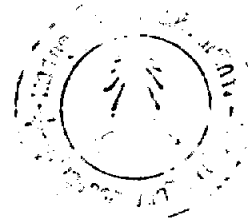


บรรณานุกรม



หนังสือ

- ชัยพร วิชาวุธ. การวิจัยเชิงจิตวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วิไลวรรณ ขนิษฐานันท์. ภาษาและภาษาศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2519.
- อุคม วโรทม์ลิกขดิศก. ภาษาศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.

BIBLIOGRAPHY

Books

- Benjamin, Alfred. The Helping Interview. 2d ed. Boston : Houghton Mifflin Comp., 1974.
- Brammer, Lawrence M. The Helping Relationship Process and Skill. New Jersey : Prentice-Hall, 1973.
- Brammer, Lawrence M., and Shostrom, Everett. Therapeutic Psychology. 3d ed. New Jersey : Prentice-Hall, 1977.
- Carkhuff, Robert R. Helping and Human Relation. Vol 1. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1969.
- Carkhuff, Robert R. Helping and Human Relations. Vol 2. New York : Holt, Rinehart & Winston, 1969.
- Carkhuff, Robert R., et al. The Art of Helping. 2d ed. Massachusetts : Human Resource Development Press, 1978.

- Corey, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.
California : Wadsworth, 1977.
- Danielson, Wayne A. "Content Analysis in Communication Research." In
Introduction to Mass Communications Research, pp. 185-186.
Edited by Ralph C. Nalziger and David M. White. Baton Rouge,
Louisiana : Louisiana State University Press, 1966.
- Eisenberg, Sheldon, and Delaney, J. Daniel. The Counseling Process.
Chicago : Rand Mc.Nally College Publishing Comp., 1977.
- Gazda, George M., et al. Human Relations Development, Boston : Allyn &
Bacon, 1977.
- Hackney, Harold, and Cormier, L. Sherilyn. Counseling Strategies and
Objectives. 2d ed. New Jersey : Prentice-Hall. 1979.
- Ivey, Allen E., and Simek-Downing, Lynn. Counseling and Psychotherapy :
skill, theories, and practice. New Jersey : Prentice-Hall,
Englewood Cliffs, 1980.
- Ivey, Allen E., and Authier, Jerry. Microcounseling. 2d ed. Springfield:
Charles C Thomas. Publisher, 1978.
- Kirk, Roger E. Experimental Design : Procedures for the Behavioral
Sciences. California : Brooks/Cole Publishing Comp., 1968.
- Lewis, Edwin C. The Psychology of Counseling. New York : Holt, Rinehart &
Winston, 1970.
- Molsti, Ole R. Content Analysis for the Social Sciences and Humanities.
California : Addison-Wesley Publishing Comp., 1969.
- Patterson, C.H. Relationship Counseling and Psychotherapy. New York :
Harper and Row, 1974.
- _____ Theories of Counseling and Psychotherapy. New York :
Harper & Row, Publishers, 1966.

Rogers, Carl R, Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin Company, 1965.

Counseling and Psychotherapy. Massachusetts : Houghton Mifflin Comp., 1942.

Shertzer, Bruce, and Stone, Shelley C. Fundamentals of Counseling. Boston : Houghton Mifflin Comp., 1974.

Truax, C.B., and Carkhuff, R.R. Toward Effective Counseling and Psychotherapy. Chicago : Aldine Publishing Comp., 1967.

Winer, B.J. Statistical Principles in Experimental Design. New York : Mc Graw-Hill Book Comp., 1962.

Articles

Averswald, Mary C. "Differential Reinforcing Power of Restatement and Interpretation on Client Production of Affect." Journal of Counseling Psychology 21 (1974) : 9-14.

Auld, Frank, JR., and White, Alice M. "Rules for dividing interviews into sentences." Journal of Psychology 42 (1956) : 273-281.

Barnabei, Fred; Cormier, William H.; and Nye, Sherilyn. "Determining the Effects of Three Counselor Verbal Responses on Client Verbal Behavior." Journal of Counseling Psychology 21(1974) : 355-359.

D'Augelli, Anthony R. "Nonverbal Behavior of Helpers in Initial Helping Interactions." Journal of Counseling Psychology 21(1974) : 360-363.

Ehrlich, Robert P.; D'Augelli, Anthony R.; and Danish, Steven J.

"Comparative Effectiveness of Six Counselor Verbal Responses." Journal of Counseling Psychology 26(1979) : 390-398.

- Elliott, Robert. "How Clients Perceive Helper Behaviors." Journal of Counseling Psychology 26(1979) : 285-294.
- Hackney, Harold. "Facial Gestures and Subject Expression of Feeling." Journal of Counseling Psychology 21(1974) : 173-178.
- Helner, Philip A., and Jessell, John C. "Effect of Interpretation as a Counseling Technique." Journal of Counseling Psychology 21 (1974) : 475-481.
- Hendericks, Gaylord. "What do I do After They tell Me How They Feel." The Personnel & Guidance Journal 55 (January 1977) : 249-252.
- Highlen, Pamela S., and Baccus, Grady K. "Effect of Reflection of Feeling and Probe on Client Self-Referenced Affect." Journal of Counseling Psychology 24 (1977) : 440-443.
- Hill, Clara E., and Gormally, James. "Effects of Reflection, Restatement, Probe, and Nonverbal Behaviors on Client Affect." Journal of Counseling Psychology 24 (1977) : 92-97.
- Hoffnung, Robert J. "Conditioning and Transfer of Affective Self-References in a Role-Played Counseling Interview." Journal of Consulting and Clinical Psychology 33 (1969) : 527-531.
- Johnson, David W. "Effects of Warmth of Interaction, Accuracy of Understanding, and the Proposal of Compromises on Listener's behavior." Journal of Counseling Psychology 18 (1971) : 207-216.
- Merbaum, Michael, and Southwell, Eugene A. "Conditioning of Affective Self-References as a Function of the Discriminative Characteristics of Experimenter Intervention." Journal of Abnormal and Social Psychology 70 (1965) : 180-187.

Salzinger, Kurt, and Pisoni, Stephanie. "Reinforcement of Verbal Affect

Responses of Schizophrenics During the Clinical Interview."

Journal of Abnormal and Social Psychology 57 (1958) : 84-90.

Salzinger, Kurt, and Pisoni, Stephanie. "Reinforcement of Verbal

Affect Responses of Normal Subjects During the Interview."

Journal of Abnormal and Social Psychology 60 (1960) : 127-130.

Strong, S.R.; Wambach, C.A.; Lopez, F.G.; and Cooper, R.K. "Motivational

and Equipping Functions of Interpretation in Counseling." Journal

of Counseling Psychology 26 (1979) : 98-107.

Other Materials

Bernard, Janine Mary. "Effects of Experimenter Nonverbal Facial Gesture

and Sex of Experimenter on Verbal Behavior of Subject." Dissertation

Abstract 36 (March 1976) : 5817-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประมวลคำศัพท์แสดงความรูสึก
2. กฎการแบ่งข้อความสั้นหน้าออกเป็นหน่วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประมวลคำศัพท์แสงความรู้ลึก

1. ความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใย

กรุณา	ชื่นใจ	นาคบ	เป็นสุข
กรุณาปราณี	ชมเชย	นาชมเชย	เป็นห่วง
กระจุ้มกระจิม	ชอบ	นาคู	ปลอบโยน
กระคือรอรน	เชื่อใจ	นาหะนุหะนอม	ปลอกโปรง
เกรงใจ	เชื่อถือ	นาบินดี	เบิกเผย
เกือกกล	เชื่อมั่น	นารัก	พียงพอใจ
ไกลซึก	ชายชิ่ง	นาเวทนา	พอใจ
เทาใจ	ชิ่ง	นาไวใจ	พร้อมที่จะให้
คิดดิ่ง	ชื้อ	นาไววางใจ	ไพเราะ
คำนึงถึงใจผู้อื่น	ชื้อกรง	นาสงสาร	มิตรจิต
เคารพ	ชื้อสัจย์	นาเอ็นดู	มีเกียรติ
งาม	ดี	นิยม	มีกำลังใจ
งดงาม	ดีใจ	นิมนวด	มีคารวะ
จริงใจ	ถวยความรัก	นอนใจ	มีความสุข
จงรักภักดี	ทองใจ	เบาใจ	มีความหวัง
ใจกว้าง	คอนรับ	บุชา	มีความยินดี
ใจดี	คอนรับซิมสู	ประทัมใจ	มี... เอื้อ เพื่อ
ใจบุญ	ตรงไปตรงมา	ปลาบปลัม	มีบุญคุณ
อันที่พี่น้อง	ถูกลอ	ปลัมใจ	มีมารยาท
อันที่เพื่อน	ถูกลใจ	เป็นที่พอใจ	มีไมตรี
ซุ่มซึน	ทดแทนไม่ได้	เป็นที่รักใคร	มีศีลธรรม
ซึนทม	ทับถือ	เป็นบุญคุณ	มีเสน่ห์

มีเหตุผล	ระวังรักมา	สุขสบาย	อย่างน้ำใสใจ
มีถ้อยคำ	ระแวกระวัง	สุขุม	อย่างรักใคร่
เมตตา	ระลึกถึง	สุจริต	อิมใจ
เมตตากรุณา	รับผิดชอบ	สุภาพ	อิมเอม
มอบให้	รับตา	สูง เกราะห้	อุ้นใจ
โมครี	รุ่งเรือง	สงสาร	อุทิศ
โมรัคของ	รู้จักหน้าที่	สนใจ	อุทิศตน
ไม่รักป้า	รูใจ	สมควร	อกใจ
ไม่เห็นแก่ตัว	รู้สึกผิดชอบ	สนใจ	อดทน
ยินดี	รวมมือ	สมเหตุสมผล	อบอุ้นใจ
ยินดีก่อนรับ	รอมกอบ	สมควร	ออนชอบ
บุคลิกธรรม	เรียบรอย	สวย	ออนตาม
ยึดมั่น	เลื่อมใส	หาสิ่งทดแทนไม่ได้	ออนโยน
ยกโทษ	โล่งใจ	เห็นใจ	ออนหวาน
ยกของ	วางใจ	เห็นอกเห็นใจ	เอื้อเพื่อ
ยอมตกลง	ไวใจ	เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น	เอาใจจกจ่อ
ยอมทน	ไววางใจ	หวังดี	เอาใจใส่
ยอมรับผิดชอบ	ศรัทธา	หลง	เอาอกเอาใจ
ยอมสละ	สงบ	โทษภัย	
ย่ำเกรง	สบายใจ	โทษความเคารพ	
รัก	สละ	อดุมอดวย	
รักใคร่	แสนดี	อารีอารอบ	
รักสงบ	สุขใจ	อย่างฉันทโมครี	
ระมัดระวัง			

2. ความราเวิง ยินดี

กระปรี้กระเปร่า	ดีเยี่ยม	ปรากฏเรื่อง	มันหยด
กระฉับกระฉ่าง	คือบางนาพิศวง	ปิติ	มีก่นมีขี้
กระตือรือร้น	ก็มาก	ฉิบขิ้นตี	มีความกุ่มใจ
กุดีกุดจ่อ	ก็เด็ด	ปรึกา	มีความยินดี
ขมขัน	เค็ด	แปรม	มีความสุข
ซ่า	คิดใจ	แปรมปรึ	มีตั้บชนะ
ครึกครื้น	ตื่นตาตื่นใจ	บอดกโบเวง	ยินดี
ครื้นเครง	ทลก	ปลายปรึม	ยอด
งคงาม	ตื่นเต้น	เปล่งปลั่ง	เยี่ยม
จ๊ะ	เต็มที	ปลื้ม	เยอะเยะ
จู่ใจ	ทะลึ่ง	เน้นกันเอง	ราเวิง
แจ่มใส	หึ่ง	ย่องใส	รื่นเวิง
แจ่ม	น่าฉัน	ฉิลิก	รุ่งเรือง
ใจชุ่มชื่น	น่าซ่า	พิศวง	เรียบรอย
ใจสงบ	นาคม	ฟังใจ	เลิศ
ชื่นใจ	นาคู	พอใจ	เลิศลอย
ชื่นชม	น่ายินดี	เพร็ดเพดิม	โล่งใจ
ชื่นบาน	นาศรร เสริฐ	ไพเราะ	วิเศษ
ชอบ	น่าหัวเราะ	ภาคกุ่มใจ	ไว้วาย
ชอบสนุก	น่าอัศจรรย์	กุ่มใจ	ศรัทธา
ซา	เนียบเคย	มหันต์	สนุก
ซาบซึ้ง	บ่าจ้ง	มหีมา	สนุกสนาน
ดี	เบิกบาน	มันส์	สบาย
ดีจัง	ประหลาดใจ	มันส์ที่สุด	สบายใจ
ดีใจ	ประเสริฐ	มีก่นถึงใจ	สมัครใจ

สรวายใจ	สุทรมะมาฆ	สวย	ถาวรณัน
สันโคข	สุกสนุก	หลักแหลม	อารมณดี
ตาแกใจ	สกขึ้น	หายข้องใจ	อารมณเย็น
สุกใส	สกใส	หายแข็ง	อยากหัวเราะ
สุข	สมควร	หายหนักใจ	อิมใจ
สุขใจ	สมใจ	หมกความข้องใจ	อิมเอม
สุขสันต์	สรวายใจ	เหมาะ	อิสระ
สุขสรวาย	สำเร็จ	หน้าใจ	โอ้อา
สุขารมณ			

3. มีความสามารถ

กระปรี้กระเปร่า	คล่องแคล่ว	เชื่อมั่นในตนเอง	ทรหด
กล้า	จริงจัง	ชำนาญ	ทน
กล้าหาญ	จงใจ	เขาวที	ทนทาน
กล้าหาญ	เจง	ใจโต	ทำสำเร็จ
เก่ง	แจว	ชุก	ทำให้ถึงที่สุด
กำลังความสามารถ	ใจแข็ง	ก็	นับถือ
กำลังความคิด	ใจมั่นคง	ก็พร้อม	น่าเคารพ
กำลังใจ	ใจป่า	ใจผด	น่าเชื่อถือ
ขยัน	ใจสิงห์	ตั้งใจ	น่าฟัง
ขี้ขัง	ฉลาด	ตั้งใจแน่วแน่	น่าเลื่อมใส
เข้มแข็ง	เฉียบขาด	หักสิ้นใจ	นายกอง
แข็ง	ชนะ	ตองใจ	นึ่ง
แข็งขัน	ขันยอก	ถูกใจ	หนึ่งไม่มีสอง
แข็งแรง	อินทรม	ทะนง	แน่
คาคคั่น	ชมเชย	หันคน	แน่ใจ
ความรู้สึกแรงกล้า	เชียวชาญ	ที่หนึ่ง	แน่นอน

แนบ (ความรู)
 แนบแน
 โนมนาวใจ
 บังคับ
 บีบ
 บึกบึน
 ประกัน
 บัญญาไว
 บัญญาที่
 ปรับตัว เก่ง
 ปกป้อง
 ป้องกัน
 ปดอกรับ
 เป็นที่จูงใจ
 เป็นลูกผู้ชาย
 ผึงน่าย
 ผ่าฟัน
 พอเพียง
 เพียงพอ

ภาคภูมิใจ
 บั่นกง
 มั่นใจ
 มั่นใจในตนเอง
 มีกำลัง
 มีความสามารถ
 มีชั้นเชิง
 มีทักษะ
 มีปัญญา
 มีแฉ
 มีฝีมือ
 มีภูมิ
 มีไหวพริบ
 มีอำนาจ
 แมน
 ไม่กลัว
 ไม่เกรง
 ไม่น่าเชื่อถือ
 ไม่มีใครสู้ได้

ไม่มีที่เปรียบ
 ยั่งยืน
 ถิ่นนาน
 ยอด
 ยอดเยี่ยม
 ริกมา
 รั้งรอง
 รัช
 รัจกประมุข
 รัไปหมก
 แรงกล้า
 รอบจัก
 รอบรู
 ไร เทียบทาน
 ไร
 วิเศษ
 วางสำเนา
 ไววางใจ
 สรวิธา

สง่า
 สง่างาม
 สามารถ
 สามารถที่จะทำ
 สามารถพอ
 สาระลึก
 สุกเพื่อมทาน
 สุกยอด
 แสนรู
 สมบุกสมบัน
 สมบูรณ์
 เสถียรภาพ
 สำคัญ
 หลีกหนี
 ไหวพริบ
 อย่างแรงกล้า
 อย่างดูผู้ชาย
 อย่างวางอำนาจ

4. ความเศร้า

กลุ่มใจ
 กลัว
 ซาบหน้า
 คร่ำครวญ
 เจ็บข่วน
 หงอย

เหงา
 เหงาหงอย
 เจ็บใจ
 เจ็บจำ
 เจ็บซ้ำ
 เจ็บปวด

ใจต่าง
 เจง
 จอย
 จำยอม
 ใจยอม
 ใจหาย
 ใจเหี่ยว

ใจห่อเหี่ยว
 ซอกาก
 ซ้ำใจ
 ซึม
 เซ็ง
 ซวย

เชื่องซึม	ถูกคะฉิ่ง	เปื้อน	รับทศ
โศกเคี้ยว	ถูกฉิม	เปื้อนมาย	รกราว
คอย	ถูกวยหล	อีกหวัง	ร่ารอง
เคี้ยวคาย	ถูกวากลาว	เปลี่ย	โรคา
ใคร่รับความเสียหาย	ถูกเหยียบขำ	ปวกราว	โรตีฟุ้ง
ตกต่ำ	ทียบ	เป็นทุกข์	ละอายใจ
กรอมใจ	ทุกข์ใจ	เมาเปลี่ย	เลว
คำตอย	ทุกข์โศก	เพศียใจ	ลุ่มจม
ถูกก็คกัณ	ทุกข์ยาก	พวยแพ	ลุ่มเหลว
ถูกเกลียดชัง	ทอ	มีคานอย	ลุ่มเล็ก
ถูกจำกัด	ทอแท้	มีคมน	เล็กรา
ถูกชัง	ทรมาณใจ	ไขเขาใจกัน	ลำบากใจ
ถูกคุกคาม	ทอหึง	ไม่ใคร่รับความรัก	วาเหว
ถูกตียับ	ท้อลาย	ไมเนาเคย	โศก
ถูกตำหนิ	นากัว	ไมเบิกบาน	เศร้า
ถูกหึง	นาคูก	ไมพอใจ	เศร้าโศก
ถูกหึงขวาง	นาเศรา	ไมมองใส	เศร้าสลด
ถูกทอคหึง	นาสงสาร	ไมสบาย	เศร้าสรอย
ถูกหารณ	นาเสียใจ	ไมมีกำลังใจ	เศร้าหมอง
ถูกหาราย	นาเห็นใจ	ไมมีค่า	สลด
ถูกท้อลาย	นาอนาถ	ไมมีใครเคย	สลดใจ
ถูกท้อในตกต่ำ	นาอ้าย	ไมมีใครรัก	สิ้นคิด
ถูกท้อในทอ	นอยใจ	ไมมีเพื่อน	สิ้นมานะ
ถูกปฏิเสธ	นอยทนา	ไมมีหวัง	สิ้นหวัง
ถูกมองขาม	ขาดหวัง	ไม่ใจเสียรัก	สูญเสีย
ถูกรังเกียจ	เปื้อน	แบ	สงสาร

สมเพช	เลื่อมคลา	ขบถ เฝือ	หมกหวัง
เสีบใจ	เลื่อมเสีย	เลอวโง	หมกอาชัย
เสีบคาย	หมกใจ	หมกตัว	หมกเหมอง
เสีบหาย	หมกเสีรา	หมกอื่น	หมกหมก

5. ความทุกข์ ความยากลำบาก

กระวนกระวาย	ใจร้อนใจ	นากัว	ไม่มีสิทธิ์
กัณการ	โซคราย	นาเมื่อ	ไม่พอใจ
กลุ่มใจ	โซกไม่ที	นอยใจ	ไม่ไว้วางใจ
ทาสสติ	เสีบคาย	นำทวมปาก	ไม่ไหว
ซุนเคื่อง	ใจรับความเสีบหาย	บคพรอง	ไม่มีเหตุผล
ซุนใจ	สิ่งเกรียค	เบือหน้าบ	ไม่สบาย
ซองใจ	กองทน	บวกราว	ไม่อยากทำ
แกล้งใจ	ถูกเกรียคซัง	เบือทุกอ	ไม่อยากอยู่
โครตเอย	ถูกกระทบกระเทียบ	เบือเครื่องเจน	ไม่ยุติธรรม
ควรกำหนดิ	ถูกกัวซัง	เบือตุลตา	ยาก
ควรรับผิด	ถูกอึดขวาง	มิดหวัง	ยากเข็ญ
เครีบัต	ถูกบังคับ	ฝืนใจ	ยากจน
เคระหรัย	ถูกรังเกียจ	มิดควบผิด	ยากจนคนแกน
งง	ถูกรบกวน	ไม่จุใจ	อยากไปให้ไกลๆ
งงววย	ทุกข์	ไม่ไคเรื่อง	อยากไปให้พ้น
โง	ทุกข์ทรมาณ	ไม่นาพอใจ	อยากตาย
โงเซดว	ทุกข์ระทม	ไม่แนใจ	ยุ่งยาก
งอน	ทนทุกข์	ไม่เป็นที่ชอบ	ยุ่งเหยิง
เจีบใจ	ทวมคว	ไม่เป็นที่นิยม	ระงับความรู้สึก
เจีบปาก	ทวอแท	ไม่มีความสุข	ระทกระทวย
ใจนอย	ทรวาน	ไม่มีปากเบียง	ระทมใจ

ร้ายกาจ	ฉ่ำปากฉ่ำม	ชူးเยิบ	หมกหมอง
เรงรอน	โศกทรม	เสียวใจ	เหนียวใจ
รอนใจ	โศกเศร้า	ซงสัย	เหนียวหนาย
รำคาญใจ	เศร้าใจ	หนักใจ	เหลือเชื่อน
เรารอน	สลดใจ	ทมิ	อางวาง
ไร้เห่คุณ	สับสน	ก็จิ้นคอ	อศอยาก
ฉ่ำเคี้ยว	สาหัส	เหม็นหนา	
ฉ่ำปาก	สุกวิสัย	เขควโหล	

6. ความกลัว ความวิตกกังวล

กระวนกระวาย	ขวยเขิน	ตกตะลึง	ไม่มั่นใจ
กระตาค	เขิน	กลัวจนเกือบ	ไม่สบาย
กังวล	กลัวของใจ	หลกอย	ไม่สบายใจ
กังวล	เกรียบค	กลัวจนอยู่	แย
กลุ่ม	เกรอะเขิน	กลัวัว	ระมัดระวัง
กลุ่มใจ	งุนงาน	กลัวเกรงชาม	ระวังตัว
เกรง	งงงัน	กลัวอะไรของ	ระวาง
เกรงกลัว	จะบาดกาย	กลัวกลัวของ	ระรัว
กลัว	ใจไม่สู้	น้อยใจ	ร้ายกาจ
เกอ	ใจหาย	เปื้อ	รบกวน
ขวัญหนีดีฝ่อ	เข็ง	ประหม่า	รอนใจ
ขวัญอ่อน	คืบ เกรียบค	มีป่วย	สังเสใจ
ขลาด	กั้นอกใจ	เมิ่น	ฉ่ำปากใจ
ขี้ขลาด	กั้นตระหนก	กั้นใจ	วาวุน
ขี้ไว้วาย	กั้นกั้น	ไม่กล้า	วังเวง
ขี้ฉาย	กลัวใจ	ไม่มั่นใจ	วิตก
เขมงวด	กลัวใจกลัว	ไม่มั่นคง	วิตกกังวล

วุ่นวายใจ	เสีียง	หวาดเสียว	หวง
สะท้าน	เสียว	หวีๆ	หวงโย
ตบลง	เสียวไส้	จึง	หวงแทน
ตยิว	แบกใจ	จึงหวง	อ้างว้าง
สั้ประทิว	หวั่น	หงุดหงิด	อยากหาย
สั้สน	หวั่นใจ	หมดหนทาง	อึกอึก
อึ้นกึค	หวาด	หมดหวัง	อึกอึก
สงสัย	หวาดกลัว	เหม่อลอย	

7. คุณก ที เก็ ยน คุณ แ ค ณ

กระจอก	คุณ	ถูกคำทนิ	นำ เบื่อ
กักกอก	คอยพัฒนา	ถูกถูกถูก	นำ เบื่อหน่าย
ขายหน้า	ตีเคียน	ถูกถือว่า เป็นของ เสนๆ	นำ รัง เก็ยจ
ช้เก็ยจ	คำตอบ	ถูกขี้ขี้	นำ รำคาญ
เขลา	คำทรม	ถูกบอกตั้ง	นำ สมเพช
แคนี้เอง	คำทนิ	ถูกคำบาย	บวย
งัง	ถูกกล่าวบาย	ถูกเบาะ เชน	เขา บัญญา
งายไป	ถูกกล่าวหา	ถูกชอบสักคี่ตรี	ประมาท
งี่เงา	ถูก เก็ยคั้ง	ถูกวิจารณ์	ประมาทคำไป
ง้อจริง	ถูกคนแคะ	ถูกสบประมาท	ไปไม่รอด
ง้อขัทรบ	ถูกชักออก	ถูก เห็นว่าไม่สำคัญ	บักงาย
หันคำ	ถูกคุณแกลน	ทุเรศ	มองข้าม
ทวย	ถูกคุดก	โหรม	ไม่เขาทา
ใจไม่ได	ถูกคูเมา	ทให้คอบ	ไม่คี่
ชมชาม	ถูกคูหมิน	นำ โกรธ	ไม่คตมาตา เรือ
เซ็ง	ถูกตราหน้า	นำ เก็ยค	ไม่คไร้การ เชื้อฉ้อ
เซอ	ถูกตีเคียน	นำ นอยใจ	ไม่มีค่า

ไม่หน้าตา	แม่มาก	เฉว	เวี้ยว	หน้าคาบ
ไม่มีศักดิ์ศรี	เขย	อุนหลู	เสี้ยเก็บกรดี	หยามกาย
ไม่ระวัง	เขยหยัน	วอลเลียน	เสี้ยกดี	หมิ่น
ไม่ระมัดระวัง	เขาะ	สะเพรา	เส้อมค่า	หมิ่นประมาท
ไม่รอบคอบ	เข่าหยัน	สะเหลอ	เส้อมเสี้ย	
ไม่ไหว	วังเกี้ยจ	โศโกกรก	โสราย	
ไม่ให้ความสำคัญ	รำกาญ	สกปรก	หยัน	
ไม่เอาไหน	ละเลย	สยประมาท	หน้าโง่	

8. ไม่มีความสามารถ ขกพรอง

กระจอก	จนมุม	คอบขี้ชูชญา	ปากเปือก
กระจอยรอบ	จอบ	คำกอก	เป็น
กะปดกะเปลี้ย	เจื่อน	คำค้อย	ผิดทั้งปี
กิกกอก	ใจแคบ	ดกคักหนทาง	พลาด
ขาด	ใจงาย	ดกเบ็ดโอง	มักง่าย
ขาดสาระ	ใจออน	ทาคีดีเตอว	มีจคออน
ขาด	ชย	ทิม	ไม่เก่ง
ชี้ขาด	ช่วยอะไรไม่ได้	นาทุเรท	ไม่เข้มแข็ง
ความรค่า	ช่วยไม่ไหว	นาเปื่อ	ไม่ดี
ความรอนอย	ซุ่มซาม	นารำค้าย	ไม่ไถ่ความ
คลอน	เชอ	นาสงสาร	ไม่ไถ่เรื่อง
งี่เงา	คักกาน	นาสมเพช	ไม่ถูกที่
งง	คี่แกพูค	ขกพรอง	ไม่เท่าไร
งงเง้ง	โคยคี่	ขอบบาง	ไม่แน่ใจ
โง่	ควย	บ๊อยจาดคน	ไม่แน่นอน
โงนเงน	คอบคา	เปราะ	ไม่บังคับ

ไม่เป็นตัว เป็นคน	ไม่มีอำนาจ	เดจวว่า	หวั่นไหว
ไม่เป็นประโยชน์	ไม่มั่นคง	เด็กนกลย	หาญกนสารไม่ได้
ไม่เขินอาย	ไม่เหมาะสม	ลมเหลว	หน้าโง่
ไม่เป็นสาระ	ไม่รับนิคชอบ	วางวาย	หน้าเขอ
ไม่ปลอดภัย	ไม่ร้ายกาจ	ไวใจไม่ได้	เหลวไหล
ไม่มีคง	ไม่ไหว	สะพาน	หมกกำลังใจ
ไม่สนใจ	ไม่สามารถ	สะเทือน	หมกแรง
ไม่มีความสามารถ	ไม่สู้	สะเทรา	หมกหนต่าง
ไม่มีคุณสมบัติ	ไม่สำคัญ	ชลาวย	หมกอ่านาจ
ไม่มีดี	ไม่เอาไหน	สั้น	เหมือนนุหญิง
ไม่มีท่า	แย	สั้นก็	เหมือนกะเพย
ไม่มีทาง	ไร้ความสามารถ	สั้นภา	อัมพาท
ไม่มีประสิทธิภาพ	ไร้ฝีมือ	เสีย	ถอนแอ
ไม่มีฝีมือ	ระส่ำระสาย	เสียขวัญ	อวดเก่ง
ไม่มีพิษมีภัย	ระร่ำ	เสียตั้งมี	อวดฉลาด
ไม่มีภัย	รังเด	เสื่อม	
ไม่มีวิเศษ	รานมี	เสื่อมโทรม	
ไม่มีสมรรถภาพ	เลว	เสีย	

๑. ไกรธ ไกรยท ไกรราย

กระดาง	เกร	กคชี่	เกดียค
กระวนกระวาย	เกกมะ เทรก	กคหิว	เกดียคซัง
กระสับกระส่าย	แกแคน	ไกรธ	เก็ดคคคค
กถันแกอง	แกเข็ด	ไกรธแกน	เกินไป
กตาโคกตาเสีย	แกอง	ไกรธเคียง	ชัคกัน
กาวราว	ไกรธ	กอกวน	ชัคขึ้น
เกะกะ	กค	เคม็บกรวดค	ชัคขวาง

ชักแยง	เจ็บแสบ	กันตรึง	น่าเบื่อ
ชยะแยง	เจกนาราย	คาวา	น่ารังเกียจ
ชาคความเกรงใจ	โจมตี	คู่เคียด	น่ารำคาญ
ชวางโลก	จงทอง	คราย	บังคับ
ชวานาชา	ใจแคบ	คือกัน	ขัดขม
ช้อจฉา	ใจชั่ว	คือถึง	ข่า
ชิงฉิ่ง	ใจค่า	เคียด	ข่าขบถ
ชุนเคื่อง	ใจหมิ่น	เคียดคาม	ข่าที่สุด
ชุน	ใจเร็ว	ก็เทียบ	ข่าระห่ำ
เซมวาค	ใจรอน	ตรงกันข้าม	ข่าเลวค
ชบซี	ฉุน	คำชา	ขบถ
ชบช	ฉุนเมี้ยว	คำถอย	เขื่อนนาย
คัคคาน	เฉยเมย	คมิ่งหึ่ง	ปั้นป่วย
คัปกั้นใจ	ชิ่ง	ถูกทำให้เฉย	ปั้นหัว
คฉิ่ง	ชิ่งน่าหนา	ถูกทำให้รวยแรงขึ้น	บ่าเดือน
คาน	ช่างทำหนี	ทวธ	ปางตาย
คลาย (รัก)	ชอบโตเลี้ยง	ทุเรศ	ปราศจากความเม
ความเห็นต่างกัน	ชอบทะเลาะ	ทรหด	ปราศจากความรู้สึก
คนคน	ชอบทวธ	ทนไม่ได	ผูกใจเจ็บ
คปรบัก	ชอบบังคับ	ทนไม่ไหว	ผูกพยาบาท
เครง	ชั่ว	ทำร้าย	เนคิจการ
แก่น	ชั่วชา	ทำลาย	ฝ่าฝัน
เกรียบค	ชั่วร้าย	ทำลายความสุข	พะการ
เคียดแก่น	ชวนวิวาท	นาลัว	พยาบาท
เกราะทราย	ชวนให้โง่โง่	น่าเกียจ	พุดยาก
เจ็บใจ	ชำเคิม	น่าอยะแยง	มือคคิ

มุ่งร้าย	ไม่ขี้มแย้ม	ร้ายกาจ	หงุดหงิด
ไม่คำนึงถึงผู้อื่น	ไม่แยแส	ริษยา	โหด
ไม่ชอบ	ไม่คงรอยก้น	รุนแรง	โหดร้าย
ไม่เชื่อฟัง	ไม่อดกลั้น	รำคาญ	ทวน
ไม่ไตร่ตรอง	ไม่อดทน	เรารอน	หัวรั้น
ไม่เป็นมิตร	ไม่เห็นด้วย	เฉวชาติ	เหี้ยม
ไม่ถูกต้อง	ไม่สนใจ	เฉวชราม	เขื่องทน
ไม่ทน	โมโห	เฉวระฆ่า	เหมือนนรก
ไม่น่าอยู่	ยะโส	เลื้อยเป็น	อันตราย
ไม่ชอบปรน	ยั่ว	รำคาญ	อาฆาต
ไม่พอใจ	ยุแหย	รำคาญ	อารมณ์ไม่ดี
ไม่มีความกรุณา	ยุ่ง	โวยวาย	อารมณ์ร้าย
ไม่มีความรู้สึก	เยย	อะไร	อารมณ์เสีย
ไม่มีความสุข	แย่มาก	สุดอำนาจ	อิจฉา
ไม่มีใจ	ระคายเคือง	หึงใจ	อวดรู้
ไม่มีหัวใจ	รังแก	ขมขื่น	อวดดี
ไม่เมตตา	รังเกียจ	หยาม	อึดอัด
ไม่เหมาะสม	ร้น	หยิ่ง	
ไม่ยั้งคิด	ราวจะกินเนื้อ	หิน	

กฎการแบ่งข้อความสั้นหน้าออกเป็นหน่วย

"หน่วย" ในการวิจัยนี้หมายถึง ข้อความในลักษณะต่อไปนี้

1. ประโยคโครงสร้างผิวของภาษาพูดตามไวยากรณ์ประโยคของกลุ่มนักภาษาปริวรรต

2. ข้อความที่ไม่อยู่ในรูปประโยคที่สมบูรณ์ แต่ผู้ฟังสามารถเข้าใจความหมายได้ชัดเจน

1. ประโยคโครงสร้างผิวของภาษาพูดตามไวยากรณ์ประโยคของกลุ่มนักภาษาปริวรรต

1.1 ประโยคเดี่ยวที่อยู่อิสระตามลำพัง ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1.1.1 มีหน่วยประธานและหน่วยกริยาครบ ให้ถือว่าเป็น 1 หน่วย

ตัวอย่าง (ก) หนูรักพอมาก เป็น 1 หน่วย

(ข) ฉันเบื่อเรียนที่สุด เป็น 1 หน่วย

1.1.2 หน่วยประธานและ/หรือหน่วยกริยาถูกละไว้โดยผู้พูด ซึ่งผู้ฟังสามารถเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดละไว้ได้ ให้ถือว่าเป็น 1 หน่วย

ตัวอย่าง (ก) นักจิตวิทยาการปรึกษา : คุณพอใจสภาพเป็นอยู่อย่างไรทุกวันนี้
ผู้รับบริการ : พอใจครับ (ถือว่าเป็น 1 หน่วย)

ซึ่งผู้พูดละจากประโยคเต็มว่า "ผมพอใจสภาพเป็นอยู่อย่างทุกวันนี้ครับ")

(ข) นักจิตวิทยาการปรึกษา : หนูชอบเรียนวิชาอะไรมากที่สุด

ผู้รับบริการ : ประวัติศาสตร์ค่ะ (ถือว่าเป็น 1

หน่วย ซึ่งผู้พูดละจากประโยคเต็มว่า "หนูชอบวิชาประวัติศาสตร์มากที่สุดค่ะ")

1.2 ประโยคเดี่ยวที่เชื่อมอยู่กับประโยคเดี่ยวอื่น เป็นประโยคดังต่อไปนี้

1.2.1 อเนกรรตประโยค หมายถึงการเอาประโยคเดี่ยวๆมารวมกันโดยที่แต่ละประโยคยังคงความอิสระของตนไว้ ไม่ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของอีกประโยคหนึ่ง ให้ถือว่าเป็น ประโยคเดี่ยวที่เชื่อมกันนั้น เป็นคนละหน่วยกัน

- ตัวอย่าง
- (ก) หนุ่ยอยากจะลุกขึ้นแล้วเดินออกจากที่นั่น เป็น 2 หน่วย
 - (2) เรวจะไปกับฉันหรืออยู่ที่นี้ เป็น 2 หน่วย
 - (3) ถ้าเขาอยู่ฉันก็จะไป เป็น 2 หน่วย
 - (4) หนุ่ยอยากจะปล่อยโถออกมากัง-แก้วทำไมได้ เป็น 2 หน่วย
- 1.2.2 สังกัร ประโยค หมายถึง การเอาประโยคเดี่ยวประโยคหนึ่ง

ไปเชื่อมเป็นส่วนหนึ่งของอีกประโยคหนึ่ง ให้ถือว่าประโยคเดี่ยวที่เชื่อมกันนั้น เป็น
คนละหน่วย

- ตัวอย่าง
- (ก) เขาให้เพื่อนที่มีรถไปส่งผม เป็น 2 หน่วย
 - (ข) เด็กที่กำลังเล่นตุ๊กตานั้นรักมาก เป็น 2 หน่วย

2. ข้อความที่ไม่อยู่ในรูปที่สมบูรณ์แต่ยังสามารถเข้าใจความหมายได้ชัดเจน

2.1 คำตอบรับหรือคำปฏิเสธ เช่น ครับ ไม่ใช่ ไม่ใช่ครับ ใจครับ ใจ

คือ เป็น 1 หน่วย

- ตัวอย่าง
- (ก) นักจิตวิทยาการปรึกษา: คุณเสียใจที่ทำงานร่วมกับเขา
ผู้รับบริการ : ครับ (เป็น 1 หน่วย)
 - (ข) นักจิตวิทยาการปรึกษา: คุณเชื่อที่จะใช้ชีวิตร่วมกับอีก 1 ปี
ผู้รับบริการ : ใช่ค่ะ (เป็น 1 หน่วย)

2.2 ถ้าประโยคเดี่ยวประโยคหนึ่งถูกพูดซ้ำขึ้นมาแล้ว ถัดคำที่เสริม
รายละเอียดให้เข้าใจยิ่งขึ้นให้ถือว่าต่อท้ายคำพูดเสริมขึ้นมานั้นนับ เป็นหนึ่งหน่วยแยก
จากประโยคที่ถูกพูดซ้ำ

- ตัวอย่าง
- (ก) เพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง/... กลุ่มนี้มีผู้หญิง 3 คนนะคะ/... ว่าเขา
ไม่ค่อยพอใจผม

ให้ถือว่าประโยค "เพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง เขาไม่ค่อยพอใจผม" เป็น 1 หน่วย

และ ประโยค "กลุ่มนี้มีผู้หญิง 3 คนนะคะ" เป็นอีก 1 หน่วย

2.3 ในการสนทนาถ้ามีการ เจียบ เกิดขึ้น ให้ถือว่าทุกๆ 5 วินาทีของการ
เจียบ เป็น 1 หน่วย เนื่องจากในการสนทนาที่ปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษานั้นถือว่า
เมื่อใดก็ตามที่เกิดการ เจียบขึ้นผู้รับบริการจะคง เป็นผู้พูด ดังนั้นถ้าผู้รับบริการ เจียบ
จึงต้องถือ เสมือนมีการพูด

ลักษณะข้อความที่ไม่ถือว่าเป็น "หน่วย"

1. วลีหรือกลุ่มคำที่มีความหมายไม่ชัดเจนหรือผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้
ไม่ถือว่าเป็นหน่วย

ตัวอย่าง [บางครั้งเราก็ไม่]...บางครั้งอยู่บ้านว่าเราจะมีอารมณ์ได้
ก็คงไม่เกิดเรื่องทะเลาะกันหรอกคะ

วลีในเครื่องหมายวงเล็บ [] ไม่ถือว่าเป็น "หน่วย"

2. วลีที่เพิ่มเข้ามาในข้อความ โดยเป็นเพียงลักษณะการพูดเฉพาะตัวของบุคคลเท่านั้น เช่น "ใช่ไม่" "คุณรู้อะไร" "อะไรละ" "ยังงี้ก็ละ" ฯลฯ
ไม่ถือว่าเป็น "หน่วย"

ตัวอย่าง (ก) ผมต้องระมัดระวังตัวระหว่างเล่นรักบี้ เพราะมันอันตราย
[ใช่ไม่อะ]

(ข) ผมเป็นคนดี... [อะไรละ] ...เชื่อมั่นในตนเองพอสมควร

(ค) วัน... [ยังงี้ก็ละ] ...หมายถึงที่มีคนเบอะๆ นะครับ

วลีในเครื่องหมายวงเล็บ [] ไม่ถือว่าเป็น "หน่วย" ที่แตกต่างหาก

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างขอความสนทนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกรวิชัยนี้
(ถอดความจาก เทปบันทึกเสียง)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างขอความสนทนากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
ที่ผู้รับบริการได้รับการตอบสนองด้วย
ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

ระยะเส้นฐานที่ 1 (ใช้เวลา 6 นาที)

- ค₁: ตั้งแต่คอยเข้ามาในจุดนี้ นะคะ ตอนมีคอยอยู่ที่ฟาร์ม สามปีที่คอยเรียนใน... (ขณะ)
คอยเป็นยังงใจไม่ทราบคะที่ เหมือนกับว่าแต่ละคนในคณะนะคะ รู้สึกเห็นแก่ตัวคะ
แบบเอาแต่ผลประโยชน์ของตัวเอง แล้วก็เอาเปรียบอย่างนั้นละคะ
- อ₁: ค่ะ
- ค₂: แม่แต่การนั่งฟัง เลคเชอร์ด้วยกันก็ไปคอยให้ยืมกัน รู้สึกต่างก็เข้าไปในลักษณะ
ตัวใครตัวมันนะคะ คอยก็เคยเกิดสภาพการเรียนในคณะ เหมือนกับว่าเพื่อน
ไม่มีความจริงใจกันเท่าไร ส่วนใหญ่ก็แบบสวมหน้ากากเขาหากัน ทำให้คอย
รู้สึกว่า เขิงกลสภาพแวดล้อมที่คอยอยู่ แล้วมันก็มีผลกระทบ เรียนของคอย
ไม่เพียงแต่เท่านั้นนะคะ เกี่ยวกับปัญหาทางการเก็บงาน เหมือนกับเสียง
อันตรายนะคะ มันไม่ปลอดภัยสำหรับคอยเลยนะ คะ ในที่คอยจะเดินทางไปไหน
นะคะ โดยเฉพาะคอยนั่งรถเม้นะคะ เหมือนกับว่าพนักงาน ทุกคนขับรถ
และก็กระเป่ารถเม้นไม่คอยสุขภาพเลยคะ แบบไม่มีหารยาเลยคะ ทำให้
คอยเบื่อในการนั่งรถเม้น และคอยจะขออาศัยรถใครคอยก็เกรงใจเขานะคะ
น้ำหนักก็แพงคอยใจไมคะ แล้วคอยก็เป็นคนที่เกรงใจด้วยคะ
- อ₂: ค่ะ
- ค₃: แล้วมันเจอสภาพแบบนี้ นะคะสภาพในมหาวิทยาลัย และทั้งสภาพการเก็บงานแบบนี้
ทำให้คอยอยากคอยอยากจะมาเรียนหนังสือเลยคะ ทำให้เบื่อในสภาพการเรียน
เวลานั่งฟัง เลคเชอร์นะคะ คอยไม่คอยอยากตั้งใจฟังหรือเรียนหนังสือเลยคะ
มันเบื่อ มันท้อไปหมดเลยคะ แล้วเวลากลับบ้านอ่านหนังสือ กว่าจะมีสมาธิ

อ่านหนังสือใช้เวลาานะคะกว่าจะมีสมาธิอ่าน แล้วอาจารย์ส่วนใหญ่จะละที่สอน
ก็ให้ทำรายงานตั้งหลายชิ้น และบอกว่าจะมีสมาธิทำรายงานนี้ก็ใช้เวลาานาน ที่นี้พอ
ทำรายงานเสร็จก็สอบไล่ ซึ่งเราจะมีเวลาในการอ่านหนังสือน้อยมาก แบบไม่ค่อยมี
สมาธินะคะ แล้วผลการเรียนของต๋อยก็เลยไม่ค่อยก็เท่าที่ควร เลยคะ มันเหมือนกับว่า
ว่า เราไม่ค่อยทำสุดความสามารถของเรา ทำให้การ เรียนลาช้ากว่าเพื่อน แล้วต๋อย
ถึงหนักใจว่า ถ้าต๋อยจบแล้วต๋อยไปทำงานทำอีก ทองไปเจอกับปัญหาสภาพภายนอก
ต่างๆ แบบต๋อยไม่ค่อยกล้าออกไปไหนถ้าไม่จำเป็น จะออกไปต่อเมื่อสิ่งนั้นสำคัญ
จริงๆ จำเป็นต้องออกไปจริงๆต๋อยถึงออกไป มันเหมือนกับว่าเป็นการกักขังตัวเอง
ให้อยู่ในบ้านเท่านั้น เหมือนกับว่าไม่มีโอกาสเบ็ดหูเบ็ดตาอะไรเลย

อ.3: คะ

ค.4: ต๋อยถึงไม่ค่อยชอบสภาพที่เป็นอยู่ต่างๆที่ต๋อยประสบปัญหาคือ ต๋อยไม่รู้ว่าจะแก้
ปัญหายังไง แล้วถ้างานมันก็จะคง เจอปัญหาอีก

อ.4: คะ ต๋อยอยากให้มัน เป็นยังไงคะ

ค.5: ต๋อยอยากใช้เวลาต๋อยไปไหนมาไหนนี่นะ สามารถไปได้ไกลไปเปลี่ยนที่ต่างๆ
เกิดขึ้น ต๋อยมีความรู้สึกว่ารุ่ง เทพเลยว่ามีอันที่นั่นน่ะคะ ไม่ค่อยปลอดภัยในการ
ที่จะออกไปไหนมาไหนคนเดียว

อ.5: คะ

ค.6: ... (เงียบ 7 วินาที) ... ตอนแรกต๋อยไม่กล้าที่จะ เข้าคณะนี้นะคะ ต๋อยตั้งใจว่า
จะเลือกเรียนพวกวิทยาศาสตร์ ชีวศาสตร์ ต๋อยเลือกแล้วปรากฏว่าเพื่อนหนึ่งคณะ
ต๋อยไม่รจะเลือกอะไร ก็เลยเลือก.....เฉื่อใจ แต่ปรากฏมาติคจริงๆ ไม่คิด
ว่าจะไถ่คะ

.....
.....
.....
.....
.....

ค₉:
.....อยากจะจบเร็วๆ แต่ถ้าจบเร็ว ก็ลองเจอปัญหาอีก ทยอยก็เลย
อยากแก้ปัญหาให้มันหมดไป พี่ว่าจะแก้ยังไงละ

อ₉: ทยอยก็ควรจะเจอปัญหายังไงละ

ค₁₀: การเดินทางนะคะ ทยอยเขื่อนมารยาทคนขับรถและกระเปาะรถ รู้สึกว่าไม่มี
มารยาทเลยคะ ขนาดคอยวิ่งไม่ทันขึ้นเลย แล่นไปแล้ว แล่นบางที่นะคะคอยตั้ง
นานกว่าจะมาแต่ละคัน พอมาแล้วกลับไม่จอดเสียอีก ทำให้คอยรู้สึกไม่ไหว
ถ้าเองคะ ทยอยไม่รู้อาจจะแก้ปัญหาได้ยังไง

ระยะเวลาใช้ทักษะที่ 1 (ใช้เวลา 9 นาที)

อ₁₀: ทยอยตั้งใจนะคะ

ค₁₁: มันเหมือนกับว่า มันเป็นการเสียเวลาเราควย ลุดसानหรือรถ เบลตังนานแต่ละ
คันนะคะ พอมาแล้วก็ไปเฉย แล้วพอมาจอดยังไม่ทันได้ขึ้นมันก็แล่นไปแล้ว ทยอย
มีความรู้สึกว้า... แล้วเวลานั่งนะคะ แล่นเร็วมากเลยคะ แล้วช่วงที่คอย
จะลงนะคะทำให้คอยเสียหลัก เขาบริการไม่ดีเลยคะ ทยอยก็เลยแบบว่า บางที่
ก็ใช้รถโดยสารปรับอากาศนะคะ แล่นบางที่คอยก็วิ่งตุ๊กๆมาเลย แก้ปัญหา
อย่างนี้นะคะ

อ₁₁: แล้วเวลาที่คอยอยู่ในคณะ ทยอยก็อึดใจกับสภาพในคณะนะคะ

ค₁₂: อึดอึดใจคะ อึดอึดใจมากมันเหมือนกับ...ว่า เหว่เอามาดๆคะ

อ₁₂: รู้สึกขาดเพื่อน

ค₁₃: ขาดเพื่อนที่จริงใจ ที่เข้าใจเรา ส่วนใหญ่เขาก็เอาแคตัวของเขา

อ₁₃: ตัวใครตัวมันนะคะ มักจะเป็นทำนองนั้นมากกว่า เห็นรุ่นพี่เขาบอกว่า ใน
คณะ...นี่มันมีมาตั้งนานแล้วคะ สภาพความเป็นอยู่แบบนี้ ตัวใครตัวมันมา
ตั้งนานแล้ว เห็นแก่ตัวทั้งนั้น

อ₁₅: ทยอยไม่ชอบสภาพอย่างนี้นะคะ

ค₁₄: ทยอยไม่ชอบเลยคะ ทยอยเกลียด หรือว่าคอยอาจจะรักมาก แต่สภาพมันเป็น

อย่างนั้นจริงๆคะพี่

อ. 14 : คะ

ค. 15 : มันเหมือนกันว่า ไม่มีความเห็นใจ ไม่มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่กันเลยคะ แล้วเขาอยู่กับเป็นกลุ่มๆ เขามากันเป็นกลุ่มๆ นี่ถอยมาคนเดียวในคณะนี้ เขามาเป็นกลุ่ม เขาก็อยู่กับเป็นกลุ่ม โดยที่ไม่สัมพันธ์กับคนอื่นหรือกลุ่มอื่นเลย

.....
.....
.....
.....

ค. 20 : คอยยอมรับนะคะว่า ตลอดเป็นคนคิดการอะไรๆ แล้วก็ซึ่กตัวไปก่อน กลัวว่าจะเป็นอย่างนั้น กลัวว่าจะเป็นอย่างนี้ เลยไม่กล้าทำสักที

อ. 20 : ตอนนี้อยู่ที่กลัว

ค. 21 : ตอนนี้อยู่ที่กลัวคะ แบบว่ามีส่วนหนึ่ง เหมือนกันที่กลัว แต่ว่าเราไม่อยากแสดงออกให้ใคร เขาเห็นว่าเรามีอันแอดเกินไป เลยไม่ชอบ

อ. 21 : คะ

ค. 22 : ไม่ชอบให้ใครมาชมเพชฌลยอาจจะคิดมากก็ได้อะ คอยยอมรับว่าตลยคิดมาก
ควย

ระยะเสนาฐานที่ 2 (ใช้เวลา 6 นาที)

อ. 22 : แล้วคุณเป็นไงบ้างคะ

ค. 23 : ผอ...แบบบางคนเขาอาจจะคิดว่าตลยหนึ่ง คอยมีความรู้สึกอย่างนั้นนะคะ

อ. 23 : คะ แล้วตลยคิดว่าพอจะมีทาง เปลี่ยนแปลงแก้ไขยังงัยบ้างคะ

ค. 24 : ไม่ทราบเหมือนกันว่าจะทำยังงัย แคตลยคิดว่าคณะอื่นลงไปเจอปัญหาแบบนี้ นะคะ เพราะรุ่นพี่เคยบอกว่าเป็นอย่างนี้มานานแล้ว สดวกพอย่างนี้นะคะ ตลยออกหน ที่ตอนตลยอยู่เจ็คนละคณะ ตลยก็จะไปไหนมาไหน เป็นกลุ่มๆ กับเพื่อน กลุ่มหนึ่งก็ประมาณ 6-7 คน มันมีความรู้สึกชอบอยู่ยังงัยก็ไม่ทราบ คะ แล้วทำให้เกิดกำลังใจในก้าวเอง ไปไหนก็ไปเป็นกลุ่ม ทางราวก็ไปทาน

ควยกัน เป็นกลุ่ม พอดอย เขามาอยู่ในกะ...นี่ พวกนี้ เกี้ยว ขอ เจอสภาพ
แบบนี้ เกี้ยวรู้สึกมันต่างกับกับสมัยที่เรียน เกี้ยวแบ่งภาค เกี้ยวคะ

อ 24 : การคบ เพื่อนของตอมีที่กะคะคะ เกี้ยวใจบาง

ค 25 : ตออยกมอยทุกวันนี่คยแบบกิว เต็ม เพื่อนคนหนึ่งที่ตอยรู้สึกก็ชอกชอย เหมือนกัน
ว่าที่เขาคยคนอื่น เขาก็คยอย่างกิว เต็ม เหมือนกัน กิว เขามาจน เกี้ยว แบบคน
ที่มาจน เกี้ยวนี้มักจะปี่ปัญหาคะ แต่ตอยังก็คยอย่างหนึ่งคะ อาจารย์ในแผนก
เขาเขาใจตอยคะ

.....
.....
.....

ค 29 : คอยไม่คอย เจอเพื่อนที่รู้จัก เกี้ยวคะ มีแตรนเองที่เรียนควยกันคะ.....
..(เรียน 12 วิชาที่)...ตออยจบออกไปแล้ว คอยไม่คอย เจอสภาพ
อย่างนี้เลยคะ

ระบะการใช้พักะที่ 2 (ใช้เวลา 9 นาที)

อ 29 : นากกัวันคะคะ

ค 30 : นากกลัวคะสภาพอย่างนี้คะ นากเป็อกควย ทำให้เราเหมือนกันที่ไม่มีกำลังใจ
ที่จะทำอะไร เรียนก็เรียนอย่างไม่มีประสิทธิภาพอย่างนั้นแหละคะ เรียน
ละๆทะๆไปอย่างนั้น เรียนเพื่อนานๆเท่านั้น การเรียนของตอยมักเป็น
อย่างนั้น คือเหมือนกันว่าสภาพจิตใจเราไม่ดีแล้ว ทำให้เราไม่คยเรียน
ทอดอยจงอย่างนั้นแหละคะ

อ 30 : คอยไม่มีความสุขที่จะเรียน

ค 31 : ไม่มีความสุขที่จะเรียนคะ มันผิดกับตอน เจ็ดแปดมาก มันรู้สึกกระคือรื้อวัน
ที่จะเรียน แล้วเขาใจใจเร็ว

อ 31 : คอยไม่คอยปี่สนาติคะคะ

ก₃₂: กะ ไม่ค่อยมีสมาธิ เวลาอ่านหนังสือก็จะวางใจ คงใช้เวลาานมาก
ถึงจะมีสมาธิ

อ₃₂: ในช่วงก่อนที่ค่อยวางสมาธิ ก็คอยฝึกอะไรอยู่ หรือว่ายังใจกะ

ก₃₃: แบบว่า เบื่อ ห่อ อะไรอย่างนั้นนะละ เพราะว่ายังใจกับตัวของตัว เองก็ถึงจะ
หนักไปจากสภาพปัญหาที่ตอบประสบบอยู่นะละ

อ₃₃: คอยอยากจะพ้นไปจากสภาพนี้

ก₃₄: ค่ะอยากพ้นสภาพนี้ คือว่าถึงแม้เราจะมีสมาธิวันนี้ วันรุ่งขึ้น เราก็ต้อง เจอ
สภาพอย่างนี้อีก เจอสภาพอย่างนี้ทุกวันๆ อย่างนี้ละ

อ₃₄: มีเน่า เบื่อ

ก₃₅: มีเน่า เบื่อ คอยอยากจะหยุดเวียน หมุกเวียนอย่างนี้ละ จะมีสมาธิมากขึ้น
นี่ เราเจอทุกวันๆ ก็เลยรู้สึก เบื่อ

.....
.....
.....

ศูนย์วิทยพัชยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตัวอย่างข้อความสนทนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
ที่ผู้รับบริการได้รับการตอบสนองควยทักษะการทวนซ้ำ

ระยะเส้นฐานที่ 1. (ใช้เวลา 6 นาที)

1 : ผมอยู่คณะ.... ปัญหาการ เรียนก็ เป็นปัญหาใหญ่ที่รบกวนผมมากที่สุดหลายปีละ มัน
เริ่มตั้งแต่... คลายๆกับว่ามันไม่ จะ เรียนลักษณะบังใจ เริ่มตั้งแต่ปีหนึ่ง เขามา
เป็นห้องใหม่ คือพออาจมี มันก็ ไม่สนใจที่จะ เด็ด เซอร์ วันหนึ่งดี ไม เคย เขาของ
เรียน โดทุกชั่วโมง แล้วพอออกมากการ เรียนก็ เอมหนึ่งมันไม่คอยดี โด
เกรด 1.6 เท่านั้น แล้วดาโดเกรด 1.6 นี้ อีก เอมก็ต้องทำให้ดีให้มัน
เจดีย์กัน มันจะ โดไม่โปร ก็.. มันก็เป็นปัญหา ที่นี้ก็จะทำยังไงให้ เกรดมันโด
ขึ้นมา ผมก็รู้สึกมัน เป็นมีขนาหนักเลย ภาระกระจาย พอมีสองผมก็ทำสำเร็จ
เรื่องการ เรียนนี้ก็ไม่โปรอะ แต่ก็อยู่ในสภาพที่ไม่น่าไว้ใจ ตั้งแต่บัดนั้นมา...
มันก็ต้องตั้งใจเรียนอะ คือเรียนมันก็เรียนหนักด้วย ก็บางทีก็ต้อง...
ถ้าเห็นว่ามันไม่ไหว พอเรียนไปนี่มันก็.. ก็ เกรดมันก็คล้ายๆกับคงอยู่ที่ 2.
มันไม่คอยกระ เคื่อง ขึ้นมาเลย

1 : ค่ะ

12 : มันก็อาจกระ เคื่อง ขึ้นมานิดหนึ่ง แล้วพอปีสาม เอมคนนี้ เกรดผม เฉพาะ เอม
นะอะ ลดลงมาเหลือเพียง 1.3 คือปีสามนี้มันก็ยากอะ แล้วมันก็.. สอบมามัน
ก็เลข เป็นแถวเลย เกรดมันเลยตกลงมา แต่ก็ยังไม่โปรนะอะ เอมที่แฉนี้
ผมมีปัญหาของพยายามทำให้ เกรดมันขึ้นอีก ขึ้นไปให้มากกว่าเพราะมันอาจจะโปร
โด้ตามล่อยโด้คงสภาพนี้ อยู่ รู้สึกว่าปัญหาการ เรียนนี้มัน.. จนกระทั่งถึงตอนนี้
ยังคงต้องตั้งใจเรียนใหม่หลายๆ พยายามเอาให้ เกรดมันขึ้นไปอีก เพราะยังอยู่
ในสภาพที่ไม่น่าไว้ใจ รู้สึกว่ามัน เป็นปัญหามาตลอดตั้งแต่ปีหนึ่งก็ไม่เคยที่จะ โด้
อยู่ว่างเลย เรื่องการ เรียน แล้วก็คิดว่าไม่ใช่ผมเป็นคนเดียว เพื่อนๆก็ เป็น

เราสภาพคล้ายๆอย่างนี้... ส่วนที่ยังเหลือคือบทเพลงที่ไม่ไร... ก็กว่าเรื่องการเขียน
นี่จะทำให้สภาพจิตใจของนิสิต... (กนะ)... นี่เสียไปเลย

- ๑๒ : แถวไหนมีการเขียนของนาง เป็นยังไงบ้างคะ
- ๑๓ :
- ๑๓ :
- ๑๓ :

- ๑๖ :
- ๑๖ : ละ แล้วเรื่องอื่นที่ทำไมของถึงจดใจ พอจะเล่าได้ไหมคะ
- ๑๗ : ก็ เป็นเรื่องทางบ้านละ คือจะมีปัญหาอยู่มากอะ สมว่าบ้านคงจะเรื้อรัง ก็อสมมุติ
ว่าตาพยายามแก้ปัญหาแล้วมันไม่สำเร็จอะ มันก็เลยต้องทำตัวให้เคยชิน คือ
มันปัญหามากอะ คือบุคลิกของคนที่นอนอยู่กับคนที่นอนอยู่ที่นี่ มันต่างกันอะ

ระยะเวลาพักักนะที่ ๑ (ใช้เวลา ๑ นาที)

- ๑๗ : บุคลิกของน้องนอนอยู่กับคนที่นอนอยู่ต่างต่างกัน
- ๑๘ : ลุยบ้านมีรู้สึกตัวตัวเองทำอะไรก็ตามใจตัวเองอะ อยากทำอะไรก็ทำ ความคิด
เห็นของนมไม่ค่อยตรงกับของคนอื่นอะ อาจเป็นเพราะนมทำตามอารมณ์
แล้วก็... นมอยากทำอะไรนมก็ทำตามที่นมคิดว่าถูก แต่ที่จริงนมก็รู้ว่ามันไม่ถูก
คืออย่างกับ... เราอาจจะทะเลาะกับพ่อแม่เขาไม่เขาใจ นมก็ไม่เขาใจว่า
เขาต้องการอะไร นมก็คิดอยู่เสมอว่าเขาอาจจะค่อนข้างหัวโบราณ แล้วก็
ความคิดมันก็สวนทางกันเรื่อย มันก็ขัดแย้งกันตลอดเลย บางทีก็ไม่... คือก็
พอมมีปัญหาอะไรนี่ก็ไม่เคยปรึกษาคุณแม่เลย
- ๑๘ : กะ
- ๑๙ : หรือที่น้องนี่ก็ไม่ได้ยุ่งเกี่ยวกับกันเคย นมมักจะปรึกษาเพื่อน
- ๑๙ : เวลาลงมีปัญหานอนไม่เคยปรึกษาคนที่บ้านนะกะ ส่วนมากปรึกษาเพื่อน

ส 10: ไม่เคยเจออะ รุ้จักเธอมีดิม เขาเป็นศิษย์กับผมเกือบทุกคนเลย แล้วผมก็
พยายามอยู่คนเดียวมากกว่า คือผมอยากจะทำอะไรก็ตามที่ผมคิด ตอนที่
ผมเป็นอิสระเต็มที่เลยที่จะทำอะไร

อ 10: ของ เป็นอิสระที่จะทำอะไรก็ได้

ส 11: ความทรงจำการจะทำผมก็ทำ แต่ผมบอกคุณนี่ก็ไม่ถูกนะอะ การทำแบบนี่ แต่
ผมก็ไปรู้จะแก่กับหาขังใจ

อ 11: มองก็ดูว่าถึงคงน่าไปนี้แหละ มันไม่ถูก

ส 12: มันแนวอะอะ มันไม่ถูกเพราะว่าผมลอง เปรียบเทียบกับคนอื่น ผมรู้ดีว่าเขามี
บ้านหาทางบ้านบาง อาจจะไม่ถูกกับคนในบ้าน แต่รู้ดีว่าเวลาที่เขามีอะไรหรือ
มีปัญหาอะไร เขาก็อาจจะปรึกษาแม่เขา แต่ของผมนี่ชอบอยู่คนเดียวไม่
เคยปรึกษาทางบ้านเลย ผู้ที่ไม่คำปรึกษาแก่ผมก็คือเพื่อน ปัญหาที่มัน เป็นมา
ตั้งแต่เล็กๆแล้ว คือพ่อแม่เป็นคนเซมวงค์ อ่าพี่ของพ่อก็เป็นตำรวจ เขามักจะ
ทำถามตัวเขา

อ 12:

ส 13:
.....
.....

ส 18: อยู่กันนานๆนะ อะ ก็อาจมีสาเหตุเล็กน้อยนะ อะ มันก็บ้านปลาย เหมือนกับว่า
เขามอง เราเป็นคนที่ไม่ปรารถนาเลย เขาก็ไม่อยากจะพบกับผม พออยู่ไปนานๆ
มันก็อยู่ตัวอะ คือไม่ค่อยอยากพูดกับใคร อยู่กับบ้านเฉยๆ

อ 18: อยู่นานๆไปมอง เลยไม่ค่อยอยากพูดกับใครที่บ้านนะคะ

ส 19: แล้วตอนนี้ คือผมเริ่มก็คิดมานานแล้วว่า ปัญหานี้จะหาทางแก้ไขได้ยังไง อย่าง
ปัญหาการ เรียนผมคิดว่าผมมีความสามารถพูดที่จะแก้ไขได้แล้ว ผมก็สามารถ
ทำในนั้นดีขึ้นมาได้

อ 19: อะ เรื่องการ เรียนน้องสามารถแก้ไขได้มันดีขึ้นได้แล้วนะคะ

ส.20 : แต่ปัญหาทางขานนี้ วิจารณ์พยายามคิดแก้โดยหลายครั้ง เหมือนกันอะ แม่เริ่มเห็น
 ว่ากลัวว่าพยายามทำก็กับทุกคน แลวกี่เริ่ม...แบบ เลขหกของ เอาจอกเอาใจพอ
 แม่พี่น้องนี่นะอะ แลวกี่ไปไปเหยยง แลวกี่ตัวไหนมันดี แลวกี่พออยู่ไปนานๆ
 ทรายๆกับสภาพแวดล้อม เหมื่อนะมันก็ทำไปอยู่กับไปอยู่รูปเดิม คือทางบ้าน
 แม่ผม เป็นคนขี้บ่น พอเขาไปเรื่อง เห็นก็เหมือนกับการงานอะไรนี่ เขาก็อาจจะ
 บ่น บ่นมากเลย แลวกี่ไม่คอยพอใจอะอันนี้ก็เป็นปัญหาที่รบกวนทางจิตใจ
 ทำให้ไม่คอยชอบ พอเขามันบ่นก็วิ่งไปอยู่ตื้น ไหมมันพ่นไปจากที่เขามัน
 พอผมพยายามทำตัวให้ดีขึ้น ก็ปรากฏว่า เรื่อง เหมื่อนี้ก็เขามาตีขม ในที่สุดก่อน
 นี้ก็พยายามทำตัวให้เลขเงินอยู่ไปไม่สาขานี้

ระยะเสียดานที่ 2 (ใช้เวลา 6 นาที)

อ.20 : ที่น่าจะบอกว่า เคยพยายามทำตัวให้ดีขึ้นนะอะของตัวบั้งบั้งนางละ

ส.21 : คือตอนเห็นสมมุติว่า ว่าเราบ่นนี่มันก็อาจส่งผลกระทบต่อสังคมครั้ง แต่
 พอนานๆ เขามันก็เหมือนเดิมอะ มันก็อยู่กับไปอยู่ในรูปเดิม มันก็ยังไม่ทำอะไร
 ดีขึ้น ก็ยังเหมือนเดิม ผมเคยขาคึกว่า สมมุติถ้าปล่อยให้เวลาผ่านไป
 อะไรๆมันอาจจะดีขึ้นโดยที่เราไม่ทงไปแกมัน ซึ่งก็ไม่รูวามัน เป็นความคิดที่ผิด
 หรือเปล่า คือผมคิดว่า สมมุติถ้าเราเขียนจบไปแล้ว ซึ่งอีกบั้งหนึ่ง เรวกี่อาจจะ
 เขียนจบ สมมุติว่าถ้าเราไปอยู่ที่อื่น ก็จากไปนานๆนี่นะ อาชีพนี้ก็อาจต้องไป
 ทำงานทางจังหวัด กลับมามันอาจจะดีขึ้นกว่าก่อนเดิม คือเขาอาจจะยอมรับ
 ว่าเราเป็นผู้ใหญ่ขึ้นแลวกี่ได้ สิ่งที่เขาทำกับเราเหมือนเล็กๆแล้วสิ่งที่เราทำ
 ความอารมณ์ก็อาจจะนอยลง เพราะว่าโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ผมคิดว่าอาจจะต้อง
 ropicเรื่อยๆ แต่ก่อนนี้ผมก็ไม่ได้เคือกรอนอะไรนะอะ ก็อยู่ของมันไปเรื่อยๆ
 ไม่ได้เคือกรอนถึงกับต้องหนีออกจากบ้านอะไรอย่างนั้น ไม่ถึงขั้นนั้นนะอะ

อ.21 : นองคิดว่าตอนนี้พวแม่ เขาคิดยังงัยกับน้องละ

ส.22 : ผมคิดว่า เขาคิดว่า คือหัวรุนแรงอะ คือหลังจากที่เขาไปศึกษาที่นี่แล้ว คือ
 สภาพแวดล้อมทำให้ผมกลายเป็นคนเอียงซ้ายส่วนมาก เขาคิดอย่างนี้อะ เขา
 คิดว่าผมเป็นพวกหัวรุนแรง แบบทำอะไรตามใจ ที่จริงความคิดผมก็ไม่ใช่อะ

ความกึกที่เป็นคอมมิวนิสต์อย่างนั้น แต่ผมคิดว่าสภาของผม...สภาที่เป็นอยู่
ขณะนี้ละมันกำลังเสื่อม คงพยายาม.....

อ 22 :
.....
.....

อ 25 : มองโกตอบ เขาไปยังไงคะ

ส 26 : คือพอ เขาพูดอย่างนี้ผมรู้สึกว่า เขาอยู่คนละซีกกับเราแล้ว คล้ายๆกับแบ่งออกเป็นสองซีก ทำให้รู้สึกว่าคุณเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น คือมีความคิดเป็นของตัวเอง และผมไม่ค่อยโต้ตอบอะไร เขามากนัก คือว่าพอมผมเขาพูด เขาอาจจะใช้วิธีการรุนแรงก็โอเคความพหูให้เขาไม่พอใจ เพราะว่า...คือเขาเป็นคนอย่างนี้มา คือ...ก็ในฐานะของ เขาอยู่ในฐานะปกครองคนเป็นจำนวนมาก แล้วใช้วิธีการแบบนี้โดยละเอียด สำหรับผมแล้วผมเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่... อาจจะ เป็นสิ่งที่โง่ก็ได้ที่ใช้วิธีการนี้กับผม แต่ผมก็ไม่พยายามไปเหย้าเขาอะไร เพราะผมรู้ว่าเขาอาจใช้วิธีรุนแรง

ระยะเวลาใช้ทักษะที่ 2 : (ใช้เวลา 9 นาที)

อ 26 : คะ ถึงแบบงั้นจะมีความคิดที่ขัดแย้งกับพ่อ แต่เองก็พยายามไม่โต้เถียงกับเขานอง เขาใจนะคะว่า เขาเป็นคนอย่างนี้ และพ่อก็ใช้วิธีการอย่างนี้ในการปกครองลูกน้องโดยคิดในหน้าที่การงาน

ส 27 : แต่ก็ไม่โอเคหมายความว่า ผมจะเป็นศัตรูกับเขาอย่าง เกือบครึ่งหรืออะไรเลยนะคะ คือผมพยายามให้ความนับถือเขาอยู่ว่า เขาคือพ่อคือแม่ เขาเป็นคนที่ มีบุญคุณกับเรา แต่เพียงแค่ว่าตอนนี้อาจจะยังไม่เข้าใจกันเท่านั้น

อ 27 : ถึงยังไงก็ตาม น้องก็ให้ความนับถือว่า เขาเป็นพ่อเป็นแม่ มีบุญคุณกับเรามา

ส 28 : แนนอนคะ

อ 28 : ตอนที่เวลาน้องอยู่ที่บ้าน เป็นยังไงบ้างคะ

ส 29 : ความสับสนก็อยู่ไปเรื่อยๆ นะ ผมจริงเปรียบเทียบเพื่อนๆ เพื่อนๆ ผมเคยถามเพื่อน
ว่า... เพื่อนบางคนนี้มีปัญหาทางงานมากเลย บางคนเขาถูกกดดันมาตั้งแต่เด็ก
แล้วก็ความยากจนซึ่ง เขาถูกกดดันมา พอเขาโตขึ้นมาเขาหันกลับไปมอง
ครอบครัวเขา เขารู้สึกว่าทำไมถูกกับเขา เราคงอยู่ในโอวาทตลอดเวลา
อะ ซึ่งเขาก็ไม่พอใจ เขาพยายามไม่กลับบ้านนะ อะ บางทีทำให้สุขภาพจิตเขา
เสียไปเลย ซึ่งปัญหานั้นมันไม่เกิดกับผม ผมไม่ถึงขั้นนั้นอะ ผมยังอยู่ด้วยกันอย่าง
มีความสุข เพียงแต่ว่ามันเคยชินกับสภาพกับสภาพอย่างนี้อะ

อ 29 : น้อง เปรียบเทียบกับเพื่อนแล้ว เพื่อนเขามีปัญหาหนักกว่า คือเขาไม่พอใจ
ครอบครัวถึงกับไม่ยอมกลับบ้าน แต่ของก็ยังอยู่กับตัวดี

ส 30 : อะ มันไม่มีปัญหาอะไรเลย เมื่อเทียบกับคนอื่น คุณแม่ผมอาจจะซีบ่้นจุกจิก แต่
เขาก็พยายามเอาใจใส่อะ เขายังเอาใจใส่ดี

อ 30 : ถึงคุณแม่จะซีบ่้น แต่ก็เอาใจใส่ของทีละละ

ส 31 : คือผมไม่ชอบที่เขามันอะ นี่เป็นปัญหาใหญ่อะ

อ 31 : ปัญหาใหญ่คือผมองไม่ชอบที่คุณแม่มัน

ส 32 : อะ ผมไม่ชอบเลย เขาขมขม ผมก็...ผมก็ไม่อยากโตไ้ียง ถึงโตไ้ียงผมก็
อาจจะไ้ียงไปอย่างนั้นเอง

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ไปเรื่อย แขนงที่จะหบคั้งกวรที่จะ เป็นอห่างนั้นนะคะ... (เงียบ 11 วินาที)...
 แควอย่างกับ เพื่อนนะคะ สบัยก่อนทำงานรวมกลุ่มกับ เพื่อน นอง เป็นโตโตใหญ่
 แลวก็แบบวาแบ่งงานให้ เขาทำกันว่าควรจะเป็นอย่างนั้นคือโตบ พวกนั้นเขาไม่
 พังกับเจบ เขาเจบ เขานั่งกินขนมแล้วไม่ออกควาบคิดเห็นอะไร นองยี้วะเลย
 นั้งเจบ มองหน้าเขา คือดาเป็นคนอื่น คนภายนอกบ้าน ถ้าโกรธนี้จะเจบ ถ้า
 ในบ้านก็พูดเลย

อ₉ : แลววันนั้นกับ เพื่อนๆของ เป็นข้างใจข้างคะ

จ₁₀ : ก็ตอนหลังยี้วะเขาไปยี้วะเขามา เขาเห็นเขาหรือใจก็ไม่ทราบเขาขอมนั้งพัง

ระยะเวลาใช้หัทกะที่ 1 (ใช้เวา 9 นาที)

อ₁₀ : วันนั้นนองโมโทนะคะว่า ทำงานควมกับ ก็น่าจะมีการออกควมเห็น ปริกษา
 กันว่าจะทำข้างใจ นี้เหมือนกับว่า นองนั่งดูคนนั่งทำอยู่คนเดียวโดยไม่มีคนสนใจ
 เลย

จ₁₁ : ไซ... (เงียบ 7 วินาที) ..กับพี่ชายนี้ก็มีระหองระแหงกัน ในเรื่องจุกจิก
 นะคะมันถึง ใค้เกิดเรื่องขึ้น โกรธกันอย่างมากก็วันหนึ่ง เขาขึ้นมากก็คุยกันต่อ

อ₁₁ : พอเรื่องมันผ่านไปแล้ว นองก็รู้สึกวว่า เรื่องมันเล็กนอยนะคะ แถเป็นเพราะ
 เราระวังอารมณ์ไม่อยู่ในตอนนั้นมันถึงใค้เกิดเรื่องขึ้นมา

จ₁₂ : คะ ในช่วงวันโน้นนะ ไม่ทราบวว่า มัน...ทุกที่เลยทองเกิดเรื่องขึ้นแล้ว เขา
 ทอมมากก็ปกติ

อ₁₂ : นองไม่ยอกให้ เกิดเรื่องอย่างนั้นขึ้น อยากจะระวังอารมณ์ให้ใค้ในตอนที่นั้นแล้วก็
 ทำใค้ใค้สัก็ทีนะคะ

จ₁₃ : ไซ... (เงียบ 10 วินาที) ..ไม่รู้จะทำข้างใจ บางทีก็ทะเลาะกันเป็นเรื่องใหญ่โตเลย
 บางครั้งนองก็ดูตัวเองไม่ออกวว่าเป็นข้างใจ อยากรู้เหมือนกันวว่า
 เพื่อนๆเขามองเราเป็นข้างใจ ทางบ้านเขามองเราเป็นข้างใจ ไครๆมองเรา
 เป็นข้างใจ

อ₁₃ : นองไม่แน่ใจวว่า การที่เราเป็นอย่างนั้นะ คนอื่นเขาจะรับรู้เราข้างใจข้าง เขา
 อาจจะมีมองเราในแง่ลบก็ใค้ แลวนองก็รู้สึกผิดในการกระทำของตัวเอง

จ 14 : แต่อาทะ เลอะกับสม ส่วนมากก็ไปคุยกับแฉะก่อน ก็จะเป็นฝ่ายไปคุยกับเขา
ก่อนเสมอ.... (เงียบ 5 วินาที)... คือบางครั้งน้องก็แฉะไรออกมาดังๆ
บางครั้งมันก็สบายใจ.....

จ 18 : ค่ะ คงอย่างนั้น น้องอยากให้เป็นในรูปการนี้นั้นมากกว่า แต่มันก็ทำไม่ได้สัก
ครั้ง ยี่สิบๆทีก็ทะเลาะทุกครั้ง

อ 18 : ทะเลาะก็ไปแฉะนะคะ น้องถึงจะมาคิดก็คิดว่า ไม่น่าทำไปเลย ก็เลยเสียใจ
ย้อนหลัง

จ 19 : ค่ะ

อ 19 : แล้วมีก็บิกรทางคะก็มองไปไหนแฉะน้องพอจะระวังอารมณ์ได้ ไหมบ้างออกไป
นะคะ

จ 20 : ก็ไม่ได้คะ ขนาดเพื่อนก็ยังนั่งเฉยๆ มองหน้าเขาจะเอาเรื่องเหมือนกัน กับ
พี่ก็เกิดเรื่องนายตัว

อ 20 : การที่น้องนั่งมองหน้าเพื่อนนี่นะ น้องต้องการได้เพื่อนรูว่าน้องไม่พอใจ
น้องโกรธแฉะนะ แต่จะพูดอะไรรุนแรงออกไปก็ไม่ได้

จ 21 : คงอย่างนั้นนะคะ

ระยะเส้นฐานที่ 2 (ใช้เวลา 6 นาที)

อ 21 : ถ้าสมมุติคะว่าน้องทำอย่างนี้แล้ว เพื่อนยังไม่สนใจ ไม่รับรู้ น้องจะทำยังไง

จ 22 : ก็คงเก็บงานไว้แล้วคอยพูดวันหลัง ไว้ให้อารมณ์ดีก่อน หรือถ้าเขาไม่สนใจก็
อาจจะพูดโตะ เกิดเรื่องไปเลย ทะเลาะกันไปเลยอีกกรณีหนึ่ง.... (เงียบ 10
วินาที)....

อ 22 : น้องคิดว่า พอจะมีวิธีระวังอารมณ์ของตัวเองยังไงคะ

จ 23 : รู้สึกจะไม่มีค่ะ หากไม่เจอเคย มีระวังไหม้ก็ จะนั่งนับ 1-10 ก็นับไม่ถึงสักที

อ 23 : ค่ะ

จ 24 : ... (เงี้ยว 6 วินาที) .. รู้สึกว่าดำโคทะเกาะกันมันจะไถรู้เรื่องไปเลย แต่ก็
ไม่สบายใจกันทุกคน เขาก็ไม่พอใจ เราก็มองใจ.... (เงี้ยว 21 วินาที) ..
แล้วพี่ว่าทำยังไงดีคะ

อ 24 : น้องชายบอกตัวอย่าง เรื่องที่ทำให้องพะเลาะกับโลกรู้สึกคนนะอะ

จ 25 : คือบางกริ่ง อย่างกับพ่อนะคะ คือน้องคิดอย่างนี้มีคนหวะท่าอย่างนี้ ถ้า
ปล่อยให้ทำ แล้วก็พยายามๆ ถ้าเขาไม่มาขงกางกาย เราก็มองใจด้วยก็
แต่... เขา... คือ เขามากกว่ากายมากเกินไป ที่จริง เขามอบหมายแล้ว เขาควร
จะมอบหมายให้ตลอด เขาก็ยังมากกว่ากาย พุกเน้น พุกนี้จุกจิกอีก.....
.....
.....
.....

จ 28 : คือน้องบอกเขาแล้วคะว่าไม่ตลอด เขาก็ไม่ฟัง เขาหาว่าเราออก ออกผิด
บางอะไรบาง

อ 28 : แล้วน้องทำยังไงคะ

จ 29 : ก็บอกเขาว่า ให้เขาไปเช็คคักไ้ แล้ว เขาก็ยังว่า... บังว่า... คือ เขายังใจ
นะคะว่าเราทำผิด น้องก็บอกว่า ถ้ามอบหมายอะไรให้ทำ ก็ไม่ต้องห่วง ถ้า
มอบหมายให้ทำแล้วอย่ามาขง แล้ว เขาก็เดินออกไปเลย น้องเลยพูดไล่หลัง
ว่าอีกหนอยดา... ถ้าหากว่าทำผิดก็ขึ้นไปทำเอง

ระยะเวลาให้พักที่ 2 (ใช้เวลา 9 นาที)

อ 29 : พอพอไปแควนคงคิดอะไรบางคะ

จ 30 : ก็... คิด... บังวะนะคะ

อ 30 : น้องน้อยใจ คุณเหมือนว่าน้องคาดหวังว่าพ่อน่าจะให้ความเชื่อถือน้องบ้าง
นี่พอให้งานมาแล้ว เหมือนกับว่า พี่ไม่เชื่อใจว่าน้องจะทำได้ ไม่ได้ให้อิสระ
ในการทำงานของน้อง

จ 31 : คะ ไซ... (เงี้ยว 7 วินาที) ...

อ 31 : เรื่องที่เกิดขึ้นนี้ของ รุสส์ก็ผิด เพราะมองดีกว่า เป็นความผิดของดวงกายที่ไป
ระงับอารมณ์

จ 32 : เพราะรู้อยู่แล้วว่าพร เจ้าอารมณ์

อ 32 : มองก็เลยคิดว่า ตัว เองน่าจะเข้าใจพอ และมีวิธีการที่จะทำได้อะไรไม่เกิดเรื่อง
บึงบึง แคนมองก็ทำไปได้ ก็เคยรู้สึกว่าคุณเองนี่

จ 33 : (เงียบ 18 วินาที) มอง เคยคิดว่าน่าจะปรับพอมากกว่าไหมหาพึ่งเรา
แต่ก็ปรับเขาไม่ได้ รู้สึกว่าเขาไม่ยอมปรับปรุงเลย ตอนเขาอารมณ์ที่ ผูกกับ
เรา บางครั้ง เขาก็รับฟังแต่เขาก็ไม่ทำ เขาแค่ฟัง

อ 33 : มองจนบัดนี้ทำไมจะปรับพอกันบ้าง เพราะพอพออารมณ์ที่แล้วมองอธิบายให้
เขาเข้าใจ มอง เห็นว่าพอลก็รับรูว่าตอนนั้นเขา เป็นยังไง และเราคิดยังไง
แต่เขาก็ไม่ได้ เปลี่ยนแปลงอะไรเลย เพราะว่าเขาคิดว่าจะปรับกับตัวเอง

จ 34 : อะ ไช

อ 34 : มองอยากไปตัวเอง เป็นยังไงอะ

จ 35 : มองอยากจะทำอะไรระงับอารมณ์คนละละ เวลาว่างจะได้ไม่ต้องเกิดเรื่องมาก

อ 35 : ทุกครั้งที่ทำงาน มองกับพอลก็ต้องทะเลาะกัน งานไม่ได้เรียบร้อยจนกว่าดีสักที

จ 36 : เป็นบางครั้งนะ มีบางครั้งแบบว่า ทำแล้วก็ทะเลาะไปแล้ว แล้วก็ตอนหลัง เขา
เดินกลับมาใหม่ ก็อธิบายดีๆให้เขาฟังแบบใจเย็นที่สุด คือเขาก็พอเรื่องบาง
แต่ถ้าเขาไม่เดินมาก็ไม่มีการอธิบาย คือถ้าเขาใจอารมณ์มองก็ใจอารมณ์
กลับ แต่ถ้าเขาพูดดีๆถามดีๆ ก็คือเขาขอมกลับมาใหม่ เขาจะถามที่อื่น ก็จะมีพูด
ก็คุย

อ 36 : มองรู้สึกก็ขึ้นนะละ สมบายใจที่จะทำงานต่อ แต่ถ้าเกิดบึงบึงไปแล้ว พอเขาไม่
ยอมกลับมา มองก็ยังไม่หายโมโห

จ 37 : ก็อาจจะบนกันๆให้คนอื่นรู้ ก็พอแล้ว

.....
.....
.....
.....

ประวัติผู้เขียน

นางสาวเอมอร ัญญาอุติเจริญ เกิดวันที่ 22 ธันวาคม 2497 ที่จังหวัด
สุราษฎร์ธานี สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2)
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2519.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย