	4.50	.67	3.82	1.31	2.48**	.2723
8	4.34	.93	4.27	.92	.28	-.0576
9	4.00	.88	2.90	1.20	4.11***	.5780
10	3.90	1.02	3.13	1.21	2.67**	.4336
11	3.29	1.35	2.13	1.06	3.65***	.4045
12	4.22	.90	3.75	1.21	1.69*	.2500
13	3.47	.80	2.72	1.06	3.10**	.4861
14	3.75	1.27	3.31	1.19	1.39	.5269
15	4.34	1.00	3.07	1.58	3.72***	.4920
16	3.19	1.03	2.20	.90	3.94***	.5689
17	3.72	1.02	2.41	1.21	4.56***	.4668
18	3.65	1.18	3.65	1.04	.00	-.0326
19	4.17	1.01	3.31	1.22	2.94**	.6102
20	3.56	1.16	1.75	.83	7.02***	.5845
21	4.50	.80	4.06	.92	1.95*	.1085
22	4.25	.71	3.80	1.26	1.71*	.4852
23	2.97	1.03	2.27	1.13	2.50**	.2936
24	3.59	1.36	3.00	1.36	1.70*	.5254
25	2.69	1.37	2.03	1.18	1.98*	.3805

ตารางที่ 9 (ต่อ)

26	3.47	1.21	2.62	1.23	2.70**	.2301
27	3.94	1.16	2.58	1.35	4.20***	.2817
28	4.09	1.02	3.27	1.25	2.80**	.3903
29	4.16	.95	3.93	.99	.90	.3692
30	3.19	1.03	3.00	1.38	.60	.1809
31	2.68	1.42	2.41	1.24	.80	.3854
32	3.72	1.27	3.20	1.29	1.56	.2400
33	3.81	1.06	3.24	1.38	1.82*	.3844
34	4.19	.86	3.20	1.32	3.40***	.4019
35	3.40	1.30	3.10	1.31	.91	.2153
36	2.70	1.26	2.03	1.11	2.43**	.3908
37	2.94	1.10	2.41	1.29	1.70*	.2078
38	3.06	1.26	2.93	1.28	.40	.0952
39	4.03	.89	3.62	1.34	1.39	.4329

* p< .05 ** p<.01 ***p<.001

p< .01 (r>.214)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10.แสดงข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกถึงระดับนัยสำคัญ และมีค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .214 ขึ้นไป จำนวน 33 ข้อ

ข้อที่	ข้อความ
	องค์ประกอบที่ 1.ความกระตือรือร้นในชีวิต
3	เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่างๆดูเหมือนจะดีกว่าที่ฉันคิดไว้
13	สิ่งต่างๆที่ฉันทำน่าสนใจเหมือนอย่างเคย
23	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกันฉันดูดีกว่า
28	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต
33	ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน
	องค์ประกอบที่ 2. ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต
5	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นฉันมักพบอุปสรรคบ่อยเกินไป
7	ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นฉันพร้อมจะยอมรับทุกเมื่อ
12	ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้
17	ฉันไม่รู้สึกเสียใจกับอดีตที่ผ่านมาของฉัน
22	ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้
27	ชีวิตของฉันวันนี้แย่ลงกว่าเมื่อก่อน
32	ไม่ว่าใครจะพูดอย่างไร คนโดยทั่วไปมีชีวิตที่เลวลงไม่ได้ดีขึ้น
	องค์ประกอบที่ 3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ
1	เมื่อฉันสำรวจชีวิตที่ผ่านมาฉันรู้สึกค่อนข้างจะพอใจ
6	สำหรับอดีตของฉันถ้าฉันเปลี่ยนแปลงมันได้ ฉันก็จะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร
11	เมื่อคิดถึงชีวิตที่ผ่านมา ฉันไม่ได้ในสิ่งที่สำคัญๆอย่างที่ต้องการ
16	ฉันค่อนข้างสมปรารถนาในสิ่งที่คาดหวังในชีวิต
21	สิ่งที่ฉันทำในวันนี้จะนำความสำเร็จมาสู่ฉันในวันหน้า
26	ฉันคาดว่าในอนาคตฉันจะพบความยุ่งยากและลำบาก
31	ฉันพลาดโอกาสดีๆในชีวิตหลายครั้ง
36	ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้

ตารางที่10 (ต่อ)

	องค์ประกอบที่ 4. อัตมโนทัศน์ทางบวก
4	**เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ฉันได้ตัดสินใจผิดพลาดมากมาย**
9	**ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ**
14	**ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันอ่อนแอ**
19	**ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ**
24	**ฉันมักดูถูกตนเอง**
29	**ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้อีกมากมาย**
	องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์
10	สิ่งต่างๆที่ฉันทำล้วนน่าเบื่อและซ้ำซาก
15	เวลานี้เป็นช่วงที่มืดมนหดหู่ที่สุดในชีวิตของฉัน
20	ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนสมัยเมื่อฉันเป็นเด็ก
25	ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่านี้
34	ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน
35	ฉันเป็นคนขี้โมโหหงุดหงิด
39	ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใส

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11. แสดงค่าสัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม(r-item total) และค่าความเที่ยง (∝) จากการตรวจคะแนนใหม่เฉพาะข้อที่คัดไว้ ครั้งที่ 1

ข้อความ	สัมประสิทธ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม (r- item - total)	ความเที่ยง (α)
องค์ประกอบที่ 1.ความกระตือรือร้นในชีวิต		
3.เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่างๆดูเหมือนจะดีกว่าที่ฉันคิดไว้	.190	
13.สิ่งต่างๆที่ฉันทำน่าสนใจเหมือนอย่างเคย	.4719	
23.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกันฉันดูดีกว่า	.4666	
28.ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต	.4285	
33.ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	.3997	
		.6327
องค์ประกอบที่ 2. ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต		
5. เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นฉันมักพบอุปสรรคบ่อยเกินไป	.0989	
7. ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นฉันพร้อมจะยอมรับทุกเมื่อ	.3226	
12.ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้	.3109	
17.ฉันไม่รู้สึกเสียใจกับอดีตที่ผ่านมาของฉัน	.5014	
22.ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	.4714	
27.ชีวิตของฉันวันนี้แย่ลงกว่าเมื่อก่อน	.3290	
32.ไม่ว่าใครจะพูดอย่างไร คนโดยทั่วไปมีชีวิตที่เลวลงไม่ได้ดีขึ้น	.2038	
		.5962

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่11 (ต่อ)

องค์ประกอบที่ 3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ		
1. เมื่อฉันสำรวจชีวิตที่ผ่านมาฉันรู้สึกค่อนข้างจะพอใจ	.5439	
6. สำหรับอดีตของฉันถ้าฉันเปลี่ยนแปลงมันได้ ฉันก็จะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร	.2969	
11.เมื่อคิดถึงชีวิตที่ผ่านมา ฉันไม่ได้ในสิ่งที่สำคัญๆอย่างที่ต้องการ	.4045	
16.ฉันค่อนข้างสมปรารถนาในสิ่งที่คาดหวังในชีวิต	.5689	
21.สิ่งที่ฉันทำในวันนี้จะนำความสำเร็จมาสู่ฉันในวันหน้า	.1085	
26.ฉันคาดว่าในอนาคตฉันจะพบความยุ่งยากและลำบาก	.2301	
31.ฉันพลาดโอกาสดีๆในชีวิตหลายครั้ง	.3854	
36.ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้	.3908	
		.6713
องค์ประกอบที่ 4. อัตมโนทัศน์ทางบวก		
4.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ฉันได้ตัดสินใจผิดพลาดมากมาย	.2214	
9. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ	.5780	
14. ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันอ่อนแอ	.5269	
19. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ	.6102	
24. ฉันมักดูถูกตนเอง	.5254	
29. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้อีกมากมาย	.3692	
		.7329
องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์		
10. สิ่งต่างๆที่ฉันทำล้วนน่าเบื่อและซ้ำซาก	.4074	
15. เวลานี้เป็นช่วงที่มืดมนหดหู่ที่สุดในชีวิตของฉัน	.5438	
20. ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนสมัยเมื่อฉันเป็นเด็ก	.5618	
25. ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่านี้	.3946	
34. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน	.3160	
35. ฉันเป็นคนขี้โมโหหงุดหงิด	.2800	
39. ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใส	.4307	
		.7088

ตารางที่ 12. แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม(r-item total) และค่าความเที่ยง (∝) จากการตรวจคะแนนใหม่เฉพาะข้อที่คัดไว้ ครั้งที่ 2

ข้อความ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม (r- item - total)	ความเที่ยง (∝)
องค์ประกอบที่ 1.ความกระตือรือร้นในชีวิต		
3.เมื่อฉันอายุมากขึ้นสิ่งต่างๆดูเหมือนจะดีกว่าที่ฉันคิดไว้	.1900	
13.สิ่งต่างๆที่ฉันทำน่าสนใจเหมือนอย่างเคย	.4719	
23.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกันฉันดูดีกว่า	.4666	
28.ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต	.4285	
33.ฉันพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	.3997	
		.6327
องค์ประกอบที่ 2. ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต		
7. ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นฉันพร้อมจะยอมรับทุกเมื่อ	.3277	
12.ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้	.2900	
17.ฉันไม่รู้สึกเสียใจกับอดีตที่ผ่านมาของฉัน	.4726	
22.ฉันสามารถเผชิญและต่อสู้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้	.5487	
27.ชีวิตของฉันวันนี้แย่ลงกว่าเมื่อก่อน	.3793	
32.ไม่ว่าใครจะพูดอย่างไร คนโดยทั่วไปมีชีวิตที่เลวลงไม่ได้ดีขึ้น	.1783	
		.6253

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 12 (ต่อ)

องค์ประกอบที่ 3. ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ		
1. เมื่อฉันสำรวจชีวิตที่ผ่านมาฉันรู้สึกค่อนข้างจะพอใจ	.5370	
6. สำหรับอดีตของฉันถ้าฉันเปลี่ยนแปลงมันได้ ฉันก็จะไม่เปลี่ยนแปลงอะไร	.2905	
11.เมื่อคิดถึงชีวิตที่ผ่านมา ฉันไม่ได้ในสิ่งที่สำคัญๆอย่างที่ต้องการ	.4190	
16.ฉันค่อนข้างสมปรารถนาในสิ่งที่คาดหวังในชีวิต	.5472	
26.ฉันคาดว่าในอนาคตฉันจะพบความยุ่งยากและลำบาก	.2449	
31.ฉันพลาดโอกาสดีๆในชีวิตหลายครั้ง	.3744	
36.ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้	.4219	
		.6868
องค์ประกอบที่ 4. อัตมโนทัศน์ทางบวก		
4.เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ฉันได้ตัดสินใจผิดพลาดมากมาย	.2214	
9. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญ	.5780	
14. ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันอ่อนแอ	.5269	
19. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่มีความสามารถ	.6102	
24. ฉันมักดูถูกตนเอง	.5254	
29. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้อีกมากมาย	.3692	
		.7329
องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์		
10. สิ่งต่างๆที่ฉันทำล้วนน่าเบื่อและซ้ำซาก	.4074	
15. เวลานี้เป็นช่วงที่มืดมนหดหู่ที่สุดในชีวิตของฉัน	.5438	
20. ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนสมัยเมื่อฉันเป็นเด็ก	.5618	
25. ชีวิตของฉันควรจะมีความสุขมากกว่านี้	.3946	
34. ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน	.3160	
35. ฉันเป็นคนขี้โมโหหงุดหงิด	.2800	
39. ฉันเป็นคนมีอารมณ์แจ่มใส	.4307	
		.7088

ตารางที่ 14 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม (r item total) **และค่าความเที่ยง** (α) **ของข้อที่คัดไว้จำนวน 30 ข้อ**

องค์ประกอบ	ข้อที่	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม (r item total)	ค่าความเที่ยง (α)
ความกระตือรือร้นในชีวิต	3	.19	
	13	.47	
	23	.47	
	28	.43	
	33	.40	
ความเที่ยงรวมรายด้าน			.63
ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต	7	.43	
	12	.38	
	17	.46	
	22	.52	
	27	.29	
ความเที่ยงรวมรายด้าน			.65
ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ	1	.54	
	6	.29	
	11	.42	
	16	.55	
	26	.24	
	31	.37	
	36	.42	
ความเที่ยงรวมรายด้าน			.69

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 (ต่อ)

อัตมโนทัศน์ทางบวก	4	.22	
	9	.58	
	14	.53	
	19	.61	
	24	.53	
	29	.37	
ความเที่ยงรวมรายด้าน			.73
ระดับอารมณ์	10	.41	
	15	.54	
	20	.56	
	25	.39	
	34	.32	
	35	.28	
	39	.43	
ความเที่ยงรวมรายด้าน			.70
ความเที่ยงรวมทั้งฉบับ			.90

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 15 แสดงค่าคะแนนมาตรฐานปกติ (normalized standard score) ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติจำนวน 61 คน

คะแนนดิบ	ความถี่	คะแนนมาตรฐานปกติ คะแนนซี (normalized Z score)	คะแนนมาตรฐานปกติ คะแนนที (normalized T score)
133	1	3.59	85.9
124	1	2.15	71.5
117	2	1.84	68.4
116	1	1.51	65.1
114	2	1.40	64.0
112	1	1.20	62.0
111	2	1.12	61.2
110	1	0.98	59.8
109	2	0.92	59.2
108	1	0.80	58.0
107	1	0.74	57.4
106	3	0.69	56.9
105	1	0.54	55.4
104	1	0.49	54.9
103	2	0.45	54.5
100	3	0.35	53.5
99	1	0.23	52.3
98	1	0.19	51.9
97	4	0.15	51.5
96	2	-0.02	49.8
95	1	-0.10	49.0
94	2	-0.14	48.6
93	2	-0.22	47.8
92	1	-0.31	46.9

ตารางที่ 15 (ต่อ)

91	1	-0.35	46.5
90	1	-0.40	46.0
87	3	-0.45	45.5
86	1	-0.59	44.1
85	4	-0.64	43.6
84	1	-0.85	41.5
83	2	-0.91	40.9
82	1	-1.04	39.6
81	1	-1.12	38.8
79	2	-1.20	38.0
78	2	-1.39	36.1
73	1	-1.65	33.5
71	1	-1.83	31.7
69	1	-2.14	28.6

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 แสดงค่าคะแนนมาตรฐานปกติ (normalized standard score) ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนที่มีความพิการจำนวน 57 คน

คะแนนดิบ	ความถี่	คะแนนมาตรฐานปกติ คะแนนซี (normalized Z score)	คะแนนมาตรฐานปกติ คะแนนที (normalized T score)
135	1	3.59	85.9
129	1	2.10	71.0
123	1	1.81	68.1
118	3	1.62	66.2
117	1	1.25	62.5
116	1	1.16	61.6
114	1	1.08	60.8
111	1	1.00	60.0
108	1	0.94	59.4
107	1	0.87	58.7
106	2	0.80	58.0
105	1	0.69	56.9
104	1	0.64	56.4
101	1	0.58	55.8
100	1	0.53	55.3
99	1	0.48	54.8
98	2	0.43	54.3
97	1	0.34	53.4
96	1	0.29	52.9
95	2	0.24	52.4
94	2	1.06	51.6
93	1	0.07	50.7
90	1	0.02	50.2
89	3	-0.02	49.8

ตารางที่ 16 (ต่อ)

87	1	-0.16	48.4
85	2	-0.20	48.0
84	1	-0.29	47.1
82	4	-0.34	46.6
81	3	-0.53	44.7
77	2	-0.69	43.1
76	2	-0.80	42.0
75	1	-0.93	40.7
71	1	-1.00	40.0
70	1	-1.08	39.2
69	2	-1.16	38.1
59	1	-1.35	36.5
57	1	-1.47	35.3
56	1	-1.61	33.9
54	1	-1.81	31.9
40	1	-2.10	29.0

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างกระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง

<u>กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มที่ 1</u>

วันที่ 19 - 20 กุมภาพันธ์ 2542

ณ วิทยาลัยการอาชีพนวมินทราชูทิศ

ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มมีจำนวนทั้งสิ้น 8 คน เป็นสมาชิกชาย 6 คน และสมาชิกหญิง 2 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับประโยควิชาชีพ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 3 คน และชั้นปีที่ 3 จำนวน 5 คน สาขาอิเลคทรอนิคส์ สมาชิกที่อยู่ในชั้นปีเดียวกันจะค่อนข้างสนิทกัน แต่สมาชิกที่อยู่ต่างชั้นปีกันจะไม่สนิทกัน การเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จึงเป็นโอกาสให้สมาชิกทำความรู้จักกันอย่างใกล้ชิดยิ่งขึ้น เห็นได้จากกระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม

ลักษณะการจัดกลุ่ม

ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นกลุ่มที่พบกันในช่วงสุดสัปดาห์ ตั้งแต่วันศุกร์ที่ 19 กุมภาพันธ์ ถึง วันอาทิตย์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2542 รวมระยะเวลา 3 วัน 2 คืน จำนวนชั่วโมงทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 1 (วันศุกร์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2542 เวลา 21.00 - 22.30 น.)

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเอง และโครงการกลุ่มจิตสัมพันธ์ ความเป็นมาของการจัดกลุ่ม และระยะเวลาในการอยู่ร่วมกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุย โดยให้อิสระกับสมาชิกที่จะกำหนดการสนทนา สมาชิกยังมีความไม่แน่ใจในประเด็นของการสนทนา มีความลำบากใจในการแสดงตนเอง การพูดมีลักษณะเอ่ยขึ้นมาเพื่อทำลายความเงียบ กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นคลุมเครือ (Milling Around)

ผู้นำกลุ่ม : ก็ให้เวลาพวกเราตรงนี้ว่าเราอยากจะคุยกันเรื่องอะไรเชิญได้เลยค่ะ

(สมาชิก : มีการแชวกันไปมาว่า จะเริ่มอย่างไร มีการเสนอ และระบุตัวให้ตูนพูดก่อนมีบางคนบอกให้ผู้นำกลุ่มหยุดเทปก่อน)

เนตร : ที่ต้องยกหัวข้อมา พวกหนูถึงคิดออก

ป๊อด	:	ให้พี่เริ่มก่อน
ผู้นำกลุ่ม	:	ก็ให้พวกเราช่วยกันเลือก สิ่งที่เป็นความต้องการของพวกเราร่วมกัน ว่าเราอยากจะคุยกันเรื่องอะไร ตรงนี้ไม่มีหัวข้อค่ะ
(สมาชิก	:	ยังคงมีเสียงล้อเล่นกัน มีเสียงหัวเราะ บางคนบ่นว่าคิดไม่ออก
เนตร	:	พี่ต้องเริ่มขึ้นมานิดนึง
ผู้นำกลุ่ม	:	ก็เป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่ใกล้ตัวเรามากที่สุดน่ะค่ะ อย่างที่พี่บอกไปตะกี้ว่าคงไม่ใช่เรื่องละคร หรือว่าเรื่อง .....
ป๊อด	:	ก็คือเป็นเรื่องของเราเองน่ะ
โก้	:	เรื่องแฟนก็ได้
อ๊อด	:	ไม่มีนะ
(สมาชิก	:	หัวเราะ)
ป๊อด	:	ทำไมถึงหาไม่ได้
ยุ	:	ตูนน่ะ มีเรื่องคุยมากกว่าเพื่อน
ตูน	:	เฮ้ย! ไม่ใช่ผู้เฒ่าผู้แก่นี่ (เงียบ) สงสัยจะแห้วแล้วหละะพี่
พจน์	:	แรก ๆ ก็อย่างนี้มั้ง
โก้	:	รอคนเริ่ม

บรรยากาศของกลุ่มมีการล้อเล่นกัน แซวกัน พูดกันในเรื่องต่าง ๆ แต่ไม่ใช่ประเด็นที่สนใจร่วมกัน จนกระทั่งเริ่มมีคนเสี่ยงที่จะแสดงตนเอง โดยการตั้งประเด็นให้กลุ่มสังเกตได้ว่าผู้ที่เสนอประเด็นจะมีการแสดงตนเองในเรื่องนั้น ซึ่งเป็นการบอกเล่าความรู้สึกในอดีต (Description of past feeling)

โก้	:	เหมือนกัน เล่าเรื่องตนเอง สมัยก่อนที่เคยประสบมา
ผู้นำกลุ่ม	:	โก้อยากเล่าถึงเหตุการณ์ที่ประสบมา ตอนเด็ก ๆ
(สมาชิก	:	ใช่เลย ขึ้นเลย ๆ)
โก้	:	เพราะบางที บางคนมีเหตุการณ์ที่เคยโดนมา อย่างเช่นบางคนเคยประสบอุบัติเหตุมาแล้ว บางคนก็ไม่รู้ ก็มาเล่าให้เพื่อนฟังว่ามันเป็นยังไง หรือเป็นเหตุการณ์ในบ้านในครอบครัว
ผู้นำกลุ่ม	:	เป็นเรื่องเหตุการณ์ในครอบครัว เหตุการณ์ในอดีต แล้วพวกเราว่าไง
ยุ	:	ก็ดี
ผู้นำกลุ่ม	:	ยุเห็นด้วย

ยุ : (พยักหน้า เล่าซิ)

โก้ : คือสมัยก่อนจะเป็นคนที่แบบก้าวร้าวมาก จะอยู่กับยายครับ อารมณ์นี่จะแบบอารมณ์ร้อนมาก เราจะเป็นคนที่แบบว่า ถ้าเราทำผิดก็ให้ว่าเรา แต่ยายจะชอบว่าถึงพ่อแม่ คือพ่อจะเป็นคนที่แบบไม่ค่อยหางานทำเท่าไร ที่จริงพ่อน่าจะเป็นช้างเท้าหน้า แต่แม่กลับเป็นช้างเท้าหน้าแทน คือยายก็จะบ่นเรื่องนี้ ก็คือถ้ามีเรื่องอะไรที่เราทำผิดมา ส่วนใหญ่เขาจะพูดถึงพ่อกับแม่ก่อนเลย ทำให้เราไม่ชอบและเราทำผิดด้วยตัวเราเอง กลับไปว่าถึงพ่อแม่ โก้ก็จะไม่ชอบ ก็เกิดการทะเลาะกันขึ้นมา คือโต้เถียงกัน นานมาเกือบ 13 ปีได้ ทะเลาะกันตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ เลย เป็นเรื่องที่แบบว่า เพิ่งมารู้ตอนโตว่ามันไม่ค่อยดีเท่าไร

กระแสกลุ่มก้าวขึ้นสู่ขั้น การแสดงความรู้สึกทางลบ (Expression of negative feelings) ซึ่งเป็นครั้งแรกที่สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกที่เป็นที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now) สมาชิกเริ่มแสดงความรู้สึกไม่พอใจบางอย่างเพื่อทดสอบกลุ่ม

ป๊อด : พี่ยุค่ะมีอะไรรึเปล่า เขาเล่ากันเกือบทุกคนแล้ว พี่ยังไม่เล่าเลย

เนตร : อ๊อดล่ะไม่เห็นพูดอะไรเลย

ป๊อด : เล่าเหอะพี่

ยุ : ไม่อยากเล่าตอนนี้ เล่าแล้วมันเก็บกด

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 2 (วันเสาร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2542 เวลา 8.30 - 12.30 น.)

ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มด้วยการชวนสมาชิกทบทวนเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันไป เมื่อคืนที่ผ่านมา (ช่วงการเข้ากลุ่มช่วงที่ 1) สมาชิกสรุปได้ว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวและสิ่งที่ผ่านมาแล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเพื่อสร้างความคุ้นเคย โดยถามสมาชิกว่าที่มาเข้ากลุ่มนี่มีความคาดหวังอะไรกันบ้าง สรุปได้ว่าสมาชิกอยากมาเรียนรู้และรู้จักตนเองให้มากขึ้น บางคนมาหาประสบการณ์เพราะไม่เคยเข้ากลุ่มแบบนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้อิสระแก่สมาชิกในการเลือกประเด็นที่จะสนทนากันต่อไป กระแสกลุ่มกลับสู่ขั้นคลุมเครืออีกครั้ง (Milling Around) มีการเงียบเป็นระยะ

ในช่วงต่อมาสมาชิกเริ่มเปิดเผยความรู้สึกของตน แต่ยังเป็นการเสี่ยงอยู่บ้าง เนื่องจากความรู้สึกไม่ไว้วางใจกลุ่ม เรื่องราวที่เล่าจึงเป็นเรื่องในอดีต ที่นั้นขณะนั้น (there and then) ดังตัวอย่างของยุดังต่อไปนี้

ยุ : เล่าถึงอดีตที่ผ่านมา อย่างที่ยุเข้ามาเรียนที่นี่ตอนแรกทางบ้านก็ไม่อยากให้เรียน คือทางบ้างเขาอยากให้เรียนพาณิชย์ ไม่มีใครที่ต้องการให้เรียนช่างเลย ที่บ้านมี 4 คน ผู้หญิงหมดทุกคน พี่น้องเขาก็เรียนพาณิชย์กันหมด ก็ถูกหาว่าเป็นลูกนอกคอกเรียนไม่เหมือนชาวบ้านเขา คือถ้ายุเรียนช่าง เขาจะไม่ส่งเสีย แต่ถ้าเราอยากเรียนอะไรเขาให้เรียน เขากลัวเหมือนเด็กข้างบ้าน ที่เรียนช่างแล้วคงเรียนไม่จบ คงจะหนีตามแฟนไปก่อน แต่เราอยากเรียนทางนี้เราก็ต้องเรียน แต่คนรอบข้างเขาจะมองว่าไม่ดี ถ้าเรียนอย่างนี้เหมือนกับเด็กเก แม่เขาจะฟังคนแถวบ้านมากกว่าที่จะฟังยุ

ผู้นำกลุ่ม : สำหรับยุทางบ้านไม่สนับสนุนให้มาเรียนที่นี่แต่โดยส่วนตัวแล้ว .....

ยุ : ชอบค่ะ

ในช่วงต่อมาสมาชิก เริ่มมีการเปิดเผยและค้นพบสาระมีความหมายของคนเป็นขั้นที่ 5 (Expression and exploration of personally meaningful material) เนื่องจากสมาชิกเริ่มตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่กล้าจะเปิดเผยตนเอง (self disclosure) และพูดคุยในลักษณะที่เป็นเรื่องส่วนตัวชัดเจนยิ่งขึ้น ต่อด้วยขั้นที่ 6 , 7 ขั้นตอนของการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) มีการสร้างสัมพันธ์เชิงการช่วยเหลือ (The development of a healing capacity in the group) โดยที่สมาชิกผู้รับฟังแสดงความรู้สึกความคิดเห็น และประสบการณ์สมทบกับเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก การสนทนาในช่วงนี้จะมีประเด็นที่ชัดเจน เฉพาะสมาชิกแต่ละคนยิ่งขึ้น

ยุ : ถ้าผู้ใหญ่เป็นอย่างนี้ทุกคน ยุก็อาจจะเข้าใจแม่มากกว่านี้ แต่บางคนเขาก็คิดไปอีกแบบหนึ่ง ทำให้เราไม่เข้าใจพ่อกับแม่ ว่าเขารักเราหรือไม่รักเราก็ไม่รู้ คือเขาห้ามค่ะ ห้ามเราซะทุกอย่าง ไม่ให้เราเป็นตัวของตัวเอง เราอยากจะทำอะไรเราก็ไม่ได้ทำ อย่างแม่โกนี่ก็ฟัง ของเราก็คือ เราทำผิด เขาก็บ่น เขาก็ด่าอย่างเดียว คือเขาไม่มีการเตือนว่าอย่างนั้นไม่ดี

อย่างนี้ไม่ดี มีแต่ด่ากับว่า คือก็เลยจะมองว่าพ่อแม่ตัวเองห่วงลูกมากกว่าไม่เหมือนพ่อแม่เรานะมีแต่บ่นมีแต่ว่า

โก้ : มันขึ้นอยู่กับตัวเองด้วยรึเปล่า ถ้าอย่างเราเนี่ยเวลาเรามีเรื่องอะไร เราจะไม่ปิดกับพ่อแม่ เธอลองไปคุยกับแม่ดูก็ได้ แล้วแม่ก็จะสบายใจ แล้วเขาก็จะรู้จุดของเราด้วย เขาก็จะเข้าใจเรามากขึ้น ถ้าเผื่อเรามีเรื่องอะไรที่ซีเรียส เราก็อย่าเก็บเอาไว้ให้มันเป็นเรื่องค้างคาใจ เราก็คุยทีเดียวได้คุยกับเขาเลยดีกว่า บางคนเขาอาจทำท่าซีเรียสไปงั้น แต่เขาก็รับฟัง

ยุ : แต่ของเราโดนว่า จนไม่กล้าที่จะไปพูดอะไรกับเขา กลัวปรึกษาอะไรไปเขาก็ว่าไม่ดี มีเรื่องอะไรก็เลยไม่กล้าไปปรึกษา ไม่กล้าพูด อย่างขอไปเที่ยวไปอะไรก็กลัว เขาจะว่า ..... ถ้าไม่พูดเขาก็..... ทั่วๆ ไปถึงไม่พูดเขาก็ว่าอยู่ดี

โก้ : เราก็ไม่ต้องคิดอะไรทำเป็นแบบว่าธรรมดาๆ

ยุ : ก็อย่างที่โก้พูดนั่นแหละ

โก้ : เราต้องลองทำก่อน

ยุ : ก็ลองทำแล้ว แต่ดูเขาไม่ค่อยสนใจ ก็ไม่พูดดีกว่า คือเอามาพูดกับเพื่อนกับคนที่เราไว้ใจดีกว่า พ่อก็พอพูดได้ แต่แม่คือไม่ค่อยพูดคือมีเรื่องอะไรจะไม่ปรึกษาแม่ คือพูดไปก็ไม่มีประโยชน์

เนตร : ส่วนมากพ่อแม่นี่จะเป็นคนสุดท้ายที่พึ่งใครไม่ได้จริงๆ ส่วนมากจะเพื่อนก่อนให้เพื่อนช่วย ถ้าเกิดเพื่อนช่วยไม่ได้ก็พ่อแม่ จะเป็นที่พึ่งสุดท้ายที่จะไปหามากกว่า

ป๊อด : อย่างพ่อแม่ก็ไม่เคยไว้ใจเราสักที มีอะไรไม่เคยบอก ไม่ค่อยชอบบอกทำก่อนแล้วค่อยบอก

ยุ : จะเป็นอย่างป๊อดมากกว่า

ยุ + เนตร : โดนทีเดียวเหมือนกัน

ป๊อด : ก็โดนทีเดียวเหมือนกัน เผลอ ๆ ถ้าเราบอกก่อนอาจไม่ได้ไปด้วย

เนตร : คือถ้าจะโดนก็โดนทีเดียวเลย

ยุ : ถ้าเรารับฟังแล้ว เขาให้ก็อาจจะบอกทุกครั้ง แต่นี่เคยบอกแล้ว แล้วไม่ให้เขาห้าม แล้วเขาว่าเราอีกก็เลยไม่บอกกลับมาโดนครั้งเดียวเลยดีกว่า

ในช่วงต่อมาพฤติกรรมของสมาชิก แสดงถึงกระแสของกลุ่มขั้นที่ 8 - 9 คือ สมาชิกยอมรับตนเองในส่วนที่เคยหลีกหนีหรือปฏิเสธ เริ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างของตัว

เอง (Self acceptance and the beginning of change) เป็นระยะที่สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The cracking of facades) สมาชิกผู้เปิดเผยตนเองเผชิญกับความรู้สึกบางอย่างของตน มีการใช้คำพูดรุนแรงน้ำเสียงเข้มและร้องไห้ เมื่อแสดงความรู้สึกเจ็บปวดในสิ่งที่ถูกทำลายดังคำพูดของยุดังต่อไปนี้

เนตร	:	เขารักนะ เขาถึงดี
ยุ	:	จริงของเขาเราทำผิดเขาถึงดี ยุชินกับตรงนี้มาตั้งแต่เด็กเลยทำให้เราเป็นเด็กก้าวร้าวด้วย ยุคิดว่าถ้ายุโตเป็นผู้ใหญ่ ยุจะไม่ทำอย่างนี้กับลูกของยุ
ผู้นำกลุ่ม	:	ยุรู้ถึงความเจ็บปวดที่โดนมา
ยุ	:	(ร้องไห้)
เนตร	:	อย่างของเนตรอยู่กับน้า เขาจะเข้าใจ ไม่ด่า ช่วงหลังมานี้เขาจะเรียกมาคุย แต่น้องชายเขาจะไม่พูดเลย พอน้าเขารู้เขาจะเรียกมาคุย เขาบอกถ้ามีอะไรให้พูดกันตรงๆ
ยุ	:	ถ้าเขาเรียกมาคุยยุก็พร้อมที่จะเปิดใจ

ต่อมากระแสกลุ่มพัฒนาถึงขั้นที่ 10 การรับข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล (The individual receives feedback) เป็นการรับข้อมูลย้อนกลับที่มีต่อตนเอง การกล้าเผชิญ (Confrontation) ขั้นที่ 11 เป็นปฏิกิริยาต่อเนื่องจากการสะท้อนกลับของข้อมูล สมาชิกต้องการช่วยเหลือกันในสิ่งต่างๆ ทำให้เข้าใจและไว้ใจกันมากขึ้น ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม	:	เหมือนตอนนี้ยังมีอะไรอีกหลายอย่างที่เราไม่รู้ว่ามันจะสำเร็จหรือไม่
ยุ	:	ก็ยังไม่แน่เลยว่ามันจะจบหรือไม่จบหรือจะเรียนต่ออะไร ถ้าเราจบแล้วเรามีงานทำแล้ว เรากล้าที่จะเลี้ยงเขาได้ อย่างที่เขาเคยพูดว่าไม่รู้ว่าจะมีลูกเลี้ยงเขาไหม (เสียงสั่น ๆ)
ผู้นำกลุ่ม	:	อยากจะแสดงตรงนั้นให้เขาเห็นว่าเราทำได้ก่อน
ยุ	:	ค่ะ
โก้	:	ในช่วงจุดตรงนั้นไม่แน่ ยุต้องดูตัวเองดีๆ แล้วกันว่า ..... เพราะว่ายุเป็นคนคิดมากอยู่แล้วใช่ปล่าว ถ้ายุยังเก็บอะไรตรงนั้นอยู่ บางทีไม่แน่ก่อนจะถึงจุดที่เรากำลังจะทำให้เขาเห็น มันอาจจะทำให้ตัวเราแย่ลงก่อนที่จะทำให้เราสำเร็จ
ผู้นำกลุ่ม	:	เหมือนโก้จะให้ยุ ระวังตัวเอง

โก้	:	ใช่ เพราะว่าเราจะทำร้ายตัวเองซะก่อน
ผู้นำกลุ่ม	:	กว่าจะจุดนั้นอาจจะทำให้เราไม่มีโอกาส
เนตร	:	ใช่ ไม่มีโอกาส
โก้	:	ใช่ ต้องหาอะไรมาระบายมันก็ช่วยได้ด้วย
ป๊อด	:	หาเพื่อนมาช่วยคิดสักคนนะ
ยุ	:	อย่างอยู่ในห้องยุจะอยู่คนเดียว ไม่รู้จะระบายกับใคร ก็จะเขียนระบายลงในกระดาษก็จะสบายใจขึ้น ก็จะทำบ่อยมาก มันก็จะไม่ไปคิดถึงเรื่องนั้นอีก ก็จะเขียนลงในกระดาษอย่างเดียว
ผู้นำกลุ่ม	:	ในตรงนั้นเราสบายใจขึ้น เราได้ระบาย แต่ตัวปัญหาจริงๆ ล่ะ
เนตร + โก้	:	มันก็ยังอยู่
ยุ	:	ใช่ แต่ช่วงนั้นมันทำให้เราไม่เครียด
ผู้นำกลุ่ม	:	การระบายมันทำให้เรารู้สึกดีขึ้นนิดนึง แต่ .....
ยุ	:	ปัญหามันก็ยังอยู่จนกว่าเราจะมีความกล้าที่จะพูด
ผู้นำกลุ่ม	:	พี่ก็เป็นกำลังใจให้แล้วกันนะ จนกว่ายุจะมีวันที่ยุกล้าที่จะทำตรงนั้นอาจจะเป็นเมื่อไรก็อยู่ที่ตัวยุเอง
ยุ	:	ค่ะ ยังไม่กล้าคืออยากให้เขาเห็นก่อนว่าที่เราพูดนี้เราทำจริงนะ เราไม่ได้พูดเล่น
ผู้นำกลุ่ม	:	ค่ะ ต้องใช้เวลาสักหน่อย
ยุ	:	หาอะไรที่เป็นหลักฐานให้เขาเห็น ที่เขาว่าเราไว้ว่าคงทำไม่ได้ ทำให้เขาเห็นก่อน ก่อนที่เราจะไปพูดกับเขา

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 3 (วันเสาร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2542 เวลา 14.00 - 17.00 น.)

ในช่วงเริ่มต้นกลุ่ม สมาชิกปรึกษาหารือกันว่าจะคุยถึงเรื่องอะไรในตอนบ่าย มีสมาชิกบางคนไม่พอใจกับบรรยากาศกลุ่ม ซึ่งได้แสดงความรู้สึกทางลบออกมา กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 4 (Expression of negative feelings) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ยุ	:	พจน์ ไม่ค่อยได้ยินเสียงเลยนะ ตูนด้วย จะเอ่ยปากสักคำยังไม่เคยเอ่ยเลย
ยัพ	:	จะหลับอีกแล้วเหรอ
ป๊อด	:	พี่อัดเทปแล้วนะ
ยัพ	:	อ้าวพี่อัดแล้วเหรอ

ยุ	:	ไม่ใช่ เดี๋ยวในเทปมันจะมีแต่ ยุ โก้ เนตร ป๊อด เดี๋ยวจะเบื่อ ตูนบ้างซี
ตูน	:	เรื่องเศร้าๆ มันก็เวอร์ไป
ผู้นำกลุ่ม	:	ยุชวนให้ตูนพูดบ้าง
ป๊อด	:	มานอนอย่างเดียว
ยุ	:	เพื่อนอยากจะฟังบ้างว่ามีอะไรเกิดขึ้นเกี่ยวกับตูนบ้าง

ช่วงต่อมาสมาชิกเริ่มเสี่ยงที่จะแสดงตนเอง โดยบอกเล่าความรู้สึกที่เป็นอดีต (Description of negative feelings) เนื่องจากยังไม่แน่ใจต่อการไว้วางใจของกลุ่ม กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 3อีกครั้ง ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

เนตร	:	เอ้า ! ใครเคยไปขโมยของตามที่ใหญ่ๆ มาคุยประชันกันก่อนซิ เราเคยขโมยที่เดอะมอลล์บางกะปิเป็นสีทาเล็บ
ตูน	:	ของตูนจัสโก้ ตอนเด็กๆ ตอน ป.2
ยุ	:	ขโมยตั้งแต่ป.2 เลยเหรอ
(สมาชิก	:	หัวเราะ)
ตูน	:	ก็ตอนป.2 นี่พ่อแม่เค้าไม่มีเวลาไงครับ เขาก็ไปทำงานก็ไม่มีตังค์ก็อยากกินขนม
ผู้นำกลุ่ม	:	เริ่มจากป.2 ตูนบอกว่าขโมยขนม
ตูน	:	ก็ขโมยขนม โดนจับร้านนี้ก็ย้ายไปร้านโน้น

ต่อมาพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มดำเนินไปถึงขั้นที่ 5 การเปิดเผยและการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personally meaningful material) เป็นการแสดงถึงสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองออกมา สมาชิกกล้าเปิดเผยสิ่งที่ค้างอยู่ในใจ เริ่มสำรวจตนเอง บรรยากาศของกลุ่มพัฒนาสู่การไว้วางใจกันมากขึ้น ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม	:	ที่ว่าไม่อยากขอนี่เป็นเพราะ...
ตูน	:	เขาบอกว่าถ้าจะเอาตังค์ไปกินข้างขอได้ พอช่วงหลังเขาก็บ่นๆ เขาให้ตังค์มาก็ต้องเอาไปกินจริงๆ ไปกินขนม กินข้าว พอขอแล้วเริ่มโดนด่า ก็เลยไม่อยากขอ ก็เลยเอาใหม่ เริ่มต้นใหม่ฝึกวิชากันใหม่ แล้วมันก็กลับมาเข้าที่

ผู้นำกลุ่ม	:	เหมือนกับว่าถ้าตูนขอแล้ว แม่ให้ดีๆ ตูนก็จะไม่ทำอย่างนี้
ตูน	:	ก็ไม่ทำ แต่พอมันเริ่มมีปัญหา ..... ก็จะไม่ชอบมีปัญหา ก็เลยทำอย่างนั้นไปเลย ให้เขาไม่รู้ดีกว่า เพราะตูนค่อนข้างแนบเนียน แต่ตอนหลังมาก็เริ่มลองใจถูก เอาเงินวางไว้ให้เห็น ตูนก็คิดว่าเขาต้องนับไว้ ก็ไม่เอา เหมือนกัน ถ้าเป็นเศษตังค์จะเอา อย่างมีเฉพาะแบงค์ 500 จะไม่เอา เพราะเขาจะไม่นับเศษจะนับแบงค์ใหญ่ๆ เขาก็จับได้ยาก โจรในบ้านนี่จับยากที่สุด
อ๊อด	:	แล้วถ้าจับได้ล่ะ
ตูน	:	จับได้ก็คุยกันใหม่ แต่เดี๋ยวนี้ตูนก็ไม่ขโมยเยอะ มากก็ 100 เดียว ขอก็ไม่ค่อยได้ขอ แม่ไม่อยู่ให้ขอก็เลยเอาไปก่อน เขาไม่เรียกว่าขโมยแบบว่าเอาไปก่อน ใช้คำพูดที่ดีกว่าการพูดว่าขโมย เขาก็ไม่ว่าอะไร เพราะช่วงหลังเริ่มโต ตังค์ 100 นึงเป็นเรื่องธรรมดา ยิ่งช่วงนี้ด้วย
ผู้นำกลุ่ม	:	ช่วงนี้มันยังไง
ตูน	:	ก็โตขึ้น แม่เขาให้ตังค์มากอยู่แล้ว ร้อยนึงเอาไปก็ไม่มีปัญหา ถ้าเป็นตอนเด็กๆ เขาจะให้ตังค์ไปโรงเรียนวันละ 5 บาท 20 บาท ม.3 จะให้ 50 บาท ตอนนี้เขาก็ขึ้นให้อีก แล้วก็จะ ลดๆ ขึ้นๆ ตามยุค IMF
ยุ	:	ที่ขโมยนี่มันไม่พอใช้เหรอ
ตูน	:	ไม่ใช่ ถ้าไม่พอก็จะขอเพื่อน แต่ขอเพื่อนมันรู้สึกไม่ดี ก็จะไปหยิบตังค์ของแม่มาโดยที่ไม่บอกเขา

ในช่วงต่อมาพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มดำเนินไปถึงกระแสขั้นที่ 8-11 คือสมาชิกยอมรับตนเองและเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ สมาชิกคนอื่นในกลุ่มมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ เมื่อสมาชิกรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นทำให้เขาเกิดความเข้าใจตนเองเขากล้าเผชิญกับความรู้สึกของตนเองเป็นปฏิกิริยาที่ต่อเนื่องจากการสะท้อนกลับของข้อมูล สมาชิกอาจจะยอมรับหรือไม่ยอมรับก็ได้ ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ตูน	:	ก็รู้สึกผิดอย่างเดียว เราก็ไม่ได้ตั้งใจครับ แต่มันเกิดขึ้นมาแล้วครับ อุบัติเหตุ
ผู้นำกลุ่ม	:	รู้สึกผิดที่เราไม่ได้ตั้งใจ ตรงนี้มันคือ .....
เนตร	:	ความประมาท ไม่ระวัง

ตูน	:	จะว่าประมาท มันก็ไม่ใช่หรอก ก็ไม่ได้ขับเร็วอะไรมาก ก็ขับมาธรรมดาแต่ตอนจะแซงมันเร็วไปหน่อยแค่นั้นเอง
ผู้นำกลุ่ม	:	ขับรถเร็ว
ตูน	:	ไม่ใช่ครับ หักพวกมาลัยเร็วไปหน่อย มันก็เลยทำให้ท้ายมันปัด
โก้	:	บังเอิญฝนมันตกด้วย
ตูน	:	ฝนตกๆ ก็จะประจำครับ ตั้งแต่มอไซค์ยันรถยนต์
เนตร	:	แต่เป็นคนที่ขับมอไซค์เร็วมากเลยตูน มีอยู่วันหนึ่งไม่ใส่แว่นตา คอนแทคเลนส์ก็ไม่ใส่ ก็ถามตูน ..... แล้วตูนขับรถมองเห็นเหรอ ตูนก็บอกว่าใช้ความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม	:	ไม่ใส่แว่นตา ขับรถ
ตูน	:	ก็ตอนเด็กๆ ครับที่บอกว่าเป็นคนขี้อาย เพื่อนๆ ก็เห็นเราไม่ใส่แว่น พอจะมาใส่ก็รู้สึกยังไงล่ะ .....ก็เลยไม่ใส่ แล้วช่วงนั้นก็ขับมอไซค์ ก็ขับไปเงี้ยก็จะเห็นข้างหน้าลางๆ แต่ก็เห็นเป็นรถอยู่ดี ก็ o.k. ก็ไม่เป็นไร
เนตร	:	ใช้ความรู้สึกจนเพื่อนตกใจ
อ๊อด	:	แล้วเคยเกิดเหตุการณ์อะไรไหม
ตูน	:	ก็ 15 ครั้ง ก็ไม่เท่าไหร่ (หัวเราะ) 10 ครั้งมันจะมาจากรถป๊อปนะนี่ ตอนเริ่มขับจะขับชาลีก่อน คือรถไม่มีครัชไง วันแรกที่ได้ก็คว่ำเลย (หัวเราะ) ยังขับไม่เป็นเลยตราวนั้น แต่ช่วงนั้นมันเป็นช่วงที่แบบว่ากำลังขโมยเงินแม่พอดี ก็เลยเอาเงินไปซ่อมโดยไม่บอกเขา เขาก็ไม่รู้

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 4 (วันเสาร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2542 เวลา 19.00-21.30 น.)

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ทบทวนเรื่องราวที่พูดคุยกันไปตอนบ่าย สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้คุยกันไป ต่อมาสมาชิกยังคงลังเลเล็กน้อยที่จะเริ่มสนทนากัน แต่สมาชิกคนหนึ่งคือ ขุ ก็ชวนคุยจนกระทั่งอ๊อดเริ่มเปิดเผยตนเอง เป็นการเปิดเผยเรื่องราวในอดีต กระแสกลุ่มพัฒนาถึงขั้นที่ 3 ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

เนตร	:	อ๊อดพูดสำเนียงเหมือนคนใต้เลยนะ
อ๊อด	:	บางทีก็แซวว่าพูดเหน่อ บางทีก็ว่าพูดใต้
เนตร	:	ไม่เหน่อหรอก คล้ายๆ ใต้
อ๊อด	:	เป็นไทยแท้ๆ แต่ไม่รู้ภาคไหนกันแน่

ขุ	:	ไม่มีประสบการณ์อะไรจะเล่าให้เพื่อนฟังเลยเหรอ
อ๊อด	:	ประสบการณ์ที่แบบ อยากจะกลับไปแก้ไข เวลาที่มันล่วงเลย เสียเวลากับไปในอดีต คือ ตอนจบม.3 ตอนแรกก็ไม่ได้คิดจะมาเรียนนี่
ขุ	:	เรียนที่ไหนก่อนตอนม.3
อ๊อด	:	ม.3 ก็เรียนอยู่ เบญจามินทร์จะไม่ต่อความคิดก็คือจะไปต่อกรุงเทพการบัญชีโรงเรียนพาณิชย์แห่งหนึ่ง
(สมาชิก	:	หัวเราะ)
อ๊อด	:	ก็คือตอนนั้นแบบว่า ไม่ได้คิดอะไรมากมายว่าจะไปต่อไหนจะไปไหนก็อยู่แบบนั้นไปวันๆไม่ได้คิดว่าอนาคตจะไปอยู่ที่ไหนยังไง ก็คือ เพื่อนบอกว่าที่นี่มันดีก็เลยไปลองดู

สมาชิกให้ความสนใจใส่ใจในเรื่องราวความเป็นมาของอ๊อด สิ่งที่อ๊อดเล่าแม้จะเป็นเรื่องราวในอดีตแต่ก็เป็นการเปิดเผยถึงเนื้อหาสาระที่มีความหมาย กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 5 กลุ่มมีความไว้ไว้วางใจกันมากขึ้น สมาชิกรับฟังกัน กระแสกลุ่มดำเนินไปถึงขั้นที่6- 8คือ การเปิดเผยความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feeling) เป็นขั้นที่เข้าสู่กระบวนการจิตสัมพันธ์ขั้นละเอียดอ่อน การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงการรักษาในกลุ่มเกิดขึ้นและต่อด้วยการยอมรับตนเองและการเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and the beginning of change) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

อ๊อด	:	สังคมเพื่อนคือมันเข้ากับอ๊อดไม่ได้น่ะ
พจน์	:	เพื่อนจะแบบสำอาง
อ๊อด	:	เออ สำอาง เสื้อขาวกางเกงขาว เวลาจะนั่งก็ต้องกระดาษรองนั่ง แต่อ๊อดนี่ไม่ นั่งปุ๊ปขากางเกงนี่ดำเขรอะ เลอะตลอดก็เลยไม่ชอบ
ขุ	:	แบบอ๊อดนี่โสใช่ป่าว
อ๊อด	:	ไม่ใช่
โก้	:	แบบอะไรก็ได้สบายๆ
เนตร	:	ที่ต้องเริ่มขึ้นมานิดนึง
ผู้นำกลุ่ม	:	อ๊อดก็เลยรู้สึกว่าไม่เหมาะกับตรงนั้น
อ๊อด	:	มันไม่ชอบด้วยแล้วมันไกลบ้าน ตื่นแต่เช้าตี 4 แล้วก็ไปสายทุกวันเลย บางวันอยู่บนถนนเพชรบุรีตัดใหม่ 10 โมง ไม่เอาแล้วกลับบ้านดีกว่า โรงเรียนเลิกเที่ยงเหลืออีก 2 ชั่วโมง ไปทำไมไม่รู้ กลับบ้านเลยดีกว่า

ขณะที่อ๊อดได้ยอมรับตนเองแล้วว่าตนเองไม่เหมาะกับการเรียนพาณิชย์ ทำให้อ๊อดได้สัมผัสกับความรู้สึกของตัวเองได้อย่างใกล้ชิดมากขึ้น และเป็นการเปิดกว้างในทุกด้านของตัวเอง นำพาให้กระแสไปสู่ขั้น การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ขั้นที่ 9 (The cracking of facades) ดังตัวอย่างของการสนทนาต่อไปนี้

อ๊อด	:	ก็เลยหยุดตรงนั้นเลยดีกว่า เพราะว่าเรียนไปก็ไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร เพื่อนเยอะก็จริงแต่ก็ไม่ค่อยมีความสุข
เนตร	:	อยู่โน่นมีเพื่อนเยอะเหรอ
อ๊อด	:	ก็เพื่อนก็มีทั้งเพื่อนผู้หญิง เพื่อนผู้ชาย
ยุ	:	มีเพื่อนเรียนด้วยกันเยอะ แล้วเพื่อนสนิทล่ะ
อ๊อด	:	ก็มีคน สองคนแต่พวกนั้นเขาจะแบบพอเลิกเรียนเสร็จแล้วไปเที่ยวไปเล่น
ผู้นำกลุ่ม	:	พวกนั้นก็คือ เพื่อนสองคนที่อ๊อดบอก
อ๊อด	:	ไม่ใช่ๆ เพื่อนในห้อง คือตอนนั้นเราเหมือนลาวเลยในห้อง
ผู้นำกลุ่ม	:	เหมือนลาว ยังไงคะ
อ๊อด	:	เหมือนเสี่ยวไม่ค่อยไปสุงสิงกับใคร
ตูน	:	แกะดำ
พจน์	:	แตกต่างกับคนอื่น
เนตร	:	ทำอะไรไม่เหมือนเขา
อ๊อด	:	อ๊อดมีนิสัยก็คือ ไม่ชอบเที่ยวอยู่แล้วด้วย มันวุ่นวาย คนเยอะๆแล้วมาเดิน
ผู้นำกลุ่ม	:	เหมือนกันว่าเรามองตัวเราว่าเราแตกต่างจากเขา เมื่อเราอยู่ตรงนั้น
อ๊อด	:	แตกต่าง
ตูน	:	เขาเข้ากับอ๊อดไม่ได้เหรอพวกนั้น
อ๊อด	:	มันก็ได้น่ะ แต่ว่ามันไม่ชอบ คือมันยังไงๆ มันก็ไม่ชอบนะ

ต่อมากระแสกลุ่มพัฒนาถึงขั้นที่ 10-11 คือการรับข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งทางบวกและทางลบ การกล้าเผชิญเป็นปฏิกิริยาอันเกิดจากการสะท้อนกลับของข้อมูล ซึ่งสมาชิกอาจจะยอมรับหรือไม่ก็ได้ ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ยุ	:	ยุไม่ชอบอย่างหนึ่ง ผู้ชายถ้าไม่รู้จักกันเข้ามาพูดกวนๆ เราจะว่ากลับไปเลย เราผู้หญิง ถึงอย่างไรเขาเป็นผู้ชายเขาก็ไม่ควรพูดกับเราอย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม	:	แล้วอย่างตูน ทำไมตูนกล้าล่ะ กล้าแซว กล้าพูด ทั้งๆ ที่เราก็ไม่รู้จักกันมาก่อน
ตูน	:	มันเป็นมนุษยสัมพันธ์ดีครับ
ยุ	:	มัน ..... อย่างนั้นเขาไม่เรียกว่าดีนะตูน ปากกวน พาแซว ปากไม่ค่อย ดีเท่าไหร่
ตูน	:	คือเราอยากรู้จักคนไหน เราก็เข้าไปทัก ธรรมดาครับ ..... อยากรู้จักเราไหมถ้าไม่อยากรู้จักก็ไม่เป็นไร ตูนก็ไม่อยากคบเหมือนกัน
ยุ	:	ตูนไม่ได้พูดอย่างนั้นนี่ในตอนแรก
ตูน	:	ทำนองนั้นแหละตูนเป็นคนอย่างนั้น
ยุ	:	ตอนแรกที่..... จะแซวผู้หญิง
ตูน	:	ก็ถ้าเผื่อเราพูดเข้าไปอย่างนี้ส่วนมากแล้วเขาก็จะคุยด้วย
ยุ	:	ก็พูดธรรมดาเข้ามา อยากรู้จักอะไรเงี้ย เขาอาจคุยด้วย แต่นายมาแซว
ตูน	:	ก็พูดเล่นๆ พอพูดเล่นๆ ไปเขาก็จะเล่นกลับมาใช่ไหมครับ
ผู้นำกลุ่ม	:	แล้วพอมาเจอยุซึ่งไม่เล่นล่ะ
ตูน	:	ก็เฉยๆ เขาไม่เล่นผมก็ไม่เล่น ก็เดินไปเฉยๆ ของตูนไม่สนใจ

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 5 (วันอาทิตย์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2542 เวลา 8.30 - 12.30 น.)

ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มด้วยการชวนสมาชิกพูดคุยถึงเรื่องกิจกรรมตอนกลางคืนหลังจากแยกย้ายกันไปนอนเมื่อช่วงกลางคืนแล้ว สมาชิกบางคนบอกว่าดูฟุตบอลต่อ บางคนบอกว่าคุยกัน ผู้นำกลุ่มถามว่าคุยอะไรกัน สมาชิกบอกว่าคุยเรื่องส่วนตัวกัน นอนดึกด้วย ซึ่งผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกที่เป็นผู้ชายหลายคนมาเข้ากลุ่มด้วยท่าทีที่อิดโรยและไม่ค่อยกระตือรือร้นเหมือนวันก่อน จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เลือกหัวข้อสนทนากันได้อย่างอิสระ แต่กระแสกลุ่มก็ยังอยู่ในขั้นที่ 1 คือ ขั้นคลุมเครือ (Milling Around) มีการเกี่ยงกัน และเงียบเป็นช่วงๆ จนกระทั่งมีสมาชิกท่านหนึ่งคือโก้ได้คุยถึงเรื่องในอดีตสมัยมัธยม กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 3

ยุ	:	เรื่องเรียนมัธยมนะ อยากรู้ว่าโก้เป็นคนแบบไหน
โก้	:	ส่วนใหญ่ตอนนั้นที่เรียนม.1อยู่ที่โน่น ส่วนใหญ่จะอยู่กับเพื่อนมากกว่า เพราะว่ามันจะไม่ใช่โรงเรียนที่รวมกันผู้หญิงผู้ชาย มันจะมีแต่ผู้ชายล้วน ตั้งแต่อนุบาลจนถึงม.3 ถ้าเป็นม.4 ถึงม.6 ก็จะมีผู้หญิง
เนตร	:	แล้วมันเป็นโรงเรียนเดียวกันรึเปล่า
โก้	:	เป็นโรงเรียนเดียวกันไง แต่มัธยมก็จะไม่ยุ่งกับพี่ม.ปลายอยู่แล้ว ในช่วง

นั้นก็คือ โรงเรียนนั้นจะเด่นแต่เรื่องกีฬาอย่างเดียวก็คือเด็กนักเรียนทุกคนจะชอบเล่นกีฬา สนามกีฬาก็จะเยอะมีที่ให้เล่นเยอะแยะ ที่เที่ยวแต่ก่อนจะไม่ค่อยมี มีแต่เพื่อนมากกว่าเล่นกันสนุกสนาน

ยุ : แล้วโก้เที่ยวรึเปล่า หรือว่าเล่นกีฬาอย่างเดียว

โก้ : ช่วงนั้นอยู่ที่อัสสัมฯ มันไม่มีสถานที่เที่ยวด้วย ถ้าไปเที่ยวก็จะไปซื้อของกันมากกว่า หรือไม่ก็ไปดูหนังอะไรเงี้ย

อ๊อด : แถวนั้นมีห้างเหรอ

โก้ : มีห้างไง แหลมทอง แต่มีน้อย แต่มันไม่ใช่เป็นพวกเกม เหมือนตอนนี้ ตอนนั้นคือ กีฬามากกว่า กีฬากับการเรียน

ยุ : แล้วตอนเรียนตอนนั้นนะ คิดว่าดีไหม

โก้ : ก็เรียนไปเรื่อยๆ ที่โน่นมันก็ดีเหมือนกันแหละ แต่ว่าเราส่วนใหญ่จะไปทางกีฬามากกว่าการเรียน ไปทางกีฬาตั้งแต่ ป.4นะ ติดนักกีฬาของโรงเรียนมาตั้งแต่ป.4เล่นกีฬาไปเรื่อยๆป.4 ก็เป็นนักกรีฑาป.5 ก็ยังเป็นอยู่ ม.1 เริ่มใหญ่ขึ้นมาหน่อย เป็นนักกีฬาเครือ คือ อัสสัมฯจะมีเครือของเขาอยู่แล้ว ตอนนั้นก็เพิ่มไปเป็น 20 โรงเรียน เขาก็จะมาแข่งกีฬาด้วยกัน ตอน ม.1เป็นทั้งนักกรีฑาและกีฬานักบาสฯ แต่บาสฯเล่นยังไม่เก่งมาก แล้วก็พัฒนาขึ้นมาเรื่อย แล้วก็เล่นบาสฯมาตลอด ส่วนใหญ่ของโก้จะเป็นพวกกีฬาช่วยโรงเรียน พวกเป็นกองร้อยพิเศษของลูกเสือ มันจะเป็นอะไรที่สนุกเหมือนกัน กองร้อยพิเศษ

ยุ : แล้วคิดยังไงมาต่อโรงเรียนนี้

โก้ : มาต่อโรงเรียนนี้ไม่ได้คิดอะไรเลย คือพ่อกับแม่ บอกมาต่อนี่ก็มา โก้จะมีวิถีทางอยู่ 2 ทางแล้วคือ เข้าสายสามัญ เข้าได้คือต่อสายศิลป์-คำนวณ แต่ถ้าเข้าม.4ไม่ได้ก็ไม่เอาสายสามัญก็จะไปทางวิชาช่าง วิชาช่างโก้ชอบอยู่แล้ว ก็เลือกไฟฟ้า แล้วทีนี้ลองไปสมัครที่นวมินทร์ฯคือไม่ไหว ก็เลยมาที่นี่ ตอนแรกก็ลงช่างไฟฟ้า ไปๆมาๆ ก็คือสอบที่นวมินทร์ฯไม่ติดด้วย ก็เลยขอป้าให้ฝากเข้าให้ ที่นี่ ก็ยังงป้าสมัครช่างอิเลคฯให้เฉยเลย งงเลยมีความรู้สึกว่าถ้าจะเรียนจริงๆอยากเรียนช่างไฟฟ้ามากกว่า ป้าเขาก็สมัครช่างอิเลคให้ แล้วแบบไม่รู้เรื่องอะไรเลย ก็เลยต้องเริ่มปรับตัวใหม่ตอนนี้ก็เลยมีความรู้สึกชินแต่ก็มีความรู้สึกชอบเหมือนกัน

ต่อมา กระแสกลุ่มก็พัฒนามาถึงขั้นที่ 6 การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) ในช่วงท้ายของการสนทนาซึ่งสมาชิกบางคนก็ได้ออกมาร่วมแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อการที่ได้ฟังเรื่องราวของสมาชิกที่ได้พูดไป ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

พจน์	:	ก็คือเขาเขียนอธิบายครับว่า ค้าขายดีขึ้น ถ้าเกิดเป็นอย่างนั้นก็คงจะมีคนฐานะดีขึ้น
เนตร	:	ถ้าเกิดทำแล้วมันฐานะดีขึ้น มันขยายไปเรื่อยๆ มันก็น่าจะดีเพราะแบบทำเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
ผู้นำกลุ่ม	:	พจน์ดูเหมือนจะไม่เชื่อตามที่ในจดหมายบอก เช่นมีฐานะดีขึ้น เป็นต้น แล้วตรงนี้พจน์คิดว่าสิ่งเหล่านี้มันน่าจะเกิดจากอะไร
พจน์	:	อยู่ที่ตัวเราเองนะ
ผู้นำกลุ่ม	:	พจน์คิดว่าจดหมายถูกโซ่ไม่น่าจะมีผล
พจน์	:	ไม่ช่วยอะไรได้ ถ้าเกิดทำแล้วมันไม่มีอะไรดีขึ้นมายิ่งจนลง
ผู้นำกลุ่ม	:	แล้วย้อนไปถึงเรื่องเข้าซังที่บอกว่าไปหาร่างซังแล้วดีขึ้นล่ะ
พจน์	:	สบายใจของเขามั้งครับ เขาก็คงสบายใจขึ้น จริงๆแล้วก็เหมือนมีปัญหาอะไรเราก็ไปปรึกษาเป็นการระบาย ก็มีคนนั้นแหละแนะนำเรา ก็เป็นที่ปรึกษาให้เรา
ป๊อด	:	อย่างน้อยช่วยอะไรเราได้ได้ก็ช่วยให้เราผ่อนคลาย ก็ช่วยให้เราสบายใจ
ผู้นำกลุ่ม	:	รู้สึกว่ามันไม่น่าจะมีวิญญาณหรือคนซง ที่จะช่วยให้เราดีขึ้น
พจน์	:	ครับ เปรียบเสมือนกำลังใจ
ตูน	:	เป็นกำลังใจ
อ๊อด	:	เป็นการให้กำลังใจ อย่างถ้าไปถามว่าตรงนี้จะสำเร็จไหม แล้วคนนี้ก็บอกสำเร็จเราก็มีกำลังใจที่จะทำ
ป๊อด	:	คนเรามีกำลังใจทำอะไรก็น่าจะสำเร็จหมด

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 6 (วันอาทิตย์ที่ 21 กุมภาพันธ์ 2542 เวลา 13.00 - 18.00 น.)

เมื่อทุกคนมาพร้อมกันแล้ว ก็มีเสียงแซวกันจากสมาชิกว่าเป็นช่วงสุดท้ายแล้ว ยังมีสมาชิกบางคนไม่พูดเลย กระแสกลุ่มเริ่มต้นที่ขั้นที่4คือการแสดงความรู้สึกในทางลบ (Expression of negative feelings) ระยะนี้จะมีการแสดงออกในความรู้สึก "ที่นี่และเดี๋ยวนี้"

(here and now) เนื่องจากสมาชิกกลุ่มเริ่มไม่พอใจกับบรรยากาศของกลุ่ม จึงแสดงทัศนคติในทางลบกับสมาชิกคนอื่น ซึ่งถือเป็นกระแสความรู้สึกส่วนตัวที่เปิดเผย ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ยัพ	:	จะจบแล้วใช่ไหม ต้องมีอะไรพูดบ้างใช่ไหม ก็มันไม่มี
ผู้นำกลุ่ม	:	ไม่มีก็ไม่มี
ป๊อด	:	มีสิ ทำไม่มี
อ๊อด	:	เมื่อคืนนอนฟังทั้งคืน
ยัพ	:	มันไม่ถึงขีดจำกัด
ผู้นำกลุ่ม	:	ยังไม่ถึงจุดที่เราจะพูดได้
ยุ	:	แล้วจะให้พี่เขารออีกกี่วัน
ผู้นำกลุ่ม	:	อ๋อ ..... ไม่ได้รอ
โก้	:	เขาไม่ได้บังคับ

จากนั้นสมาชิกก็เริ่มหาหัวข้อที่จะสนทนาร่วมกัน แต่ยังไม่ได้ประเด็นที่ชัดเจน การพูดคุยจึงยังคงเป็นเรื่องที่ไกลตัว และเป็นไปในเชิงวิพากษ์วิจารณ์เป็นส่วนใหญ่ จนกระทั่งพจน์ได้พูดถึงความขัดแย้ง (conflict) ของตน บอกถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งที่กำลังเกิดขึ้นกับตน ซึ่งถือเป็นกระแสกลุ่มขั้นที่ 5 การเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personally meaningful material) ในความสับสนที่ต้องช่วยงานที่บ้านแล้วเลิกเรียนทุกวันในขณะที่ตนเองอยากมีเวลาเป็นส่วนตัว ซึ่งจะเห็นได้จากการสนทนาต่อไปนี้

พจน์	:	ของแบบนี้มันเป็นกันทุกที่ครับ ไม่ว่าจะที่บ้านหรือที่โรงเรียน
ผู้นำกลุ่ม	:	ยังไงค่ะ
พจน์	:	เราไม่ได้ทำอะไรอย่างที่ใจเราต้องการ ถึงไม่อยากทำแต่มันต้องทำ เพราะมันคือหน้าที่
ผู้นำกลุ่ม	:	สิ่งนี้คือหน้าที่
พจน์	:	อย่างที่บ้านก็.....ถึงใจจะไม่อยากทำแต่ก็คือหน้าที่ มันก็ต้องทำอยู่ดี
ผู้นำกลุ่ม	:	เหมือนพจน์จะบอกว่าบางอย่างมันเลือกไม่ได้
พจน์	:	ถึงใจไม่อยากทำ
ผู้นำกลุ่ม	:	ถึงใจไม่อยากทำ แต่เลือกไม่ได้
พจน์	:	ใช่ครับ

ในช่วงต่อมา กระแสกลุ่มพัฒนาถึงขั้นที่ 6-7 คือ การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) และพัฒนาสู่ขั้น การพัฒนาคุณภาพเชิงการรักษา (The development of the healing capacity in the group) มีการใช้คำพูดเพื่อให้กำลังใจกันและกันดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ยุ : เท่าที่ฟังก็มีกันทุกคน อย่างยุก็คล้ายๆ พจน์ คืออยากทำได้ อย่างนี้บ้าง แต่มันคงเป็นไปไม่ได้ ในตอนนี้ เพราะเราเดินมาทางนี้แล้ว ถ้าเปลี่ยนไปเรียนทางโน้นมันก็ต้องเสียเวลาไปแล้ว นอกจากเราจะจบทางนี้แล้วเราสามารถที่จะใช้เวลาตรงนั้นไปเรียนต่อในวิชาที่เราอยากเรียน

ผู้นำกลุ่ม : คือคนเรามีความฝันได้ แต่จุดที่เราจะทำให้มันสำเร็จขึ้นมาได้นั้น .....

ยุ : มันยาก

ผู้นำกลุ่ม : มันอาจเป็นไปได้ก็ได้ หากว่าความฝันนั้นมันไม่ไกลเกินไป มันอาจจะยากนิดนึง เราต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ซึ่งความฝันก็ไม่ใช่ผิด ถ้าเราจะมี บางทีอาจช่วยเราผลักดันเราให้ไปถึงจุดที่สูงสุดที่เราต้องการ สูงสุดตามที่เราต้องการนะ ไม่ใช่สังคมหรือคนอื่นต้องการ เพราะแต่ละคนต้องการไม่เหมือนกัน บางคนสิ่งที่เขาต้องการมากที่สุดอาจจะเป็นขายน้ำเต้าหู้ นั่นก็คือสูงสุดของเขาแล้ว แต่ในใจเราเราก็ต้องค้นหาต่อไปว่าจุดนั้นคืออะไร อย่างพจน์สิ่งที่พจน์ต้องการก็คือ สามารถถ่ายทอดในสิ่งที่เขารู้ได้ แต่ตรงนั้นไม่รู้จะใช้เวลาแค่ไหน แต่มันก็มีโอกาสเป็นไปได้ ถ้าเราพยายามไปให้ถึง คือไม่ใช่ว่าฝันแล้วก็ปล่อยมันไปโดยไม่ทำอะไรเลย มันก็ไม่เป็นผลแน่แต่ถ้าเราฝันแล้วก้าวไปด้วย ก็คงมีสักวันที่ฝันนั้นจะเป็นจริง

พจน์ : เรื่องเวลามันไม่ใช่สิ่งสำคัญ ในการที่เราจะเรียนรู้ ยังไงก็ทำได้แน่นอน

ยุ : อยู่ที่ความพยายามมากกว่า

เนตร : เราก็พยายามทำให้เต็มที่

กระแสกลุ่มได้พัฒนามาถึงขั้นการยอมรับตนเองและเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง ขั้นที่ 8 (Self acceptance and the beginning of change) สมาชิกยอมรับตนเองในส่วนที่เคยหลีกหรือปฏิเสธซึ่งเป็นจุดที่นำความพร้อมมาสู่การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงตนเอง เป็นความรู้สึกที่ใกล้ชิดกับตัวเองมากขึ้น และเป็นการเปิดใจกว้างในทุกด้านของตัวเองที่เป็นจริง ต่อด้วยขั้นที่ 9 การเป็นตัว

ของตัวเองอย่างเต็มที่ (The cracking of the facades) และกระแสกลุ่มพัฒนาต่อไปถึงขั้นที่ 10-11 คือ การกล้าเผชิญ ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม	:	ตอนนี้ยังมีอะไรที่รู้สึกว่าเรายังไม่อิสระอยู่อีกไหม
พจน์	:	ก็มีครับ ก็เรื่องที่บอกไป
ผู้นำกลุ่ม	:	คือเรื่องของการที่ต้องทำงานที่บ้าน
พจน์	:	แต่ถ้าเราขาดสิ่งนั้นไปมันก็คงไม่สมบูรณ์อยู่ดี
ผู้นำกลุ่ม	:	หมายถึงว่าถ้าเราไม่ทำ...
พจน์	:	มันต้อง..... ในชีวิตคนมันก็ต้องมีสิ่งที่เราพอใจและไม่พอใจอยู่แล้ว ถ้าเราขาดมันไปสิ่งที่เราไม่พอใจเนี่ยมันก็คงไม่สมบูรณ์ การจะยอมรับปัญหามันก็คงจะเป็นไปไม่ได้ เหมือนเราไม่ยอมรับในสิ่งที่เข้ามาใหม่ ๆ ถ้าเกิดเราไม่พอใจแต่เราไม่ต่อต้าน เราก็ยอมรับมันได้ มันก็ไม่มีอะไรที่จะทำให้เราไม่ชอบ ทำไปนานๆอาจจะชอบก็ได้ครับแต่ตอนนี้มันไม่ใช่มันไม่ชอบ
ผู้นำกลุ่ม	:	มันไม่ชอบแต่ก็ต้องทำ รู้สึกว่าไม่ทำก็ไม่ได้ ตอนนี้ก็เท่ากับว่าพจน์ยอมรับมัน
พจน์	:	ก็ต้องยอมรับก็ต้องผ่านมันมา
ผู้นำกลุ่ม	:	ต้องยอมรับ
พจน์	:	ถ้าใช้ต้องยอมรับ ก็เหมือนเป็นการบังคับ ยอมรับว่าทำ ทำไปเรื่อยๆ
เนตร	:	ถ้าหน้าที่มันก็คล้ายๆ บังคับอยู่ดี
ผู้นำกลุ่ม	:	ของพจน์จะเป็นเรื่องช่วยงานทางบ้านที่ไม่อยากทำ แต่ที่ฟังตะกี้แล้วเหมือนว่ายอมรับได้ส่วนหนึ่ง คือคนเราต้องมีทั้งสิ่งที่พอใจและไม่พอใจที่เราต้องประสบกับมัน
พจน์	:	เราคงไม่เจออะไรที่พอใจตลอด ถ้าเกิดเจออย่างนั้นแล้ว ความผิดหวังมันเข้ามาเราก็คงรับไม่ได้ อาจจะกระโดดตึกได้
ผู้นำกลุ่ม	:	ตอนนี้เหมือนกับว่าไม่ได้เต็มใจที่จะทำ แต่ยอมรับว่าทำได้
พจน์	:	ครับทำได้ มันไม่ใช่อะไรที่หนักมาก
ยุ	:	ไม่ได้หนักจนเกินไป
พจน์	:	เราทำได้เราก็ทำไปก่อน
ผู้นำกลุ่ม	:	แต่สิ่งนี้อาจจะทำให้เราขาดอิสระไปบ้าง
พจน์	:	ครับ ก็รับได้

ผลจากการที่สมาชิกได้แสดงความรู้สึกบางอย่างออกไป และได้รับการยอมรับทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม และความรู้สึกที่ดี กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่14 (The expression of positive feeling and closeness) ในช่วงสุดท้ายผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาส ให้สมาชิกบอกเล่าความรู้สึกต่อกันหลังจากที่ได้อยู่ด้วยกันมา 3 วัน ทำให้สมาชิกยอมรับความรู้สึกทั้งทางด้านบวกและลบอย่างเต็มที่ ขั้นตอนของกลุ่มถึงขั้นที่ 14-15 มีลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามความรู้สึกที่แท้ยิ่งขึ้น (Behavior change in the group) ดังจะเห็นจากคำพูดของสมาชิกคือ

ยัพ : ....ทำให้รู้ว่าเรื่องครอบครัวมันเป็นสิ่งที่ต้องปรับความเข้าใจเข้าหากัน ต้องเอาใจใส่และดูแล เรามีปัญหาเราต้องปรึกษากัน ไม่ใช่เราไปลงที่เรื่องอื่น เพื่อนก็มีส่วนถ้าเรามีปัญหาเพื่อนอาจมีบ้างที่หลงผิดไปชั่วขณะ เราต้อง control ตัวเองให้กลับมาอยู่ตรงนี้ให้ได้ .....

ป๊อด : ....ทุกคนก็มีปัญหาของทุกคนนะครับ ปัญหาของใครก็ควรที่จะมองให้เห็นถึงสาเหตุของปัญหานั้นแล้วพยายามแก้ที่จุดนั้น ถ้าเกิดเรามีกำลังใจซะอย่างทำอะไรก็คงสำเร็จกำลังใจนะ ถ้าเราหาจากคนอื่นไม่ได้ เพื่อนในนี้ทุกคนจะเป็นกำลังใจให้และขอให้ทุกคน ได้ก้าวไปสู่สิ่งที่ตัวเองฝันไว้ ทำทุกอย่างให้ดีที่สุดถึงว่าอนาคตมันจะอยู่ไกล แต่ถ้าเกิดเราทำปัจจุบันให้ดี อนาคตที่เราฝันไว้ก็คงจะไม่ไกลเกินไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่าง

<u>กระแสกลุ่มจิตสัมพันธ์กลุ่มที่ 2</u>

12 - 14 มีนาคม 2542

ณ โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา

ลักษณะของสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มเป็นนักเรียนที่มีความพิการที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนอาชีวะพระมหาไถ่ สาขาอิเลคทรอนิคส์ชั้นปี1 และปี2 จำนวน 8 คน เป็นชายทั้งหมด 8 คน สมาชิกกลุ่มทั้งหมด เป็นนักเรียนที่อาสาสมัครในการเข้ากลุ่มทดลองในครั้งนี้ สมาชิกที่อยู่ในชั้นปีเดียวกันจะสนิทกันแต่สมาชิกที่อยู่ต่างชั้นปีกันจะไม่ค่อยสนิทกัน สังเกตจากการที่สมาชิกไม่ค่อยคุยกันและนั่งแยกกัน กลุ่มจิตสัมพันธ์เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใกล้ชิดกันมากขึ้นสังเกตจากกระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่ม

ลักษณะการจัดกลุ่ม

เป็นกลุ่มที่พบกันในช่วงสุดสัปดาห์ ตั้งแต่วันศุกร์ที่ 12 มีนาคม ถึงวันอาทิตย์ที่ 14 มีนาคม 2542 รวมระยะเวลา 3 วัน 2 คืน จำนวนชั่วโมงทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 1 (วันศุกร์ที่ 12 มีนาคม 2542 เวลา 20.00 - 23.30 น.)

เมื่อผู้นำกลุ่มรอจนสมาชิกครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย พูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและเป็นกันเอง ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มและวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่ม กล่าวถึงกลุ่มจิตสัมพันธ์และลักษณะการดำเนินกลุ่ม จากนั้นให้เวลากับสมาชิกในการที่จะกำหนดการสนทนาที่เป็นประเด็นที่สมาชิกสนใจร่วมกัน สมาชิกยังไม่แน่ใจในประเด็นของการสนทนา ยังมีความลำบากใจในการแสดงตนเอง ยังเกิดความสับสนในการดำเนินไปของกลุ่ม กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นคลุมเครือ (Milling Around)

โรจน์ : ไม่รู้จะเริ่มยังไงไม่มีหัวข้อ อย่างสมมุติอย่างเรียนอย่างนี้ถ้าไม่มีหัวข้อก็ไม่รู้จะเรียนอะไรใช่ไหมครับ

ผู้นำกลุ่ม	:	โรจน์บอกว่าไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน
โรจน์	:	ใช่
เกียรติ	:	ครับ
ผู้นำกลุ่ม	:	ครับนี่คืออะไร
เกียรติ	:	เห็นด้วย พี่ลองเล่าก่อนซิครับ
ผู้นำกลุ่ม	:	ให้พี่เล่าก่อน
เกียรติ	:	อะไรก็ได้
เอ	:	นำก่อน
ป๋อง	:	คือจะให้พูดเลยโดยไม่มีคำถาม ผมก็พูดไม่ออกเหมือนกัน

สมาชิกกลุ่มปรึกษากันว่าจะคุยเรื่องอะไร บางคนเสนอเรื่องเรียน แต่บางคนไม่เห็นด้วย ในที่สุดมีสมาชิกคนหนึ่งเสนอเรื่องชีวิตส่วนตัว สมาชิกจึงคุยถึงตัวเองในส่วนชีวิตที่ผ่านมา กระแสกลุ่มเป็นขั้นที่ 3 การบอกเล่าความรู้สึกในอดีต (Description of past feelings) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ป๋อง	:	คุยถึงเรื่องเรียนของพวกเรา
โอ	:	เรื่องเรียนอย่าไปคุยเลย ซีเรียสอยู่แล้ว
ป๋อง	:	ชีวิตส่วนตัวก็.....
(สมาชิก	:	ซีเรียส)
ป๋อง	:	ไม่ซีเรียสหรอก แต่มันเลี่ยนแล้ว
ผู้นำกลุ่ม	:	มันเลี่ยนนี่มันยังไงคะ
ป๋อง	:	จากคนหนึ่งมาเป็นอีกคนหนึ่ง
โอ	:	จากคนหนึ่งแล้วต้องมาเป็นอีกคนหนึ่ง
ป๋อง	:	ความรู้สึกมัน.....
โอ	:	ทุกอย่างนี่มันต้องเปลี่ยนแปลงหมดเลยทุกอย่าง ตอนนั้นผมเรียนช่างกลอยู่ แถวนวมินทร์นั่นแหละ ก็อยู่ปี3 ปีสุดท้ายแล้วอีก 2 อาทิตย์เองจะสอบไล่แล้ว ผมโดนเรื่อง "ของ" น่ะ ยาเสพติดโดนไล่ออก พอโดนไล่ออกปุ๊บทุกอย่างเปลี่ยนหมดเลย..... ตั้งแต่นั้นมาก็ไปเที่ยว ชิ่งไปวันๆ หนึ่งไม่ทำอะไรชิ่งอย่างเดียว ผลสุดท้ายก็มาชิ่งที่วิภาฯ

กระแสกลุ่มพัฒนาต่อมาสู่ขั้นที่5 การเปิดเผยการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personally meaning material) เป็นการแสดงถึงสิ่งที่มีความหมายต่อตนเองออกมาด้วยเหตุที่สมาชิกเริ่มตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เขาได้รับการยอมรับ รับฟังโดยไม่ประเมินหรือโจมตีทำให้เขาเกิดความไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยสิ่งที่ค้างอยู่ในใจ เริ่มสำรวจตนเอง บรรยากาศของกลุ่มเข้าสู่ช่วงการพัฒนาความไว้วางใจมากขึ้นต่อด้วยขั้นที่ 6 การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) เป็นขั้นที่เข้าสู่กระบวนการจิตสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนคือ สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกและประสบการณ์ออกมาทันทีทันใดจากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่คนอื่นๆ ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

โอ : จากเคยอยู่บ้านสบายๆนั่งเดินไปโน่นไปนี่ตีสนุ้กฯกินเหล้าเมายาซิ่งแล้วมาเป็นอย่างนี้ ... ซิ่งวิลแชร์เหรอ มันไม่ใช่นะ

ป้อง : ซิ่งก็ไม่ได้

โอ : ซิ่งไม่ได้ ซิ่งมันไม่ใช่นะ เปลี่ยนจากหน้ามือเป็น (ชี้ที่เท้า) ก็ง่ายๆ ตั้งแต่โดนไล่ออกมันเปลี่ยนไปเลย พลิกไปหมด

ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกชีวิตตัวเองเปลี่ยนไปตั้งแต่โดนไล่ออก

โอ : เปลี่ยนไปหมดทุกอย่าง ตอนนั้นคิดว่าจบ ปวช.นะ เราจะต้องเข้าปวส.จากปวส.ปั๊บก็สอบวิศวะฯช่างกลโรงงาน ยิ่งหรูขึ้นมาอีก เพราะช่างกลโรงงานมันก็ไม่ใช่ว่าจบง่ายๆ ถึงจบได้มันก็มีงานที่สุดยอด ใช้ได้..... ก็เปลี่ยนไปหมดชีวิตสามะเลเทเมา วันๆก็ไม่ทำอะไร เอาแต่เล่นของกันอย่างเดียวพูดง่ายๆ พวกผมก็กินเหล้าเมายาเคล้านารี ชีวิตผมเป็นอย่างนั้นก็เลยปล่อยมันเลยตั้งแต่นั้นมา ปล่อย..... ทางบ้านให้ช่วยงาน ก็ได้เงินจากที่บ้าน บางทีวันนึงผมได้เงินใช้วันละสามสี่ร้อย อย่างออกไปส่งของก็ต้องมีเงินเหลือหรือบางวันก็อาจจะไม่ได้เลย แต่ว่าเงินเก็บมันก็ยังมีอยู่ก็ชีวิตมันก็มีแค่นั้น เที่ยวได้เงินมาก็เที่ยวกินอยู่อย่างนั้น ชีวิตไม่ได้คิดว่าจะไปทำอะไรดี งานแค่นี้มันพอแล้วหรือ อยู่อย่างนี้พอใจแล้วนะ ไม่ได้คิดคือมันสนุกนะ รักสนุกตรงนั้น

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนโอจะบอกว่าที่ชีวิตเปลี่ยนไป เพราะวันที่ถูกไล่ออก ในจุดตรงนั้นก็เลยทำให้มีอะไรตามมาอีกหลายๆ อย่าง

โอ : แค่จุดตรงนั้น เพราะจริงๆ แล้วการไล่ออกมันไม่ใช่สาเหตุมาจากแค่กัญชาอย่างเดียว มันมากกว่านั้น เพราะผมมาทำอะไรที่มันร้ายแรงกว่านั้นเยอะเลย

ป๋อง : จริงซี ทำจริง ถึงโดนไล่ออก

โอ : ทำจริง เพราะคนที่จับได้คือ อาจารย์ใหญ่ของโรงเรียน ตอนนั้นผมไม่คิดอะไร เพราะผมเห็นหลายๆ คนที่เขาโดน ก็คือทำทัณฑ์บน แต่ผมถูกครั้งแรกปั๊บให้ออก

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 2 (วันเสาร์ที่ 13 มีนาคม 2542 เวลา 8.00 - 11.30 น.)

ผู้นำกลุ่มพูดคุยถามไถ่สมาชิกด้วยเรื่องทั่วๆไปก่อน เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและรอให้สมาชิกมาพร้อมกัน เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนถึงสิ่งที่สนทนากันไปในช่วงที่ 1 สมาชิกทบทวน กระแสกลุ่มมีความไว้วางใจกัน ผู้นำกลุ่มโยงถึงสิ่งที่สมาชิกคนหนึ่งบอกเล่าค้างไว้ เมื่อช่วงที่ 1 กลุ่มจึงสนทนากันต่อด้วยเรื่องราวของสมาชิกที่ค้างอยู่ กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 4 การแสดความรู้สึกทางลบ (Expression of negative feelings) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ผู้นำกลุ่ม : เมื่อคืนรู้สึกจะมีอยู่นิดนึงที่บอกว่า คนเราน่าจะต้องมีเป้าหมาย หรือมีความหวัง ว่าเราจะอยู่ไปเพื่ออะไร แต่ต้นบอกว่า เคยหวังแล้วมันผิดหวัง ก็เลยไม่อยากจะหวังอะไรอีกแล้ว

ต้น : ใช่ครับเคยหวัง แล้วผิดหวัง ก็เลยไม่อยากจะหวัง ไม่อยากจะคิดไปก่อนในสิ่งที่มันเป็นไปไม่ได้ ก็เลยไม่อยากคิด

ผู้นำกลุ่ม : กลัวผิดหวังอีก

ต้น : ก็คือ เราเป็นอย่างนี้เราจะไปหวังอะไร เราจะทำได้แค่ไหน

ผู้นำกลุ่ม : ไม่กล้าที่จะตั้งเป้าหมาย หรือไม่กล้าที่จะมีความหวังอะไร เพราะคิดว่าเราอาจจะทำไม่ได้

ต้น : ก็ทั้งสองอย่าง ไม่กล้าที่จะตั้งความหวัง เพราะว่าที่คิดไว้ อาจจะเป็นไปไม่ได้เพราะเราเป็นอย่างนี้ ถ้าเราปกติเราก็อาจจะกล้าหวัง

กระแสกลุ่มพัฒนาต่อเนื่องถึงขั้นที่ 5 การเปิดเผยการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน(Expression and exploration of personally meaningful material)เป็นการแสดงถึงสื่อที่มีความหมายต่อตน ด้วยเหตุที่สมาชิกเริ่มตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล้าที่จะเปิดเผยสิ่งที่ค้างอยู่ในใจเริ่มสำรวจตนเอง ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

โรจน์ : ก็เป็นของคู่กันครับ มีสมหวังก็ต้องมีผิดหวัง อย่างผมก็เคยเจอหนัก เหมือนกัน ตอนที่ปกติก็ไปทำงานที่ต่างประเทศ ก็ซื้อตั๋วเครื่องบิน แต่มาพิการก่อนก็มีหวัง แล้วก็หมดหวัง สร้างบ้าน มีรถมีอะไร ผมเองก็มีภาระมากพอสมควร เลี้ยงพ่อแม่ ลูกกับเฟน ก็สิ่งที่หวังก็คล้ายๆ กัน เริ่มนับศูนย์ใหม่เลย มาหวังใหม่นี่แหละ

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนตอนนั้นแหละหมดหวังไปแล้วครั้งหนึ่ง มันพังไปหมด ในสิ่งที่เคยคิดไว้

โรจน์ : พังไปหมด

กระแสกลุ่มในช่วงต่อมาพัฒนาถึงขั้นที่ 6-7 เป็นขั้นตอนของการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) มีการสร้างสัมพันธ์เชิงการช่วยเหลือ (The development of a healing capacity in the group) โดยที่สมาชิกผู้รับฟังแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นสมทบกับเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก การสนทนาในช่วงนี้จะมีประเด็นที่เฉพาะเจาะจงเฉพาะสมาชิกแต่ละคนยิ่งขึ้น

ป้อง : ล้มมาเราก็ต้องลุกขึ้นตรงนั้น เอาส่วนที่เราล้มตรงนั้นว่า เราล้มเพราะเราเผลอเรอ หรือเขามาย้ำเรา เราต้องเอาตรงนั้นเป็นตัวผลักดันเราเอง

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกัน เราก็ต้องย้อนกลับมาดูตัวเองอีกเหมือนกันว่าที่เราล้มไปนั่นเพราะอะไร

ป้อง : เอาตรงนั้นมาเป็นตัวเปรียบเทียบ ช่วยให้เราเดินต่อไปอีก

เกียรติ : ยังไงเราก็ต้องเดิน

โอ : ล้มแล้วจะนอนอยู่เฉยๆ ทำไม ล้มแล้วก็ต้องลุก ลุกแล้วก็ต้องคิดไปใหม่ว่าทำไมถึงล้ม อย่างเราล้มแล้วเพื่อนมาตีจาก เราก็ได้คิดนะว่า คนเราคบกันตรงไหน เมื่อเราจากตรงนั้นไปก็ต้องหาสิ่งมาชดเชย ย้อนมองตัวเองนะ แล้วก็ไปต่อไปเรื่อยๆ ถ้าเจอปัญหาเราต้องแก้ ถ้าแก้ไม่ได้ คนข้างหลังเราอาจจะช่วยเราแก้ได้ จะเป็นพ่อแม่ พี่น้อย ลูกเมีย

ต้น : อุปสรรคสำหรับผมแล้วมันมีมาก จะเกิดข้อเปรียบเทียบระหว่างคนที่พิการมาแต่กำเนิดกับคนที่พิการภายหลัง คนพิการมาแต่กำเนิดจะไม่ค่อยมีปัญหา คือเขายอมรับตัวเขาเองได้

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ต้นกำลังจะบอกว่าอุปสรรคที่สำคัญที่สุดของต้นในเวลานี้คือการยอมรับตัวเอง

ต้น : **ยังยอมรับตัวเองไม่ได้**

พฤติกรรมของสมาชิกแสดงถึงกระแสของกลุ่มขั้นที่ 8-9 คือสมาชิกมีการยอมรับตนเองในส่วนที่เคยหลีกหนีหรือปฏิเสธ เริ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง (Self acceptance and the beginning of change) เป็นระยะที่สมาชิกเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The cracking of facades) สมาชิกผู้เปิดเผยตนเองเผชิญกับความรู้สึกเจ็บปวดในสิ่งที่ถูกทำลาย ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

คิด : เออ..... ต้นเป็นอะไรเราไม่เข้าใจนายเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม : ป๋องฟังต้นแล้วอยากจะบอกอะไร (สังเกตท่าทีของป๋องที่อยากจะพูดบางอย่าง)

ป๋อง : ยังไม่ทราบปัญหาที่แท้จริงของต้นเลย ถ้าท้อเรื่องงานก็คงต้องปรับว่าอย่าไปท้อ อย่าไปคิด

เกียรติ : ต้องเจอมันก่อน

ป๋อง : อยู่ที่ตัวเราต้องไปเจอกับมันก่อน เราค่อยบอกว่าได้หรือไม่ได้

ต้น : กลัวกับชีวิตคนพิการ เราจะออกไปยังไงเราจะสู้ยังไง

ป๋อง : สู้แบบคนพิการนี่แหละ

ต้น : คือเราไม่ยอมรับตรงนี้

เกียรติ : ยังไม่ยอมรับตัวเอง

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 3 (วันเสาร์ที่ 13 มีนาคม 2542 เวลา 13.00 - 16.30 น.)

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกันแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวน ถึงสิ่งที่ได้พูดคุยไปเมื่อช่วงที่ 2 จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเลือกหัวข้อที่จะสนทนากันในช่วงนี้ มีสมาชิกท่านหนึ่งได้พูดเปรยขึ้นถึงตนเอง อันเป็นจุดเริ่มต้นในการที่เสี่ยงแสดงตนเองออกมา กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 3 การแสดงความรู้สึกในอดีต (Description of past feelings) เนื่องจากเป็นช่วงเริ่มต้นกลุ่ม สมาชิกยังไม่แน่ใจต่อการไว้วางใจของกลุ่ม การบอกเล่าจึงเป็นการแสดงออกของความรู้สึกที่เป็นอดีตดังตัวอย่างของโรจน์จากการสนทนาต่อไปนี้

โรจน์ : วันอาทิตย์ผมอยากนอนตื่นสายๆ (หัวเราะ) ไม่อยากไปไหนเลย ไม่อยากไปไหน ไปลำบาก

ผู้นำกลุ่ม : ไปลำบาก นี่คือยังไงค่ะ

โรจน์ : เดินไป เดินหน่อยนึงก็จะล้ม เดี๋ยวอยากกลับแล้ว เวลาเราไปเที่ยวก็ไม่สนุกแล้ว หมดอารมณ์ด้วย ไปเที่ยวทะเลเงี้ยก็ไปนั่งแป๊บเดียวก็อยากกลับแล้ว เห็นเขาเล่นน้ำกันก็เล่นไม่ได้

โอ : เล่นได้นะ แต่ไม่กล้าลงไปเล่น ทำไมจะเล่นไม่ได้

โรจน์ : กลัวขาหาย (หัวเราะ หมายถึงขาเทียม)

โอ : เห็นหลายๆ อย่างนะ

โรจน์ : เห็นเขาว่ายน้ำก็อยากจะเล่นบ้าง อยู่ที่บ้านเคยเล่นนะ ตอนกลับบ้านก็ไปเล่นจับปลาก็จับได้ คนเขาก็มุงดู

ในช่วงต่อมามีสมาชิกบางคนเริ่มแสดงความรู้สึกทางลบ เป็นกระแสกลุ่มขั้นที่ 4 (Expression of negative feelings)

ผู้นำกลุ่ม : ตะกี้โอบอกว่า โอลำบากกว่าคนอื่น

โอ : ลำบากกว่า เขาเดินได้ไปไหนมาไหนสบาย ใช้เนื้อที่น้อย ซ่องแคบๆก็แทรกตัวไปได้ สิ่งที่ลำบากคือ การเดินทาง การเคลื่อนไหวของเรา

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเราไม่คล่องตัวเหมือนแต่ก่อน อยากจะทำอะไรก็ไม่ได้

โอ : ก่อนนี้คิดอยากจะลุกก็ลุกไปเลย นี่กว่าจะลุกได้..... นะ

ต่อมาสมาชิกเริ่มตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแม้แต่ความรู้สึกในทางลบเขาก็สามารถเปิดเผยได้ และสมาชิกในกลุ่มก็รับฟังเขา ไม่ประเมินหรือโจมตีเขา เขาจึงกล้าเปิดเผยสิ่งที่ค้างอยู่ในใจ เริ่มสำรวจตนเอง กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 5 การเปิดเผยและการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personally meaningful material) บรรยากาศของกลุ่มเข้าสู่ช่วงการพัฒนาความไว้วางใจมากขึ้น จะเห็นได้จากการสนทนาต่อไปนี้

โรจน์ : บางทีที่เห็นเขาทำอะไรได้ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว บางทีก็นึกน้อยใจตัวเอง ทำไมต้องมาเป็นแบบนี้ น่าจะไปไหนมาไหนสะดวกสบายไปเที่ยวซื้อของอย่างนี้ พอเป็นแบบนี้ไปซื้อของก็ไปแป๊บเดียว ไม่ได้ไปเดินเที่ยวดูโน่นดูนี่ รับซื้อแล้วรีบกลับเลย มีเวลาแต่ไม่อยากไปที่คนอื่นๆ เขาไปกัน ไม่อยากไป คล้ายกับว่าไปเห็นคนปกติเขาเที่ยวเขาสนุก

ผู้นำกลุ่ม : เราทำอย่างเขาไม่ได้

โรจน์ : ก็ได้แค่แป๊บเดียวมันก็นึกถึงตัวเอง ก็เลยกลับเถอะหมดอารมณ์แล้ว เกิดท้อแล้วก็กลับมาเลย

ผู้นำกลุ่ม : ทำให้ไม่อยากจะไปไหนมาไหน

โรจน์ : ไม่อยากจะไปไหนมาไหนนานๆ นอกจากว่าจะมีธุระมีความจำเป็น อยู่บ้านก็เลยไปเที่ยวกับเพื่อนงานวัด เขาก็ไปดูดนตรีกัน ก็นั่งท้ายรถปิคอัพเขาก็ดื้นกันอย่างสนุกเลย ผมก็นั่งดูนาฬิกา ดูไปดูมาเกิดความเซ็ง เพียงแต่ไม่ถึงชั่วโมง เพื่อนจะสนุกแต่เราเบื่อแล้ว ทำอย่างเขาไม่ได้ก็ชวนเพื่อนกลับ เขาก็มาส่ง แล้วพวกเขาก็กลับไปสนุกต่อ ตราวหลังเขาชวนก็ไม่ไปตัดปัญหา มันไม่สนุกนะ

ต่อมาเมื่อสมาชิกได้ฟังเรื่องราวของสมาชิกที่กำลังเล่าถึงตนเองทำให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกออกมาทันทีทันใด จากสมาชิกคนหนึ่งไปสู่คนอื่นๆ กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่6-7 การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) มีการสร้างสัมพันธ์เชิงการช่วยเหลือ (The development of a healing capacity in the group)สมาชิกที่รับฟังร่วมแสดงความรู้สึกและประสบการณ์สมทบกับเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกที่กำลังเปิดเผยตนเองอยู่ การสนทนาในช่วงนี้มีความชัดเจนในประเด็นมากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

โรจน์ : ไม่ใช่ห่างกันแค่เดือนสอง เดือนแต่นี่ปีสองปี ถ้าเจอกันอีกทีผมก็ไม่เชื่อ เพราะผมเองก็เคยไปที่นั่นเหมือนกัน เยอะแยะเลยคนที่เคยไปทำงานที่โน่นหลายๆคู่เคยประสบมา ไม่ใช่คู่ๆจะคิดเอง เคยมีตัวอย่างให้ดูก็เลยผสมผสานกันไป เจอกับตัวเองมาบ้าง

ป๋อง : มีความน่าจะเป็นอย่างนั้นนะ

โรจน์ : ก็เลยทำให้เชื่อ

ผู้นำกลุ่ม : แต่ชีวิตเรากับคนอื่นก็ไม่เหมือนกัน

ป๋อง : แต่มันก็น่าคิด

ผู้นำกลุ่ม : มันน่าคิด มันมีส่วนที่ชวนให้คิด

ป๋อง : มันก็อยู่ที่ผู้หญิงด้วย ถ้าเขารักด้วยความจริงใจก็ ...โอเค

โรจน์ : เขาก็เคยพูดนะ ว่าถึงจะพิการ เราก็จะต่อสู้ชีวิตบัดซบด้วยกัน(เน้นเสียงคำว่าบัดซบ)

ป๋อง : เขาอาจจะพูดด้วยความน้อยใจก็ได้

ผู้นำกลุ่ม : ป๋องมองว่าเขาอาจพูดด้วยความน้อยใจ

ป้อง : เขาอาจยังยอมรับไม่ค่อยได้

โรจน์ : ยอมรับไม่ได้ก็ไม่เป็นไร

ป้อง : อย่างผม แม่ผมเองก็โกรธ แกยอมรับไม่ได้ แกก็ชอบย้ำว่าเพราะใคร เพราะอะไร แกจะชอบย้ำ เขายังยอมรับไม่ได้ เขาบอกเขาสร้างมาดีๆ อุตสาห์ดูแลตั้งแต่เล็กๆ แล้วเรามาเป็นแบบนี้ ถ้าเขาไม่โมโห เขาจะไม่เป็นแบบนี้ เขาจะถาม เจ็บไหม แต่เวลาเขาโมโหขึ้นมา เขาจะดึงจุดนั้นขึ้นมา มาย้ำเราตลอด

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 4 (วันเสาร์ที่ 15 มีนาคม 2542 เวลา 19.00 - 21.30 น.)

ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนเรื่องราว ที่ได้พูดคุยกันไป เมื่อช่วงที่ 3 จะสังเกตว่าผู้ที่เป็นคนเปิดเผยตนเองในช่วงที่แล้ว จะเป็นผู้ทบทวนในสิ่งที่เกิดขึ้น บรรยากาศจะสบายๆ มีเสียงแซวกัน หัวเราะกัน สมาชิกดูสดชื่น สมาชิกชื่อคิด กำลังจะบอกเล่าเรื่องราวเปิดเผยตนเองในช่วงแรกแต่บรรยากาศกลุ่มยังไม่พร้อม เพราะสมาชิกจะแซวยังไม่ฟังอย่างเต็มที่จึงทำให้คิดชะงักผู้นำกลุ่มประเมินสถานการณ์แล้วเห็นว่ากลุ่มยังไม่พร้อมที่จะฟัง ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงไม่ฝืนกระแสกลุ่ม แต่เอื้อให้คิดได้ตัดสินใจด้วยตนเองดังตัวอย่างการสมทนาต่อไปนี้

คิด : แฟนเขาหนีไป เขาไปมีแฟนใหม่

(สมาชิก : หัวเราะ)

คิด : เขาทิ้งไป หนีเราไป

(สมาชิก : หัวเราะ)

คิด : ก็ไม่น่าจะเอาเรื่องพิการมาเกี่ยวข้อเลย มีอยู่วันหนึ่ง.....

(สมาชิก : เอาเลย เขาเล่ากันหมดแล้ว + หัวเราะ + แซว)

คิด : (เงียบ)

ผู้นำกลุ่ม : แล้วแต่ความสะดวกใจของคิดนะว่าอยากบอกรึเปล่า

(สมาชิก : หัวเราะ + แซว)

คิด : ไม่เล่าดีกว่า

จะสังเกตว่าเรื่องที่คิดพยายามจะเล่าและเปิดเผยตนเองนั้นจะเป็นเรื่องที่ต่อเนื่องจากเมื่อช่วงที่ผ่านมา ที่สมาชิกจะเปิดเผยประสบการณ์กันเรื่องแฟนและคู่ครอง เมื่อคิดชะงักและรอไม่เล่าในเรื่องราวของตน จึงทำให้กลุ่มพูดคุยเพื่อหาหัวข้อในการสนทนากันในช่วงนี้ต่อไป

กระแสกลุ่มในช่วงต้นนี้ กลับสู่ระยะคลุมเครืออีกครั้ง แต่ไม่นานสมาชิกชื่อต้น ก็ชวนสนทนาถึงประเด็นเรื่องความเครียดและการผ่อนคลาย จะสังเกตว่าผู้ที่เสนอประเด็นคือต้น มีบางอย่างที่อยากจะพูดและเปิดเผยประสบการณ์ของตน เป็นกระแสกลุ่มในขั้นที่ 5 คือการเปิดเผยและค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (The expression and exploration of personally meaningful material) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ต้น	:	ตอนปกติจะเล่นๆ ไปไม่ได้คืออะไร ถึงได้ชอบอยู่คนเดียวเวลากลุ้มใจ ตอนผมอยู่บ้าน ไม่สบายใจจะปิดห้องอยู่คนเดียว คิดคนเดียว ชีวิตมันเป็นอย่างงี้คือ มันไม่มีทางออก บางครั้งตอนหกโมงหรือทุ่มนึง จะเข้าไปนั่งป่าช้า (หัวเราะ)
ป๋อง	:	กลัวไหม
ผู้นำกลุ่ม	:	ป๋องถามว่าคิดกลัวไหม
ต้น	:	ช่วงนั้นไม่กลัว มันไม่มีอะไรก็คิดอย่างเดียวว่า ถ้าตายก็จบๆ กันไป
ป๋อง	:	รู้สึกว่าอยากตายนะตอนนั้นนะ
ต้น	:	อยากตาย แต่ไม่กล้าฆ่าตัวตาย

ต่อมากระแสกลุ่มพัฒนามาถึงขั้นที่ 6 คือ การแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง เป็นความรู้สึกทางบวก ทำให้บรรยากาศกลุ่มเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

โอ	:	ก็แค่นี้ปัญหากับเพื่อน
ผู้นำกลุ่ม	:	แล้วสันต์ล่ะเคยเจอแบบโอบ้างไหมอยู่ห้องเดียวกัน
สันต์	:	(ยิ้ม)
โอ	:	ดีนะที่มีเขาอยู่ในห้อง ถ้าไม่มีเขาผมโดนกดจมดินไปแล้ว
เกียรติ	:	เขาเก่งที่สุด
ผู้นำกลุ่ม	:	สันต์ช่วยอะไรโอค่ะ
โอ	:	หลายๆอย่างถ้าไม่มีเขาผมคงโดนกด แต่นี่ยังมีสันต์คอยรับอยู่คนหนึ่ง
เกียรติ	:	(ชี้ที่สันต์) เด็กท็อป คะแนนล้ำหน้ากว่าชาวบ้าน
โอ	:	ขนาดมีเขาผมก็ยังโดน ถึงช่วยได้ไม่มากบางทีผมไม่เข้าใจตรงไหนบอกให้แกมาช่วย แกก็มาช่วย

ผู้นำกลุ่ม : ช่วยเหลือในเรื่องการเรียนนะคะ

โอ : เรื่องเรียนแล้วก็อีกหลายๆอย่าง

ในช่วงต่อมากระแสกลุ่มอยู่ในขั้น 8-9 เป็นขั้นตอนที่สมาชิกยอมรับตนเองในส่วนที่เคยหลีกหนีหรือปฏิเสธ เริ่มที่จะมีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างของตนเอง (Self acceptance and the beginning of change) เป็นระยะที่สมาชิกเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The cracking of facades) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

สันต์ : คนมองเห็นเราเป็นตัวประหลาด พอเราไปเขาไม่ค่อยเห็นเรา เขาก็มองเราบ้าง แต่พอเราออกไปเขาคุ้นเคยเจอเราบ่อย ๆ ก็มองเราแบบธรรมดา

ผู้นำกลุ่ม : ที่ว่าเหมือนตัวประหลาดนี่คือ ในความคิดของเรา คือเราแปลก คนก็เลยมาสนใจ แต่พอเราได้เจอคนอื่นบ่อยๆ ความรู้สึกตรงนั้นมันเปลี่ยนไป

สันต์ : เปลี่ยนไปครับ เริ่มทำใจได้

ผู้นำกลุ่ม : ผมครับ เพราะแต่ก่อนไปไหนก็จะอายๆ แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยอายครับไปไหนก็ไปได้ มีสังคมมากกว่า

ผู้นำกลุ่ม : มีความรู้สึกไม่กลัวแล้ว

สันต์ : ทำใจได้มากกว่า

ผู้นำกลุ่ม : ทำใจได้นี่คือ.....

สันต์ : ในสภาพพิการของเรา

ผู้นำกลุ่ม : ทำใจได้ว่ายังไง

สันต์ : เราก็เป็นของเราอย่างนี้ เราก็รับตัวเราเองได้ ไม่ต้องอายเราก็ทำอะไรได้อย่างที่คนอื่นเขาทำได้ ดีกว่าคนอื่นที่เขาไม่ทำอะไรเลย

ต่อมาพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ดำเนินไปถึงขั้น 10-11 มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (The individual receives feedback) การกล้าเผชิญ (Confrontation) ทั้งนี้เพื่อประสบการณ์ใหม่ที่ทำความเข้าใจตนเอง ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

โอ : ถ้าผมเดินได้อย่างเขานะ ผมไม่มาเรียนหรอก เพราะในกรุงเทพคนที่เป็นโปลิโอเยอะแยะไป เขายังเรียนมหาวิทยาลัยมีเยอะมาก แล้วสภาพของเขาไม่ต้องใช้ไม้ค้ำยัน

ผู้นำกลุ่ม : โอมองว่าเอ สามารถช่วยเหลือตนเองได้มากกว่า

โอ : ได้มากกว่าเรียนที่กรุงเทพฯดีกว่า

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเอ๋ะคิดยังไง

เอ : อยากเจอแบบคนเหมือนๆกัน จะได้ไม่การแตกต่าง ถ้าเกิดผมไปเรียนนั้นนะ บางทีก็ยอมรับได้ บางทีก็ยอมรับไม่ได้

ผู้นำกลุ่ม : เอเคยเรียนมาก่อน.....

เอ : ไม่เคย คิดว่าอยากจะไปเรียน แต่บางทีก็กลัวเพื่อนจะล้อเป็นตัวถ่วงเพื่อน เราเดินช้า

โอ : เคลื่อนไหวช้ากว่าเขา

ผู้นำกลุ่ม : ซึ่งตรงนี้เอคิดว่าสำคัญสำหรับการเรียนอย่างนั้นหรือเปล่าค่ะ

เอ : ครับ

โอ : คิดอยู่แค่เนี๊ยะ แต่จริงๆ มันไม่ใช่หรอก มันหลายๆอย่าง มันจะเดินเร็วกว่าเราซักกี่ก้าวกัน อย่างกรุงเทพฯเวลาเขาเดินก็ไม่ได้เดินเร็วอะไรมากมาย เพื่อนตามไม่ทันก็จะรอ เหนื่อยก็พัก หายเหนื่อยก็ไปต่อแค่นี้ก็ปิดตัวเองแล้ว..... ผมเห็นเยอะแยะไปมหาวิทยาลัยก็มีคนที่ขาอ่อนแรงหรือเป็นโปลิโอ เพียงแต่พวกเขาไม่กล้าที่จะแสดงออกตรงนั้นมากกว่าถ้าเป็นผม ผมว่าได้ อย่างโรจน์นี่ขาขาดข้างนึง ผมก็เห็นเรียนกันหลายคน ขาขาดข้างเดียวผมเห็นหลายคนมากเลยที่เรียนมหาวิทยาลัย

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้โอกำลังจะบอกว่ามันอยู่ที่ใจเรา

โอ : มันอยู่ที่ใจเราจะเข้ากับสิ่งนี้ได้รึเปล่า กล้าเข้าไปรึเปล่า ก็ยังไม่ทันลองเลยบอกไม่กล้าแล้ว ลองก่อนซิถ้ามันไม่ได้จริงๆ ค่อยออกมาตรงนั้น ยังไม่ได้เข้าไปเลย

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 5 (วันอาทิตย์ที่ 14 มีนาคม 2542 เวลา 8.00 - 12.00 น.)

กระแสกลุ่มในช่วงที่ 5 นี้ เริ่มต้นขึ้นด้วยการบอกเล่าเรื่องราวของสมาชิกที่พูดค้างไว้เมื่อช่วงที่ 4 คือต้น ซึ่งได้เปิดเผยตนเองในประสบการณ์ที่ทำให้ต้องพิการในช่วงที่ 4 ค้างไว้ และต่อมาต้นก็เริ่มด้วยการเปิดเผย การค้นหาสาระที่มีความหมายของตน เป็นกระแสกลุ่มขั้นที่ 5 (Expression and exploration of personally meaningful material)ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี่

ต้น : คือเพื่อนก็เรียบร้อยไปแล้ว ตายไปเลยเขาไม่ต้องรับกรรม

ผู้นำกลุ่ม : ต้นรู้สึกว่าการที่เรารอดชีวิตมาเป็นแบบนี้ มันทรมานมากกว่าเราตายไปเลย

ต้น : ทรมาน เจ็บใจนะ เพื่อนไม่น่าจะมาตายอย่างนี้เลย คิดดู ผมก็เสียใจ เป็นความเมา อย่างตอนเย็นวันเสาร์ก็จะขับรถไป ผมก็จะเล่นบ้าง แต่ก็ไม่เล่นมาก รอบเดียว สองรอบ เล่นมากก็รู้ว่าอันตราย

ผู้นำกลุ่ม : ต้นจะบอกว่าตัวเองเป็นคนระมัดระวังตลอด แต่ก็ยังเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ขึ้น

ต้น : ตอนที่จะออกรถก็คิดอยู่ตลอด เพื่อนของพี่บอกว่าถ้าจะออกรถก็ให้ซื้อโลงเตรียมไว้ได้เลย

ต่อมากระแสกลุ่มพัฒนาขึ้นมาถึงขั้นที่ 6-7 เป็นการแสดงความรู้สึกระหว่างบุคคลในกลุ่ม (The expression of immediate interpersonal feelings) มีการพัฒนาคุณภาพเชิงรักษาในกลุ่ม (The development of a healing capacity in the group) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ต้น : ยอมรับความจริงถ้าอยู่กันไปก็คงไม่มีความสุข คือเขาก็ไม่มีความสุข เราก็ไม่มีความสุข

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ยังคิดถึงเขาอยู่

ต้น : ลืมก็ไม่ได้ แต่ถ้าจะให้มาเหมือนเดิมก็ไม่ได้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วคราวนี้จะทำยังไงดีคะพวกเรา (มองทางสมาชิก)

ป๋อง : ถ้าจะลืมก็ต้องลืมให้ได้ซี

ต้น : บางครั้งก็ยังคิดถึงเขา

ป๋อง : เก็บเขาไว้ในส่วนลึกๆก็พอแล้ว

ต้น : เราก็ยังคิดถึงเขา ตอนนี้ผมคิดว่าเขาตายไปแล้วไม่มีตัวตน

ช่วงต่อมาสมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนที่เคยหลีกหนีหรือปฏิเสธ เป็นขั้นที่ 8-9 และสมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The cracking of facades)ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ต้น : เรายอมรับว่ามันเป็นไปไม่ได้ แม้เราจะรักเขา เราทำใจได้ดีกว่าทำให้เขาลำบาก ความรู้สึกอยากอยู่ห่างๆ กันมากกว่า ถ้าใจจริงก็อยากใกล้ชิดเขา แต่ก็รู้ตัวเอง

ผู้นำกลุ่ม : เป็นความรู้สึกในใจที่มันต่อต้านกันนะ ใจหนึ่งเราอยากไปเจอ แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่าถ้ากลับไปเจอจะตัดใจไม่ได้ ก็เลยทำให้ไม่อยากกลับบ้าน

ต้น : ไม่อยากกลับบ้าน แต่ก็คิดถึงพ่อแม่ ผมให้โอกาสเขามากกว่าให้ชีวิต

ใหม่เขามากกว่า พูดง่ายๆ คือว่าเราไม่คู่ควร

ผู้นำกลุ่ม : เรารู้สึกว่าเราไม่คู่ควรกับเขา

ต้น : มันเป็นความจริง นี่คือความจริง

ช่วงต่อมา พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มดำเนินไปถึงขั้นที่ 10-11 มีการรับข้อมูลย้อนกลับ (The individual receives feedback) และปฏิสัมพันธ์ต่อเนื่องจากการสะท้อนกลับของข้อมูล คือ การกล้าเผชิญ (Confrontations) สิ่งเหล่านี้แสดงถึงความห่วงใยกันของสมาชิก สมาชิกต้องการช่วยเหลือกันให้กระจ่างชัดในสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดการยอมรับ และไว้ใจกันมากขึ้น ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ป๋อง : เหมือนสร้างหนังเองน่ะ

ผู้นำกลุ่ม : คือที่ป๋องเปรียบเทียบนี้จะบอกว่าอะไรคะ

ป๋อง : เรายังไม่ได้มีบทบาทอะไรในตรงนั้น แล้วเราก็มาคิด มันก็อยู่อย่างนี้ แหละตัวเรา ปัญหาส่วนลึกจริงๆ มันอาจจะไม่ใช่ตรงนี้ก็ได้

โอ : คือคิดไปก่อนแล้วว่ามันไม่ดี คือคิดว่าตัวเองไม่สามารถทำให้ผู้หญิงมีความสุขได้ คิดไปก่อนแล้ว

เอ : ยังไม่ได้พิสูจน์ ก็เหมือนกับการฝึกงานน่ะ ยังไม่ได้เข้าไปลองอยู่ร่วมกันเลย

ต้น : คือไม่อยากอึดอัดนะ ถ้ามีปัญหาอะไรก็อยากตัดไปเลยคือบั้นปลายชีวิตเรา ไปอยู่ที่ไหนก็ได้

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเพื่อนๆ หลายคนจะบอกว่า เราน่าจะลองเข้าไปสัมผัสกับมันซะก่อนว่ามันยังไง ก่อนที่เราจะมาคิดเองว่า มันจะเป็นอย่างโน้นเป็นอย่างนี้

ป๋อง : ครับ ต้องไปเจอกับมัน เจอกับปัญหาส่วนนั้นก่อน เจอแล้วก็คบกันไป ถ้าเขาบอกเลิกเราไป อันนี้ก็คนนึงแล้ว แล้วถ้าบังเอิญไปเจออีก จนเราตัดสินแล้วว่าใช่ถึงค่อยตัดใจ

ผู้นำกลุ่ม : เหมือนป๋องจะบอกให้ลองดูก่อน

ป๋อง : ครับ

โอ : ทุกสิ่งทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับการทดลอง ต้องลองก่อนทั้งนั้น ไม่ทดลองแล้วเราจะรู้ได้ไงว่ามันพลาดไป

เอ : น้ำทะเลถ้าไปตักกินก็ไม่รู้ว่าเค็ม

การเข้ากลุ่มช่วงที่ 6 (วันอาทิตย์ที่ 14 มีนาคม 2542 เวลา 13.00 - 16.00น.)

สมาชิกเปิดกลุ่มด้วยการกล่าวว่า "นี่เป็นช่วงสุดท้ายแล้ว มีใครที่ไม่ค่อยได้พูดและอยากจะพูดอะไร" สังเกตว่าสมาชิกจะเกี่ยงให้พูด แต่คิดก็ยังมีท่าทีลำบากใจในการจะเปิดเผยตนเอง กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 1 ขั้นคลุมเครือ ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

ป้อง	:	คิดเอาเลย เริ่มเลย
ผู้นำกลุ่ม	:	ป้องชวนให้คิดบอกบ้าง
คิด	:	มันพูดยาก
ผู้นำกลุ่ม	:	บางครั้งการพูดถึงตนเองมันก็เป็นเรื่องยากนะคะ
ป้อง	:	ถ้าไม่มีคนนำก็ไม่รู้จะเริ่มยังไง

จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกทบทวนถึงสิ่งที่ได้คุยกันไปในช่วงที่ 5 สมาชิกทบทวนและพูดถึงประเด็นนั้นต่ออีก คือประเด็นของความสมบูรณ์ของชีวิต กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 5 การเปิดเผยการค้นหาสาระที่มีความหมายของตน (Expression and exploration of personal meaningful material) ดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้

คิด	:	อย่างบางคนมีเป็นสิบๆ ล้านก็ไม่เห็นเขาจะมีความสุขเลย
ผู้นำกลุ่ม	:	คิดกำลังจะบอกว่าไม่ได้หมายความว่ามีเงินมากแล้วจะมีความสุข
คิด	:	ครับ
ผู้นำกลุ่ม	:	แล้วสำหรับคิดล่ะ คิดคิดอย่างไงกับเรื่องความสมบูรณ์ในชีวิต
คิด	:	มีพร้อมทุกสิ่ง มีเมีย 1 คน มีลูก 1 คน มีรถสักคัน มีลูกผู้ชายคนนึง ผู้หญิงคนนึงพอแล้ว เป็นความสุขที่ได้ฝัน
ป้อง	:	มีเมียน่ารักก็พอแล้ว
คิด	:	มีเวลาให้ครอบครัวมากๆ ทำงานเป็นกิจการของตัวเอง
ผู้นำกลุ่ม	:	คิดว่าการมีเวลาให้ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ
คิด	:	ครับ อย่างผมนี่ ถ้าเปรียบเทียบผมตอนเด็กๆ นี่ไม่ค่อยมี..... พ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลา เขาไปทำงาน เจอกันอีกทีตอนเช้า เขาก็ไปทำงาน กลับมาก็นอน ก็เลยไม่ค่อยสนิทกับพ่อแม่ บางทีเห็นครอบครัวอื่นๆ พ่อ แม่ ลูก เขาเล่นกันแต่ของเรานี่ไม่มีครับ จะรักเพื่อนมากกว่า

ต่อมากระแสกลุ่มต่อเนื่องถึงขั้นที่ 8-9 มีการยอมรับตนเองและเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลง (Self acceptance and the begining of change) **การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่** (The cracking of facades) **สมาชิกจะต่อสู้กับการเปิดเผยความรู้สึกของตนเองอย่างไม่รู้ตัวขณะกำลังสนทนาอยู่คิดก็ตาแดงๆ น้ำเสียงสั่น ก้มหน้า และในที่สุดเขาทนไม่ได้ เขาขออนุญาตออกไปข้างนอก สักครู่ก็เข้ามา มีร่องรอยของการล้างหน้าเหลือให้เห็นดังตัวอย่างการสนทนาต่อไปนี้**

คิด	:	มันเกร็งเป็นความรู้สึกเดิม ถึงแกจะเปลี่ยน ก็ไม่กล้าเข้าไปหา บางทีเขาจะนั่งคุยด้วย ก่อนนี้แกจะไม่สนับสนุนให้ดูดบุหรี่ แต่ตอนนี้บางทีแกก็จะซื้อบุหรี่ แต่ก็ยังเกรงอยู่ครับถึงแกซื้อ จะซื้อมาให้แต่ก็ไม่กล้าดูด
ผู้นำกลุ่ม	:	เหมือนเรารับรู้ว่าตอนนี้พ่อพยายามเอาใจเรา ทำอะไรทดแทนในสิ่งที่ไม่เคยทำให้เรา
คิด	:	ก็รู้สึก แต่..... ไม่รู้..... มันขยาดแล้ว
ผู้นำกลุ่ม	:	แล้วคิดชอบไหม กับตอนนี้พ่อเป็นแบบนี้
คิด	:	ชอบ
ผู้นำกลุ่ม	:	แต่มันไม่ชินนะ
คิด	:	(พยักหน้า)มันหลายครั้งพ่อชวนให้ไปอยู่เดือนนึงรู้สึกว่ามันอึดอัด(เงียบ)
ผู้นำกลุ่ม	:	ตอนนั้นอึดอัดนะ .....ตอนนี้คิดอยากให้ครอบครัวเป็นยังไง
คิด	:	อยู่พร้อมหน้า
ผู้นำกลุ่ม	:	แต่พ่อชวนไปอยู่ด้วยเราก็ไม่อยากไป เราอึดอัด
คิด	:	เคยอยู่กันพร้อมหน้า กินข้าวกัน มีความสุข (ตาแดงๆ ก้มหน้า เสียงสั่น แล้วลุกออกไปนอกห้อง)

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเกิดขึ้นในช่วงเวลานอกกลุ่ม (The helping relationship outside the group session) **สมาชิกเกิดการรับรู้ในท่าทีและคำพูดที่สมาชิกแต่ละคนแสดงออกมาจากความห่วงใย ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจในเรื่องราวของกันและกัน กระแสกลุ่มถึงขั้นของการสัมผัสใจ** (The basic encouter) **เป็นกระแสกลุ่มขั้นที่** 13

ในช่วงสุดท้ายของกลุ่มสมาชิกได้แสดงความรู้สึกบางอย่างออกไปและได้รับการยอมรับทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม และความรู้สึกที่ดี (The expression of positive feeling and closeness) **สมาชิกยอมรับความรู้สึกทั้งทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเต็มที่ ขั้นตอนของกลุ่มถึง**

ขั้นที่ 14-15 ลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นตามความรู้สึกที่แท้ยิ่งขึ้น (Behavior change in the group) **เห็นได้จากคำพูดของสมาชิกดังนี้**

เกียรติ : เมื่อก่อน 3 วันที่แล้วเราคิดว่าตัวเราหนักมากแล้ว แต่พอมาฟังทุกคนเรา ก็..... ได้ประสบการณ์เหมือนกับการผจญภัย

โอ : ก็อดีตมันผ่านมาแล้ว เราเข้าไปแก้ไขอะไรมันไม่ได้ ทำได้ก็คือทำอนาคตให้มันดีๆ กล้าเข้าไปสู้กับมัน กล้าที่จะเข้าไปเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในเบื้องหน้า ไม่ว่ามันจะดีหรือเลว ก็ต้องเข้าไปหามันก่อน

โรจน์ : ผมคิดว่า ทุกคนก็มีชีวิตที่คาดหวังที่ดี แต่ทุกคนก็อาจพบกับความพลาดพลั้ง ไม่มีใครที่จะได้ไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง และไม่มีใครที่จะสุขตลอดเวลาด้วย ต้องมีทุกข์บ้าง คิดซะว่ามันจะเป็นรสชาดของชีวิตก็แล้วกัน แต่เราก็คงต้องคิดแสวงหา อย่ามัวแต่มานั่งรอดอย คนโน้นมาสั่งเรา รอดอยโชคชะตา ..... พูดง่ายๆ เพราะตัวเราเองเป็นผู้ลิขิตของเราเอง ไม่ว่าปัจจุบันหรืออนาคตมันขึ้นอยู่อยู่กับตัวเรา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวเยาวลักษณ์ มั่นประชา เกิดวันที่ 4 มีนาคม 2514 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) จากคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2536 เข้าศึกษาต่อสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย