

บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

กอ. สวัสดิ์พาณิชย์. วัยรุ่นและการปรับปรุงบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
วัฒนาพานิช, ๒๕๑๘.

ทองเรือน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, ๒๕๒๑.

วิทยานิพนธ์

วรารักษ์ ลิ้มสุวัฒน์. "ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมของกลุ่ม
นักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้ความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้
รับการฝึก" วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๑.

ภาษาอังกฤษ

Books

Dollard, J. and Miller, N E. Personality and Psychology. New York:
McGraw-Hill, 1950.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Gazda, George M. Group Counseling: A Developmental Approach.
Boston: Allyn and Baron, 1971.

Hillgard, Ernest R. Introduction in Psychology. 3 rd.ed. with new
supplement. Ne York: Harcourt, Bruce & world Co., 1962.

Jacobs, Alfred., and Sachs, Lewis B. The Psychology of Private
Events. New York: Academic Press, 1970.

Kemp, C. Gratton. Foundation of Group Counseling. New York:
McGraw-Hill, 1970.

Moser, Leslie., and Moser, Ruth Small. Counseling and Guidance: An
Exploration. New York: Prentice-Hall, 1963.

Ohlsen, M.M. Group Counseling. New York: Holt Rinehart and Winston
Co., 1977.

Patterson, C.H. Relationship of Counseling and Psychotherapy. New
York: Harper & Row, 1974.

Popen William A. and Thompson Charles L. "Group Counseling" School
Counseling: Theories and Concept, pp. 97-98. Nebraska:
Professional Educator Publication, 1974.

Rogers, Carl R. Encounter Group. New York: harper & Row, 1970.

_____. "Process of the Basic Encounter Group." In Challenges of
Humanistic Psychology, pp.261-276. Edited by Carl R. Rogers.
New York: McGrow-hill, 1967.

Rosenbaum, Max., and Snadowsky, Alvin. The Intensive Group
Experience. New York: Macmillan Publishing, 1976.

Siegel, Sidney. The Nonparametric Statistics for the Behavioral Science. New York: McGraw-Hill, 1956.

Shetzer, Bruce., and Stone, Shelley C. Fundamentals of Guidance. Boston: Houghton Mifflin Co., 1966.

Strang, Ruth. Counseling Techniques in College and Secondary School. New York: Harper & Row, 1949.

Traxler, Arthur E. Technique of Guidance: Tests, Records and Counseling in a Guidance Program. New York: Harper & Row, 1945.

Tyler, Leona E. "The Use of Test" In The work of the Counselor, pp. 198. Edited by Tyler, Leona E. New York: Appleton-Century-Crafts, 1953.

Articles

Brown, R.D. "Effect of Structured and Unstructured Group Counseling with High and Low-anxious College Underachievers." Journal of Counseling Psychology 16 (May 1969): 209-214.

Broedel, J., et al. "The Effects of Group Counseling on Gifted underachieving adolescent." Journal of Counseling Psychology 7 (July 1960): 169.

- Caplan, S.W. "The Effects of Group Counseling on Junior High School Boy's Concept of themselves in School." Journal of Counseling Psychology 4 (February 1957): 124-128.
- Clement, B.E. "Transitional Adolescent anxiety and Group Counseling." Personal and Guidance Journal 45 (May 1960): 70
- Gazda, G.M., and Ohlsen, M.M. "The Effects of Short-term Group Counseling on Prospective Counselor." Personal and Guidance Journal 39(February 1961): 636.
- Lee, Dong Yul. "Evaluation of a Group Counseling Program Designed to Enhance Social Adjustment of Mentally Retarded Adult." 24 (July 1977) : 318-323.
Journal of Counseling Psychology 24 (July 1977) : 318-323.
- Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Student." Dissertation Abstract International 36(November 1975) : 2645-A.
- Shapiro, Rodney J., and Kelin, Lobert H. Perception of the Leader in Encounter Group." Small Group Behavior 6 (May 1978) : 23-238.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ภาคผนวก ข. Johari Window

แบบสำรวจความเข้าใจตนเอง

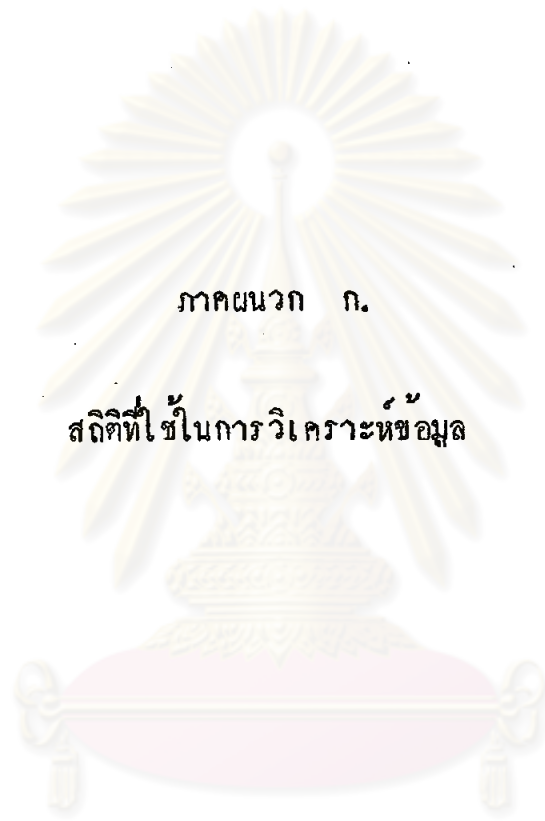
เอกสารการประชาสัมพันธ์โครงการ

แบบสอบถามความเข้าใจตนเอง

แบบสอบถามเพื่อรายงานประสบการณ์จากการเข้ากลุ่ม

ภาคผนวก ค. รายละเอียดการสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยพัทธยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนน ใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N} \quad \text{หรือ} \quad \bar{y} = \frac{\sum y}{N}$$

เมื่อ \bar{x}, \bar{y} แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนน
 x, y แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนตัวอย่างประชากรในกลุ่ม

๒. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตร

$$S_x = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{N}}, \quad S_y = \sqrt{\frac{\sum (y - \bar{y})^2}{N}}$$

เมื่อ S_x, S_y แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $(x - \bar{x})^2, (y - \bar{y})^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของค่าแตกต่าง
ระหว่างคะแนนและค่าเฉลี่ยของคะแนน
 N แทน จำนวนตัวอย่างประชากรในกลุ่ม

๓. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามแต่ละข้อ โดยใช้สูตร

$$t_i = \frac{\bar{x} - \bar{y}}{\sqrt{\frac{(n_x - 1)S_x^2 + (n_y - 1)S_y^2}{n_x + n_y - 2} \left(\frac{1}{n_x} + \frac{1}{n_y} \right)}}$$

๔. คำนวณหาค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดเล็ก โดยใช้สูตร

The Kolmogorov-Smirnov Two-Sample Test.

$$D = \text{maximum} [S_{n_1}(x) - S_{n_2}(x)]$$

เมื่อ $S_{n_1}(x)$ แทน ความถี่สะสมในกลุ่มที่ ๑

$S_{n_2}(x)$ แทน ความถี่สะสมในกลุ่มที่ ๒

๕. คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยใช้สูตร

Cronbach alpha

$$\text{Cronbach alpha} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ k แทน จำนวนข้อสอบทั้งหมด

$\sum s_i^2$ แทน ผลบวกของความแปรปรวนของแต่ละข้อ

s_t^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

ภาคผนวก ข.

- 1) Johari Window
- 2) แบบสำรวจความเข้าใจตนเอง
- 3) เอกสารการประชาสัมพันธ์โครงการ
- 4) แบบสอบถามความเข้าใจตนเอง
- 5) แบบสอบถามเพื่อรายงานประสพการณ์จากการเข้ากลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของ Joharri Window

Joseph Luft และ Harry Ingham ได้เสนอทางแห่งการนำไปทดสอบการ
 สัมพันธ์กันระหว่างบุคคลและกลุ่มในปี ๑๙๕๕ เพื่อดูการรู้จักตระหนักใจเกี่ยวกับคน
 (Individual Awareness) จะมีแค่ไหน และต่อมาได้พัฒนาไปถึงกลุ่มต่อกลุ่มว่าจะเป็น
 อย่างไร ผลปรากฏว่าเป็นที่นิยมชมชอบกันในหมู่นักจิตวิทยา และบุคคลทั่ว ๆ ไปมาก ที่ใช้กัน
 คือ Joharri Awareness Model หรือ Joharri Window

ลักษณะของ Joharri Window

	Known to Self	Not Known to Self	เรา	เราไม่รู้
Known to Others	๑ Open	๒ Blind	เรา	๑ เปิดเผย ๒ บอด
Not Known to Others	Hidden ๓	Unknown ๔	เราไม่รู้	๓ ซ่อนเร้น ๔ ทางไม่รู้

จากภาพนี้ แบ่งออกเป็น ๔ ช่อง

ช่องที่ ๑ คือพฤติกรรมเปิดเผย หมายถึงเราและกล่าบบอก ส่วนเราไม่รู้เช่นกัน ลักษณะนี้
 จะเกิดความเป็นกันเอง และง่ายต่อการติดต่อขอความร่วมมือ

ช่องที่ ๒ คือจุดบอดในตัวของเราเอง นั่นคือ เราซ่อนบอกร่องในตัวของเราในขณะที่ตัวเรา
 เองไม่รู้ ลักษณะเช่นนี้จะทำให้เรามองเราเป็นฝ่ายคอยค่าคอยราคา

ช่องที่ ๓ คือพฤติกรรมซ่อนเร้น เราพยายามปิดบังไม่ให้เราในบางสิ่งเกี่ยวกับเรา ซึ่งถ้า
 วันใดที่เขารู้เขาก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ไวใจและไม่เป็นมิตรขึ้น

ช่องที่ ๔ ต่างก็ไม่รู้ ซึ่งก็มีข้อเสียที่ว่าไม่มีการปรับปรุงลักษณะนั้น

ในการติดต่อสัมพันธ์กัน ในช่องที่ ๑, ๒, ๓ นี้สำคัญมาก การเปิดเผยแก่กัน ความเป็น
 กันเองการช่วยเหลือกันจะมีมากขึ้น การอยู่ร่วมกันก็จักมีความสุข แต่มีข้อของง่าย ต้องเกิดจากใจ
 ต้องยอมรับสภาพความจริง เข้าใจและยอมรับความหวังดีและการป้อนกลับ (feed back)

จากคนอื่น ถ้าเราเปิดเผยแก่กันนอกขอบกรอบให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบเพื่อที่จะได้ปรับปรุง การคิด
ต่อก็คงจะแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

๒) แบบสำรวจความเข้าใจตนเอง

ก. ในความคิดเห็นของท่าน คำว่า "ความเข้าใจตนเอง" (Self-
understanding) นั้น หมายความว่าอย่างไร (โปรดระบุค่าจำกัดความ)

ข. ในความคิดเห็นของท่าน คำว่า "ความเข้าใจตนเอง" (Self-
understanding) นั้น หมายถึงความเข้าใจในค่านิยมบางอย่าง (ตอบเป็นข้อ ๆ)

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๓) เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการ

Group Counseling : A Personal Growth Group

"ฉันยอมรับว่า จากการเข้ากลุ่มทำให้ฉันได้รู้จักตัวเองได้ดียิ่งขึ้น บางครั้งฉันเคยกลัวในสิ่งที่ยังไม่เคยเกิดขึ้น หวาดวิตกว่าถ้าเป็นอย่างนั้นฉันจะทำอย่างไร กลุ่มสอนฉันว่าอนาคตเป็นภาพแห่งความหวัง แต่อยู่ไกลตัวเราเหลือเกิน เราไม่สามารถจะคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดได้ สิ่งที่เราจะสามารถทำได้คือ สิ่งที่อยู่ในปัจจุบันที่นี้และเดี๋ยวนี้"

(จากประสบการณ์บางส่วนของผู้เข้าร่วมกลุ่ม ภาคตน/๒๕๒๑)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวพัฒนาตน เป็นกระบวนการที่บุคคลในกลุ่มค้นหาสิ่งที่มีความหมายต่อบุคคล เช่น ฉันคือใคร พัฒนาความเชื่อมั่นในบทบาท ความสามารถของตน ตลอดจนเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึก ความคิดของตนและผู้อื่นได้ถูกต้อง

บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มักจะได้รับประโยชน์ในการเรียนรู้วิธีที่จะจัดสภาพความเป็นอยู่ของตนให้มีประสิทธิภาพ มีโอกาสพัฒนาตน ยอมรับและเข้าใจตนเองตามสภาพ ไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความสามารถ บทบาท ตลอดจนเรียนรู้และเข้าใจในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยอาศัยความช่วยเหลือจากกลุ่ม

ท่านสามารถที่จะได้รับประสบการณ์ดังกล่าวด้วยตัวของท่านเอง โดยการสมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเปิดให้บริการแก่ท่านในรูปแบบของการทำวิทยานิพนธ์

รายละเอียดในการเข้ากลุ่ม

- (๑) สถานที่ : ที่พักของคณะวิทยาศาสตร์ทางทะเล ต.อ่างศิลา ชลบุรี มศว.บางแสน
- (๒) เวลา : กลุ่มหนึ่ง ปีระหว่างวันศุกร์ที่ ๒๕ - อาทิตย์ที่ ๒๗ ม.ค.๒๓
 กลุ่มสอง ปีระหว่างวันศุกร์ที่ ๑ - อาทิตย์ที่ ๓ ก.พ.๒๓
- (๓) การเดินทาง : ออกเดินทางจากคณะครุศาสตร์ โดยรถของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากคณะครุศาสตร์ วันศุกร์เวลา ๑๖.๓๐ และกลับถึงคณะฯ วันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.
- (๔) ค่าใช้จ่าย : ค่าอาหาร ค่าที่พัก ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เพียง ๙๐ บาท (ถูกมาก)

(๕) ผู้นำกลุ่ม : นางสาว สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา

(๖) อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ คร. โสริษฐ์ โพธิแก้ว

การคิดต่อ

การคิดต่อ : กรุณาเซ็นชื่อขอเข้าร่วมกลุ่มได้ที่โต๊ะทำงานของอาจารย์ คร. โสริษฐ์ โพธิแก้ว
ทุกเวลาภายในวันที่ ๑๑ ถึง ๒๐ ม.ค.นี้

๔) แบบสอบถามความเข้าใจตนเอง

แบบสอบถามฉบับนี้ ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของท่าน โดยจะมี
ข้อความให้ท่านอ่านเพื่อให้ท่านพิจารณาว่าท่านมีลักษณะหรือเคยประพฤติปฏิบัติเหมือนกับข้อเท็จจริง
ในข้อความนั้น ๆ มากน้อยเพียงใด ดังนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ผิดหรือถูก เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะ
หรือแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความ
เป็นจริงของท่านให้มากที่สุด

การตอบแบบสอบถาม มีลักษณะดังนี้

ขอให้ท่านสำรวจตัวเองถึงลักษณะความต้องการ ความสามารถ บทบาท ทัศนคติ
ลักษณะทางกายภาพและอารมณ์ ว่าท่านมีความเข้าใจตนเองอย่างไร มากน้อยเพียงใด แล้วเลือก
กาเครื่องหมายถูก ✓ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่านตามสภาพเป็นจริง โดยถือเกณฑ์
ดังนี้

กาช่องที่	๑	เมื่อท่านรู้สึกว่าคุณข้อความนั้นตรงกับท่าน	น้อยที่สุด
กาช่องที่	๒	" "	ค่อนข้างน้อย
กาช่องที่	๓	" "	ปานกลาง
กาช่องที่	๔	" "	มาก
กาช่องที่	๕	" "	มากที่สุด

ตัวอย่าง	ข้อ	ข้อความ	๑	๒	๓	๔	๕
	(๐)	ฉันเป็นคนไม่โง่ง่าย				✓	
	(๐๐)	ฉันเป็นคนใจเย็น	✓				

(๐) เมื่อท่านพิจารณาตนเองและพบว่า ข้อความนี้ตรงกับสภาพค่อนข้างมาก ท่านโปรดกาเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข ๔

(๐๐) เมื่อท่านพิจารณาตนเองและพบว่า ข้อความนี้ตรงกับสภาพน้อยที่สุด ท่านโปรดกาเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข ๑

ด้านความต้องการ

ข้อ	ข้อความ	๑	๒	๓	๔	๕
- ๑	เวลาที่พบกับคนที่เพิ่งรู้จัก ฉันรู้สึกประหม่าเคอะเขิน					
- ๒	ฉันกลัวการตำหนิจากผู้อื่น					
- ๓	ฉันคิดว่าคนอื่นทำอะไรไม่ค่อยมีสาระ					
- ๔	ถ้าหากไม่มีใครคอยขัด ฉันจะต้องได้รับความสำเร็จมากกว่านี้					
- ๕	ฉันเลิกทำอะไรทำอะไรหลายอย่าง เพราะคิดว่าตนไม่มีความสามรถพอ					
+ ๖	เมื่ออยู่ในที่ชุมนุมชน ฉันชอบให้คนอื่นวิจารณ์รูปร่างหน้าตาท่าทางและการแสดงออกของฉัน					
+ ๗	เพื่อหาเอกลักษณ์ของตน ฉันมักทำตัวให้แปลกไปจากคนอื่น					
+ ๘	ฉันชอบช่วยเหลือคนที่น้อยกว่า					
+ ๙	เมื่อเริ่มทำงานใดก็ตาม ฉันจะต้องทำงานจนเสร็จแม้ว่าจะไม่ใช่งานที่สำคัญก็ตาม					

ข้อ	ข้อความ	๑	๒	๓	๔	๕
- ๑๐	ฉันรู้สึกสะใจเมื่อคนที่ฉันไม่ชอบประสบความสำเร็จ					
+ ๑๑	ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อนเวลาที่เขาเดือดร้อน					
+ ๑๒	ฉันชอบรวบรวมจัดและวางแผนงานก่อนจะลงมือทำ					
+ ๑๓	ฉันอยากให้เพื่อนไว้วางใจ และเล่าความเดือดร้อนให้ฉันฟัง					
- ๑๔	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถไม่เท่าเทียมกับคนอื่น					
- ๑๕	เมื่อคนอื่นพูดว่า "ใช่" ฉันมักจะแย้งว่า "ไม่ใช่"					
- ๑๖	ฉันมักเพิกเฉยต่อคำขอร้องจากคนอื่น					
+ ๑๗	ฉันชอบการคนคิดว่า เพราะมันท้าทายความอยากรู้อยากเห็นของฉัน					
+ ๑๘	ฉันอยากรู้สึกเป็นอิสระที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ					
+ ๑๙	ฉันชอบเป็นจุดสนใจของกลุ่ม					
- ๒๐	ฉันมักไม่พูดกับคนอื่น นอกจากว่าเขาจะพูดกับฉันก่อน					
- ๒๑	เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือเสียใจ ฉันจะไปพาลกับคนอื่น					
- ๒๒	ฉันชอบโต้แย้งความคิดเห็นของคนอื่น					
+ ๒๓	ฉันชอบการเปลี่ยนแปลง					
- ๒๔	ฉันพยายามไต่หาความรู้ให้เด่นกว่าเพื่อน					
- ๒๕	เมื่อมีคนทำให้ฉันเจ็บใจ ฉันจะต้องตอบแทนเขาให้สาสม					
+ ๒๖	ฉันชอบปฏิบัติกับคนอื่นด้วยความเมตตากรุณาและเห็นอกเห็นใจ					
+ ๒๗	ฉันชอบทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับคนอื่น					
- ๒๘	ถึงแม้ว่าฉันจะทำผิด ก็ไม่จำเป็นที่ฉันจะต้องยอมรับมัน					
- ๒๙	ฉันชอบโจมตีความคิดเห็นของคนอื่นที่ไม่ตรงกับฉัน					

ขอ	ข้อความ	๑	๒	๓	๔	๕
- ๓๐	ฉันรู้สึกอยากจะทำกล่าวคนที่มีความเห็นขัดแย้งกับฉันให้เสียหาย					
- ๓๑	คนที่ยอมรับผิดในเรื่องที่ตนกระทำเป็นคนโง่					
- ๓๒	เมื่อเห็นคนอื่นตกทุกข์ได้ยาก ฉันคิดว่าเป็นเรื่องที่เขาจะต้องแก้ไขมันเอง					
+ ๓๓	ฉันมักจะจัดการางการทำงานและปฏิบัติตาม					
- ๓๔	เมื่อมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันรู้สึกอยากจะทำโทษคนอื่น					
+ ๓๕	เมื่อเข้ากลุ่ม ฉันมักจะให้เพื่อนทำความต้องการของฉัน					
- ๓๖	ฉันมักเป็นคนสุดท้ายที่คนอื่นคิดถึง					

ความสามารถ

+ ๑	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันมักจะวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหานั้น					
+ ๒	ฉันชอบศึกษาหาเหตุผลเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ					
+ ๓	ถ้าเป็นงานที่ฉันสนใจและสมัครใจทำ ฉันมักจะทำได้ดี					
+ ๔	ฉันสามารถควบคุมใจให้แน่วแน่กับหนังสือที่กำลังอ่าน					
- ๕	ฉันรู้สึกว่าสติปัญญาของฉันไม่หัดเทียมเพื่อน					
+ ๖	เมื่อมีปัญหาก็แก้เองไม่ได้ ฉันจะถามและขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่					
+ ๗	ฉันมักเลือกงานที่เหมาะสมกับความสามารถของฉัน					
- ๘	ฉันมักจะเชื่อเรื่องที่เขาว่ากันว่ามากกว่าตัวฉันเอง					
	เชื่ออะไร					
- ๙	ถึงแม้ว่าฉันจะขยันเรียนมากกว่านี้ ฉันก็คงเรียนไม่ได้ดีเท่าคนอื่นที่เคยชนะฉัน					

ข้อ	ข้อความ	๑	๒	๓	๔	๕
- ๑๐	ฉันรู้สึกว่าเป็นเพื่อน ๆ มีความสามารถที่จะเข้าใจบทเรียนได้ดีกว่าฉัน					
+ ๑๑	ฉันสามารถนำความรู้จากบทเรียนหนึ่งไปสัมพันธ์กับความรู้อื่น ๆ					
- ๑๒	ฉันมักใจลอยบ่อย ๆ ในห้องเรียน					
+ ๑๓	ฉันเรียนวิชาที่ฉันสนใจได้ดีกว่าวิชาอื่น					

ค่านิยม

+ ๑	ฉันมักจะช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่ฉันจะทำได้					
- ๒	ฉันมักครุ่นคิดถึงอดีตที่ผ่านมา					
+ ๓	เมื่อมีคนยกย่องเพื่อนตามความจริง ฉันจะสนับสนุนและยินดีด้วย					
- ๔	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการจากพ่อแม่ ฉันมักจะไม่พอใจ					
+ ๕	เมื่อเพื่อนมีความทุกข์ ฉันรู้สึกเห็นใจเข้าใจและมีทุกข์ร่วมด้วย					
- ๖	ฉันชอบล้อพี่หรือน้องให้โกรธเสมอ					
+ ๗	เมื่อมีเรื่องที่ไม่เข้าใจกัน ฉันคิดว่าควรจะหันหน้าเข้าปรึกษากัน					
+ ๘	ฉันจะเก็บความลับของเพื่อนไว้เสมอ					
+ ๙	เมื่อเพื่อนมีปัญหา ฉันมักจะเป็นผู้รับฟังและชี้แจงทางแก้ไขให้					
+ ๑๐	ฉันคิดว่าควรจะรับฟังความต้องการของพี่หรือน้อง					
- ๑๑	ฉันเชื่อฟังพ่อหรือแม่ ไม่ว่าสิ่งที่คุณขอให้ทำนั้นจะสมเหตุสมผลหรือไม่					

ข้อ	ข้อความ	๑	๒	๓	๔	๕
<u>ทัศนคติ</u>						
๑	ฉัน เชื่อว่าความใกล้ชิดสนิทสนมกันมาก เป็นเหตุให้เกิดการดูหมิ่นกันมากขึ้น					
๒	ฉันมั่นใจว่าสามารถอยู่ได้ตามลำพังโดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น					
๓	เวลามีคนมาทำศึกกับฉัน ฉันมักสงสัยว่าการกระทำของเขา มีอะไรอยู่เบื้องหลัง					
๔	ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์					
๕	ฉันไม่ชอบที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่และไม่คุ้นเคย					
๖	ฉันไม่ชอบให้คนอื่นประสบความสำเร็จมากกว่าฉัน					
<u>ลักษณะทางกายภาพ</u>						
๑	ในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น เรื่องรูปร่างหน้าตาจะเป็นเครื่องดึงดูดจิตใจได้ก็					
๒	ฉันรู้สึกว่าคนอื่นไม่สนใจฉัน เพราะหน้าตาฉันไม่สวย					
๓	เมื่อมีคนวิจารณ์ถึงรูปร่างหน้าตาของฉัน ฉันรู้สึกไม่พอใจ					
๔	ฉันมักเสียใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนข้อบกพร่องทางรูปร่างหน้าตาของฉัน					
๕	เรื่องรูปร่างหน้าตาสำหรับฉันแล้ว เป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด					
๖	ฉันอยากจะมีรูปร่างหน้าตาดีกว่านี้					
๗	ฉันอยากให้เพื่อนคบฉันด้วยความจริงใจมากกว่ารูปร่างหน้าตา					

ข้อให้ท่านพิจารณาว่าท่านถึง "อารมณ์" ดังต่อไปนี้ ว่าท่านมีระดับอารมณ์เหล่านี้มาก
น้อยเพียงใด

โกรธ	_____
เคืองใจ	_____
อิจฉา	_____
กตัญญู	_____
ขมใจ	_____
สุข	_____
น่าเกลียด	_____
รู้สึกผิด	_____
ขัดแย้ง	_____
กลัว	_____
เศร้าใจ	_____
หมกหมอง	_____
สิ้นใจ	_____
อาย	_____
เสียใจ	_____
ยุ่งใจ	_____

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๕.๒ - ขอให้ท่านบันทึกสาระสำคัญของระเบียบที่ท่านคิดว่าท่านได้ประสบมาตลอดระยะเวลาการเข้า
กลุ่มของเรา ตามความคิดเห็น ของท่าน



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค๒

รายละเอียดการสนับสนุนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



รายละเอียดของการสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบที่ผู้นำกลุ่ม เป็นผู้กำหนด

แนวทาง(L.S)

ผู้นำกลุ่มอธิบายความมุ่งหมายและกติกาของการเข้ากลุ่ม

วันศุกร์ที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๓ เวลา ๒๐.๐๐-๒๔.๐๐

สถานที่ ที่พักคณะวิทยาศาสตร์ทางทะเล

ผู้นำกลุ่ม

: การเข้ากลุ่มครั้งนี้ เพื่อที่เราจะได้มีโอกาสพัฒนาตนให้ดียิ่งขึ้น และอีกอย่างคือว่า เราได้มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์กัน รู้จักกันและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน ระยะเวลาตั้งแต่วันศุกร์จนถึงวันอาทิตย์ เรามีโอกาสใกล้ชิดกัน โดยถือว่ามีพี่เป็นผู้นำกลุ่ม แล้วพี่จะเป็นคนคอยช่วยเหลือพี่ คอย feedback ให้พี่ หลังจากเลิกกลุ่มไปแล้วว่าพี่ดำเนินการในกลุ่มเป็นอย่างไร แล้วที่สำคัญคือน้องทุกคนในที่นี้จะมีคามสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้กลุ่มของเราดำเนินงานไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้กลุ่มของเราพัฒนาไปดียิ่งขึ้น ถ้าน้องมีอะไรที่จะพูด ที่จะชี้แจงหรือเล่าเรื่องเกี่ยวกับตัวเองให้พวกเราฟัง เรายินดีที่จะรับฟัง และสิ่งที่สำคัญคือว่า เวลาที่เราจะพูดกัน ให้ทุกคนในกลุ่มให้ทุกคนรู้ ถ้าเมื่อเราไปพูดซบซิบกัน ๒ คน มันจะเป็นจุดสนใจ อย่างเช่นพี่น้อยกำลังพูดอยู่ แล้วมี ๒ คนกำลังซบซิบกัน พี่ก็สงสัยว่าเขาว่าอะไรเราหรือเปล่านะ และจะเป็นการขัดขวางการพูดของเพื่อนด้วย คือพยายามอย่าให้มีการคุยกัน ๒ คน ที่นี้ในการเข้ากลุ่มของเราพี่ขออีกแบบ เพราะพี่จะใช้ประกอบในการทำวิทยานิพนธ์ของพี่นะ พี่ขออนุญาตไว้ซะก่อนมันเป็นจรรยาบรรณ พี่ก็เคารพสิทธิมนุษยชนของทุกคน (...หัวเราะ...) และพี่นี่ก็เป็นผู้คอยกคแบบ ซึ่งเป็นหน้าที่ที่สำคัญยิ่ง (...หัวเราะ...) อีกอันหนึ่งคือการที่เรารู้จักกัน อย่างดี เราจะต้องมีอีกลักษณะหนึ่งคือสร้างความสัมพันธ์ ซึ่งเราจะต้องสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบของบุคคลและกลุ่ม พี่จะแจก sheet ให้อ่าน เป็นเรื่องของนักจิตวิทยา ๒ คน นาย Joseph กับ Harry เขาเอาคำข้าง

หน้ามาคือ Jo กับ Harry ก็เลยกลายเป็น Joharry ๒ คนนี้
เขาคิดลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขึ้น หรือเรียกกันว่า Joharri's
window หน้าต่างหัวใจ (...หัวใจเราะ...) ซึ่งเขาเสนอว่า คนเรา
ปกติมีลักษณะที่สำคัญ ๔ ส่วนคือ ส่วนที่ ๑ เรา รู้ เขาไม่รู้ คือเรารู้ตัวเรา
ว่าเขาเป็นอย่างไร เพื่อนเขารู้ในส่วนนั้น ใครยกตัวอย่างไบบางคะ

คุ่ม : การหัวใจเราะ แสดงออกถึงอารมณ์ว่าเรากำลังจิตใจ คนอื่นเขาเห็นเรา
หัวใจเราะ เขารู้

ผู้นำกลุ่ม : รู้ว่าเรากำลังจิตใจใหม่คะ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ แต่ลึกลงไปกว่า
นั้นคือความรู้สึก เพื่อนที่เรามีโอกาสคุ้นเคยกับเขาสนิทสนมกับเขามีอะไร
ก็เปิดเผยแก่กัน เขาจะเป็นผู้ที่เข้าใจเราว่าในเวลาที่เราหัวใจเราะบางครั้ง
เราทำเพราะต้องการประชดประชันก็ได้ ของที่ ๒ เราไม่รู้แต่คนอื่นรู้
อย่างเช่น เราไม่รู้หรือกว่าเรามีกลิ่นปาก แต่เพื่อนเวลาเราพูดเขาจะรู้
จะเป็นผลเสียแก่เรา เขาจะเบนหน้าหนี ซึ่งเป็นข้อบกพร่องอย่างหนึ่ง แต่
ถ้าเรารู้ว่าเรามีกลิ่นปากเราก็จะแก้ไขได้ แล้วเราจะรู้ได้ยังไงคะ

กิ่ง : ใช้ลิสเตอร์ีน (...หัวใจเราะ....)

ผู้นำกลุ่ม : อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของการโฆษณา โอกาสที่เราจะรู้ตัวได้ก็คืออาศัยความ
ช่วยเหลือจากทุก ๆ คนให้เขาบอกเรา "จันนี่ เธอเนี่ยะ ควรจะไปหาหมอ
ฟันบ้างนะจ๊ะ" เขารู้ได้ว่าเรามีข้อบกพร่องเรื่องฟัน เราก็จะได้ปรับปรุง
แก้ไข โอกาสที่ความสัมพันธ์ระหว่าง ๒ คน ยังมีอยู่ ส่วนของที่ ๓ คือเรารู้
และเขาไม่รู้ หรือเรียกว่า ส่วนซ่อนเร้น พอจะอธิบายให้ฟังได้มั๊ยคะ

คุ่ม : เรารู้ แต่เขาไม่รู้ อย่างเช่น เขามีกลิ่นปาก เรารู้แต่เขาไม่รู้ (.....
หัวใจเราะ.....)

ผู้นำกลุ่ม : ลองเกี่ยวกับตัวเรา อย่างเช่นเราแต่งตัวดี ราคาแพง เที้ยวแก่ง แต่ห้าม
เพื่อนไม่ให้ไปบ้าน พยายามปิดบังสภาพจริงไว้ การที่แต่งตัวฟุ้งเฟ้อ คือเรา
จะปกปิดว่าเราฐานะไม่ค่อยดีนัก แต่เราต้องการที่จะให้สังคมยอมรับ แต่ถ้า

วันที่เพื่อนเขารู้ ภาพยนตร์ระหว่างเรากับเขาจะเสีย เขาจะรู้ว่าเราโทก
 ส่วนนี้คือส่วนซ่อนเร้น ถ้าเราพยายามปกปิดเขา โอกาสผลเสียที่มันจะเกิด
 ขึ้นกับตัวเราก็คงมีเยอะทีเดียว ส่วนที่ ๔ คือส่วนจิตใต้สำนึก คือเราไม่รู้ เขา
 ก็ไม่รู้ เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายในจิตใต้สำนึก ส่วนนี้ไม่ค่อยสำคัญ
 เท่าไร แต่ส่วนที่ ๑,๒,๓ มีความสำคัญมากจริง ๆ โดยเฉพาะส่วนที่ ๑
 เขามองว่า การที่เราจะมีความสัมพันธ์กันได้อย่างดีที่สุด ก็ต้องเปิดเผย
 มีอะไรก็บอกแก่กัน มีความไว้วางใจ ไม่มีความลับ คือถ้าเราเสียใจ เราอาจ
 จะนั่งเฉย เขาก็รู้และพยายามช่วยเหลือปลอบใจ ความรู้สึกของเรา เขาก็
 จะให้ความไว้วางใจเขา เปิดเผยต่อเขา และความเป็นเพื่อนก็จะอยู่ ไม่ใช่
 เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเท่านั้น เป็นความสัมพันธ์ที่ขยายออกไปยัง
 กลุ่มด้วย เรามีอะไรเขามองกลุ่ม กลุ่มเห็นเราเป็นยังงี้ ก็บอกกล่าวเพื่อ
 อะไร เพื่อที่เราจะได้ปรับปรุงตัวเราในสิ่งที่เราคิดว่า เออ น่าจะเป็น
 ยังนั้นนะ เราทำดีไหม โดยอาศัยกลุ่ม คือว่าบางทีตัวเราเองอาจจะมอง
 ไม่เห็นลักษณะบางอย่างในตัวเรา ซึ่งคนอื่นอาจจะเห็นลักษณะได้ดีกว่าตัว
 เราเองที่สำคัญคือ ถ้าเรายอมรับความคิดเห็นของเขา ยอมรับเขาว่าเขา
 หวังดีต่อเราแล้วนำมาปรับปรุงตัวเรา ข้อที่สำคัญคือ ต้องมีความจริงใจต่อกัน
 อยากจะช่วยเหลือเขาจริง ๆ คืออยากจะได้เห็นเขามีความสุข เรารักเขา
 เราช่วยเหลือเขา นั่นแหละความสัมพันธ์ก็จะแน่นแฟ้นขึ้น ลักษณะของการเข้า
 กลุ่มจะมีกิจกรรมบางอย่างที่จะช่วยให้เราคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น ให้ความ
 คุ้นเคยกันนี้ เราจะรู้เลยว่าคนอื่นเขาจะยินดีเต็มใจที่จะช่วยเหลือเราจริง ๆ
 หวังดีต่อเราจริง ๆ เราก็คงจะเกิดความประทับใจ พอที่จะเล่าอะไรให้กลุ่มฟัง
 อยากจะคุยอะไรก็คุยได้ เพราะว่าเขาเป็นเพื่อนเรา หวังดีต่อเรา ใครมี
 อะไรจะถามเกี่ยวกับเรื่องนี้ไหมคะ

เจ็บบ ๒ นาที

ผู้นำกลุ่ม

ขออธิบายต่ออีกหน่อยนะคะ การเข้ากลุ่มของเราจะเป็นลักษณะอย่างนี้คือ
 การนั่งเป็นวงกลม เพื่อที่เราจะเห็นหน้าใครทุกคน ใครเห็นหน้ามีความใกล้ชิด
 กัน ใครพูดคุยกัน ให้คิดว่าเราเข้ามาอยู่ในโลกของเรา ที่มีแต่พวกเราเอง

เป็นโลกที่เราพร้อมที่จะรับฟังช่วยเหลือ ใครมีอะไรจะพูดก็พูดได้ เพื่อที่เรา
 จะให้มีประสบการณ์ด้วยตัวของเราเอง ขอให้ทุกคนหลับตา...นั่งตามสบาย
 ...ทำให้สบาย...ให้ความคิดมันล่องลอยไปถึงที่หน้าคณะครุศาสตร์ เรา
 ทุกคนพร้อมกันอยู่ที่นั่น รถยนต์ที่กำลังนำไปสู่อ่างศิลา มาจอดรอเรา...เรา
 ทุกคนช่วยกันขนของไปใส่รถ...เรียบร้อยแล้ว รถก็ออกจากคณะ...ผ่านมา
 สามย่าน รถจอดลงไปซื้อของ รถเลี้ยวออกจากสามย่าน ผ่านสวนจุม
 คลองเตย พระโขนง บางนา เราก็ก่อกลุ่มเส้นทางของเรา เราเห็นทิวทัศน์
 ข้างทาง คนไม้...อากาศบริสุทธิ์ เราหัวเราะด้วยกัน...รถเข้าใกล้ตัวเมือง
 ชล เราเริ่มเห็นตึกแถว เห็นบ้านมากขึ้น...แล้วรถก็มาถึงบางแสน เลี้ยวเข้า
 ไปบางแสน ใน มศว.บางแสน แล้วก็จอดลงที่หน้าตึก เราลงจากรถ เข้า
 หองอาหาร ร้านอาหารมีแกงไก่ ผักคะน้า เราคุยกัน เล่นเกมส์กัน แล้วก็
 ขึ้นรถ ร้องเพลง ร้องจัมมิ่งไม่จัมมิ่ง แต่เราก็มีความสุข สนุกได้หัวเราะ
 แล้วก็มาถึงอ่างศิลา เข้าที่พักของเรา ช่วยกันขนของลงจากรถ อาบน้ำแต่งตัว
 แล้วเราก็ก้าวเข้ามาสู่ในโลกของเราที่เป็นของเรา จะเปิดโอกาสให้ทุกคนได้
 รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ เราอยากที่จะพูด อยากที่จะรู้จักตัวเรา
 ก็ให้เรารับโอกาสนี้เอาไว้ เราพร้อมที่จะพูดคุยกับคนอื่น และขอให้กลุ่มที่เรา
 อยู่ร่วมกันขึ้นใหม่มีประโยชน์มากที่สุด แล้วเราก็ก้าวเข้ามาสู่โลกของเรา โลก
 ที่เราจะเปิดเผยตัวเองแก่คนอื่น ที่เราจะได้เข้าใจตัวเรา....เออละ....
 ลืมตาได้แล้ว หลับไปหรือยัง (.....หัวเราะ.....) ทีนี้เรายังไม่รู้จักกัน
 เลย ว่าใครชื่ออะไรกันบ้าง อยากให้มอง ๆ แนะนำตัว อย่างไรก็ตามใจ
 อยากให้บอกความจริงเกี่ยวกับตัวน้องสัก ๑ หรือ ๒ ประโยค.....เริ่มจาก
 พี่น่อยก่อนนะ พี่ชื่อ สุปรียา ชื่อเล่น นนอย ความจริงเกี่ยวกับตัวเอง
 คือว่า พี่โกรธง่าย

- : ชื่อ.....
- : ชื่อ.....
- : เดี่ยว....อย่าฟังแย้งกัน

จิว
 คุม

- นพ : เอาใจวก่อน
- จิว : ชื่อเล่น.....ชอบคิด
- จิบ : ชื่อเล่น...โดยทั่วไป อาจเป็นโรคเดียวกันก็ได้คือคิดมาก หลายคนบอกว่ามั่นใจตัวเองมากเกินไป
- ไก : ชื่อ...นะคะ มีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองว่า ชีวิตในครอบครัวนั้นไม่ค่อยมีความสุข แต่นิสัยอย่างหนึ่งคือ รักเพื่อนมาก
- กิ่ง : ชื่อ....ชื่อจริงคือ....เป็นคนไม่เรียบร้อย พูดอะไรสบาย ๆ แล้วก็ไม่มีคำลงท้าย
- คุ้ม : ชื่อ.... เป็นคนไม่มีสาระเนื้อหา เรื่อย ๆ ไม่มีอะไรแน่นอน แล้วก็ชอบสนุก
- นพ : ชื่อ....ชื่อจริง..... เป็นคนที่มีใจเมตตาากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่ข้อเสียมีอยู่เยอะ คือชื่อยาย ประหม่า เพราะว่าว่าสันดานเดิมเป็นคนพูดไม่เก่ง แต่ที่นี่ พวกเพื่อนฝูงมันคอยให้....หมดแล้วอะ
- นก : ชื่อ....ชื่อเล่นว่า.....แต่เขาเรียกกัน....มาหลายปี เป็นคนหัวเราะง่าย ผมชอบทำจิตใจสบายอยู่เรื่อย ไม่ชอบทำให้จิตใจเคร่งเครียด ผมจึงชอบหัวเราะอยู่เรื่อย ๆ นิสัยผม
- หนู : ผมชื่อ..ครับ ลักษณะในตอนนี้เป็นคนบ๊อง ๆ ไม่ค่อยเต็ม
- ผู้นำกลุ่ม : เกี่ยวนี้ยังเหลืออีกคน ดูซิว่าใครเอ่ย
- นี้ : ชื่อจริง.....ชื่อเล่น.... ที่เป็นคนค่อนข้างจะซัดกใจง่าย แล้วก็เชื่อกันง่าย
- ผู้นำกลุ่ม : พอแล้วนะคะ ตอนนี้เราก้ทราบของแต่ละคน ชื่ออะไร จำได้หรือเปล่า ที่นี้หันหลัง เขียนชื่อเพื่อนทุกคนที่เราจำได้ นั่งหันหลังห้ามแอบดูกันนะ

๗๒

นพ : สบายมาก (....หัวเราะ....)

เจียบ ๒ - ๓ นาที

ผู้นำกลุ่ม : เรียบร้อยหรือยังคะ ลองสำรวจดูซิว่า เราขาดใครบ้าง ของพี่น้อย ไม่ขาดใครนะ

โก : โกไม่ขาดครบทุกคน

ผู้นำกลุ่ม : คิงละ ขาดใครบ้าง

คิง : ขาด

จิบ : ขาด โก

นพ : ขาดเยอะ (....หัวเราะ.....)

หนู : ขาดพีนี้

ผู้นำกลุ่ม : ลืมชื่อโกไคโง

จิบ : คิดว่าครบทุกคนแล้ว เลยลืม ๆ ไป

ผู้นำกลุ่ม : แล้วคิงละ

คิง : นึกไม่ออกว่าชื่ออะไร ตอนนี้จำได้แล้ว

ผู้นำกลุ่ม : อยากให้นพเรียกชื่อทุกคน เรียกชื่อตั้งแต่ นพ

นพ : ผมนะ.....

คิง : ผม.....ต่อไป.....

คุม : พี.....

จิว : จิว.....

ผู้นำกลุ่ม : หนอย นะ.....

นี้ : นี้.....

ผู้นำกลุ่ม : จำได้ละยัง ไม่ใช่จำที่นิ่งนะ พอเปลี่ยนที่ก็ลืมไปเลย (...หัวเราะ...) ที่อยากจะให้น้อง ๆ เขียนสิ่งที่ประทับใจที่เราเห็นเพื่อนทุกคนครั้งแรก สมมติ พี่เห็น...ครั้งแรก พี่ประทับใจในตัว....อะไรบางอย่าง อย่างที่เขาเรียกว่า first impression นะ

กุ่ม : ในความไม่ตีโต้ใหม่

ผู้นำกลุ่ม : ยังไงก็โตตามความคิดของเรา เมื่อเราเห็นเขาครั้งแรก เรารู้สึกยังไง

กุ่ม : ผมรู้จักกันมาแล้วนี่ ตอนแรกผมเห็นตั้งผมว่าเขาเบ่ง ตอนนั้นไม่

ผู้นำกลุ่ม : ถ้ารู้จักกันแล้ว ก็เขียนว่า ในขณะที่เราประทับใจอะไรในตัวเขา เขาใจยังคง

เงียม ๓ - ๔ นาที

ผู้นำกลุ่ม : เอานะพี่จะอ่านให้ฟัง แต่ไม่อ่านชื่อผู้เขียน หนูนะเพื่อนเขาว่ายังไง รู้สึกว่าท่าทาง ไซ่ความคิด... เรียบร้อยผิคนุชาย...ท่าทางขริ่ม ๆ ไม่ค่อยพูด เงียมจนผิคนุสังเกตสำหรับคนในวัยนี้....คิดว่าคงเรียนเก่ง... เรียบร้อยจน ดูคล้ายผุหญิง แต่เรียบร้อยจนดูน่าคบสำหรับเพื่อนต่างคณะ...ช่างคิด.... นี่เป็นทัศนคติของเพื่อนที่มีต่อหนู ต่อไป นพ...เป็นคนใจเย็น...ขริ่ม ท่าทางเรื่อย ๆ ไม่ค่อยพูดจา ไม่ค่อย จะคุย...เจ้านี้กวนประสาทดี แต่ก็น่ารักชวนให้คำ...รู้จักกันก็ไปไหนมาไหน ปรับทุกชักันได้...ไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบเท่าใดนัก...รู้สึกว่า เป็นคนมีสใจในตัว เองพอสมควร...บางครั้งก็ทำคิถูกตอง บางครั้งก็ไม่ค่อยได้เรื่อง แต่ก็น่าคบ คี...บุหรี ควันบุหรี....ต่อไป ไทนะคะ...คุยเก่ง คิดใจว่าจะมาร่วมเดิน ทางในครั้งนีด้วย เพราะวาเคยเจอหน้ากันครั้งเดียวในห้องสนุคคณะ..... คุยเก่ง กล้าแสดงออก...น่ารัก แช่วเก่ง...คิดว่าอยู่ป็นหนึ่งด้วยกัน คุยเก่ง เสียงดัง ทำอะไรเปิดเผย...เอกลักษณ์คือช่วเก่ง เหมาะที่อยูู่โต๊ะ.... ประทับใจในอชยาศัย รู้สึกเป็นพืที่น่ารัก ึ่งนะ...ประทับใจในบางคำพูด รู้สึกมีค่าคม...ท่าตลกเขากับทุกคนได้ตรงไปตรงมาดี...เคยเจอมาบ้างแล้ว

ท่าทางทะเลนที เจออีกก็มาด้วยกัน ท่าทางสนุก...ท่าทางขี้เล่น กระล่อน
 ลื่นไปลื่นมา...พูดตลกส่วนมากไร้สาระ ต้องอบรมอีกมากในบางครั้ง แต่
 บางครั้งทำให้ผมหายเหงาได้ ราวเรียงบริสุทธ์เหมือนเด็ก จีวนะ...อยาก
 จะแห่แกลงให้สนุกใจ คุยง่าย ไม่มีอะไรกั้นอยู่ข้างหน้า...รู้สึกหน้าคุณ ๆ
 นี้ก็ไม่ออก ว่าอยู่คณะไหน...คุยเก่ง เปิดเผยดี...หัวเราะเก่ง เป็นคนร่าเริง
 แจ่มใส คุยเก่ง ชอบสนุก... ชอบหาผู้อื่น เป็นกันเอง ค่อยไปนะคะคือ นก...
 ประทับใจในความเรียบร้อยไม่ทะเล่สิ่งตึงตัง ลักษณะที่ยิ้มเก่ง ทำให้เข้ากับคน
 ได้ทุกสภาวะ การเริ่มต้นของเรา...บ๊าย ชอบหัวเราะ นิสัยโอบอ้อมถ่อม
 ความคนอื่นได้ง่าย ถูกใจใครได้ง่ายมาก....เงียบ ๆ เฉย ๆ ซื่อๆ...ชอบยิ้ม
 บางครั้งทำเป็นเรียบร้อย แต่ใจจริงทะเล่สิ่งที่สุด....รอยยิ้มท่ามกลางความ
 เงียบ...ค่อยไปของ จีบ นะคะ...ประทับใจการวางตัว ท่าทางและบุคคลิก
ดูหน้าแล้วแปลก ๆ ตา เหมือนกับเคยเห็นมาก่อนแต่นึกไม่ออก เนื่องจาก
 มีหน้านั้นมากมายเป็นโหล ๆ ...ไม่ค่อยคุยท่าทางเรียบร้อย เอาจริงเอาจัง
 ดูเฉย ๆ ตอนนี้อยังไม่คุ้นเคยกัน แต่เมื่อคุยกันแล้วรู้สึกน่ารักดี...ช่างพูดและช่าง
 ออกความคิด.....ไม่เคยเห็นหน้ามาเลย ไม่ค่อยกล้าพูดมากนัก แต่ก็เห็นว่า
 เป็นคนเรียบร้อย.....เหลือใครอีกคนละ ออ ของตุ้ม นะคะ...ชอบคุยสนุก
 ประทับใจฝีมือเชิงสนุกเกอร์....บริสุทธ์ สิ่งซ่อนเร้นไม่มี....สนิทสนม
 คุ้นเคยเป็นกันเอง แต่ความใกล้ชิด มีความเป็นตัวเอง เอาจริงเอาจัง ปักเป็น
 ท่าทางนักกีฬา.....ดู ๆ เป็นคนเงียบ ๆ เมื่อเห็นครั้งแรก เปิดเผยเป็นกัน
 เอง.....เงียบไปหน่อย.....นะคะ นี้ก็เป็นทัศนคติของเพื่อนแต่ละคนซึ่ง
 ให้เรา ที่นี้พี่อยากถามความรู้สึกของเรา ว่ารู้สึกยังไง ตรงที่เราคาดหวัง
 ไว้ใหม่ จะตรงกับที่เรารู้สึกกับตัวเราหรือเปล่า ลองคิดดูว่าความรู้สึกของเรา
 รู้สึกอย่างไร

ไก

คือตอนแรกที่พี่น้อยมอกว่า ให้คิดเอาไว้ว่าสิ่งที่เราคาดหวังสำหรับครั้งแรกก็
 คิดเอาไว้ คือเท่าที่ผ่านมา อย่างเพื่อนที่ไม่สนิท ถ้าเขาเจออย่างมากที่เขา
 หาคิดว่ามันไม่เป็นไปตามสิ่งที่คาดหวัง ดีใจ



ผู้นำกลุ่ม : คีใจที่มีคนเห็นว่าตรงกับที่เราคิดเอาไว้

ไก : รู้สึกว่ามันจะเป็นเอกลักษณ์อะไรบางอย่างของเรา ที่จะแสดงให้คนอื่นทราบได้

นพ : มันก็ตรงกับลักษณะของเรา แต่มันไม่หมด คือว่าลักษณะของเราที่เขียนมาเป็น ๑ ในลักษณะของเราทั้งหมด

ผู้นำกลุ่ม : ยังไงละคะ

นพ : มันถูกครับ แต่ไม่หมด ยังมีส่วนที่เขาไม่เขียนมา รู้สึกคีใจว่าเราได้แน่ใจว่าลักษณะอย่างนั้นเป็นของเราแน่ คีหรือไมคีคืออย่างอื่นอีกที

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเรามีลักษณะอะไรที่เพื่อนเขาเห็น ที่เราคิดว่าไม่ใช่ลักษณะอย่างนี้

นพ : โอ้ที่ว่า หมั่นไส้ มันยังงี้ ๆ อยู่
(....หัวเราะ.....)

ตุ้ม : ผมคิดว่าที่เขียนมาว่าผมเงียบไม่จริงหรือค คือแรก ๆ ก็ไม่ค่อยรู้จักสนิทสนมกัน ก็ต้องทำความคุ้นเคยกันก่อนว่าคนไหน ชอบอย่างไร ค่อไปก็คงสบายไม่เงียบ รู้สึกที่เพื่อนเขียนมาตรงมั้ง ไม่ตรงมั้ง ที่เงียบนะไม่

ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนบอกว่าเงียบ ซึ่งตุ้มก็บอกว่าต้องดูชั้นเชิงกันก่อนไม่โง่งมงายออกไป

กิ่ง : ผมรู้สึกตรงหลายอย่าง แต่บางอย่างไม่ตรงอย่างบริสุทธิ์นี่นะ แบบผมไม่ใช่คนคืออะไรมากพอผมไม่ใช่คนเรียบร้อย

นพ : เชอบริสุทธิ์ (.....หัวเราะ.....)

กิ่ง : แต่แบบผมมีความจริงใจ ผมมีความจริงใจที่จะช่วยเหลือ มันพูดไม่ถูกต้องคบกันนาน ๆ จึงจะรู้ว่า เขาอาจจะรู้ถึงจิตใจเราได้ เพราะเมื่อเห็นลักษณะภายนอกของเรา

จิว : ก็มีความรู้สึก ว่า บอกได้ใกล้เคียงกับนิสัย คือเป็นคนที่มีลักษณะสนิทกับคนง่าย ซึ่งบางครั้งชอบถึงกับแซว ซึ่งบางทีคิดไม่ถึงว่า บางคนอาจจะชอบหรือบางคนว่าไม่ชอบ ซึ่งบางทีก็ดูไม่ยาก แต่ลักษณะนิสัยเป็นอย่างนี้เอง ใครไม่ชอบก็

ต้องขอโทษไว้ก่อน และก็คิดถึงลักษณะที่แสดงออกก็ใกล้เคียง แต่ก็ก็มีลักษณะหลายอย่างที่ซ่อนเร้น ซึ่งบางครั้งเราปกปิดตัวเราเอง และคนอื่นก็ไม่รู้

โก๋

• ขอออกตัวก่อน เวลาเข้าไปแหวใครไม่พอใจแล้วอย่าถือสา ใจจริงแล้วไม่มีอะไร ก็เป็นส่วนหนึ่งที่โก๋บอกว่าเพื่อนมองเห็นบางส่วน แต่ยังมีส่วนที่ไม่แสดงออก ยังไม่ทำให้เขารู้ได้ ไม่มีใครรู้ได้เว้นแต่ตัวเราเอง

นพ

• ส่วนผมรู้สึกว่ามีคนบอกว่าเป็นคนน่าคบ คงเป็นแบบเห็นเป็นคนยิ้มง่าย ก็น่าคบดี แต่ถาคบไปนาน ก็อาจจะไม่น่าคบกับผมก็ได้ ก็อาจเป็นแบบทำซกจุงไป เห็นว่าไม่ถูกต้อง ก็ไม่อยากที่ไม่เล่นด้วย ผมเป็นคนซีเคร่งใจเพื่อนฝูง มีคนบอกว่าผมซกจุงไค่ง่าย เป็นความจริง ผมชอบแบบไม่ชอบซัดใจใคร อยากให้คนอื่นมีความสุข อะไรทำให้เขามีความสุข เป็นความปรารถนาอีกอย่างหนึ่ง

ผู้นำกลุ่ม

• อยากทำให้คนอื่นมีความสุข ทำให้เขาสบายใจ

นก

• ถามเพื่อนที่สนิทกันได้ แล้วผมก็สบายใจ

หนู

• มีคนเขาชมผมว่าผมดี ผมก็ขอบคุณ แต่ผมเองผมคิดว่าก็รู้สึกว่าได้ถูก แต่ถ้าจะพูดถึงจิตหรือส่วนลึกข้างใน มันอาจจะไม่ถูกก็ได้ แต่ถ้าเป็นการสะท้อนความเข้าใจ มันเป็นผลต่อเนื่องมาจากการพัฒนาและการเรียนรู้มาโดยตลอด ที่ว่าผมเรียบร่อยกว่าผู้หญิง ซึ่งมันแปลก ฟังดูก็แปลก แต่ผมก็ดูแล้วก็เข้าใจ เป็นธรรมชาติ ที่เราอยู่สังคมแบบนี้ ได้เรียนรู้แบบนี้ ได้ปลูกฝังออกมาว่าผู้หญิงต้องเป็นลักษณะอย่างนี้ ซึ่งมันไม่มีความจำเป็นที่ผู้ชายจะเป็นไม่ได้ ก็เป็นการสะท้อนอย่างหนึ่ง แต่คนแสดงออกมา มีพื้นฐานมาอย่างไร เติบโตมาอย่างไร รู้สึกเท่าที่ฟังมาแรก ๆ ก็เตรียมไว้แล้วว่าทุก ๆ คนคงจะพูดในลักษณะนี้

จิม

• ปิดท้ายรายการ เหมือนกับจุ่ม คือเขาพูดแทนเราไว้แล้ว รู้สึกดีที่เขาบอกมาว่า เรียบร่อยอะไรอย่างนี้ ถ้าดูจากสภาพที่เจอกันช่วงแรก มันอาจจะใช้อย่างมาก แต่ถ้าดูไปนาน ๆ อาจจะไม่ใช่เท่าไร แต่เท่าที่ดูก็รู้สึกว่าเฉพาะช่วงเวลาเพียงแค่นี้ ก็มองเฉพาะจุดเด่น

ผู้นำกลุ่ม

ก็ครบทุกคนแล้วนะคะ ขึ้นนี้ถามความคิดเห็นของแต่ละคนว่า แต่ละคนมีความคิดเห็นยังไง ซึ่งก็ได้รับคำตอบแตกต่างกันออกไปก็อาจจะตรงบ้าง ตรงเป็นบางส่วน หรือไม่ตรงเลย ซึ่งเรารู้ รับรู้ เอาไว้ว่าเราของเรายังไง เพียงแค่ครั้งแรกที่เจอกันเท่านั้น เราก็เห็นกันในลักษณะนี้ มันเป็นลักษณะผิวเผินจริง ๆ เพราะว่าเราเพิ่งรู้จักกัน ซึ่งเราก็มีโอกาสที่จะเรียนรู้ รู้จักกันมากขึ้นกว่านี้ อีกประมาณ ๒ วัน อีกหลายชั่วโมง เราก็จะมีโอกาสที่จะรู้จักกันมากยิ่งขึ้น โดยการเข้ากลุ่ม ซึ่งจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ที่ ๆ นื่อง ๆ ช่วยกันทำ ปรึกษาหารือกัน หาประสบการณ์ประกอบเอาทุกสิ่งที่จะได้ ให้หาประสบการณ์จากกลุ่มให้มากที่สุด ใครมีอะไรอยากจะพูดเพิ่มเติม

หนู

ก็มานี่หวังว่าจะประกอบโดยความรู้ และประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม คืออยากให้ทุก ๆ คนที่จะช่วยกันในกลุ่มของเรา เสริมสร้างความรู้และประสบการณ์ที่จะเข้าใจซึ่งกันและกันทุกคน

ผู้นำกลุ่ม

ถ้าใครชอบพร้อมแล้ว คือที่หน้อยว่าทุกกรณีจะแก้ไขอยู่ที่ตัวเรา เราได้รับความเห็นของเขา รับข้อคิดเห็น หมายความว่าเราพิจารณาดูจะแก้ไขไม่แก้ไขก็ขึ้นกับเรา เราตัดสินใจด้วยตัวเราเอง คนอื่นจะตัดสินใจปัญหาของตัวเราเองไม่ได้ นอกจากตัวเราเอง คือว่าเรารับฟังความคิดเห็นของเขาหลายแง่หลายมุม โดยการที่เราเชื่อว่าเขาไว้วางใจเรา เขาต้องการที่จะได้ช่วยกันจริง ๆ เราก็นำมาปรับปรุงตัวเอง

สิ่ง

ที่จะเอาอันนี้ไปวิเคราะห์วิจัยแต่ละคน

ผู้นำกลุ่ม

ไม่คะ จะไม่วิจัยเป็นคนที่ ที่จะถูกกลุ่มทั้งหมด ดูการพัฒนาของกลุ่ม ถูกกลุ่มที่จะไม่แยกว่าวิจัยแต่ละคน ที่ไม่อยากศึกษาแต่ละคน ที่ศึกษากลุ่มทั้งหมดว่ากลุ่มเราจะพัฒนาได้ยังไงบ้าง ที่จะมีแบบสอบถามให้ลองทำ แต่ไม่คิดคะแนนเป็นคน แต่จะคิดคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม

ใจ

รู้สึกว่าคุณทุกคนสนใจอยากรู้จักตัวเองให้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่ม

๖ ในตอนนี้ เราทำความรู้จักกันใหม่ ๆ เราเริ่มมีข้อคิดของแต่ละคน เราได้มีโอกาสศึกษาเพื่อน ๆ ของเขา เขามีความคิดในแง่ไหนบ้าง เราก็มารู้แล้วว่าเขามีความตั้งใจต่อเรา อยากจะช่วยเหลือเรา อยากจะพูดคุยอย่างสนิทสนมเป็นเพื่อนเรา.....วันนี้ก็แค่นี้ ไปนอนหรือเล่นไฟกันต่อ พรุ่งนี้เจอกัน อย่างน้อยที่สุด อย่าให้เกิน ๔ โมง เคยตื่นหรือเปล่าคะ ตอนเช้าเดินเล่นตามชายหาด ตอนนี้จะจะมีสะพานปลา เอาปลาขึ้น ตอนกลางคืนไม่ต้องเกาะห้องนะคะ เพราะเราไม่มีบริการอาหาร (.....หัวเราะ...)>
วันนี้เอาแค่นี้ก่อน พรุ่งนี้ค่อยเจอกัน.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๘/๗

กิจกรรม "Say this to me" และ "รูปปั้น"

วันเสาร์ที่ 26 มกราคม พ.ศ 2523 เวลา 9.00-12.00น

สถานที่ ห้องเรียน คึกฟิสิกส์ มศว. บางแสน

ผู้นำกลุ่ม : เป็นยังไงคะ หลับสนิทหรือเปลาคะ ใครมีอะไรสงสัย เรื่องที่เราคุยกันเมื่อคืนบ้างคะ
 ไม่มีหรือคะ ถ้ายังงั้นก็จะให้เพื่ออยู่ในกลุ่มของเราทุกคนพร้อม
 ใจกันพูดประโยคอะไรที่เราพอใจ เราอยากจะทำให้เพื่อนเขาพูด ในลักษณะน้ำเสียง
 ที่เราต้องการ สุ่มที่เพื่อนพูดขึ้นมาประโยคหนึ่ง เอาว่าให้มองพูดประโยคนี้พร้อมกัน
 ให้พี่ฟังโดยพี่ต้องการให้พูดในน้ำเสียงที่พี่ต้องการ ก่อนที่จะพูดประโยคนี้ต้องเรียกชื่อ
 เสียก่อน อย่างพี่จะให้พูดว่า "ใจเย็นๆหน่อยสิ" พี่ต้องการให้พูดเสียงอ่อนหวาน
 ปลอดภัย อย่าลืมเรียกชื่อก่อนแล้วพูดพร้อมกัน เข้าใจมั๊ยคะ

ทุกคน : " ใจเย็นๆหน่อยสิ "

(.....หัวเราะ.....)

ผู้นำกลุ่ม : ใต้เสียงแปลกๆจิ้ง นอกจากเสียงแล้วยังมีสีหน้าด้วยนะ ที่พี่ให้พูดประโยคนี้และน้ำเสียง
 แบบนี้เพราะที่เป็นคนใจร้อน โกรธง่าย ก็เลยต้องการให้มีคนเตือนสติ ซึ่งพี่ก็พยายาม
 ปรับปรุงนิสัยเหล่านี้ พี่อยากให้องค์ทุกคนลองบ้าง ลองนึกถึงสิ่งที่เราต้องการจะให้
 เพื่อนพูดกับเรา ลองใช้เวลาสัก 2,3 นาทีนี้กันนะคะ ใครจะเริ่มก่อนก็ได้

.....ศูนย์วิทยุวิทยากร.....

.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

- จิว : มีความรู้สึกว่าท่าทางที่نگทำนี่ มันไม่น่ากลัว
- โก : อยากดูแวว ท่าท่าโกรธให้ดู
- นก : ผมไม่ค่อยโกรธ ตามความจริง (หัวเราะ)
- กิ่ง : ลองดูหน่อย
- นก : "จะหาเรื่องกับออกมาซี" คังเต็มที่แล้วนะ
- จิว : (หัวเราะ) ที่นี่ไม่มีใครโกรธ โกรธทั้งที่ไม่มีใครรู้ว่าโกรธ
- โก : แต่แบบนี้ก็คิดว่า คิดว่าตัวเองโกรธใครไม่เป็น แล้วคนอื่นก็โกรธเขาไม่ได้ ก็เลยไม่มีเรื่องทะเลาะกัน มันก็รู้สึกลอยๆอย่างนั้นหรือเปล่าคะ
- ผู้นำกลุ่ม : นกว่ายังง
- นก : ผมว่า..... โกรธ ผมไม่แสดงออก ผมจะเก็บไว้ในใจ แสดงออกก็เหมือนกับว่าทำลายมิตร เราสู้คบกันเป็นเพื่อนไปนาน ๆ แบบผมโกรธผมก็กลับไปหาย ลืมไป
- ผู้นำกลุ่ม : และเราคิดหรือเปล่านั้นว่า สักวันหนึ่ง..... สักวันหนึ่ง
- นก : ก็คงเป็นบ้างอะ แต่....วันนั้นก็คงยังไม่มาถึง อึกยาวนาน
- ผู้นำกลุ่ม : สำหรับนก บอกว่า ถ้านกโกรธ แล้วไม่ค่อยแสดงออก เราเก็บไว้อย่างไร เราคิดว่าเราไม่พอใจ เราไม่แสดงออก
- นก : ไม่แสดงออก
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเราพอใจมั๊ยคะ
- นก : ก็ไม่พอใจ แบบมันเก็บไว้นานก็หนักสมอง
- โก : มีความรู้สึกมั๊ยอะว่ามันเก็บสะสมไว้ในใจ แล้ววันหนึ่งมันจะระเบิดออกมาบ้าง ถ้ามันถึงขีดสุด
- นก : อาจจะมี แต่สะสมไว้นาน ๆ แล้วผมก็ระบายออกแบบไปมองอะไรผมก็เพลิน อย่างผมชอบเลี้ยงสัตว์ ไปนั่งดู นั่งเลี้ยง แปบเดียวก็หายอะ

- ไก : เคยมีบ้างมั้ยะว่า เมื่อถึงซีกสุดแล้วก็สคงออกมา
- นก : เคยอะ ถึงจะลงมือลงไม้ แต่ก็ยังไว้ได้ มันแบบจุกคิดขึ้นมา ทำไปก็ไม่ได้
ประโยชน์
- จิม : เคยมีว่านกแสดงออกมาแล้วเพื่อนเขาไม่สนใจ
- นก : ก็มีอะ แบบพุงถ่าย ๆ ก็ตอนอยู่ ม.ศ.๓ เล่นบอลกับเพื่อน เพื่อนมันเล่น
ไม้ตี ผมก็คำ โมโห ผมเป็นหัวหน้าทีม พวกมันก็รู้ว่าผมคำเดียวเดียว เวลา
เลิกเล่นก็หาย คำก็เลยไม่สนใจ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเรารู้สึกยังไง
- นก : ผมก็พอใจ ที่ได้คำออกไป
- จิว : เมื่อเราแสดงออกไปแล้วเขาไม่สนใจ เรารู้สึกอย่างไร
- นก : ผมว่าไม่
- ผู้นำกลุ่ม : ก็แสดงว่า แว่วไม่สนใจ ถ้าโกรธก็ได้พูดบ่นก็สบายใจแล้ว ไข่มั้ยะ
- นก : ไรอะ
- ไก : ที่เรารู้อยู่กัน ก็ได้ความรู้ สำหรับตัวเองมาก เพราะมีความรู้สึกที่ไกเองมี
เรื่องกับเพื่อนฝูง เวลาเค้าพูด คำไม่คิดว่าเราจะโกรธ แต่เราโกรธ กลายเป็น
เป็นเรื่องกินใจ จนบัดนี้มีความรู้สึกที่ตัวเป็นอะไร ถ้าคิดได้อย่างนก ก็คือสบาย
ใจดี แต่บางทีมันก็ระทมใจมาก เป็นเรื่องกินใจมากทำให้ความสนิทที่เคยมีมา
มันก็ลดน้อยลง ถึงแม้ว่าไปไหนกันปกติเราก็ซ่อนความรู้สึกไว้ในส่วนลึกจิตใจ
ของเรา ว่าเราไม่ แต่พอกลับมาคิดที่ไทม์ก็อดไม่ได้ที่จะเสียใจ
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึก hurt ทุกที่
- ไก : อะ รู้สึก hurt ทุกที่ ว่าเขาไม่น่าทำกับเราอย่างนี้เลย เขาก็ไม่รู้เราก็ก
ไม่ได้บอกเขา แต่ก็เก็บมาคิดทุกทีว่าทำไมเขาถึงทำกับเราอย่างนี้ รู้สึก
เสียใจ
- ผู้นำกลุ่ม : เราเก็บไปคิดของเราเอง

โก : อะ เก็บไปคิดที่ไร มัน hurt ทุกที เขาไม่รู้หรอกอะ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเราจะทำอย่างไรทีอะ

โก : อยากจะปรับปรุุงคนเอาให้หายจากอารมณ์เช่นนี้ ปกติจะเป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว แต่อย่างนี้กะอะ นึกขึ้นมา hurt ทุกที พี่มีเพื่อนอยู่คนหนึ่ง เขาทำอะไรไม่คิด คือเขาไม่ค่อยคิดอะไร แต่ทำทางเขาทำให้เราไม่สบายใจ ตอนหลังเรามาคุยกัน เขาไม่มีอะไร เราก็ดูว่าควรแสดงออกกับความคิดมันเป็นอีกอย่างหนึ่ง

จิว : เหมือนกับว่าเขาไม่จริงจังกับเรามั้ย

โก : มันไม่ทำนองนั้น คือเขาพูดอะไรเขาไม่คิดถึงคนอื่น แต่พอรู้ว่าในใจเขาไม่มีอะไร มันเป็นลักษณะอย่างนั้นที่แสดงออกที่เขาไม่รู้ตัว เราก็บอกรับว่าเขาเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องไปคิดมัน

นพ : แล้วโกเคยคุยกับเพื่อนถึงความไม่สบายใจนี้หรือเปล่า

โก : ก็เคยคุยกันแล้ว เค้าก็บอกว่าเกิดจากความเข้าใจผิด เขาบอกว่าเขาไม่ได้คิดอะไร เราก็อธิบายให้เขาฟังว่าเราคิดอย่างนั้น ๆ นะ เขาก็ขอโทษ แต่ก็รู้สึกว่าจะหายไป แต่พอมีเรื่องใหม่ขึ้นมาก็อดคิดถึงเรื่องเก่าไม่ได้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเรารู้สึกอย่างไรนะที่เราคิดอย่างนั้น

โก : รู้สึกท้อว่าผิด มันทำให้ตัวเราให้ความสนิทสนมกับเค้าน้อยลงไป เพราะเราคิดไปเอง เค้าก็ไม่ได้มีอะไร อย่างที่บอกว่าจะไม่ต้องคิดก็ดี แต่พอมีเรื่องอะไรมันจะคิดไปเชื่อมโยงกับสิ่งเก่า

จิว : เจ็บรู้สึกโทษตัวเองหรือเปล่า ว่าเป็นเพราะตัวเองหรือไม่ที่ทำให้เขาพูดอย่างนั้น

โก : อาจเป็นไปได้ว่าเราเข้าใจตัวเองมากเกินไปว่า เราไม่ผิดทำไมเค้าถึงมาพูดอย่างนั้น มีความรู้สึกท้อตลอดเวลาว่า เวลาเราทำอะไร เราเอาใจเขา มาใส่ใจเรา ทำไมเขาไม่ทำอย่างนั้นบ้าง เราชอบเก็บมาสะสม มันไม่ดี

- กิ่ง : เขาก็ไม่รู้
- ผู้นำกลุ่ม : เราคิดเอาไว้ในใจ ปรากฏเขาก็ให้อภัย แต่ใจยังไม่ให้ ยังโกรธอยู่
(เจียบเป็นเวลา ๑ นาที ๒ วินาที)
- โก้ : อยากจะบอกว่าเค้าไม่น่าจะแสดงอย่างนี้อีกต่อไป แต่ไม่กล้ากลัวเขาโกรธ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเราคิดว่าเราควรจะบอกเค้ามั๊ย
- โก้ : ไม่ควร กลัวเค้าโกรธ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วเราจะสบายใจหรือ
- โก้ : ปกติก็ไม่ใช่ไร ไม่ใช่คนคิดมาก แต่พอมีเรื่องแล้วไม่สบายใจ ทำไงซะ
ถึงจะบอกเค้าว่าทำอย่างนี้ เราไม่ชอบ
- ผู้นำกลุ่ม : เราอยากจะทำเค้า แต่เราไม่กล้า
- โก้ : กลัวเขาโกรธ มีความรู้สึกว่าคุณเราเมื่อคบกันสนิทมากพอมีเรื่องฉิบใจ มัน
เป็นเรื่องกินใจ
- หนู : มันแทงใจกัน
- จิว : แต่ว่าถ้าเป็นเพื่อนสนิทกัน ถ้ามีเรื่องควรจะทำกันควรจะทำกัน แต่เราควร
จะคิดว่าเราควรพูดกันอย่างไร ถึงไม่เสียเพื่อน คือเค้าอาจจะโกรธ แต่ว่า
โกรธน้อยกว่าที่ควรจะทำ
- โก้ : เหมือนกับว่า เราจะบอกเค้าเหมือนกับเราไปสอนเค้า
- ผู้นำกลุ่ม : ใจหนึ่งโก้อยากจะทำเค้า แต่อีกใจหนึ่งก็กลัวว่าเพื่อนจะไม่รัก แล้วโกรธ
- โก้ : กลัวจะเสียเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : กลัวจะเสียเพื่อน แล้วจะทนได้หรือไม่ถ้าเราไม่บอกเค้า แล้วเค้าทำกับเรา
อีก แล้วเราจะ hurt ใจทนกับสภาพนั้นได้มั๊ย
(เจียบสักครู)

- ไก : หนไกเรื่อย ๆ
- จิว : แล้วก็ไม่สบายใจ
- ไก : คือไม่ใช่ไม่สบายใจนะอะ ก็เที่ยวไหนก็เที่ยวกัน แต่เมื่อเค้าแสดงกับเราอีก เราก็ออก เอาสิ่งนี้ไปเชื่อมโยงกับสิ่งนั้นไม่ได้ มันทำให้เรารู้สึกเสียใจมากขึ้น แล้วก็รู้สึกผิดโทษตัวเองว่า เอ๊ะ เราไปทำอะไรให้เค้านะ เราผิดอะไร เราก็อพยายามคิดว่าเราทำผิดอะไร คิดได้ก็หายไป ถ้าคิดไม่ได้ก็นั่งงง ๆ อยู่ แล้วบางทีก็ลืมไป พอมีเรื่องก็คิดอีก คล้ายกับว่าเป็นการรื้อฟื้น
- จิว : ในขณะที่นั้นอยากจะบอกความรู้สึกของเราให้เพื่อนรู้
- ไก : โกรธอะ อยากจะบอกเค้า พอเอาจริงทำไมเราพูดไม่ได้
- นพ : อยากจะบอก แต่ไม่ได้บอก
- ไก : ถ้าบอกตอนนั้นแตกหักแน่ เพราะอารมณ์มันพุ่ง ขึ้นอะที่คิดอยู่กับคนเดียว ก็ดีไปอย่าง
- หนู : อยากจะทดสอบดูว่าเรื่องนี้ทำไมถึงเกิดขึ้น เพราะผมประสบปัญหาที่มันมา มาก ผมสงสัยว่าทำไมเราไม่เริ่มด้วยเหตุผลก่อนอารมณ์ อย่างพอลผมเจอ พี่หน่อยครั้งแรก ผมไม่ชอบแล้วผมหันหลัง แล้วประชดประชันไม่พูดด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : เรื่องของหนู มันจะไปโยงกับเรื่องของไกได้ไหม ลองสังเกตดู
- ไก : ไก่มีความรู้สึกที่ คนส่วนมากคิดอย่างนี้ด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : เราตัวเราซี้คะ เพราะคนส่วนมากมันกว้างเกินไป มันลำบากที่เราจะไป เปลี่ยนทุกคน มองดูตัวเรา เราเป็นนายของตัวเรา คนอื่นเราไปเปลี่ยน เค้าไม่ได้ ดูตัวเราซิ ว่าเราเป็นยังไง
- หนู : ผมถาม ผมอยากได้คำตอบว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้
- ผู้นำกลุ่ม : หนูถามว่า ทำไมถึงได้เอาตัวเราเป็นเกณฑ์ในการแสดงความรู้สึกกับผู้อื่น
- หนู : ใช่อะ อย่างเช่นผมไม่ชอบพี่หน่อย ทำไมผมไม่พูดกับพี่หน่อยให้รู้เรื่อง

ผู้นำกลุ่ม : หมายความว่า ถ้าไม่ชอบใครให้บอกตอนเจอทันทีเลยว่า นี่ตรงนั้นที่ผมไม่ชอบนะ น่าจะทำอย่างนี้ใช่ไหม

หนู : อะ

ตุ้ม : ผมว่าเพื่อนมีหลายระดับ สนิทก็มี ไม่สนิทก็มี อย่างไม่สนิทเราก็ก้าวออก แต่ถาสนิทเราก็ก้าวออก คิดว่าถาสนิทก็ก้าวออก แต่เพื่อนสนิทกันก็ไม่โกรธ

หนู : เคยเจอมั้ย เพื่อนสนิทแล้วโกรธ

ตุ้ม : ก็มีบ่อย บางทีโมโห ว่าเพื่อนนิคเพื่อนหน้อยก็ไม่ได้

หนู : บางทีคนอื่นนะเค้าไม่ชอบเรา เค้าไม่พูด เราก็ก้าวออกไปพูดกับเค้า ว่าเราเป็นอย่างไร แต่เค้าเดินหันหลังให้เรา เราอยากพูดกับเขา แต่เค้าไม่พูดกับเรา ก็เหมือนตบมือข้างเดียว

ผู้นำกลุ่ม : หนูเคยเจอปัญหานี้ไหมคะ

หนู :ใช่ครับ

ผู้นำกลุ่ม : คือเราอยากจะทำกับเค้า แต่เค้าไม่สนใจ ทั้ง ๆ ที่เราพยายามจะเข้าถึงเขา แต่เขาไม่พยายามเปิดโอกาสที่จะเข้าใจเราได้

เงียบ ๘๘ วินาที

ไก : มันเป็นการยากนะอะ ที่จะวัดความรู้สึกของแต่ละคน พื้นฐานแต่ละคนไม่เหมือนกัน สำหรับตัวเองในกลุ่มเรายอมรับตัวเราในสิ่งที่บกพร่องให้เพื่อนชี้บอก แต่ถ้าเราไปอยู่ในคนหมู่มาก ปัญหาที่เพิ่มขึ้น ทำไงอะถึงจะทำให้เค้ายอมรับตัวเอง ให้เขาหันหน้ามาเข้าใจกับเรา

จิว : พี่คิดว่า การที่เราคิดว่าทำไมเค้าไม่ทำอย่างนั้นอย่างนี้ คืออย่างของไกที่ว่าปัญหาที่อยากจะบอกเพื่อนใหญ่ แต่เราไม่กล้าบอก ปัญหาที่ยังคงอยู่ว่า เค้าไม่รู้ คือถ้าเราอยากทำให้เค้ารู้ พี่ว่าวิธีเดียวที่ตรงที่สุดคือบอกเค้า

ไก : ใช่ คือการบอกเค้า



จิว

• แต่ว่าดูวิธีการที่บอกจะทำอย่างไร จะทำให้เค้ายอมรับได้ เราก็ต้องเลือกคือการที่เราจะบอก เราก็คิดแล้วในใจว่าเราจะบอก หรือถ้าเราไม่บอกแล้วเราไม่สบายใจ สำหรับตัวพี่เอง พี่ว่าควรจะทำอะไรให้พี่ไม่พอใจ พี่ก็คิดก่อนว่าการจะบอกเขามีผล ๒ อัน คือบอกไปเขาไม่พอใจ เราจะหนักใจหรือเปล่า กับสภาพที่เขาไม่พอใจเรา กับการที่ไม่บอกแล้วเราไม่สบายใจ เราต้องเลือกเอา อาจจะมีผลเสียและดี พี่ต้องยอมรับว่า ถ้าบอกไปแล้วสบายใจมากกว่า กับที่เค้าโกรธเรา แล้วเราหนักใจ แล้วเราสบายใจที่จะพูด กับการที่ไม่บอกแล้วสบายใจมากกว่าที่จะบอกและที่หนักใจถ้าเพื่อนพี่โกรธ พี่ก็จะเก็บไว้ ถ้าพูดออกไปแล้วพี่สบายใจก็จะพูด

โก

• เหมือนกับว่าให้เรายอมรับตัวเองในใจนะ ว่าถ้าเราบอกไปผลที่เกิดขึ้นมันจะเป็นอย่างไรก็ให้ยอมรับ สภาพนั้นที่คิดว่าเราหนักใจ

จิว

• ที่มันดีกับตัวเรา ต้องดูที่ตัวเรา

ผู้นำกลุ่ม

• ให้เราเลือกเอาว่าเราจะยอม ตัวเราเอง หรือเราจะบอกเค้า เค้าอาจจะโกรธเรา เมื่อเราบอกเค้าว่า นี่นะ ตัวทำอย่างนี้เค้าไม่ชอบนะ เค้าอาจจะบอกว่า ไม่จริง ฉันไม่ได้ทำโดยปกติเราจะโกรธ เมื่อมีคนมาชี้ข้อบกพร่องว่าเราทำอย่างนี้ไม่ถูก

โก

• เคยมีนะอะเพื่อนฝูงที่สนิทกัน เวลาที่มีเรื่องอะไร จะเรียกมาสัมมนา สัมมนากันในกลุ่ม สัมมนาที่ใครร้องไห้ทุกที่ ร้องทั้งกลุ่ม กลุ่มไก่อมีปัญหาอีกอย่างคือว่าเวลาจะเอาจริงขึ้นมาเหลวทุกที และในกลุ่มยังแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ๆ คิดอะไรไม่เหมือนกันซักที เวลาที่มีเรื่องกันไม่ค่อยยอมรับ อย่างที่ตัวเรา เรายอมรับ อาจจะเป็นเพราะว่าเราเรียนมา เพื่อนจะมองว่าเป็นแกะดำของกลุ่ม เขาบอกว่า เขาเห็นคน ๆ นี้เค้าไม่ชอบ เขาเกลียดทั้ง ๆ ที่ตัวเขาไม่เข้าใจนะว่า คน ๆ นั้นเขาไม่ได้ทำอะไรให้เรา ไม่พอใจนะ แปลกไม่เข้าใจ และมีความรู้สึกที่เรามีความรู้สึกไม่เหมือนเค้า ทำให้เพื่อนเขามองเราในแง่ไม่ดี เรามักจะคิดแปลกกว่ากลุ่มเพื่อน

นพ : หลอกตัวเองหรือเปล่า

โก : หลอกตัวเอง

นพ : ว่าเพื่อนเขามองเราไม่ดี

โก : อันนี้ไม่ทราบ แต่ไม่เข้าใจความรู้สึกของเพื่อน.... อาจจะเป็นว่าเราเอาความรู้สึกของตนเองเป็นเกณฑ์ก็ได้ แต่มันน่าคิดนะอะ อย่างโก เห็นพี่แว็บโกไม่ชอบ ไม่ถูกชะตา ทั้งที่พี่ไม่ได้ทำอะไรให้โก เค้าคิดกันทั้งกลุ่ม แต่โกคิดว่าเค้าไม่ได้ทำอะไรให้เรา ทำไมเราต้องไปเกลียดไปโกรธเค้า มันไม่เห็นได้เรื่อง ซึ่งโกก็มองเค้าและเค้าก็มองเราแปลก ๆ คือเค้าไม่ยอมรับความคิดเห็นของเรา ฉันทิคของฉันทันอย่างนี้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเรารู้สึกอย่างไร

โก : เศร้าสลด - ว่าทำไมเค้าคิดกันอย่างนี้ ไม่ได้เรื่อง แต่เอาความรู้สึกของตนเองเป็นเกณฑ์ว่าสลดใจ พี่คิดมึนอะ ไอ้การที่เรามาคิดสลดใจ มันเป็นปัญหาของจิตใจ

ผู้นำกลุ่ม : โกคิดว่ามันเป็นปัญหาสำหรับตัวโกหรือเปล่าคะ

โก : ก็คิดเหมือนกัน เพราะชอบมองในแง่ดี ทั้ง ๆ ที่เค้าไม่ได้ทำอะไรแงร้ายให้เรา ทำไมเค้าต้องคิดอย่างนี้

นพ : ผมเคยไม่ชอบพี่หน้าเพื่อนคนหนึ่ง แต่พอได้พูดคุยได้ทำงานร่วมกันแล้วผมก็รู้ว่าผมชอบเค้า อย่างกับหน้ามือเป็นหลังมือ

ผู้นำกลุ่ม : นั่นแหละเป็นเพราะเราได้มีความสัมพันธ์กับเค้า เราอาจจะตัดสินจากการเห็นในครั้งแรกก็จะไม่ถูกต้องนัก หนูว่ายังไง

หนู : ผมก็ว่างจ้ะ

โก : จริงอะ และโกอยากรู้ว่าเพื่อน ๆ คิดยังไงกับเรื่องของโก

จิม : มี ๒ ปัญหา คือ หนึ่งเรื่องเพื่อน เรื่องที่สองคือเรื่องตัวเอง

ทุม

: ปัญหาแรกเป็นยังไง

โก

: จากที่ได้ฟังความคิดเห็นกันมา ปัญหาแรกรู้สึกว่าคุณที่ตัวเรา... เข้าใจ ให้
ซึ่งใจตัวเอง ก็เป็นวิธีที่เราเลือกแล้วว่าเหมาะกับตัวเรา ปัญหาอีกอย่าง
อยู่ที่ว่า ทำไมโกต้องไปคิดแทนเค้า ว่าทำไมต้องคิดอย่างนี้ ไม่ใช่เรื่อง
ไทราว

ผู้นำกลุ่ม

: ได้บอกว่า โกเอาความคิดของตนเองไปแทนคนอื่น

นพ

: โกเป็นห่วงความคิดของคนอื่น

จิว

: โกคิดว่าทำไมถึงคิดอย่างนี้ คือพยายามให้โกคิดว่าทำไมโกคิดว่าเค้าคิดอย่างนี้

โก

:จากการแสดงออกของเขา เข้าใจมีเยอะ

จิว

: เข้าใจ โกเคยคิดว่าทำไมโกต้องไปคิดว่าเค้าคิดอย่างนั้น

ทุม

:คิดว่าทำไมเขาต้องคิดอย่างนั้น

ผู้นำกลุ่ม

: พอจะแยกออกมัย คือโกไปห่วง ไปเป็นทุกข์เป็นร้อน แทนเขาว่า เขาคิด
อย่างนั้นไม่ดี น่าจะเปลี่ยนความคิด ไซม์ยะ

ตั้ง

: โกเคยคิดมัยละ

โก

: คิ ค คือ.....อยากจะช่วยยกระดับจิตใจของเพื่อน ตามที่เรียนมา

จิว

: อยากจะให้เพื่อนเค้าคิดอย่างที่เราคิด

โก

: ประเด็นนี้ไม่ได้มองที่ตัวเอง มองในแง่....ว่าเขาน่าจะคิด

ผู้นำกลุ่ม

: มองในลักษณะที่น่าจะเป็น เขาน่าจะคิดอย่างนั้น ไม่ใช่คิดอย่างนี้

ทุม

: เหมือนกับเราเอาเรื่องของเขา มาคิดแทนเรา

ผู้นำกลุ่ม

: แล้วคิดว่าสิ่งที่เรานำมาคิดนี้ มันได้ประโยชน์กับเราหรือเปล่า เราสบายใจ
หรือเปล่า

โก

: มันเป็นประโยชน์ในแง่การมองคน ว่าเรามีจิตใจที่ไม่เปิดกว้างพอที่จะยอมรับ
เราจะได้เลือกคบคน

- นพ : ก็ความคิดเขาเป็นอย่างนั้น เขาปลุกฝังมาอย่างนั้น เราไปทำอะไรเขาไม่ได้
เขาจะคิดอย่างไร ก็ปล่อยเขาไป
- นก : เรารับผิดชอบชีวิตเขาไม่ได้
- โก๋ : แต่เรามีความรู้สึกว่า คนส่วนมาก มักเอนไปทางลบ แล้วเราไม่ได้เป็นอย่าง
นั้น เราเหมือนคนแปลกประหลาด
- ผู้นำกลุ่ม : ไก่ยังติดอยู่กับความรู้สึกอันนี้ ว่าในบางเรื่องเราจะเข้ากับเขาไม่ได้เลย
แล้วกลับเอามาคิด อยากให้เขาพัฒนาความคิดให้มากกว่านี้
- โก๋ : ไซ้ละ ไม่คิดก็ดี มันอยู่ที่เรา
- นพ : ไม่ใช่ไม่คิด แต่คนอาจจะแบ่งได้ ๒ ส่วน ส่วนหนึ่งอยู่ที่ตัวเราเอง เป็นตัว
ของเรา อีกส่วนหนึ่งก็เป็นสังคมเพื่อนฝูง ส่วนที่เป็นตัวเราก็คือความคิดของ
เรา ก็เป็นของเรา ส่วนของสังคมก็พยายามปรับให้เข้ากับเพื่อนฝูง ยอมรับ
ว่าเพื่อนเขาต่างกับเรา ความคิดไม่เหมือนเรา แต่เราก็กังมีจุดยืนที่เป็นของ
ตัวเอง มีจุดมุ่งหมายของเราเอง
- โก๋ : ก็น้ำคิด ชอบคุณ และอยากได้หลาย ๆ แนวคิด คนอื่นว่าอย่างไร
- นก : สุภาพทง่าย ๆ นะ คือเรื่องของเขา เราไม่เกี่ยว
- จ๊ีบ : ที่โก๋ไปคาดหวังว่าเขาน่าจะคิดเหมือนเรานั้น โดยทั่วไปนั้นมักจะเป็นไปไม่ได้
ความคิดคนเราไม่สามารถที่จะจำกัดขอบเขตได้
- โก๋ : การที่เขาพูดว่า เขาไม่ชอบคนนี้ ความจริงเค้าอาจจะไม่ได้คิดอะไร แต่เจียม
คุณที่การกระทำ ทำให้เจียมเก็บไปคิดแทนเขา เขาอาจจะไม่ได้คิดอะไร
จะเอาไปคิดเอง
- ผู้นำกลุ่ม : เมื่อโก๋บอกว่า เพื่อนเราอาจจะไม่ได้คิด ไม่มีอะไรแต่โก๋บอกว่าโก๋เก็บไป
คิดเอง เอามาเป็นทุกข์ ทั้ง ๆ ที่เรารู้หรือเปล่าว่า เค้าคิดอย่างนั้นจริง
- โก๋ :ก็จริงนะอะ... เขาอาจจะไม่คิดอะไร แล้วเราคิดไปเอง เข้าใจแล้วอะ

ผู้นำกลุ่ม

: หนูว่าไง

หนู

: เท่าที่ฟัง ก็คือส่วนที่ผมเคยได้ แต่ที่ผมสนใจคือผมตั้งจินตภาพว่าถ้าผิด ผมผิด พี่น้อยผิด ไก่ผิด เราก็คูตกันได้ แต่ที่ย่านมาผมไม่ได้ตั้งจินตภาพที่ตั้งไว้ ผมพยายามที่จะไปบอกเค้า แต่เขาไม่ยอมรับ แล้วผมก็ปลื้มแล้ว ผมอยากทราบว่าผมทำอย่างนี้ถูกหรือไม่

คิง

: คน ๆ นั้นเขารู้ไหมว่าหนูไม่พอใจ

หนู

: เขาจะรู้หรือไม่รู้ ก็ไม่ทราบเหมือนกัน

นก

: ผมว่าต้องใช้เวลานาน ๆ ไปจะทำให้มันดีขึ้น อย่างที่จะเอาเวลาสั้น ๆ มันจะดีขึ้นเป็นไปได้

จิบ

: เราว่ากรณีอย่างหนู ที่คิดว่าเขาปิดเราอะไรอย่างนี้ ในเมื่อเขาไม่พอใจ เราก็คงว่าเขาไม่พอใจ เราก็คงพยายามปรับตัวเขาหาเขา แต่เขาปฏิเสธเรา ไข่ใหม่ เราก็คงเลยเกิดปฏิเสธเขา ไม่คิดว่าเป็นการแก้ปัญหา ความจริงถ้าดูตามธรรมชาติของคนทั่วไป ไป ทำให้เราแสดงออกต่อหนู เราปฏิเสธ หนูไม่ยอมพูดด้วย ซึ่งช่วงนี้อารมณ์มันขึ้นมาสูงมาก อารมณ์เหนือเหตุผล เหตุผลไม่มีแล้ว แต่แม้ว่าจะรู้ว่ามันไม่ถูก อารมณ์มันขึ้นมาสูงมาก ถึงแม้จะเป็นธรรมชาติของคนทั่วไป อารมณ์โกรธอะไรขึ้นมาบางช่วงบางขณะ คือก็อยากจะทำอะไร จุดเริ่มต้นน่าจะเริ่มต้นด้วยการที่เราจะพยายามเข้าใจ ความรู้สึกของคนนั้นเขาบ้างได้ไหมว่า ที่เขาตีเรา เขาตีจากไหนของเราบ้าง เราจะผิดจริง หรือเราอาจจะผิดจริง ๒๐% หรือเขาอาจจะมองเราไม่ผิด คิดว่ายังไม่น่าสรุป ค่อนข้างปฏิเสธ น่าจะเข้าใจเขามากกว่านี้ ลองค้นคว้าปัญหา เราสรุปปัญหาให้ละเอียดกว่านี้อีกสักนิด เพื่อว่าการที่ปฏิเสธเขา มันไม่ใช่การแก้ปัญหา มันเป็นการหนีปัญหา ในขณะที่อารมณ์ขึ้นสูง บางครั้งเราต้องใจเย็น เราต้องพร้อมที่จะเป็นฝ่ายเสียเหมือนกันถ้าเราต้องการรักษามิตรภาพอันนั้นไว้

หนู

: ถ้าจะถามต่อ คืออย่างนี้ก็คือเพราะเป็นสิ่งที่ถูก แต่ถ้าเกิดสิ่งนี้ไปซ้ำเติมเรา

เรามาก ๆ ผมคิดว่าคนเราก็มีขีดจำกัดความสามารถตัวเอง ครั้งแรกอาจจะทำใจได้ ๒, ๓, ๔ วันวัน ๆ มันก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ๆ แล้วมันไปเจอใครก็ตาม ประสบใครก็ตาม ไปสัมพันธ์กับใครก็ตาม ก็จะเกิดปัญหา นี้เรารู้สึกท้อ เพราะจินตภาพของเรา

- ผู้นำกลุ่ม : ตัวหนูเองใช่ไหมที่รู้สึกท้อ เพราะจินตภาพของหนูที่ตั้งไว้
- หนู : สมมติเป็นตัวผม ผมก็จะตั้งเอาไว้
- ผู้นำกลุ่ม : ตัวหนูหรือเปล่า ลักษณะนี้ใช่ไหม
- หนู : ก็เป็นส่วนหนึ่งครับ จะตั้งความรู้สึกว่า เอ๊ะ ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ด้วย ถึงแม้เป็นเพื่อนกันแล้ว ก็เป็นคนมีการศึกษาค่วมกันแล้ว ทำไมพูดกันยังไม่ค่อยรู้เรื่อง ก็มันเจออยู่เรื่อย ๆ ผมก็รู้สึกท้อ อยากจะตั้งความหวังไว้ว่า ถ้าไปเจอใครก็ตาม ถ้าเขาไม่เป็นอย่างที่เราคิด ผมก็รู้สึกไม่อยากจะเข้าหาเขามากนัก มันก็จะออกเป็นลักษณะที่ออกมาอีกคำหนึ่งเลย
- ผู้นำกลุ่ม : จากประสบการณ์ของเรา เมื่อเราไปสัมพันธ์กับเขาแล้ว มีอะไรขึ้นมาเกิดความรู้สึกปฏิเสธ ไม่พอใจ เราเจอมาเรื่อย ๆ หนูจะตั้งเกณฑ์ไว้ว่า เราจะปฏิเสธ เมื่อคนใหม่คือ หนูเจอไม่ตรงกับที่ตั้งไว้
- ไก : ไก่มีความรู้สึกว่าก็เคยเจอปัญหาแบบนี้ เขาจะหมดความอดทนแล้ว ขอเขาไปเจอสภาพต่อไป เขาจะไม่สนใจมันอีกเลย เขาจะเลิกไปเลย
- ผู้นำกลุ่ม : คือไม่เอาเกณฑ์ที่ตั้งไว้ หนีไปเลย
- หนู : ก็อย่างเมื่อกี้ ก็ยากให้เขาเข้ามาพูดคุยกับเราด้วย มีปัญหาก็คือทุกคน ผมมีปัญหาว่ทำอะไรก็พูดกับเขาได้ แต่พอเราเจอคนหนึ่งเข้ามา เขาไม่เห็นเป็นอย่างที่เราคิดเลย เรารู้สึกว่ามันวุ่นวาย ทำไมมันเป็นเป็นอย่างนี้ ก็ต้องเสียเวลามานั่งรอเวลาแก็ รอเวลาที่จะช่วยให้เรามองเขา แทนที่การงานมันจะดีขึ้น มันจะพัฒนาขึ้น ก็กลับช้าลง นั่งแก็อยู่ เราก็เลยไม่อยากจะทำเลย ไม่อยากสัมพันธ์เลย

- ตุ้ม : มีคนบางคน ที่เขาไม่ชอบเขาก็ไม่พูด เขาไม่แสดงออก
- จิว : ในลักษณะของหนูในส่วนที่ว่า คือเราน่าจะคุยกัน ส่วนอื่นไม่เหมือนไม่เป็นไร แต่ส่วนนี้เป็นส่วนที่มากที่สุด
- หนู : ถ้ามันเกิดไม่เหมือนกันแล้ว ก็คิดว่าผมคงจะปฏิเสธ
- ผู้นำกลุ่ม : หนูอยากจะให้เขาเป็นอย่างเรา อยากให้เพื่อนเขาเปิดเผยอย่างเรา
- หนู : ครับ จริง ๆ แล้ว อยากจะมองไปในแง่ความเห็นแก่ตัวบ้าง สภาพเช่นนี้ ทุกคนก็ต้องการ ทุกคนใฝ่ฝันเป็นอุดมคติ เมื่อเป็นอุดมคติเราน่าจะทำให้จริงได้ ผมก็เลยคิดถึงเรื่องนี้มานาน
- โก : โโกมีเพื่อนคนหนึ่ง ลักษณะความเหมือนกับหนูมากเลย แล้วเสร็จแล้วเขาก็มี ปัญหาเหมือนกัน เราเคยโต้เถียงกัน เขามีความรู้สึกว่าปรับตัวไม่ได้ ยกตัวอย่าง พวกโกจะดูหนังเรื่องอะไรก็ได้ แล้วจะไปดูหนังจีน เขาบอกว่าเขา ดูไม่ได้ เสร็จแล้วเขาก็บอกว่าเขาไม่ไป เขาไม่ชอบ โโกก็เลยบอกว่าทำไมนะในเมื่อ เขาไม่ชอบหนังจีน ในขณะที่คนส่วนมากเสี่ยงส่วนใหญ่เขาบอกเขา ดูได้ ทำไมเขาไม่คิดบ้างว่าจะตามเสี่ยงส่วนใหญ่ ผ่อนปรนเข้าหากัน ถึงแม้ จะไม่ไปเขาก็ไม่ควรมาพูดว่าไอ้หนังเรื่องนี้ มันไม่ดีเหมือนกับว่าจะไปทำลาย ความรู้สึกของคนอื่นที่เขาคิดว่าสิ่งนี้มันดีสำหรับเขา
- หนู : เขารู้ตัวหรือเปล่า
- โก : รู้ โโกก็บอกเขา เอาขี้จี้ก็ไหม อย่างปัญหาที่หนูบอก เรามาดูกันที่ต้น เรื่องว่ามาจากไหน ก่อนที่เราจะมารู้จักสนิทสนมกัน เรามาตั้งเงื่อนไขคือ ใหม่ว่า เราบอกให้ทุกคนฟังว่าเรานี้ะมีนิสัยอย่างงั้น ไม่ชอบอะไร เปิดเผย บอกกันได้ไหม คล้ายกับว่าครึ่งหนึ่งของจิตใจออกมายอมรับกันใน เรื่องนี้ มันจะดีไหม ถ้ามีอะไรจะบอกกันได้ พูดกันได้ คือตั้งเกณฑ์ขึ้นมาว่า เป็นสิ่งที่เราทุกคนในกลุ่มนั้นยอมรับ มันเข้าท่าหรือไม่เข้าท่าอย่างไร ก็บอก โโกได้

จิว : ยังติดใจในเรื่องหนู ถ้าเกิดไปเจอเพื่อน เป็นกรตั้งความหวังว่าเพื่อนมีอะไรแล้วทุกคน ก็มีอะไรพอจะทุกคน เมื่อไปเจอเพื่อนที่ไม่ได้ตั้งใจ ก็เลยหนีปัญหาไม่จบ ปฏิเสธเขาไปเลย

หนู : คือเมื่อไรที่ผมปฏิเสธเขาแล้ว ผมจะไม่มีความรู้สึก ผมรู้สึกเฉย ตัดแล้ว (.... เจียบ ๑ - ๒ นาที....)

ผู้นำกลุ่ม : พี่อยากให้อะไรถึงตัวเรามากที่สุด เราจะต้องรู้จักเข้าใจตัวเราเองเสียก่อน ในที่จะพยายามเข้าใจคนอื่น พี่อยากให้องจับคู่กัน เลือกเอาตามใจชอบเลยว่าจะคู่กับใคร
.....
.....
.....

ผู้นำกลุ่ม : เป็นยังไงคะ ในขณะที่เป็นผู้รับและชี้แจง รู้สึกอย่างไรบ้าง

ติง : ความรู้สึกของเราที่แสดงออกจากรูปปั้นอย่างไหนพวาก็รู้สึกแสดงออกได้คือครบ แต่สีหน้าไม่ค่อยจะเศร้า ที่ผมให้ทำอย่างนี้หมายถึงชัยชนะของคนบางคน แทนที่ความระทมทุกข์ของคนบางคนที่ถูกไ้รับชัยชนะไปแบบจากรุกรานของต่างประเทศ เสร็จแล้วคุณเขาวิ่งวอนพรอมนกับทำหน้าที่เศร้าบอกว่าชัยชนะของท่านนั้นทำให้คนอื่นไ้รับความทุกข์ยาก

ผู้นำกลุ่ม : อยากให้เขาเศร้า อย่งที่ใจเราต้องการ แล้วเขาทำได้เหมือนไหม แล้วพอใจไหม

ติง : หน้าเขาไม่เศร้าเลย

ผู้นำกลุ่ม : หน้าเขาไม่เศร้า อย่งที่เราต้องการให้เขาเศร้า แต่ยังไม่ไ้เท่าที่เราต้องการ ทั้ง ๆ ที่เราพยายามแล้ว และเขาก็พยายามแล้ว

จบ

- รูปปั้นนี้ ที่โกเป็นคนปั้นใจใหม่ ก็รู้สึกว่าจะยังสื่อความหมายไม่ได้ดี คือจริง ๆ แล้วต้องการจะให้เห็นว่า ผู้หญิงก็เข้มแข็ง มีความสามารถ อาจจะยังไม่ได้เทียบกันมาก่อน ไม่ได้บอกไม่ได้กระซิบ ก็เลยลืมนิสัยอารมณ์เข้าไป ก็คิดว่าบางครั้งจะตั้งทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นไปตามที่เราคิดไว้ ไม่น่าที่จะเป็นไปได้สมบูรณ์ ทั้ง ๆ ที่เราพยายามเขาก็พยายาม

ผู้นำกลุ่ม

: เราพยายามให้เขาทำ

หนู

: ครับ เลียนแบบ

โก

: ตามได้ใหม่ว่ามีจุดประสงค์อะไรในการปั้นรูปนี้

หนู

: เห็นเขานั่น ๆ กัน ก็เลยอยากปั้นตามเขา

คุ้ม

: ผมพยายามปั้นหุ้มเทให้ พยายามปั้นให้เป็นกีฬาโอลิมปิก ยังไม่ค่อยดีนัก

หนู

: ที่ผมปั้น ก็รู้สึกได้ผลดี คือผมไม่เค็มสีหน้าให้เขา แต่เขาทำสีหน้าได้ตามรูปพอดี

ผู้นำกลุ่ม

: หนูต้องการรูปอะไร

หนู

: ต้องการให้ได้รูปยังงี้ คือมีท่ายังงี้ คือที่ให้ท่าอย่างนี้เป็นการสะท้อน และอีกส่วนหนึ่งของมนุษยชาติจะเป็นฝ่ายให้เสียมากกว่า คือมือฝ่ายนี้เขาให้ ส่วนมือที่เขารับน้อยเหลือเกิน สีหน้าที่เขาแสดงออกก็คือทุกข์ระทม ผมคิดอย่างนี้พอดี หน้าเขตรงพอดี แต่อีกจุดหนึ่งที่ทำให้คิดได้ถ้าเราจะปั้น ปั้นตามสิ่งซึ่งเราคาดหวังเกินไป มันไม่มี แต่ถ้าเราปั้นตามสิ่งที่เราสามารถทำได้ ผลมันจะดีกว่าที่เราตั้งความหวังว่าเป็นอย่างนี้แน่ ๆ

ผู้นำกลุ่ม

: ไม่ ๑๐๐% แต่ถ้าเราทำใจชะ ลระดับความคาดหวังลงมาในลักษณะที่มันจะเป็นไปได้ โอกาสที่จะเป็นไปได้มากกว่าที่เราตั้งระดับไว้สูงทีเดียว

นพ

: นักเขาจะปั้นพระพุทธรูป ปางห้ามญาติ ที่เราเห็นกันหน้าพระปฐมเจดีย์ สวยเหลือเปล่า แต่เขาทำเหมือนนะครับ ต้องเหลือบสายตาลง

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วนกเขามองหรือเปล่าว่าเขาจะเป็นรูปอะไร
- นพ : ไม่บอกครับ เขามองว่าให้ยกมือขึ้น ยิ้ม ๆ ผมก็ตาม ผมไม่ทราบ
- นก : ออกมาเหมือนเลย ถ้าเขาโกนหัว ผมมองดูแล้วรู้สึกที่จิตใจมันสบายขึ้น
- ไก : เมื่อกี้ขึ้นไปแล้ว ตอนแรกคือความรู้สึกที่มัน มันเมื่อย ชี้นี้ก็เลยจะทำ
- จิว : เห็นน้องเขาหงุดหงิด ก็เลยเอาแรงนี้ การที่เราจะไปให้เขาทำให้มันสบายอย่างที่เราคิด ก็ทำไม่ได้ ก็เลยยอมรับว่าถ้าทำได้แค่นั้นก็พอใจแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคนถูกปั้นละคะ
- ไก : เคียวก่อนนะคะ ตอนที่ปั้นจิวมีความรู้สึกกว่าอยากให้เขาเป็นเด็ก เป็นเด็กที่มีใบหน้ายิ้ม แสดงถึงความสนใจ ความบริสุทธิ์ มีความรู้สึกที่จิตใจถึงความหวังไว้ว่าไม่อยากจะปั้นให้เขาเหมือนเรา แต่อยากจะปั้นให้เขามีความรู้สึกมีวิญญาณ คือใส่อารมณ์ในการปั้น คือให้รูปมันมีลักษณะสีหน้าในการยิ้ม คือมองให้เหมือนว่าอยากให้เด็กเติบโตขึ้นมาด้วยความคิดที่ดี ความที่มีจริงใจต่อกัน จึงให้รูปปั้นนั้นมีลักษณะยิ้ม
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนที่ปั้นรูปปั้นละคะ รู้สึกยังไง
- ไก : ตอนรู้สึกเป็นดินเหนียว ไม่อยากให้เขาปั้น อยากรักษาตัวเอง ไม่อยากเป็นดินเหนียวที่ถูกเขาปั้น จึงมีความคิดว่า ในขณะที่เราไปปั้นคนอื่น ก็ไม่อยากจะฟอร์มให้เขาเหมือนเรา แต่เรามีความคิดว่า อยากรักษา อยากรักษาเขาเป็นคนดีด้วยตัวของเขาเอง คือให้มีสีหน้ายิ้ม หรือมองอะไรในแง่ดี แสดงออกจิตใจภายในของรูป โดยที่เราใส่อารมณ์เข้าไปในรูปปั้น
- ผู้นำกลุ่ม : รูปปั้นคนอื่นละ
- ตึง : เฉย ๆ ละ ทำแบบคนไม่มีวิญญาณ ก็ยืนอย่างเฉยๆ เขาทำอะไรก็ทำ ปล่อยให้ตัวเองตามสบาย ไม่เกร็ง ไม่ซัดขึ้น

นก : ตามใจไม่ยากสักใจ เพื่อนทำยังงี้ก็ได้ เรายังทำตามใจเสมอเพื่อให้เขาพอใจแค่นี้ละ

หนู : ผมถึงง ๆ เตรียมตัวเตรียมใจ งง เขามาจับมือ มันก็เมื่อยโซ่ใหม่อะ แล้วยังเกร็ง รู้สึกงง ๆ เท่านั้น

จิม : ก็ความรู้สึกอาจจะมีส่วนคล้ายๆกันบ้าง คือไม่เข้าใจความหมายในสิ่งที่เราทำอยู่นี้หมายความว่าอะไรที่เราไม่สามารถเป็นรูปปั้นที่ดี เป็นรูปปั้นตรงตามที่คุณนั้นต้องการ คิดว่าถ้าความรู้สึกจริง ๆ ละก็ เหมือนที่พี่ไก่อ่า คืออยากจะเป็นตัวของตัวเองมากกว่า อยากจะมีเอกลักษณ์ของตัวเอง อยากเป็นสิ่งที่ตัวเองพอใจ แต่ถ้าคนอื่นเขามาจับ ก็อยากจะให้เราเข้าใจว่าเขาต้องการอะไรจากเรา

ตุ้ม : ผมรู้สึกคล้ายๆที่ไก่อ่า รู้สึกค้าง ๆ ให้ทำอย่างนี้ เบี้ยวไปเบี้ยวมาคล้าย ๆ เป็นอย่างนี้ แต่พอเขาทำไปไค้สักช่วงหนึ่ง เกิดแนวคิดตรงกันข้ามขึ้นมาว่า เอ๊ะ รู้สึกตัวทำอย่างตั้งใจ เลยคิดว่าเราลองเป็นดินเหนียวจริง ๆ ดู ลองรับฟังในสิ่งที่เขาจะต้องการจะบอกเรา ว่าดูซิมันเป็นอย่างไรมั้ง ตั้งใจทำตามมันจะได้ว่าสิ่งที่เขาบอกนั้นมีความหมาย ผมเข้าใจเมื่อเขาทำสิ่งนั้นเรียบร้อยแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : แล้วคั้งพอใจไหม ไค้สิ่งที่ต้องการ ไค้เต็มทีหรือเปล่า ความรู้สึกว่าเขาทำไค้ตามความรู้สึกเรา

คั้ง : ทำทางสีหน้า เขาทำตามที่เราคิด

ผู้นำกลุ่ม : บ้อง ๆ พอจะไค้แง่คิดอะไรบ้างไหม พอจะเล่าให้กลุ่มฟังไค้ไหม อาจจะ เป็นเพียงแนวคิด แต่ถาเราลองย้อนคิดดู มันจะไค้ให้ประโยชน์อะไรแก่เรา บ้างหรือเปล่า มันสามารถนำไปใช้ประยุกต์อะไรไค้บ้าง พูค้ให้กลุ่มฟังซีคะ ว่าไค้อะไรบ้าง

คั้ง : อาจเป็นการที่เราทำอะไรลงไปแล้วให้คนอื่นทำตามเรา เขาอาจจะไม่พอใจไค้

จับ

• รู้สึกว่าบางครั้งเมื่อเราตั้งความหวังไว้สูงจนเกินไป เราอยากให้คนเขาเป็น
 อย่างที่เราตั้งความหวังไว้ แต่บางทีมันเป็นไปได้ เพราะบางคนนั้นมี
 พื้นฐานที่แตกต่างกัน เคยโตมาจากครอบครัว สังคมที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้น
 ในการที่เราจะกำหนดให้เขาเป็นในสิ่งที่เราต้องการ มันคงทำไม่ได้ ต้องลด
 ลงมานิดหนึ่ง แล้วก็พยายามเข้าใจเขาให้มากขึ้นอีกนิด

โก้

• โก้มีความรู้สึกคิดถึงแม่ ในขณะที่เราบั้น เรายังโก้ก่อน เราฟอร์มโก้ก่อน
 ว่าจะเป็นอย่างไ ก็นึกถึงแม่เขาอยากให้เราได้ดี เขาก็บั้นเราก็อเหมือนกับ
 เราไปบั้นน้อง ไหน้องมีสีหน้ายิ้มแย้มเหมือนกับว่า แม่ได้ถ่ายทอดความรัก
 ความรู้สึกให้แก่เรา อยากให้เราเป็นคนดี แต่เราซีในขณะที่ถูกบั้นเราก็อ
 ทำไม่ได้ก็เหมือนใจเขา เราไม่พอใจ ในขณะที่พี่บอกว่าให้เขามาทำให้
 เหมือนเรา ก็เหมือนกับว่า เขาเป็นแม่ปูสอนลูกปูเคิน ทั้ง ๆ ที่เขาเคินไม่
 ตรง

คุ้ม

• ตอนที่ผมสวมบทบาทจิตรกร แอนเจโล (.....หัวเราะ...) ผมคิดว่าใน
 เมื่อเขาได้รับบทบาทของเราแล้ว มันเป็นที่ของเราแล้ว เราก็ต้องพยายาม
 ทำให้สมกับหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด แล้วเวลาเราเป็นหุ่น เราก็ปล่อยตัวให้
 สมกับหุ่นนั้นเลย ไม่มีการขัดแย้ง ขัดแย้งมันเกิดปัญหา ทำให้ดีที่สุด ให้สมกับ
 บทบาทของเรา

หน้อย

• ไซ้ เราต้องรับบทบาทของเรา แต่เราในฐานะที่เป็นอยู่ตอนนี้ เราต้องรับ
 บทบาทว่า ในฐานะที่เราเป็นลูก เป็นลูกศิษย์ เป็นเพื่อน เป็นน้อง เป็นพี่ บท
 บาทเราเยอะทีเดียว หลายเรื่อง ถ้าเราบทบาทของตัวเองว่า ชอบ
 เซกมันแค่นั้น หน้าที่ของเรา พยายามทำให้ดีที่สุด คนอื่นรู้สึกยังไง

หนู

• มันเป็นการสะท้อนความจริงและสิ่งที่คาดหวัง นี่คือจุดที่ผมได้แต่จุดซึ่งมันจะ
 ได้จริง ๆ คือ จุดที่คนไปเล่นกับมัน คนไปอยู่ในเกมส์ เขาจะเกิดความรู้สึก
 คือมันได้ผลสนองหรือตอบโต้ตัวเขา อย่างในกรณีผม ผมมองว่า การที่ผม
 มาบั้นลักษณะอย่างนี้ แรกทีเดียว เราขัดแย้งเหมือนกับพี่โก้ เราขัดแย้งมาก
 ที่เดียว เราก็ต้องการให้มันเป็น แต่เมื่อมันไปแล้วดูเขากำลังบั้นกันอยู่ว่า

เอ๊ะ ไม่ได้ ที่เราจะไปขัดแย้ง ตั้งแต่เริ่มคนมันไม่ถูก มันน่าหยุดนิ่งสักพัก แล้วมองดูซิว่าเขาจะทำยังไง ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เราควรจะยอมทำตาม ถ้าสิ่งนั้นเป็นสิ่งผิด เราก็ต้องค้าน ซึ่งเป็นลักษณะที่ว่าเราจะต้องมีความเห็นข้าง แต่ความเห็นของเราไม่ได้เป็นเอกลักษณ์ของความบ้าระห้ หรือเอกลักษณ์ไม่มีกฎเกณฑ์ หรือเป็นการพลิกแพลงต่าง ๆ สิ่งที่จะประกอบจุดนี้เป็นจุดที่ผสมไ้รับ

จิว

- นอกจากที่ได้จากการปั้นแล้ว ได้คิดว่า อย่างคนที่นั้นนี้ เขาก็ไม่พอใจที่จะให้เรานั้น เขาอยากเป็นตัวของตัวเอง ฉะนั้นที่จึงคิดว่า ตัวเรานี้อย่างที่เรานี้จะไปก้าวท่ายหรือจะไปทำให้ใคร เขาเป็นไปตามอย่างที่เราคิด สัมมติว่าเราอยากจะให้น้องเราเรียนสอบเอ็นเอติค คือเราพยายามที่จะไม่คาดหวังในตัวเขา คิดว่าจุดนี้ที่ได้จากในกลุ่มนี้ เขาไม่ควรจะตั้งความหวังไว้มากนัก ตัวเขาก็คือตัวเขา เขามีความสามารถแค่ไหน เราก็ต้องยอมรับว่าคนเรานี้เนี่ยก็ยอมมีขีดความสามารถที่แตกต่างกัน เรานี้ไม่มีสิทธิ์ที่จะไปคาดหวังว่าเขาจะเป็นอย่างที่เราคิด คือว่าการที่เราจะไปกะเกณฑ์คนนั้นคนนี้ให้เป็นไปอย่างที่เรต้องการ เราต้องคำนึงถึงความรู้สึกเขาคด้วย ว่าเขาจะรู้สึกไม่พอใจ เมื่อเราให้เขาทำอย่างนี้ ซึ่งมันขัดกับความรู้สึกของเขา

ผู้นำกลุ่ม

- แบบว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้ได้สิ่งที่เราอยากจะให้เขาเป็น ตอนนี้เอาแค่นี้ก่อน ทานข้าวก่อน เสร็จแล้วเดินไปเที่ยว บ่ายโมงเจอกันใหม่นะคะ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลจากกิจกรรม Physical Contact

วันเสาร์ที่ ๒๖ มกราคม พ.ศ.๒๕๒๓ เวลา ๒๐.๐๐-๒๔.๐๐

สถานที่ ที่พักของคณะวิทยาศาสตร์ทางทะเล

जू : ตอนแรกทีเล่นกันรู้สึกสนุกสนาน ไม่เอาเป็นเอาตายก็เลยยอมคิดว่ามาด้วยกัน ไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนั้น ก็เลยยอมรับ (...หัวเราะ...) รู้สึกว่าความสัมพันธ์ดี รู้สึกมันรุนแรงเหลือเกิน (...หัวเราะ..) ตอนแรกคิดว่าคงจะเห็นว่าเป็นพี่เป็นเชื่อกคิดว่าไม่กล้า เก็บทีเลย(...หัวเราะ...) รู้สึกสนุกดี ทำให้สนิทกันยิ่งขึ้น อบอุ่นดี

ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนที่โดนทับซ้น ๆ กันรู้สึกยังไง ทีเราเอาลูกมะพร้าวไปกอดไว้

जू : รู้สึกเขาจะเอาจริงแล้ว (...หัวเราะ...) มันทิ่มพุง แบบลูกแหลม ๆ รี ๆ คิดว่ายังไร ๆ ก็คงจะไม่ถึงฆ่าแกงกัน (...หัวเราะ...) ไม่ไหวแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : คนแย่งรู้สึกยังไง ทั้ง ๆ ทีजूเค้าพยายามรักษาลูกมะพร้าวอย่างสุดชีวิต (...หัวเราะ...) มีคนพยายามหงายตัวหมูขึ้นโซใหม่

जू : ไล่อีนหัน้อย ๆ ใครไม่รู้ร้อง ทับมือ ทับมือ (...หัวเราะ...)

ผู้นำกลุ่ม : หนูละเหวียงใครมั่ง ทีเห็นอ้ออ้อร้ายเหมือนกัน (...หัวเราะ..) เหวียงใครกระเด็นออกไป แล้วเราวิ่งมาจับตึงใครออกไปอีกนะ รู้สึกว่าหรือเปล่าว่าทำอะไร หน้ามืด สัญชาตญาณโหด

หนู : นึกไม่ถึง

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้นหนูเขาเล่น เป็นยังงี้

जू : เหมือนเคนคิสโก้

- จิว : ทำให้รู้สึกยิ่งขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม : เห็นไหมคะเขาเล่นเป็นยังไง สนุกสุดขีด เขา ร่ายรุนแรงเหมือนกัน มีใครที่เล่นนิด ๆ หน่อย
- นก : อืม อะไร ๆ ก็นอน
- จิว : ชักขาตัวเอง เขามาทับหัวนม
- จิว : นกก็ไม่ขยับนะ คิ้วขมวด ๆ เทียวลากใครต่อใคร... กลับจากงานนี้ถ้าเกิด เจอเพื่อนพี่แล้วอย่าไปบอกนะ (...หัวเราะ...)
- นพ : นี่คิที่เป็นพื้นทราย ถาดบินซีเมนต์ สงสัยแหก
- ผู้นำกลุ่ม : พี่ถึงระวังสวัสดิภาพของทุก ๆ คนไหม ใคส์ัญญักษ์กลับบ้านกันมั้ง
- จิว : อูชิ รอยนี้จะซ้ำแล้ว (...หัวเราะ...)
- ไก : ใคส์ัญญักษ์พี่จิวคนเดียวเอง ตอนที่บอกว่าไกแรงคิ
- กิ้ง : มีอยู่ตอนที่ไกอาปากจะกินนมนะ (...หัวเราะ...)
- ไก : ไซ้ ฉันไม่แพ้เชอหรอก (...หัวเราะ...) ไม่มีอะไรให้แพ้
- จิว : พี่น้อยละ เป็นกรรมการ
- ผู้นำกลุ่ม : กรรมการสนุกคิ คนดูเสียงแห้งไปค้วย มัวแต่ล้อกันมัวไม่สนใจคนอื่น
- นพ : ข้างเราเสียเปรียบนะ ผู้ชาย ๒ คน นีคิ้วเล็กค้วย อาศัยใจสู้
- กิ้ง : ของนมผู้ชายตัวหนึ่งใหญ่คิ้วหนึ่งใจ (...หัวเราะ...)
- ผู้นำกลุ่ม : หนูรู้สึกประทับใจใครมั้งในการเล่นครั้งนี้
- จิว : เทรอ ประทับใจตรงไหน
- นพ : คอยรักษากฎมะพร้าว นมลงไปคฤกตัวต่อตัว สู้ไม่ไหวจริง ๆ เหมือนรักลูก (...หัวเราะ...)

- ผู้นำกลุ่ม : แล้วมีใครประทับใจใครอีกมั๊ย นอกจากจิวที่เป็นรุ่นพี่ ไม่น่าเชื่อว่าจะทำ
 อย่างนั้นได้
- โก : ประทับใจทุกคน มองอะไรไม่ทัน ใต้เตียงหัวเราะ แรกมันมาก สู้เต็มที่
- จิว : คือเรามีแรงอะไรบางอย่าง ไม่รู้เกิดอะไรขึ้นมา
- นพ : ผมคิดว่าครั้งแรก มันรู้สึกมัน
- จิว : พี่ว่าไม่นะ พี่ว่าเล่นอีกก็มันอีก ก็เขาไม่อยู่ในเกมส์นะ มันยังงี้ก็ไม่รู้
- โก : รู้สึกประทับใจมาก แบบทุกคนไม่ถือเนื้อถือตัวกันเลย รู้สึกเป็นการแข่งขันที่มี
 รสชาติมาก เอาจริงเอาจังกันทุกคน ต่างฝ่ายต่างไม่ยอม
- จิว : แต่ที่จริงไม่คิดถึงการแพ้การชนะนะที่พี่เล่น แต่กะว่าไม่รู้จะเอาไว้ออน
 ยิงคนเยอะมันก็แบบกระตุ้นให้ทวงขึ้นมา รู้สึกมีแรงอะไรบางอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม : ฝ่ายตั้งรับมีการตกลงวางแผนอะไร กันหรือเปล่า
- จิว : ก็วางแผน ไม่น่าเลย นกเห็นเรา ไม่งั้นเสร็จเรา ชุกหลุมฝัง (...หัวเราะ...)
 แล้วให้ตุ้มนั่งทับ แต่ตุ้มค้นไปนั่งฉิดที่ นกแอบเห็นไปชุกเอาเลย
- ผู้นำกลุ่ม : มีการวางแผนกัน ประชุมกัน ทกลงแบ่งหน้าที่
- จิว : ค่ะว่าจะเอาอย่างไร
- ตุ้ม : ใครจะเป็นคนป้องกัน
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วทางฝ่ายรุกละ
- นพ : วางแผนเข้าไปตัวต่อตัว ไปที่มะพร้าว ทะลวงเข้าไป ไปถึงก็ตะลุมบอน
 บุกเจาะจงพวกตัวเล็ก ๆ ละ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วประสบความสำเร็จแคไหน สู้คนตัวเล็กได้ไหม
- นพ : โคนถีบออกมา (...หัวเราะ...) ไหง ๆ เขาไม่ยอมแพ้เราแน่ ๆ

- ผู้นำกลุ่ม : จากกิจกรรมนี้ น้องว่าเราได้ประโยชน์อะไรบ้าง
- โก : ได้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน
- นพ : ได้ความสามัคคีสนิทกันยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ในกลุ่มดีขึ้น
- จิว : สนิทกันใส่กลุ่มมากขึ้น มีความเป็นกันเอง นอกจากนั้นได้รู้ว่า ฐนี่สัยขึ้นอีก
อย่างหนึ่งคล้าย ๆ กับว่าเป็นการเปิดเผยอีกอย่างหนึ่งของสมาชิกที่มาช่วย
กัน คิดว่าคงไม่มีใครปิดบังมีอะไรก็ออกมา ในแง่ที่ว่า ในสภาวะการณ์
อย่างนี้ เขาเป็นคนอย่างไร
- โก : โกเหมือนคนอื่น ประทับใจทุก ๆ คน รู้สึกสนุกด้วยกันทุกคน รู้สึกสนิทกันมาก
ยิ่งขึ้น รู้สึกกลมเกลียวกันดี
- นก : เราคิดคนเดียว มันไม่ค่อยแจ่มใส่ เหมือนมีเพื่อนมารวมกันหลายคน หลาย
ความคิด ดูทางที่จะชนะคู่ต่อสู้มีมากขึ้น
- ติง : ผมถูกนพรักคอบแทบตายใจไม่ออก
- นพ : ผมตั้งใจว่าถ้าไม่ดังก็อกจะไม่ปล่อย (...หัวเราะ...)
- ตุ้ม : นอกจากนั้นผมคิดว่า เหตุการณ์นี้เก็บไว้นาน ๆ แล้วไปเล่ากันจะหัวเราะได้
อีกครั้งหนึ่ง เมื่อเจอหน้า
- ผู้นำกลุ่ม : อยู่บนกว่า ถ้าเรารวมกลุ่มกันก็จะดีกว่าคิดเดี่ยว มันจะออกมาลักษณะที่คิดว่า
- นก : แบบหลายคนแสดงความคิดเห็นหลายความคิดเห็น ทำให้เราเห็นดูทางชัดขึ้น
แบบเราจะทำอะไรก็แล้วแต่มีหลายคนช่วยให้ความคิดช่วยกันชี้แนะ ความ
สำเร็จย่อมมีมากกว่าเราคิดคนเดียว แบบเราคิดคนเดียวอาจจะพลาดได้
เพราะเราไม่เห็นจุดบกพร่อง หลายคนมารวมกัน บางคนอาจจะปิดข้อ
บกพร่องตรงนั้นตรงนี้ ได้แสดงความคิดเห็นกัน รวมๆแล้วทำประโยชน์ให้
ได้มากกว่าเราคิดคนเดียว
- หนู : ก็คิดว่าจากบนกว่าได้ก็เป็นจุดหนึ่งที่เห็นชัด ๆ คือการร่วมกัน รู้สึกมันเป็น
ระบบกว่าทำอะไรแล้วรู้สึกรอบคอบ แต่จุดตรงที่เห็นว่า เมื่อก็พี่จิวพูดว่า

อะ เราโตกำลังมาจากไหน ผมคิดว่ามันเป็นจุดหนึ่ง ถ้าพูดถึงในแง่
วิทยาศาสตร์แล้วมันเป็นพลังจิต ที่ว่ามันมีโฮร์โมนอยู่อย่างหนึ่ง ไม่พูด
ชื่ออะอะ

จิว : ไม่รู้ชื่ออะอะ

หนู : ไม่รู้จริง ๆ ค่าย (...หัวเราะ ...) พลังจิตนี้สามารถสร้างและกระตุ้น
โฮร์โมนชนิดนี้หลังน้ำฮอร์โมนมาก แต่ในแง่จิตวิทยาจะชี้ให้เห็นว่า
ถ้าเราพุ่งเข้าสู่สิ่งที่เราตั้งไว้อย่างลึกซึ้ง มันจะทำให้ได้สมรรถนยิ่งกว่า
เหมือนกับว่าเราเล่นครั้งนี้ เราไม่นึกถึงอะไร สัมผัสไปกับเกมส์ของมัน
รู้สึกเล่นแล้วมันมีกำลังและสนุกสนาน

จิว : จิวไม่มีอะไรจะพูด เขาพูดกันหมดแล้ว

ผู้นำกลุ่ม : เรียบร้อยทุกคนหรือยัง ที่เราคิดว่าได้ประโยชน์จากกิจกรรมที่ร่วมกันอันนี้
ไม่มากนักน้อย พี่คิดว่าถ้าเรานำแนวคิดประโยชน์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในสิ่ง
ที่เราคิดว่าจะใช้ ก็จะเป็นการดีสำหรับเราและสำหรับคนอื่น มีใครอยาก
จะเพิ่มเติมอะไรอีกไหม

นพ : พี่น้อยว่ายังไงอะ

ผู้นำกลุ่ม : พี่เทรฮอ สนุก มันน่าดู พี่ทีใจนะ คือพี่เห็นว่าน้องทุกคนสนุกมาก คืออย่างนี้
ลักษณะที่ว่าเราคุย ๆ กัน จะมีอะไรกันเราไว้ไม่แสดงออกมา แต่พอเล่น
แล้วถึงจุดที่เราจะต้องทำอะไรสักอย่างขึ้นมา แต่ละคนจะแสดงออกมาอย่าง
เต็มที่เลย ตามสภาพ มีการหัวเราะ มีสีหน้าแสดงความต้องการเอาชนะ
ให้ได้ ต้องพยายาม ซึ่งทำให้พี่รู้สึกสนุกไปด้วย รู้สึกว่าน้อง ๆ ทุกคนเข้ากัน
ได้ดีทีเดียว โดยเฉพาะการที่ต่อตัว

จิว : ก่อนที่จะทำ ทุกคนก็ประชุม คือเรามีจุดประสงค์ร่วมกันคือว่าจะต่อสู้สูงเท่าที่
จะเป็นไปได้ ทุกคนก็รู้ว่า ถ้าเยอะมันคงจะเป็นไปไม่ได้ เอาเท่าที่พอจะได้

คือ - คือก็พอ ยก ๆ กันขึ้นไปและก็สูงยิ่งขึ้น รู้สึกเรามีจุดประสงค์ร่วมกัน
ทำให้งานดำเนินไปด้วยดี

ผู้นำกลุ่ม : เราร่วมมือกัน มีการกำหนดกฎเกณฑ์ว่าคนนั้นจะทำอะไร ตามความเหมาะสม
สมของแต่ละคน ที่ดูอยู่รู้สึกเป็นภาพที่สวยงามจริง อยากมีกล้องแล้วถ่ายเอาไว้
มันสวยงามจริง ๆ นะ คือว่ามีคนคอยประคองทำเอาไว้ จับไว้ไม่ให้ล้ม แล้วก็
มีตุ้ม แล้วก็ นพ ตอนที่สูงที่สุดสวยที่สุด คือตอนที่ชูมือ รู้สึกมันเป็นชัยชนะ
อย่างหนึ่งว่านี่แหละคือสิ่งที่พวกเราพอใจแล้ว

นี้ : รู้สึกดีใจมาก แหมกลุ่มเราหนักกันแล้วออกมาดี เป็นไอเดี่ยที่ดีมาก ไม่คิด
ว่าจะทำได้สูงขนาดนั้น

ผู้นำกลุ่ม : โดยเฉพาะภาพแบคกราวนข้างหลัง ภาพตอนนั้นสลัวมีค ๆ หน่อย ๆ
พระอาทิตย์ตกแล้วยังมีแสงสว่างบ้าง มันสวยงามมาก สีหน้าแต่ละคนบอกถึง
เราพอใจ เรามีความสุขกับสิ่งที่เราทำไปแล้ว ที่ถามว่า เอใจหรือยัง พี่ย่า
๒-๓ ครั้ง น้องก็บอกว่าพอใจแล้ว สมความตั้งใจของน้องแล้ว พี่เห็นด้วย
จริง ๆ ว่าสวยงาม สมใจเราทุกคน ในความร่วมมือของเรา ทำให้เรา
สามารถบรรลุเป้าหมายได้ พอหรือยังคะ เป็นอันว่ากิจกรรมนี้ก็สิ้นสุด
สุดลงไปด้วยดี พรุ่งนี้เราจะเข้ากลุ่มกันครั้งสุดท้าย พี่จึงอยากให้น้อง
สำรวจดูว่าเราจะหาประโยชน์จากกลุ่มให้มากที่สุดให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเรา
และเราก็มีความสัมพันธ์กันดีแล้วพอที่จะเปิดเผยกันได้บ้าง และเราก็ได้แสดง
ความคิดหลายความรู้สึก ขอให้เราใช้ประโยชน์ที่เราจะรู้จักเข้าใจตัวเรา
ให้มากที่สุด โดยอาศัยกลุ่มของพวกเราเป็นแนวทาง พี่เชื่อว่าทุกคนมีความ
หวังดี รู้สึกผูกพัน อยากเข้าใจ ช่วยเหลือ เห็นใจกันและกัน หวังว่าทุกคน
คงจะพร้อมที่จะให้แง่คิดโดยเฉพาะอย่างอื่นดีกว่า หลายคนก็คิดว่าคนเดียว
วันนี้เอาแค่นี้ก่อนนะคะ

การพูดคุยกันในกลุ่ม

วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๓ เวลา ๘.๐๐-๑๒.๐๐

สถานที่ คีทพิลิสส์ มศว. บางแสน

ผู้นำกลุ่ม : พี่ได้บอกจุดมุ่งหมายแก่พวกเราแล้วว่า เราเข้ากลุ่มกันเพื่อให้รู้จักตัวเอง เข้าใจตนเอง ในเรื่องของความสามารถ บทบาท ทัศนคติ ความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวของเรา โดยอาศัยความร่วมมือของกลุ่มในการให้ข้อคิดเห็น ให้ความคิดให้เขาพูดเกี่ยวกับตัวเรา แต่กลุ่มจะพูดได้ต้องอาศัยตัวเรา อย่างสอ่ยเราจะต้องพร้อมเปิดเผยตัวเองแก่กลุ่ม ในเมื่อเราไม่พูดไม่มีใคร ทายใจเราได้ถูก อยากใ้ไหนอง ๆ ลองคิดดู เราจะหาประโยชน์จากกลุ่มแบบนี้ ใดที่ใ้ไหนอีก เราคงจะไม่มาเข้ากลุ่มในลักษณะเช่นนี้อีก พี่ว่าลักษณะแบบนี้ ทุกคนมีความคุ้นเคยกัน เล่นควยกัน คุยควยกัน สนุกควยกัน การเข้าใจรู้ซึ้ง ถึงอารมณ์ ในลักษณะร่วมกันอย่างประสพการณ์ ตั้งแต่วันศุกร์จนมาถึงวันนี้ แล้ว พี่ว่ามันจะไม่เป็นอย่างนี้อีก พี่อยากใ้ไหนองหาประโยชน์จากกลุ่ม ใครมี เรื่องอะไรจะเล่าใ้กลุ่มฟัง เพื่ออาจจะขอคำแนะนำอะไรก็สามารถทำได้ ใครจะเริ่มก่อนก็ได้ คือตัวเขาที่อยากจะเข้าใจตัวเองยิ่งขึ้น อาจจะมีปัญหา นี้จะทำอย่างไร เมื่อมีค้แตกคาน เมื่อเราค้บข้องใจก็ระบายใ้เพื่อนฟัง

จิว. : ใครเคยมีความรู้สึกแบบพี่บ้าง ความรู้สึกที่ว่ามันเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง เพื่อน แบบว่าบางครั้งเรารู้สึกไม่พอใจ อย่างที่ในกลุ่มเป็นกลุ่มใหญ่พอสมควร มีผู้หญิงเยอะ สนุกกันก็สนิท แต่แบบเพื่อนนี้ไม่ค่อยเข้าใจความรู้สึกของ จิวเอง จิวไม่ชอบการที่จะไม่เข้าเรียนแล้วใ้ไปเซ็นชื่อแทน เป็นความรู้สึกที่ ซัดกัน จิวหงุดหงิดหลายครั้ง แต่ไม่รู้จะพูดยังไง ส่วนจิวถ้าไม่เข้าแล้วเพื่อน ไม่เซ็นใ้ใ้ไม่มีความรู้สึกเสียใจและโกรธเพื่อน เพราะรู้ว่าการที่เราไม่เข้า มันเป็นความต้องการของเรา ว่าเราไม่เข้า แล้วไม่อยากเข้า เพราะอยาก ไปทำอย่างอื่นมากกว่า ไม่จำเป็นที่จะใ้เพื่อนเซ็นเราก้ย็นค้ที่ซาด เราก้รู้ว่า

ซาก็ครั้งอาจารย์ถึงจะไม่ให้สอบ และเพื่อนมักจะกิมสิทริคนอื่นไม่ว่าจะ
ทำอะไร ไม่อยากให้เป็นเพื่อนกัน ต้องช่วยเหลือกันในเรื่อง
อย่างนี้ เป็นความรู้สึกที่จิวไม่ยอมรับแล้วไม่ค่อยสบายใจ

ผู้นำกลุ่ม : คือเราไม่อยากให้ใครได้สิทธิพิเศษโดยไม่ลงแรงอะไรเลย ควรจะได้สิทธิ
เท่า ๆ กับคนอื่น ถ้าเขาไม่มาก็ต้องไม่เห็นชื่อ ให้เขารับผิดชอบต่อตัว
เขาเอง

จิว : คิดว่า การที่เราไม่มากี่เรื่องของเรา เราเลือกที่จะโคคแล้ว และจะไป
ห่วงทำไมกับเรื่องคะแนน สิ่งที่เราทำอะไรลงไป เราก็ต้องรับผิดชอบ
อย่างชั่วโมงที่ไม่เข้าแล้วอาจารย์สอบ จิวก็ยอมรับว่าไม่เข้าเรียน สอบก็
สอบไม่เคยไปขออาจารย์สอบใหม่ ยอมรับว่าในเมื่อเราทำอะไรลงไป
เราก็ต้องยอมรับผลอันนั้น แต่ทำไมเขาถึงหวังว่าไม่ทำแล้วจะมาเอา

ผู้นำกลุ่ม : ความรู้สึกอันนี้มันขัดแย้งกับเพื่อนใหม่คะ จึงเกิดความไม่สบายใจ ว่าเรา
จะทำอย่างไรดี

จิว : ตัวจิวเองก็ คว่าถูก แต่ทำไมเพื่อนเขาถึงต้องทำอย่างนั้น

ตัง : ผมคิดว่าเพื่อน ๆ ก็รู้จักกันมาก ทำไมทำให้ไม่ได้

จิว : คือหมายความว่าพี่เห็นแก่ตัว

ตุ้ม : อย่างนี้ก็ถือว่าเห็นแก่ตัว คือความคิดของเราไม่เหมือนกับคนอื่น

จิว : ตุ้มไม่เรียกว่าพี่ไม่ทำนะ พี่ก็เคยทำแต่ทำแล้วไม่สบายใจ แล้วถ้าเกิดไม่
เห็นเราก็ไม่ได้ทำผิด มันไม่ใช่เฉพาะการเห็นชื่อเข้าเรียน ถึงแม้ว่าจะเป็น
เรื่องเล็กน้อย พี่ไม่ได้หมายถึงว่าเป็นคะแนน ขนาดว่าอาจารย์ไม่ได้เช็ค
เอาคะแนน พี่ก็ยังมีความรู้สึกไม่สบายใจที่จะต้องทำ ทำไมสิ่งที่เราทำ เรา
รับผิดชอบไปแล้ว อย่างคนโคคร่ม โคคก็โคคไปตกก็ข้างเพราะไม่มีความ
รับผิดชอบ

ตั้ง : คือมนุษย์ส่วนใหญ่ พยายามค้นคว้าให้ดีที่สุด ยอมรับที่ยอมรับน้อยมาก คือจะหาทางว่า ทางไหนช่วยได้ก็ไปทันทีเลย คือเขาไม่ยอมรับกันง่าย ๆ ผมว่าส่วนใหญ่

โก : คือมีความรู้สึกว่ามัน เป็นความคิดและความเชื่อ มัน เป็นสิทธิของบุคคลซึ่งเราก็นำสิทธิของเราอย่างเต็มที่ภาคภูมิใจ เรายอมรับตัวเราเองว่ามีความคิดอย่างนี้ เราคิดว่ามันไม่ผิด แต่คนอื่นอาจจะคิดว่าผิด ทำไมจะมากกว่ากายของส่วนของเรา

จิว : กลุ่มจิตสนิทกันมากพอสมควร มีอะไรไม่เคยปิดบังเลย แบบแต่ทำไมรู้สึกไม่สบายใจจริง ๆ

คุม : ถ้าเพื่อนเขาไม่เซ็นให้ผม ผมก็เสียใจ ไม่ช่วยเหลือ

โก : ใกว่าต้องฟังเหตุผลเขาก่อน ว่าทำไมเขาทำไม่ได้ และถ้าสมมติเพื่อนไม่เซ็นให้ คิดว่าจะมีความเข้าใจในตัวเพื่อน

คุม : ผมต้องไปปรับความเข้าใจกับตัวเพื่อน คิดหาเหตุผล

โก : คิดหาเหตุผล ถ้าคิดว่าจะเข้าใจ ไม่มีปัญหา แต่ถ้าคิดว่าไม่เข้าใจคิดว่าเพื่อนนี้เห็นแก่ตัว อันนี้มีแน่ ๆ

คุม : ยอมรับว่าเพื่อนเขาไม่เซ็น รู้สึกว่ามีปัญหา รู้สึกว่าติดแต่พวกผมไม่ค่อยมีปัญหา เพราะเซ็นให้กันเสมอ

จิว : เรื่องอื่น ๆ ที่เพื่อนขอความช่วยเหลือนี้ทำไมสามารถที่จะให้ได้ โดยที่ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ คือประเด็นที่อยากจะบอก ความรู้สึกของพี่ที่จะทำอย่างนั้นมันไม่สบายใจ ไม่ว่าจะเรื่องอะไรนะที่น้อย เงินทองหรืออะไรทำนองนี้ ไม่เคยมีความรู้สึกว่าจะติดตะขวงใจสำหรับเพื่อน มันไม่มีความรู้สึกว่าจะไม่สบายใจที่จะต้องทำอย่างนั้น แบบถึงแม้ว่าจะรู้ว่าคนอื่นเราเอาประโยชน์จากเรานะ แต่เรื่องนี้ไม่รู้เหมือนกัน คืออย่างเรื่องไม่ว่าจะช่วยเหลืออะไร ทำได้โดยสบายใจมาก ไม่เคยมีความขัดแย้ง บางทีอาจจะถ่ม

คนลักษณะ pasive ในบางครั้งนะคะที่น้อย อย่างเพื่อนยืมเงินอะไร
 อย่างนี้ แล้วไม่ได้ให้ะ ไม่เคยหงงท้วงซ้ำ แต่ก็มีความรู้สึกสบายใจที่ไม่
 ทวง คืออย่างนี้ถ้าสมมติว่าทวงไป เพื่อนเขาอาจจะคิดว่าเราเห็นแก่ตัว
 อะไรอย่างนี้ แต่การที่เราไม่ทวงกับการหายไปร้อยละหนึ่งอย่างหนึ่ง มันสบาย
 ใจมากกว่าไปทวง ก็มันไม่ค่อยขัดแย้งเท่าไร ยอมเสีย ไม่เคยคิดว่ามัน
 อะไรซะหน่อย เรื่องอย่างนี้ แต่เรื่องอย่างนี้คือ ยอมรับว่าทุกคนมีความคิด
 คือทัศนคติของเพื่อนที่เขาอาจจะมองว่า เพื่อนที่ดีจะต้องช่วยเหลือลักษณะที่
 เห็นให้ คือไม่ใช่ว่ามันเป็นปัญหาอะไรหรอก แต่มันไม่สบายใจ คือลักษณะที่เอา
 เรื่องนี้มาพูดก็อยากจะรู้ว่าคนอื่นเขาคิดยังไง ทอยิ่งฟังไปเยอะ ๆ เขาก็ยิ่ง
 มีความรู้สึกว่ายิ่งไม่สบายใจ ความรู้สึกของเราเนี่ยมันน่าหมั่นไส้ มันแฉลง ๆ

- คิง : รักความยุติธรรมมากเกินไป
- นพ : พี่จิวควรจะทำใจให้คนอื่นเขาพอใจนั้น เป็นความสุขของเรา
- จิว : หมายความว่าให้พี่เซ็น ไข่เรื่องเซ็นนะเซ็นได้มันไม่ยากเลย จะเซ็น ๆ
ได้แต่ความรู้สึก มันไม่สบายใจ มันขัดแย้ง
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าเซ็นตัวจิวเองก็ไม่สบายใจ แต่ถ้าไม่เซ็นก็ไม่สบายใจเรื่องเพื่อน เพราะ
เกิดความขัดแย้งกัน แล้วความขัดแย้งในช่วงที่ ๒ นี้ เราพอจะลดได้ไหม
ลดได้ยังไง
- จิว : ความขัดแย้งในช่วงที่ ๒ มันก็ลดได้ด้วยการก็คือการเซ็น มันไม่สบายใจ
- ผู้นำกลุ่ม : มันมีวิธีการเดียวหรือเปล่า ในเรื่องการเซ็นวิธีเดียวหรือเปล่า ลองคิดดู
ลองช่วยกันคิด โอเค อันแรกคือหนูไม่เซ็น เจ้าตัวเขาบอกว่าเขาไม่เซ็น
เขาไม่สบายใจ คิดว่าลองฟังดูเขาไม่เซ็นเขาสบายใจ แต่มันเกิดความ
ขัดแย้งกับเพื่อน ซึ่งสร้างความไม่สบายใจให้จิว ที่เลยถามว่าวิธีลดความขัดแย้ง
ช่วงที่ ๒ ทำได้ยังไง

จิว : วิถีลคความซัดแยงช่วงที่ ๒ คือความสัมพันธ์กับเพื่อน คือจะลคไคควยการ
เซ็นชื่อ ซึ่งมันสมบายใจช่วงหนึ่ง ที่เราลคกับเพื่อนเพื่อนเขาคิดว่าตัวเราทำ
เพื่อเขา แต่เราก็ไม่สมบายใจที่เราเซ็น

ผู้นำกลุ่ม : คือเราตั้งเกณฑ์ของเราไว้ในตัว แต่เมื่อเราผิดกฎเกณฑ์ของเราไปเราก็ไม่
สมบายใจ ถึงแม้ความสัมพันธ์ของเพื่อนยังมีอยู่ แต่ใจเราไม่สมบาย ทีนี้พีจะถาม
ว่าให้ช่วยกันคิดว่าจิวไม่สมบายใจ หรือถ้าเราตัดสินใจแล้วว่า โอเค เรา
เห็นว่ากรไม่เซ็นชื่อ เขาควรจะรับผิดชอบเรื่องของเขาเอง เขาอาจจะม
เหตุผลว่าไม่สมบาย โอเค อาจจะพิจารณาเหตุผลของเขา ซ้อนั้นตัดทิ้งไป
ทีนี้ไอเรื่องจิวกับความรูสึกที่ไม่สมบายใจที่เซ็นไปแล้ว ถ้าไม่เซ็นเพื่อนก็จะมา
ดูเรา ทำให้เราไม่สมบายใจยิ่งขึ้น พีก็เห็นว่าในช่วงที่ ๒ มันจะมีอะไรพอที่จะ
เบาบางไคไคใหม่ ซึ่งจิวคิดว่าลคไคควยการเซ็นชื่อ แต่จิวเองไม่สมบายใจ มีวิธี
อีกไหม

จิว : คือถ้าเราไม่เซ็นเราก็สมบายใจ คือสมบายใจ

ผู้นำกลุ่ม : เอาขั้นนี้ก่อน เราไม่เซ็นเราไม่สมบายใจ โอเคนะ

จิว : เราไม่เซ็นแล้วสมบายใจ แต่ความสัมพันธ์กับเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : พีเข้าใจ ในช่วงที่ ๒ มันจะมีวิธีการแก้ไขที่จะทำให้ความรู้สึกในตัวจิวกับ
เพื่อนมันจะเบาบางลงไคไคใหม่

หนู : ก็อยู่ที่เพื่อนของเรา ถ้าเราอธิบายให้เขาฟังถึงเหตุผลอะไรอย่างนี้ ถ้าเรา
เจอเพื่อนที่เข้าใจเราก็ดีไป

ตัง : ถ้ารักกัน จะต้องเซ็นให้

จิว : ทำไมจะไม่เซ็น พีก็เซ็น เซ็นตั้งเยอะ เคยทำงานแทนค้วย อะไรอย่างนี้
คือว่ามันไม่สมบายใจ

โก : ปัญหาคือความไม่สมบายใจ

ผู้นำกลุ่ม : เอาละ จิวรู้ตัวว่าการไม่เซ็น เป็นความสมบายใจของเรา จะมีผลต่อความ

สัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งจะมีผลมายังเรา คือเราไม่สบายใจ และจุดของการที่จะ
เข้าถึงปัญหาในช่วงที่ ๒ เราจะทำได้ยังไง

โก : คือแกปัญหาในช่วงที่ ๒ ระหว่างเพื่อนกับเรา

ผู้นำกลุ่ม : ลองคิดดูซิคะ ลองคิดดู

เจียบ ๕ นาที

จิว : ก็เคยคิดเหมือนกัน ก็คือเป็นการที่เราบอกเขา ก็เคยคิดแต่ถ้าพูดไปก็กลัว
เหมือนกันว่าสิ่งที่ได้รับ คิ ว่าจะต้องทำใจอีกสักทีว่าถ้า เกิดพูดไปแล้วสิ่ง
ที่ได้มาถ้าเพื่อนมันยอมรับก็ดี แต่ถาเพื่อนไม่ยอมรับ ก็จะหนักกับสภาพนี้ไ้ยาก

ผู้นำกลุ่ม : แล้วเคยพูดกับเพื่อนหรือยัง

จิว : หมายความว่าปัญหานี้อยู่ที่ว่า จิวยังไม่บอกให้เพื่อนรู้

กิ่ง : แล้วเก็บไว้คนเดียว ไม่อยากพูดกับเพื่อน

โก : คิดว่าพูดกับเพื่อนแล้วคงไม่มีปัญหา เพราะว่าตลอดเวลาที่คบกับเพื่อนมานี้
จิวปฏิบัติตัวเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนตลอดมาสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องยืม
เงินหรือเรื่องขอความช่วยเหลือต่าง ๆ ที่จิวเต็มใจให้ความช่วยเหลืออย่าง
ยิ่งยวด โดยที่พี่จิวรู้สึกตัวว่าตัวเองนั้นเป็นสุข ไม่เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นกับ
ไอ้เรื่องแค่นี้ โกวคิดว่าถ้าพี่จิวลองพูดกับเพื่อนดู โกวว่าเพื่อนจะต้องเข้าใจพี่
หนู เพราะคบกันมานานแล้ว อย่างน้อยเราก็รู้ใจกันมากพอสมควร เรื่องแค่นี้
พูดกันได้ เข้าใจกันได้ อย่างถึงถ้าตั้งมีเพื่อนรักสักคนมาพูดแบบนี้ ก็มีความ
คิดเห็นยังไงพลที่จะเปิดใจกว้างให้เข้าใจเพื่อนได้ใหม่

กิ่ง : ผมก็ต้องยอมรับ ถ้าผมไม่ยอมรับในตัวพี่หนู ผมเห็นแก่ตัวที่สุด

จิว : จิวรู้ว่า ทุกคนรู้ว่าคนเรามันแตกต่างกัน ต่างคนต่างมีความคิดเห็น ความคิด
เห็นต่างกัน

หนู : สำหรับพี่จิว มองแล้วไม่ใช่คนผิดและไม่น่าจะเป็นสิ่งที่ผิด น่าจะช่วยเหลือเพื่อน
มากกว่า คือหวังคือว่าถาเราเซ็นชื่อลงไป เพื่อนที่ไม่ได้เข้าเรียนก็ไม่ไ้ความรู้

หรือประโยชน์จากห้องเรียน คือเราจะว่าที่หนูเห็นแก่ตัวไม่ได้ เราก็บอกที่จิว
มีเจตนาดีมากกว่า แต่พวกเราเองไปมองว่าที่หนูเห็นแก่ตัว มันไม่ใช่การเห็น
แก่ตัว มันอยู่ที่ความรู้สึกมากกว่า เพราะว่าที่จิวไม่เคยทำสิ่งนี้มา ที่จิวก็
เรียนจิตวิทยามาแล้ว ที่จิวก็ควรจะทำให้ใจให้ได้ในระดับหนึ่งว่า เราเข้าใจใน
จุดนี้ของเรา ว่าเราไม่เป็นแบบนี้ คือเห็นแก่ตัว แต่ทำให้ตัวเราเองเป็น
สุข เข้าใจยังงใจอยู่ที่ว่าเราคุยกับเขา เขาจะยอมรับแค่ไหน ถ้าเขาไม่ยอมรับ
ก็ให้ที่จิวทำใจไว้ว่ามันไม่มีอะไร เราทำอย่างนี้ เราเป็นสุข

จิว
หนู

- ปัญหาของที่ไม่ใช่ได้ทำ แต่มันมาคิด มันไม่สบายใจ มันกลัว ถ้ามันเกิด
- ผมว่าถ้าที่จิวกลัวนะ อย่างเมื่อวานนี้เราเล่นอยู่เกมส์ที่หลายเกมส์ที่สอนว่า
เราต้องเข้าใจสภาพแล้วก็ปรับตัวให้เข้ากับสภาพนั้นด้วย ถ้าเราคุยกับเพื่อน
แล้วเขาไม่เข้าใจแล้วเราก็ไม่สามารถที่จะทำให้เขาเข้าใจได้ เราก็
สามารถจะทำตามอย่างที่เราคิดว่า เราถูกที่สุด ที่จิวมีท่าทางที่เข้ากับใคร
ก็ง่าย ไม่มีใครเขาเห็นว่าที่จิวเป็นสิ่งเลวร้าย ควรนำจิตวิทยามาใช้บ้าง
ว่าได้ผลแค่ไหน ไม่ต้องไปคิดมัน

ตุ้ม
โก

- ผมรับประกันนะว่าถ้าทำจะต้องเห็นทางกัน
- มันเป็นการรับประกันตามความคิดของเราเท่านั้น แต่คนอื่นจะคิดอย่างไร
หรือเปล่า

จิว

- พูดถึงเรื่องนี้ที่ใครไม่สบายใจทุกที อาจจะเป็นที่ยังไม่ได้บอกให้เพื่อนเขารู้
เพราะกลัว แล้วกลับมาไม่สบายใจ

ผู้นำกลุ่ม

- จิวจะตัดสินใจอะไรอย่างใดก็ตาม ให้คำนึงว่าจิวยอมรับว่าสบายใจ เพราะ
อะไร แล้วจะทำอย่างไร การกลัวในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่รู้ผล ให้อคติ
หรือไม่อย่างไร ลองตัดสินใจดู

จิว

- จิวขอบคุณที่เพื่อนให้แง่คิดต่าง ๆ กันไป ถึงยอมรับฟังไว้

โก

- พี่น้อยคะ โกมีข้อสงสัยอย่างหนึ่งว่า การที่มาทำให้เรารู้จักเข้าใจตัวเรา

มันไม่สามารถจะทำให้เราแก้ปัญหาอะไรได้เลย มองแต่ตัวเอง เอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ ยอมรับเกณฑ์ของตัวเองได้ แต่ในขณะที่ตัวเราเองไม่สามารถจะไม่ยอมรับเกณฑ์ของส่วนรวมได้ มันก็มองแต่ตัวเองตลอดเวลาว่าเราทำได้ไหม เราทำได้ไหม เราทำใจได้ไหม มันก็แค่นั้นเอง คือมันไม่ช่วยผ่อนคลายได้ตลอด คือรู้สึกถ้าเรารู้จักปรับหรือว่ามองเกณฑ์บ้าง มันจะช่วยได้มากกว่าการมองที่จะรู้จักแต่ตัวเอง

ตุ้ม : ผมไม่เห็นด้วย เกณฑ์ส่วนตัวต้องปรับให้เข้ากับส่วนรวม ใครปรับได้มากที่สุด ก็ดีที่สุดในที่สุด

หนู : ผมอยากมีจุดเริ่มต้นที่ตัวเอง ส่วนรวมประกอบด้วยตัวเรา ถ้าไม่มีตัวเราหรือไม่มีคนอื่น ส่วนรวมจะเกิดได้อย่างไร

โก : การรู้จักตัวเอง ยอมรับตัวเองได้ทุกอย่าง ว่าเราคิดไปเองไม่ได้ แต่ทำไมไม่มองข้างนอก นอกเกณฑ์ตัวเราเพื่อเข้ากับเขาได้ ไม่ใช่มองแต่ตัวเอง รู้จักแต่ตัวเอง แต่ไม่มองคนอื่น มีความรู้สึกที่เราที่อยู่แต่ในโลกของเรา

ตุ้ม : ตอนที่ฟังนี้ตอนแรกก็แย้ง แต่ตอนหลังเห็นด้วย คือก็ต้องอาศัยการรู้จักตัวเอง คือเราจะต้องปรับความคาดหวัง เราต้องรู้จักตัวเองก่อน

จิว : ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ไหมมองข้างนอก แต่ว่าการที่เรารู้จักตัวเองเป็นสิ่งที่ต้องการหรือเปล่า คือที่อาจจะประสมกับตัวเองคือการที่คาดหวังอะไรบางอย่าง มันก็เนื่องจากการที่เราไม่รู้จักตัวเรา คาดหวังอะไรไว้สูงกว่าความสามารถของเรา การที่เรารู้จักตัวเองเป็นทางทำให้เราเข้าใจคนอื่นได้ดี

โก : โกคิดว่า ไม่มีใครรู้จักตัวเราเองเท่ากับตัวของเราเอง การที่เราแสดงอะไรออกไปมันก็ต้องมาจากส่วนที่เป็นตัวของตัวเรา ไม่อยากให้ยึดตัวเราเป็นหลักจนเกินไป แต่ให้มองให้กว้างกว่านี้

ตุ้ม : ถ้ารู้จักตัวเองมากเกินไปยังงี้ก็ไม่มีคนทำผิด

หนู : มันลำบาก พยายาม บางทีการที่รู้จักตัวเอง ผนวทบางครั้งก็เป็นกลอุบายอย่างหนึ่งที่จะรู้จักสิ่งอื่น เรารู้ว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ เมื่อวานผมพูดแล้วว่า ความคิดบางสิ่งมีประโยชน์ ความสุขความทุกข์คือสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เราไปยึดถือมัน รู้สึกสิ่งนั้นเป็นของเรา ฉะนั้น ชีวิตจริง ๆ ไม่มีใครนึกถึง ชีวิตคือปัจจุบัน กำลังหายใจอยู่นั้นคือชีวิตมันไม่มีความทุกข์ความสุข มันดำเนินไปเรื่อย ๆ แต่เราไปยึดถือเอาสิ่งนั้นทุกข์สิ่งนี้สุข จากจุดนี้เรามาอนุมานว่า ถ้าเรามองแต่ตัว อะไร ๆ ตัวเราก็คิด เราก็อ่ใจแก่ตัวเองว่ามีตัวเองอยู่อย่างเดียว เราต้องมองกว้างออกไป มองรอบด้านแล้วประกอบเข้ามา แล้วมองกลับ ไม่ใช่มองตัวเองแล้วหยุดมองข้างนอกแล้วหยุด ทำไม่ได้ ทุกอย่างจะเรียบร้อย คือไม่มีตัวเอง ไม่มีอะไร ถ้าทุกคนทำเช่นนี้ จะมีลักษณะร่วมกันตลอดเวลา

ผู้นำกลุ่ม : ก็หมายความว่า การที่รู้จักตัวเอง และการที่ยึดตัวเองเป็นคนละเรื่อง เราจะต้องรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไร

นก : ผมว่า ธรรมชาติของมนุษย์ ถือตัวเองเป็นใหญ่ก็ต้องเชื่อตัวเองไว้ก่อน ไม่ว่าจะทำอะไร ก็รู้ตัวว่าถูกเสมอ คนอื่นอาจจะมองเห็นว่าผิด แต่เขายังว่าถูก เว้นแต่คนทำใจได้ ก็ถือว่าความสุขเป็นของธรรมชาติอะไรนี้ คนที่รู้จักเข้าใจตนเอง เขาควรจะรู้ว่าตัวเองเป็นคนยังงี้ ทำอะไรลงไป ผลข้างหน้าจะเป็นอย่างไร

จิว : คนที่คิดว่าตนเองถูกตลอดเวลา ทำอะไรไปแล้วผิดไม่คิด มักจะไ้ผลเสียมากกว่า

ไก่ : ใครไม่รู้จักตัวเองก็เท่าตัวเองรู้ แต่อาจจะมึ่บางลักษณะที่ตัวเราเองไม่รู้สึกเกิดจากการรักตัวเองมากเกินไป เข้าข้างตัวเองมากเกินไป ต้องอาศัยคนอื่นชี้แจงให้เห็น

ผู้นำกลุ่ม : สิ่งที่สำคัญก็คือเราต้องรู้จักความสามารถของตน เข้าใจว่าตนกำลังทำอะไร อะไรคือสิ่งที่เหมาะสมกับตน ปัจจุบันคือชีวิต เราควรจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด วิธี

กรหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าใจตนเองได้ ก็คือการมองให้กว้างขึ้น ยอมรับ
ทั้งความดีเห็นของคนอื่นบ้าง เพื่อนำมาพิจารณากับตัวเองให้เหมาะสมอีก
ทีหนึ่ง หวังว่าน้อง ๆ คงจะได้แง่คิดที่เราคุยกันตลอด ๒ วันนี้ไป
พิจารณาและก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเราด้วย.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดบางตอนของการเข้ากลุ่มแบบที่สมาชิกเป็นผู้กำหนดแนวทาง
วันศุกร์ที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๒๓ เวลา ๒๐.๐๐-๒๔.๐๐
สถานที่ ที่พิภคคณะวิทยาศาสตร์ทางทะเล

- ผู้นำกลุ่ม : พรอมหรือยังคะ การที่เรามานั่งกันที่นี่ ได้พูดคุยกันอย่างนี้ เรียกกันว่า Group Counseling หรือที่เรียกกันว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ใครพอจะทราบมั่งคะว่าคืออะไร
- เอ : ไม่เคยได้ยินเลย
- บี : ไม่เคย
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่เคยเลยหรือคะ
- แจ้ว : คือศึกษากันเป็นกลุ่มแก้ปัญหา
- กอย : มันมีหลายอย่าง คนที่มีปัญหาเหมือนกันมาช่วยกันแก้ หรือว่ามาสนิทกันแล้ว มาแก้ปัญหาของใครคนหนึ่ง
- ป๊อก : บางคนแบบมีปัญหา ปัญหานี้เหมือนกันก็ได้ เราให้ Counselor เป็นคนจัดการ เป็นคนรวมกลุ่ม
- ผู้นำกลุ่ม : นอกจากนี้ กลุ่มจะต้องมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน อาจจะเป็นการแก้ปัญหาหรือ เรียนรู้อะไรบางอย่าง ภายใต้อาณัติของผู้นำกลุ่ม กับสมาชิกของกลุ่ม
- แจ้ว : มีความรู้สึกว่าการกลุ่มเป็นของทุกคน ที่มาร่วมกัน แสดงความคิดเห็นเท่าที่ตัวเอง มีอยู่ แสดงความคิดเห็นหลายแบบเพื่อที่จะแก้ปัญหาที่ตนเองประสบมาร่วมกัน โดยมี Counselor เป็นผู้ช่วย ในที่สุดก็ช่วยกันแก้ปัญหา หาข้อสรุป
- ผู้นำกลุ่ม : ก็ให้แนวคิดได้คือที่เดียว คือเน้นที่ความช่วยเหลือ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เติมไปด้วยความเอาใจใส่ ในกลุ่มเรานี้ที่จะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือ

ผู้นำกลุ่มซึ่งในกลุ่มเรานี้ที่จะไม่กำหนดให้สมาชิกเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้ทุกคนกำหนดกันตามความต้องการของเรา ให้แสดงความคิดเห็นกัน ที่จะเป็นผู้รับผิดชอบประกอบให้เป็นที่ไปตามเป้าหมายของกลุ่ม นอกจากที่แล้วจะมี Co leader คอยช่วยเหลือที่แต่ละไม่ได้พูดอะไรที่นี้จะคอยฟังว่าที่นั้นบกพร่องตรงไหน แต่ส่งมารที่นี้มา คือเขาอยากพูดแต่พูดไม่ได้ แต่ออกนอกกลุ่มแล้วพูดได้แน่ ๆ (...หัวเราะ...) ในขณะที่อยู่ในกลุ่มคงจะพูดอยู่ในใจ กติกาของกลุ่มคือ เราจะไม่พูดกันเฉพาะ ๒ คน เพราะว่าจะทำให้คนอื่นเขาอยากรู้ไปด้วย (...หัวเราะ...) และจะเป็นการไม่ให้ความสนใจแก่ผู้พูด ซึ่งจะทำให้เขารู้สึกไม่ค่อยสบายใจที่เขาขาดคนสนใจ อีกอย่างเราจะไม่พูดถึงคนนอกกลุ่ม ให้พูดถึงตัวเอง เราจะไม่พูดถึงคนที่ไม่ได้อยู่ที่นี้ อ้อ พี่ช้อดเทพคายนะคะ เพื่อที่จะใช้ประกอบวิทยานิพนธ์ ขออนุญาตนะคะ ที่จะแจกเอกสารเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่ม ลองอ่านดูนะคะ

เจ็บบ ๕ นาที

- เอ : ความสัมพันธ์ระหว่าง ๒ คน นี้ใกล้ชิดมาก และปรึกษากันมานานพอสมควร ในข้อที่ ๒ เขารู้ในสิ่งที่เราไม่รู้ แสดงว่าเขาสนใจเราพอสมควร และคิดว่ามีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเราเป็นอย่างมาก
- ป๊อก : ความสัมพันธ์ของคนที่มีลักษณะอย่างนี้ คือมีความรักต่อกันมีนิสัยคล้ายคลึงกัน มีสิ่งผูกพันกันไม่ใช่ว่ามาพบปะกันเฉย ๆ เพื่อกิจกรรมันันเดียว แต่ต้องมีสิ่งที่มาผูกพัน ไม่เช่นนั้นเขาจะไม่มาสังเกตขอบกพร่องของเรา
- แจ้ว : อันนี้ไม่ทราบว่าทำไมไม่เป็นเช่นนี้ พออ่านปุ๊บนึกถึงคนที่มีความรักกันจริง ๆ ไม่ทราบว่าทำไมต้องมาจาก ๒ คนที่ใกล้ชิดขนาดนั้น
- ก้อย : อย่างก้อยคิดว่า อาจจะไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง อย่างเรา มาพบกันในหน้าที่การงาน หรือการเป็นเพื่อน เราก็ควรที่จะรู้ได้
- แฮมม : มีความรู้สึกว่ามีวัตถุประสงค์อยู่ ๓ อย่าง อย่างหนึ่งคือรู้จักตนเอง อันที่ ๒ คือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเห็นด้วยกับก้อย ไม่จำเป็นต้องเป็น ๑ คนต่อ

๑ คน อาจจะเห็น ๑ คน คือกุุ่ม เราต้องรู้จักตนเอง และคนอื่นเพื่อปรับ
ปรุงสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นได้ดีขึ้น

ป๊อป : ผมมีความคิดว่า ภาพตารางนี้ เป็นการนำเอาสภาพจากชีวิตจริงมาเขียนลง
ไปบนตารางให้เรารู้จักความสัมพันธ์ของคนหนึ่งต่อคนหนึ่ง คนหนึ่งคอกุุ่ม
กุุ่มต่อกุุ่ม ให้เราสามารถเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ จากตารางอันนี้ คือ
จำลองมาจากสภาพชีวิตจริง ๆ

เก่ง : ผมคิดว่าลักษณะความสัมพันธ์ของตัวเราเองกับบุคคลอื่น หรือบุคคลอื่นกับตัว
เรา อย่างน้อยต้องมีความเข้าใจอย่างหนึ่งเพียงพอที่เราจะเปิดเผยเรื่อง
ที่เราคับข้องอยู่ สามารถถ่ายทอดแลกเปลี่ยนรับรู้ปัญหาของกันและกันได้
ซึ่งก็เป็นประตูในการแก้ปัญหาของตัวเราเอง ของเพื่อน ของกุุ่ม ทำให้เรา
เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้จักตัวเอง สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตามที่
เขาบอก

ป๊อก : เน้นถึงตัวเราเองมาก จากช่อง ๑ เป็นการเปิดเผย จะเห็นว่าเรากล้าที่
จะเปิดเผยตัวเองต่อกุุ่ม ต่อเพื่อน ส่วนเขาก็ต้องเปิดเผยต่อเรา มันจึง
เป็นกันเองได้เร็วขึ้น ง่ายต่อการเป็นเพื่อน แล้วความสัมพันธ์อันนี้ก็จะยั่งยืน

ผู้นำกุุ่ม : การที่จะเปิดเผยกันได้ อยู่ที่ความคุ้นเคย เราได้รับความจริงใจจากเขา
แค่ไหน ถ้าเจอกันปุ๊บปั๊บ ช่องแรกมันคงยากที่จะเปิดกว้าง

แจ้ว : แจ้วว่า อาจจะมีช่องแรกได้เลย ถ้าเป็นบุคลิกของเรา เราไม่ชอบที่จะมี
ความลับ มีอะไรก็พูด ๆ กัน

เอ : แต่ถ้าเพื่อนไม่สนิทกัน จะไม่พูดกัน คงไม่ยากให้เห็นหน้า เพราะทุกคน
ต้องการสัมพันธ์ ไม่ต้องการการแทรกแซง แต่ว่าเมื่อไรจะบอกกันได้ ก็เมื่อ
สนิท ต่างคนต่างสามารถจะพูดความไม่สบายใจของแต่ละคนได้ โดยขอยอมรับว่า
ไม่โกรธ แต่บางครั้งอาจจะโกรธก็ได้ แต่ต้องเข้าใจว่าเป็นความหวังดีของ
เพื่อน คิดว่าเราจะรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างนี้เราก็ต้องมีเพื่อนกลายเป็นกระจก
เงาให้เรา

- แหม่ม : เราต้องคอยสำรวจตัวเอง เราจะไม่รู้ตัวเองไม่ได้ ต้องดูที่ปฏิกิริยาที่คนอื่นมี
ต่อเรา
- เอ : สามารถรู้ได้บ้าง แต่มีใ้หมายความว่ารู้ได้ทั้งหมด เป็นไปไม่ได้อย่างผู้ชาย
ชอบเดินหลังค่อม เขาไม่รู้หรอก
- แจ้ว : ขณะเดียวกันถ้าเขาอ่านหนังสือ เขามองว่าบุคลิกภาพที่น่าสนใจ ต้องเดิน
อย่างนี้ เขารู้หมด แต่มันติดบุคลิกเสีย เอไปบอกเขาว่าเดินหลังค่อม เขา
อาจจะโกรธ
- เอ : แต่ไม่ได้พูดว่าอันนั้นเสียหรือดี แต่พูดว่าเขาไม่รู้ว่าเขามีลักษณะเช่นนั้น พูด
ทำนองว่าเขาไม่จุกบอด แต่ไม่ได้หมายความว่าจุกบอดนั้นดีหรือเสีย
- แจ้ว : อย่างที่แจ้วบอก เขาก็รู้ว่าหลังค่อมไม่ดี แต่เขาไม่รู้
- แหม่ม : มันอยู่ตรงที่ว่า เขารู้หรือไม่รู้ อย่างตัวอย่างนี้เขาไม่รู้ แต่วิธีการที่จะเดินไป
สู่การรู้มีได้ด้วยการสำรวจตัวเอง ขณะเดียวกันให้คนอื่นบอกเกี่ยวกับตัวเขา
เราต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันเสาร์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐

สถานที่ คีทลีลิสต์ มศว.บางแสน

- เอ : คนไม่เท่ากัน ผู้ชายจะเปิดได้มากกว่าผู้หญิง
- แจ้ว : แจ้วพูดกับคนอื่นในระดับแล้วแต่ละคน ค่านิยม ทศนคติ ไม่เหมือนกัน การที่จะเปิดเผยรุ้ใจกัน น่าจะเกิดในสามีกรรยา ก่อน แต่ไม่ใช่ทุกคู่ เพราะสังคมนี้ไกลซึกที่สุด แต่ถาแจ้วเสียใจแล้วไม่แสดงออก พี่จะรุ้ไคอย่างไรวาแจ้วเสียใจ
- แหม่ม : ลักษณะความเสียใจ ถาเราสังเกต เราจะมองเห็น คืออุปฏิกิริยา ดูท่าทางที่แสดงออก ก็รุ้วาเขาคิดยังง
- แจ้ว : สังเกตอย่างไร
- แหม่ม : เพื่อนที่เราสนิทด้วย ใช้ความสังเกตมาก คือใช้ความสำรวจ ถาเป็นเพื่อนเราและคบกันมาก่อน สนิทกันมาก่อน เข้าใจกันมาก่อนในเรื่องต่าง ๆ และในช่วงหนึ่ง คนนี้ดูท่าทางไม่สบายใจ ดูท่าทางไม่มีปัญหา ได้เห็นหน้ากันและบางทีเกิดความรู้สึก
- แจ้ว : ไม่เข้าใจ
- แหม่ม : คือบางคนที่สนิทกันมา กลุ่มใจหนักใจแล้วเราคิดถึงเขา โทรไปหาหรือ จม.ไปคุยกับเขาในกรณีที่อยู่ไกล อธิบายในเรื่องกระแสดิจิตล้วย มันต้องคิดต่อ ๒ คน ถาพี่คิดว่าเขาแต่เขาอาจไม่คิดถึงพี่ ช่วงเวลาหนึ่ง เเนอญเขาจะสอบเขาเขียน จม.มาหาเราว่ากังวลใจ เมื่อจะถึงวันที่เขาสอบเราคอยพะวงกับเขา แต่เขาอาจจะไม่ไคทุกซؤونก็ได้
- แจ้ว : อีกฝ่ายกำลังคิดถึงเรา พอเราโทรไปหาเรารู้สึกวาเขาจะโทรมาหาเรา
- แหม่ม : ในกรณีที่เรามองตามู้ปเรารุ้วาเขามีปัญหา แต่เขายังไม่รุ้ทรอก

- แจ้ว : แสดงว่าพี่ของเขามิจริง
- แหม่ม : หมายความว่า สังเกตไม่ทุกอย่าง ไม่ชอบซักถาม แล้วเอาข้อมูลจากคนอื่น
อย่างที่เขาว่า อาจเป็นไปได้
- แจ้ว : แต่ทำไม แล้วพี่บอกในใจว่าตอนนี้เขากำลังทุกข์ แต่เขาไม่รู้ที่เรา รู้ เขากลับ
พูดเรื่องอื่น แต่แววตาเขาไม่ยิ้มบอกว่าเขากำลังสนุกในเรื่องที่คุย แต่เขาไม่
ใ้รายงานใครว่าตอนนี้มีทุกข์
- แหม่ม : คนหนึ่ง ๆ ไม่จำเป็นต้องเป็นชบวนการเดียวกัน หรือมีชั้นตอนเท่ากัน
- แจ้ว : คน ๒ คนนี้คบกัน คนหนึ่งอยู่ในชั้นหนึ่ง อีกคนหนึ่งอยู่อีกชั้นหนึ่ง
- แหม่ม : หมายความว่า ฝ่ายหนึ่งเข้าใจฝ่ายหนึ่งมากกว่า ก. เข้าใจ ข. มากกว่า
ข. เข้าใจ ก.
- แจ้ว : พี่จะบอกว่า ก. เข้าใจ ข. มากกว่า ข. เข้าใจ ก. ได้อย่างไร ในเมื่อพี่ยัง
ไม่เข้าใจ
- แหม่ม : ดูว่า ก. เข้าใจ ข. เวลา ข. มีปัญหา ก. จะรู้เมื่อ ข. แสดงนิคหนึ่ง ก. ก็
เข้าใจ และเข้าไปคุยด้วย ขณะที่ ก. มีปัญหา แต่ ข. ไม่รู้
- แจ้ว : แสดงว่าคุณนี้สามารถคิดต่อกับคนอื่นได้คนละชั้น
- เอ : นักจิตวิทยาบอกว่า คนหนึ่งเป็นโรคจิต (...หัวเราะ...)
- แหม่ม : มีความรู้สึกว่ามันไม่เข้าไปตามแบบที่กลุ่มจะเป็นไป ตามคนที่พูดมากเหมือนกับ
รู้สึกว่าคุณที่เงิบอาจจะไม่มีส่วนร่วมภายในกลุ่ม พี่ว่าเรามาส럽กันว่าคุณ
เขาทำอะไร
- แจ้ว : คนที่เขาไม่พูด มันทำให้คนพูดมากมีความรู้สึกว่าพูดมาก ในขณะที่คนไม่พูดจะ
คิดอย่างไร
- บี : เราก็ชอบฟังนี่
- แหม่ม : พี่มีอยู่ ๒-๓ ข้อ กิจกรรมของกลุ่มจะไม่เป็นกลุ่มจริง อันที่ ๒ กิจกรรมที่ผ่านมา

ทั้งเขา-บ้าย เอนไปโดยที่คนที่พูดมากเป็นคนพาไป เช่นพูดเรื่องหญิง-ชาย
อยากรู้ว่าเพื่อน ๆ คิดยังไง

- ป๊อก : สำหรับเราประเด็นหญิง-ชายมันนอกเรื่องของประเด็นในตอนบ้าย
- แจ้ว : แจ้วมองว่า การนอกเรื่องเป็นสิ่งที่ดี เป็นการสัมภาษณ์อย่างหนึ่ง การได้ทอ
สู่ผู้ตก้น การได้ยินแนวคิดของคนอื่น แต่มันไม่ตรงที่ว่าความหมายไม่ตรงกับ
ที่เราสรุป มันจะพาออกนอกเรื่อง
- เอ : ออกแล้วก็ไปด้วยกันไม่เป็นไร (...หัวเราะ...)
- แจ้ว : ที่รู้สึกคือ มีคนพูดเพียง ๓ คน แจ้วกลัวคนที่เก็บเอาไว้และบอกว่าไม่รู้เรื่อง
ถ้าหากว่าเราไม่รู้เรื่อง หรือตามไม่ทัน ให้พูดออกมาให้คนที่พูดอยู่รู้เรื่อง
- ป๊อป : เมื่อก็พูดไม่ทัน ไม่ถึงจังหวะ ต่างฝ่ายต่างแย้งกันพูด คือทั้ง ๒ ฝ่ายจะหา
อะไร เข้าหากัน
- แหม่ม : มีความรู้สึกแก้ปัญหาทั้ง ๒ นี้ไปพร้อม ๆ กัน มีประเด็นใดให้ตัดก็ทิ้งเสีย
- ก้อย : จุดสำคัญคือว่า จุดเริ่มต้น ที่วางทางไว้แล้วเดินตามทางนี้ไปไกลอย่างไรก็
ถึงกลับมา รู้สึกว่าควรกำหนดจากกลุ่มว่าจะเดินไปในทางไหน
- เอ : คุยกันไปคุยกันมา แสดงว่าฉันนั่งคุยกับคุณ ไม่แสดงความคิดเห็นอย่างจริงจัง
จึง ผมก็บอกแล้วว่า ผมพูดมาณะ แต่ว่าทำไมเป็นอย่างนั้น คือถ้าจะให้มา
นั่งเฉย ๆ ผมพยายามเริ่มให้
- แจ้ว : เรามาสรุป ทุกคนเห็นด้วยไหม ถ้าเห็นด้วยช่วยกันสรุป เพราะว่า เป็นเรื่อง
ของทุกคน แต่ว่าจุดแรกอยู่ที่ตอนบ้าย เราจะมาสรุปกัน เราไม่มีทิศทางเลย
ไม่รู้อะไรจะเริ่มอะไร เราไม่มีทิศทางต่อ แล้วแต่กลุ่มถ้าหากว่ากลุ่มมันไปยัง
เรื่องที่ไม่สัมพันธ์กับหัวข้อที่ตั้งไว้ ก็ต้องมีคนดึงเข้ามา
- ป๊อก : เราเห็นว่า กิจกรรมของกลุ่มจะไปไม่ได้ ถ้าที่ไม่เริ่มดูว่าใครจะสรุป คือว่า
คนแรกจะสรุปยังไง คนนั้นว่าเรื่องนั้น เรื่องนี้ เราไม่รู้ข้อมูลข้อมูลที่แน่ๆ
ขณะนี้เราทำอะไร

- แหม่ม : สมมติว่าเราเกิดความรู้สึกว่าพอแล้ว แล้วเราเสนอกิจกรรมใหม่ขึ้นมาได้ หรือเปล่า เราจะเริ่มกิจกรรมใหม่ อาจจะเป็นการฝึกการเป็นผู้นำกลุ่ม เราสามารถจะกำหนดกิจกรรมขึ้นมาได้ใหม่หรือเปล่า
- ผู้นำกลุ่ม : อย่าลืมถึงจุดมุ่งหมายของเรา ว่าเราต้องการอะไร ตามที่เราได้กำหนดไว้ แล้ว ให้เราคิดหาทางที่จะดำเนินการอย่างไรให้เข้าจุดมุ่งหมาย
- แจ้ว : เพราะฉะนั้น เราตีความว่า มีกิจกรรม แต่ว่าให้รวมถึงไปตามในกลุ่มให้ กำหนดกิจกรรม ให้ไปตามเป้าหมายที่คุยกันไว้ แล้วกิจกรรมที่เราทำไป รู้สึกว่าเข้าจุดมุ่งหมายไปถึง ๘๐%
- บี : แต่เราก็สามารถมีกิจกรรมอื่นๆ ได้ที่ตรงเหมือนกัน
- กอย : กอยรู้สึกว่ามันนานไป น่าจะมีเรื่องอื่นบ้าง
- ป๊อก : เราจะเอาอะไรขึ้นมาพูดอีก
- กอย : การเข้ากลุ่มน่าจะทำอย่างอื่นได้มากกว่ามานั่งพูดกันแบบนี้ เอ เป็นความเข้าใจที่ดีมาก
- กอย : เราไปเล่นอะไรกันก็ได้ จะไปวิ่ง ไปเดินข้างล่างก็ได้ ก็มีสภาพความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่ต้องนั่งคุยกันแบบนี้ พูดเรื่องยังงั้น ๆ เราจะได้เห็นอะไรแปลก ๆ
- เอ : การที่เราจะต้องการมันเชิงไม่ควรมีการมาอ้างศิลา ก็คือการมันเชิงได้ การที่เราจะออกไปทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากที่กำหนดไว้ มันจะไม่สนองนโยบาย
- กอย : ไอ้การที่เราจะรู้จักตนเอง รู้จักคนอื่น มีใช่จากการพูดอย่างเดียว ยังมีอย่างอื่นอีก พี่ยกตัวอย่าง เช่นการเดิน โดยที่พี่บอกว่าเป็นการผ่อนคลาย อาจจะไม่ใช่การเดินก็ได้
- แจ้ว : ตอนนี้อยากฟังความเห็นของคนที่ยังขบ การพูด ๒ ชั่วโมงเป็นอย่างไร แล้ว

ถ้าเราจะหยุดการคุย ดิถีกิจกรรมใหม่ขึ้นมา นี่เป็นข้อเสนอแนะ คนอื่นไม่เห็น
ด้วยก็ได้

- บี : การที่พูดมา ๒ ชั่วโมง พอที่จะสรุปความคิดเอาผมได้คือ มีคนพูดประมาณ
๓-๔ คน จากกลุ่มพูดกันไปถึงเรื่องที่สัมพันธ์กัน ผมก็ทำให้รู้ใจกัน
- ป้อม : การที่ผมเงิบ เพราะผมติดตามเขา เผลอถูกใจผมผมก็ฟัง เพราะพูดเหมือน
ผมคิด ผมก็ไม่พูด บางตอนส่วนใหญ่มันเลื่อนลอยไปไม่เข้าหาจุดซักที พยายาม
รู้ว่าเขาจะไปไหนกัน พูดไปเรื่อย ๆ ไม่เข้าจุดประสงค์ซะที คนนั้นพูด คนนี้
ต่อ คนโน้นขยาย ไป ๆ ไม่ถึงจุดหมายซะที
- เอ : ที่เราพูด ๆ กันมาผมว่าเป็นลักษณะของกลุ่ม มีทั้งปากมากปากน้อย (...
หัวเราะ....) คอยเสริมด้วยคิด คำน แล้วจะได้รู้ยา นั่นคือใคร นั่นคือ
จิตใจของใคร ลักษณะนิสัยท่าทางบุคลิก โอ้อิสสารพัด
- แจ้ว : จะสรุปดูว่า ที่ฟังคุณนั้นจะเห็นว่า การพูดคุย บางคนเงิบ บางคนพูด ก็เป็น
สิ่งที่เรารู้ว่า ทำให้เรารู้ว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร
- เอ : ยังอะอย่าเพิ่งสรุป ผมว่า ๒ ชั่วโมงแรก เข้าใจว่าบรรลุแล้ว เราคุยกันเปิด
เผยกัน ทำให้รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่นขึ้น แล้วตอนท้ายเราก็ออกนอกเรื่อง
แต่มันก็ยังสัมพันธ์กันอยู่ใกล้กลุ่ม แต่มีความคิดในใจ ถ้าปล่อยออกไปก็ไม่รู้ว่า
จะไปทางไหน รู้สึกว่าสับสน การที่จึกคนไม่พูดให้พูด เป็นการเปิดโอกาสให้
เรารู้ว่าเขากำลังคิดอะไรอยู่
- แจ้ว : สรุปว่า เราคิดว่ากิจกรรมเรื่องทำความเข้าใจกันทำให้เราเปิดเผยเข้าใจกัน
และกันมากขึ้น ทีนี้ถามว่าเราจะเปลี่ยนกิจกรรมหรือไม่ ว่ายังงัย
- ก้อย : โอเค. คนอื่น ๆ ก็พยักหน้ากัน ตกลงแล้วนะ

เทพการสนทนาในกลุ่มนี้ มีข้อบกพร่องในเรื่องเสียงเป็นอย่างมาก จึงไม่สามารถ
จะบันทึกรายละเอียดให้มากไปกว่านี้ได้.

ประวัติผู้เขียน

นางสาว สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา เกิดวันที่ ๘ เดือนมกราคม พ.ศ.
๒๔๙๕ ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา ๒๕๒๐.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย