

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

หนังสือ

กิริติ บุญเจือ. ปรัชญาลัทธิอัตถิภาวนิยม. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

ชัยพร วิชชาวุธ. การวิจัยเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

แฟรงค์ เก็ล อี. วิกเตอร์. ความหมายของชีวิต. แปลโดยเจริญ อาทิตยา, คุณพ่อ และอภิสิทธิ์ กฤษราลัมภ์, คุณพ่อ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะมหาไถ่, 2533.

ปราโมทย์ เขาว์ศิลป์. กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้. กรุงเทพมหานคร: สหประชาพานิชย์, 2534.

ลภาพร มานัสลลิตย์. ถาม-ตอบปัญหาโรคเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสมัย, 2534.

บทความ

กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข. "สรุปสถานการณ์โรคเอดส์ประจำวันที่ 30 พฤศจิกายน 2533" เอกสารอัดสำเนา. กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, 2533.

เฉลิมเกียรติ ผิวนวนล. "จิตบำบัดกับลัทธิอัตถิภาวนิยม: บทแนะนำนัยบำบัด". วารสารมนุษยศาสตร์ 10 (มกราคม - มีนาคม 2523) : 72 - 92.

ชุมพร ยงกิตติกุล. "การวัดทางจิตวิทยา". เอกสารประกอบการบรรยาย. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

วรยุพา สมถวิล. แนวทางการแนะนำเรื่องโรคเอดส์. ฝ่ายวิชาการ กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2534.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. "NIC เขตปลอดไอเอดส์" เอกสารประกอบการอภิปรายทางวิชาการ. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

- โลรีห์ โพธิแก้ว. "จิตบำบัดแบบอัตถิภาวะ". เอกสารประกอบการบรรยาย. ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- _____. "ความหมายของการปรึกษา". เอกสารประกอบการบรรยาย. ภาควิชาจิตวิทยา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- _____. "การปรึกษาเชิงจิตวิทยา: ความลึก ความกว้าง และวิธีการบริหาร"
เอกสารประกอบการบรรยาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- อุษา ชูชาติ. "การทำจิตบำบัดตามแนวเอ็กซิสเทนเชียล". วารสารจิตวิทยาคลินิก.
19 (มกราคม - มิถุนายน 2531) : 25 - 32.

เอกสารอื่น ๆ

คลีมาน นฤมล. กระบวนการกลายเป็นหมอนวด: กรณีศึกษาหญิงบริการในสถานบริการ
อาบ อบนวด. วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2515.

ภาษาอังกฤษ

Books

- Bugental F.T. James. Psychotherapy and Process: The
Fundamentals of an Existential - Humanistic Approach.
California : Addison- Wesley Publishing Company, 1987.
- Campbell T. Donald and Stanley C. Julian. Experimental and Quasi-
Experimental Designs For Research. Chicago: Rand McNally
College Publishing Company, 1963.
- Crumbaugh J.C. and Maholick L. T. The Purpose in Life Test.
Munster, Ind: Psychometric Affiliates, 1969.
- David R. Cole. Helping : Origins and Development of the major
Psychotherapies. Toronto, Canada : Butterworth & Co. Ltd.,
1982.

- Eggert A. Mary & Hutzell R.R. A Workbook to Increase Your Meaningful and Purposeful Goals(MPGs). California: Institute of Logotherapy Press, 1989.
- Fabry B. Joseph. The Pursuit of Meaning. new revised edition. California: Institute of Logotherapy Press, 1987.
- _____. Guidposes to Meaning. California : Institute of Logotherapy Press, 1987.
- Frankl E. Viktor. The Doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy. New York: Alfred A. Knopf, 1963.
- _____. Psychotherapy and Existentialism: Selected Paper on Logotherapy. New York: Washington Square Press, 1967.
- _____. The Will to Meaning: Foundation and Application of Logotherapy. New York: New American Library, 1970.
- _____. Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy. Boston: Beacon Press, 1959.
- Gazda G M. Group Counseling: A Development Approach. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon, 1989.
- Hall, C.S., and Lindzey, Gardner. Theories of Personality. New York: John Wiley & Sons, Inc., 1970.
- Ivey E Allen, Ivey Mary Brandford and Lynn Simek-Downing. Counseling and Psychotherapy: Integration Skills, Theory and Practice. 2nd ed. New Jersey: Prentice-Hall, Inc., 1987.
- Moos R. and Tsu V. The Crisis of Physical Illness: A Overview. New York: Plenum, 1977.
- Patterson C H. The Theories of Counseling and Psychotherapy. 4th ed. New York: Harper & Row, Publisher., 1986.
- Sherzter Bruce and Stone Shelly C. Fundamentals of Guidance. 4th ed. Boston: Houghton Mifflin Co., 1981.

Sriruen Keawkungwal. Therapeutic Approaches in Theravada Buddhism and Existentialism:A Comparision. Chiangmai:Chiangmai University, 1987.

Yalom D. Irvin. Existential Psychotherapy. USA : Basic Books Inc., 1980.

Articles

Arendsen Hein G W. "Psychotherapy and the Spiritual Dimention of man" What Is Psychotherapy?. Preceeding of the 9th international Congress of Psychotherapy Oslo. June 25-30, 1937.

Cohen David. "The Frankl Meaning" Human behavior. (July 1977): 56-62.

Crumbaugh J.C. and Carr G L. "Treatment of Alcoholic with Logothrapy." International Journal of Addict. 14 (6 August 1979):847-853.

Fabry B. Joseph. "Application of Logotherapy in Small Sharing Groups." Journal of Religion and Health 13(2)1974:129-135.

Frankl E. Victor. "Self-trancendence as a human Phenomenon". Journal of Hunmanistic Psychology (Fall 1966):99-106.

Harold Mori. "Lesson from Two Children" The International Forum for Logotherapy:Journal of Search for Meaning. 14(1) Spring 1991: 46-49.

Harlow L. Lisa, Newcomb D. Michael. "Towards a General Hierarchical Model of Meaning and Satisfaction in life." Multivariate Behavioral Research. 25(3) July 1990:387-405.

Harlow L. Lisa, Newcomb D. Michael and Bentler M.P. "Purpose in Life Test assessment using latent variable methods." British Journal of Clinical Psychology. 26(1987):235-236.

- Hoffman A. Mary. "Counseling the HIV-Infected Client: A Psychosocial Model for Assessment and Intervention." The Counseling Psychologist. 19(4) October 1991:467-542.
- Holmes M. Robert. "Alcoholics Anonymous as Group Logotherapy". Journal of International Forum for Logotherapy. 14(1) Spring 1991:36-41.
- Lantz E. James. "Growth Stages in Logotherapy". Journal of International Forum for Logotherapy. 7(2) Fall-Winter 1984: 118-120.
- _____. "The Noetic Curative Factor in Group Therapy". Journal of International Forum for Logotherapy. 7(2) Fall-Winter 1984: 121-123.
- Matinez Romero Jose V. "Group Logotherapy in Latin America" International Forum for Logotherapy. 11(2) Fall-Win 1988: 102-106.
- Shek T.L. Danial. "Riliability and Factorial Structure of the Chinese Version of the Purpose in Life Questionnaire." Journal of Clinical Psychology. 44(3) May 1988:384-392.
- Whiddon Michael F. "Logotherapy in prison" International Forum for Logotherapy. 6(1) Spring-Summer 1983:34-39.





ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

แบบวัดพีไอแอล(ฉบับภาษาไทย)

ชื่อ _____ อายุ _____ ปี
วันที่ _____

คำชี้แจง ในแต่ละข้อ ให้ท่านวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุด ตัวเลขที่อยู่ปลายสุดของแต่ละด้านจะเป็นค่าที่แสดงความรู้สึกที่ตรงกันข้ามกันเสมอ และค่าตรงกลาง หรือค่า "4" แสดงว่าท่านไม่แน่ใจ ขอให้ท่านใช้ค่า "4" ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

1. ฉันมักจะ...

1	2	3	4	5	6	7
เบื่อหน่ายทุก สิ่งทุกอย่าง			ไม่แน่ใจ			รำเริง กระตือรือร้น

2. สำหรับฉัน ชีวิตดูเหมือนจะ...

7	6	5	4	3	2	1
ตื่นเต้นเสมอ			ไม่แน่ใจ			ซ้ำซากจำเจ

3. ชีวิตฉัน...

1	2	3	4	5	6	7
ไม่มีเป้าหมาย หรือจุดหมาย			ไม่แน่ใจ			มีเป้าหมาย และจุดหมายชัดเจน

4. การดำรงชีวิตส่วนตัวของฉัน...

1	2	3	4	5	6	7
ไม่มีจุดหมาย และไร้ความหมาย			ไม่แน่ใจ			มีจุดหมาย และความหมาย

5. ทุกๆ วันจะ...

7	6	5	4	3	2	1
มีสิ่งใหม่ๆ เสมอ			ไม่แน่ใจ			เหมือนเดิมทุกอย่าง

6. ถ้าเลือกได้ ฉันปรารถนาที่จะ...

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เกิดมาอีก			ไม่แน่ใจ			เกิดใหม่ให้
เลยทุกชาติ						เหมือนชาตินี้

7. หลังจากเกษียณงานแล้ว ฉันปรารถนาที่จะ...

7	6	5	4	3	2	1
ทำในสิ่งที่น่าตื่นเต้น			ไม่แน่ใจ			ไม่ทำอะไรเลย
ที่เคยอยากทำเสมอ						ในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่

8. ในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ฉัน...

1	2	3	4	5	6	7
ไม่ได้สร้างความ			ไม่แน่ใจ			ได้สร้างความ
ก้าวหน้าใดๆเลย						สำเร็จแก่ชีวิต

9. ชีวิตของฉัน...

1	2	3	4	5	6	7
ว่างเปล่ามีแต่			ไม่แน่ใจ			อยู่ท่ามกลาง
ความลึกลับ						สิ่งดีๆ และน่าตื่นเต้น

10. ถ้าฉันต้องตายลงในวันนี้ ฉันจะรู้สึกที่ชีวิตของฉันมี...

7	6	5	4	3	2	1
คุณค่ามาก			ไม่แน่ใจ			ไร้คุณค่า

11. เมื่อคิดถึงชีวิตของฉัน ฉัน...

1	2	3	4	5	6	7
สงสัยบ่อยครั้งว่า			ไม่แน่ใจ			มองเห็นเหตุผลใน
ทำไมจึงมีชีวิตอยู่ได้						การดำรงชีวิตเสมอ

12. เมื่อมองดูโลกในส่วนที่เกี่ยวข้องกับฉัน โลกนี้...

1	2	3	4	5	6	7
สร้างความสับสน			ไม่แน่ใจ			มีความหมายที่
แก่ฉันเสมอ						เหมาะสมกับชีวิตฉัน

13. ฉันเป็นคนที่...

1	2	3	4	5	6	7
ขาดความรับผิดชอบ			ไม่แน่ใจ			มีความรับผิดชอบ

14. ในเรื่องเสรีภาพของคนเราในการเลือกสิ่งที่เราต้องการ ฉันเชื่อว่าคนเรา...

7	6	5	4	3	2	1
มีเสรีภาพเต็มที่			ไม่แน่ใจ			ถูกจำกัดเสรีภาพ

15. เกี่ยวกับความตาย ฉัน...

7	6	5	4	3	2	1
เตรียมพร้อมและ			ไม่แน่ใจ			ไม่ได้เตรียมตัว
ไม่กลัวความตาย						และหวาดกลัว

16. เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ฉัน...

1	2	3	4	5	6	7
คิดเสมอว่าเป็น			ไม่แน่ใจ			ไม่เคยคิดถึง
การแก้ปัญหา						การฆ่าตัวตาย

17. ฉันเห็นว่า ฉันมีความสามารถในการแสวงหาความหมายของชีวิต เป้าหมาย และได้ทุ่มเท
ตนเองเพื่อบางสิ่งในชีวิต...

7	6	5	4	3	2	1
มีความสามารถ มาก			ไม่แน่ใจ			ไม่เคยทำได้ เลย

18. ชีวิตของฉัน...

7	6	5	4	3	2	1
ฉันเป็นผู้ลิขิต			ไม่แน่ใจ			อยู่นอกเหนือ การควบคุมของฉัน

19. การเผชิญหน้ากับงานในชีวิตประจำวันของฉัน...

7	6	5	4	3	2	1
เป็นสิ่งที่น่าสนุก และน่าพึงพอใจ			ไม่แน่ใจ			เป็นสิ่งที่น่าเบื่อ และน่าเจ็บปวด

20. ฉันพบว่า ชีวิตของฉัน...

1	2	3	4	5	6	7
ไม่มีจุดหมายและ การทุ่มเทตัวเอง เพื่ออะไรเลย			ไม่แน่ใจ			มีเป้าหมายชัดเจน และน่าพอใจ

ภาคผนวก ข

แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต
(ดัดแปลงมาจากแบบวัดพีไอแอล)

ชื่อ.....อายุ.....ปี
วันที่.....

คำชี้แจง แบบวัดนี้ต้องการให้ท่านประเมินความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับชีวิตของท่าน
เองในปัจจุบันนี้ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความคิด ความรู้สึกที่
เป็นของตนเองโดยเฉพาะ จึงขอให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓
ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านให้มากที่สุด

คำอธิบาย

- 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านมากที่สุด
- 2 = ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่าน
- 3 = เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่าน
- 4 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	1	2	3	4
1. ฉันมักรู้สึกท้อแท้กว่าชีวิตน่าเบื่อหน่าย				
2. ชีวิตฉันซ้ำซากจำเจ				
3. ฉันเห็นด้วยว่าคนเราต้องรู้ว่าทำอะไรเพื่ออนาคต				

ข้อความ	1	2	3	4
4. ฉันได้พยายามทำสิ่งต่างๆที่มีประโยชน์ต่อชีวิตเสมอ				
5. ฉันไม่มีความสุขในชีวิต				
6. ฉันไม่พอใจชีวิตตนเองเลย				
7. ฉันตั้งใจแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองเพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จ				
8. ฉันรู้สึกที่ชีวิตไม่เคยสมหวังเลย				
9. ฉันรู้สึกว่าตนเองอยู่ไปวันหนึ่งๆอย่างไร้ประโยชน์				
10. ที่ผ่านมามีชีวิตฉันไร้ค่า				
11. ฉันไม่มีความสำคัญต่อใคร				
12. ฉันกำลังสับสน				
13. ฉันจะพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จเสมอ				
14. ฉันเชื่อว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับตัวเราเอง				
15. เมื่อนึกถึงความตาย ฉันรู้สึกหวาดกลัว				

ข้อความ	1	2	3	4
16. บางครั้งฉันคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นการแก้ไขปัญหา				
17. ฉันได้รับความสำเร็จจากความพยายามของตนเอง				
18. ฉันเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันล้วนเป็นผลจากการกระทำของฉัน				
19. ฉันมีความกระตือรือร้นในงานมากกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน				
20. ฉันเห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ				
21. คนทั่วไปเห็นว่าฉันเป็นคนกระตือรือร้น				
22. ฉันไม่เคยสร้างความสำเร็จใดๆ				
23. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตเป็นสิ่งมีค่า				
24. ฉันรู้สึกสนุกกับงานที่ทำเสมอแม้จะไม่ใช่งานที่ชอบ				
25. เมื่อนึกถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัวฉัน ฉันรู้สึกเบื่อหน่าย				
26. ฉันมักจะสนใจสิ่งต่างๆรอบๆตัวเสมอ				
27. ฉันเห็นด้วยที่ว่าคนมีวาสนาจะมีชีวิตสงบสุข				

ข้อความ	1	2	3	4
28. เมื่อนึกถึงตนเอง ฉันรู้สึกสับสน				
29. เมื่อนึกถึงอนาคต ฉันรู้สึกท้อแท้				
30. ฉันเชื่อว่าสิ่งดีๆ ในชีวิตเป็นผลมาจากการกระทำ ของฉัน				
31. ฉันได้ตระเตรียมกระทำบางอย่างเพื่ออนาคตไว้ เสมอ				
32. ฉันรู้สึกว่ายังมีคนที่เอาใจใส่ดูแลฉัน				
34. ฉันเบื่อหน้างานที่ทำอยู่ แม้ว่าจะ เป็นงานที่ชอบ				
35. ฉันภาคภูมิใจกับความสำเร็จแม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ				
36. ฉันรู้ตัวเสมอว่าต้องการทำอะไร				
37. ฉันเห็นว่าการตั้งเป้าหมายชีวิตเป็นเรื่องยุ่งยาก				
38. เมื่อฉันพบกับความสับสนในชีวิต ฉันรู้สึกน้อยใจ โชคชะตา				
39. เมื่อนึกถึงสิ่งที่ฉันทำเพื่อคนอื่น ฉันรู้สึกเป็นสุข				

ข้อความ	1	2	3	4
40. ฉันไม่เคยสนใจว่าตนเองต้องการทำอะไรบ้าง				
41. การทำให้ชีวิตสงบสุข เป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน				
42. ฉันมักปล่อยให้สิ่งแวดล้อมกำหนดชีวิตฉัน				
43. บ่อยครั้งที่ผู้อื่นกำหนดชีวิตฉัน				
44. ฉันไม่แน่ใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรในอนาคต				
45. เมื่อนึกถึงอนาคตฉันตั้งใจจะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น				
46. ฉันเชื่อมั่นว่ามีสิ่งดีๆ รอฉันอยู่ในวันข้างหน้า				
47. เมื่อนึกถึงอนาคต ฉันรู้สึกสงบสุข				
48. ชีวิตที่ผ่านมาไป เป็นประสบการณ์ที่มีค่า				
49. ฉันพยายามเสมอที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม				
50. การนึกถึงความตาย ทำให้ฉันพยายามทำวันนี้ให้มีค่า				
51. คนทั่วไปเห็นว่าฉันมีความรับผิดชอบ				

ข้อความ	1	2	3	4
52. เมื่อนึกถึงชีวิต ฉันรู้สึกหมดหวัง				
53. ฉันเห็นด้วยที่ว่าคนเราต้องตั้งเป้าหมายแก่ชีวิต				
54. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทรมานเป็นผลมาจากโชคชะตา				
55. พ่อแม่เป็นผู้กำหนดชีวิตของฉัน				
56. ฉันเชื่อว่าชีวิตขึ้นกับตัวฉันเท่านั้น				
57. ฉันเห็นว่าสิ่งรอบๆตัว เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ				
58. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทรมานทำให้คนเข้มแข็ง				
59. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอ้างว้าง				
60. ฉันเห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีความประโชยชน์				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความมั่งหวังในชีวิต

(จำแนกข้อความทางบวก/ข้อความทางลบ และวัดความมั่งหวังในชีวิตด้านต่างๆ 5 ด้าน)

ข้อความ	วัดความมั่งหวังในชีวิตด้านที่				
	1	2	3	4	5
1. ฉันมักรู้สึกในชีวิตน่าเบื่อหน่าย	-				
2. ชีวิตฉันซ้ำซากจำเจ	-				
3. ฉันเห็นด้วยว่าคนเราต้องรู้อะไรเพื่ออนาคต		+			
4. ฉันได้พยายามทำสิ่งต่างๆที่มีประโยชน์ต่อชีวิตเสมอ		+			
5. ฉันไม่มีความสุขในชีวิต	-				
6. ฉันไม่พอใจชีวิตตนเองเลย	-				
7. ฉันตั้งใจแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองเพื่อทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ					+
8. ฉันรู้สึกว่าชีวิตไม่เคยสมหวังเลย	-				
9. ฉันรู้สึกว่าตนเองอยู่ไปวันหนึ่งๆอย่างไร้ประโยชน์	-				
10. ที่ผ่านมามีชีวิตฉันไร้ค่า			-		

ข้อความ	วัดความมุ่งหวังในชีวิตด้านที่				
	1	2	3	4	5
11. ฉันไม่มีความสำคัญต่อใคร	-				
12. ฉันกำลังสับสน	-				
13. ฉันจะพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จเสมอ		+			
14. ฉันเชื่อว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับตัวเราเอง				+	
15. เมื่อนึกถึงความตาย ฉันรู้สึกหวาดกลัว			-		
16. บางครั้งฉันคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นการแก้ไขปัญหา	-				
17. ฉันได้รับความสำเร็จจากความพยายามของตนเอง		+			
18. ฉันเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันล้วนเป็นผลจากการกระทำของฉัน		+			
19. ฉันมีความกระตือรือร้นในงานมากกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน	+				
20. ฉันเห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ		+			
21. คนทั่วไปเห็นว่าฉันเป็นคนกระตือรือร้น	+				

ข้อความ	วัดความมุ่งหวังในชีวิตด้านที่				
	1	2	3	4	5
22. ฉันไม่เคยสร้างความสำเร็จใดๆ	-				
23. ฉันรู้สึกในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย	+				
24. ฉันรู้สึกสนุกกับงานที่ทำเสมอแม้จะไม่ใช่งานที่ชอบ	+				
25. เมื่อนึกถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัวฉัน ฉันรู้สึกเบื่อหน่าย	-				
26. ฉันมักจะสนใจสิ่งต่างๆรอบๆตัวเสมอ	+				
27. ฉันเห็นด้วยที่ว่าคนมีวาสนาจะมีชีวิตสงบสุข		-			
28. เมื่อนึกถึงตนเอง ฉันรู้สึกสับสน	-				
29. เมื่อนึกถึงอนาคต ฉันรู้สึกท้อแท้	-				
30. ฉันเชื่อว่าสิ่งดีๆในชีวิตเป็นผลมาจากการกระทำของฉัน		+			
31. ฉันได้ตระเตรียมกระทำบางอย่างเพื่ออนาคตไว้เสมอ		+			
32. ฉันรู้สึกว่ายังมีคนที่เอาใจใส่ดูแลฉัน	+				
33. เมื่อนึกถึงความตาย ฉันรู้สึกระวนระวายใจ			-		

ข้อความ	วัดความมุ่งหวังในชีวิตด้านที่				
	1	2	3	4	5
34. ฉันเบื่อหน่ายงานที่ทำอยู่ แม้ว่าจะเป็นงานที่ชอบ	-				
35. ฉันภาคภูมิใจกับความสำเร็จแม้จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ	+				
36. ฉันรู้ตัวเสมอว่าต้องการทำสิ่งใด		+			
37. ฉันเห็นว่าการตั้งเป้าหมายชีวิตเป็นเรื่องยุ่งยาก		-			
38. เมื่อนั้นพบกับความสับสนในชีวิต ฉันรู้สึกน้อยใจ โศกเศร้า		-			
39. เมื่อนึกถึงสิ่งที่ฉันทำเพื่อคนอื่น ฉันรู้สึกเป็นสุข		+			
40. ฉันไม่เคยสนใจว่าตนเองต้องการทำอะไรบ้าง		-			
41. การทำให้ชีวิตสงบสุข เป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน	-				
42. ฉันมักปล่อยให้สิ่งแวดล้อมกำหนดชีวิตฉัน				-	
43. บ่อยครั้งที่ผู้อื่นกำหนดชีวิตฉัน				-	
44. ฉันไม่แน่ใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรในอนาคต					+

ข้อความ	วัดความมุ่งหวังในชีวิตด้านที่				
	1	2	3	4	5
45. เมื่อนึกถึงอนาคตฉันตั้งใจจะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น					-
46. ฉันเชื่อมั่นว่ามีสิ่งดีๆรอฉันอยู่ในวันข้างหน้า	+				
47. เมื่อนึกถึงอนาคต ฉันรู้สึกสงบสุข	+				
48. ชีวิตที่ผ่านมาไปเป็นประสบการณ์ที่มีค่า	+				
49. ฉันพยายามเสมอที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม	+				
50. การนึกถึงความตาย ทำให้ฉันพยายามทำวันนี้ให้มีค่า			+		
51. คนทั่วไปเห็นว่าฉันมีความรับผิดชอบ		+			
52. เมื่อนึกถึงชีวิต ฉันรู้สึกหมดหวัง	-				
53. ฉันเห็นด้วยที่ว่าคนเราต้องตั้งเป้าหมายแก่ชีวิต		+			
54. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ที่รบกวนเป็นผลมาจากโชคชะตา		-			
55. พ่อแม่เป็นผู้กำหนดชีวิตของฉัน					-
56. ฉันเชื่อว่าชีวิตขึ้นกับตัวฉันเท่านั้น					+

ข้อความ	วัดความมุ่งหวังในชีวิตด้านที่				
	1	2	3	4	5
57. ฉันเห็นว่สิ่งรอบๆตัว เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ	+				
58. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทรมานทำให้คนเข้มแข็ง		+			
59. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอ้างว้าง	-				
60. ฉันเห็นว่าตนเองเป็นคนที่มีประโยชน์	+				
รวม	17-	5-	3-	3-	1-
	13+	13+	1+	2+	2+
	30	18	4	5	3

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต
แสดงค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับค่าคะแนนรวมทั้งหมด (r)

ข้อความ	ค่า r
1. ฉันมักรู้สึกในชีวิตน่าเบื่อหน่าย	.56*
2. ชีวิตฉันซ้ำซากจำเจ	.50*
3. ฉันเห็นด้วยว่าคนเราต้องรู้ว่าจะทำอะไรเพื่ออนาคต	.22
5. ฉันไม่มีความสุขในชีวิต	.47*
4. ฉันได้พยายามทำสิ่งต่างๆที่มีประโยชน์ต่อชีวิตเสมอ	.67*
6. ฉันไม่พอใจชีวิตตนเองเลย	.33
7. ฉันตั้งใจแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองเพื่อทำให้ชีวิต ประสบความสำเร็จ	.34
8. ฉันรู้สึกชีวิตไม่เคยสมหวังเลย	.50*
9. ฉันรู้สึกว่าตนเองอยู่ไปวันหนึ่งๆอย่างไร้ประโยชน์	.78*
10. ที่ผ่านมามีชีวิตฉันไร้ค่า	.53*
11. ฉันไม่มีความสำคัญต่อใคร	.55*
12. ฉันกำลังล้มเหลว	.65*
13. ฉันจะพยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จเสมอ	.67*
14. ฉันเชื่อว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับตัวเราเอง	.25
15. เมื่อนึกถึงความตาย ฉันรู้สึกหวาดกลัว	.18
16. บางครั้งฉันคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นการแก้ไขปัญหา	.35
17. ฉันได้รับความสำเร็จจากความพยายามของตนเอง	.10
18. ฉันเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันล้วนเป็นผลจากการกระทำของฉัน	.37
19. ฉันมีความกระตือรือร้นในงานมากกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน	.37
20. ฉันเห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ	.57*
21. คนทั่วไปเห็นว่าฉันเป็นคนกระตือรือร้น	.48*

* $P < .01$

ข้อความ	ค่า r
22. ฉันไม่เคยสร้างความสำเร็จใดๆ	.59*
23. ฉันรู้สึกที่ชีวิตเป็นสิ่งมีค่า	.62*
24. ฉันรู้สึกสนุกกับงานที่ทำเสมอแม้จะไม่ใช่งานที่ชอบ	.49*
25. เมื่อนึกถึงสิ่งแวดล้อมรอบตัวฉัน ฉันรู้สึกเบื่อหน่าย	.35
26. ฉันมักจะสนใจสิ่งต่างๆรอบๆตัวเสมอ	.32
27. ฉันเห็นด้วยที่ว่าคนมีวาสนาจะมีชีวิตสงบสุข	.11
28. เมื่อนึกถึงตนเอง ฉันรู้สึกกลับสน	.64*
29. เมื่อนึกถึงอนาคต ฉันรู้สึกท้อแท้	.54*
30. ฉันเชื่อว่าสิ่งดีๆในชีวิตเป็นผลมาจากการกระทำของฉัน	.12
31. ฉันได้ตระเตรียมกระทำบางอย่างเพื่ออนาคตไว้เสมอ	.32
32. ฉันรู้สึกว่ายังมีคนที่เอาใจใส่ดูแลฉัน	.64*
33. เมื่อนึกถึงความตาย ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจ	.27
34. ฉันเบื่อหน่ายงานที่ทำอยู่ แม้ว่าจะเป็นที่ชอบ	.56*
35. ฉันภาคภูมิใจกับความสำเร็จแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยๆ	.38
36. ฉันรู้ตัวเสมอว่าต้องการทำอะไร	.10
37. ฉันเห็นว่า การตั้งเป้าหมายชีวิตเป็นเรื่องยุ่งยาก	.35
38. เมื่อนับพบกับความล้มเหลวในชีวิต ฉันรู้สึกน้อยใจโชคชะตา	.18
39. เมื่อนึกถึงสิ่งที่ฉันทำเพื่อคนอื่น ฉันรู้สึกเป็นสุข	.44
40. ฉันไม่เคยสนใจว่าตนเองต้องการทำอะไรบ้าง	.44
41. การทำให้ชีวิตสงบสุขเป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน	.54*
42. ฉันมักปล่อยให้สิ่งแวดล้อมกำหนดชีวิตฉัน	.60*
43. บ่อยครั้งที่ผู้อื่นกำหนดชีวิตฉัน	.57*
44. ฉันไม่แน่ใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรในอนาคต	.28
45. เมื่อนึกถึงอนาคตฉันตั้งใจจะทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น	.43
46. ฉันเชื่อมั่นว่ามีสิ่งดีๆรอฉันอยู่ในวันข้างหน้า	.65*
47. เมื่อนึกถึงอนาคต ฉันรู้สึกสงบสุข	.39

*P<.01

ข้อความ	ค่า r
48. ชีวิตที่ผ่านมาเป็นประสบการณ์ที่มีค่า	.62*
49. ฉันพยายามเสมอที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้นกว่าเดิม	.66*
50. การนึกถึงความตาย ทำให้ฉันพยายามทำวันนี้ให้มีค่า	.57*
51. คนทั่วไปเห็นว่าฉันมีความรับผิดชอบ	.43
52. เมื่อนึกถึงชีวิต ฉันรู้สึกหมดหวัง	.72*
53. ฉันเห็นด้วยที่ว่าคนเราต้องตั้งเป้าหมายแก่ชีวิต	.39
54. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทรมานเป็นผลมาจากโชคชะตา	.13
55. พ่อแม่เป็นผู้กำหนดชีวิตของฉัน	.12
56. ฉันเชื่อว่าชีวิตขึ้นกับตัวฉันเท่านั้น	.27
57. ฉันเห็นว่าสิ่งรอบๆตัว เป็นบทเรียนที่มีค่าเสมอ	.53*
58. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทรมานทำให้คนเข้มแข็ง	.42
59. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอ้างว้าง	.31
60. ฉันเห็นว่าตนเองเป็นคนที่มີประโยชน์	.61*

* P<.01

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิต

ชื่อ.....อายุ.....ปี
วันที่.....

ด้านความมุ่งหวังในชีวิต

คำชี้แจง ให้บันทึกคำตอบทันทีหลังจากการสัมภาษณ์สิ้นสุดลง

1. ให้ประมาณค่าความรู้สึกไร้ความหมายของตนเอง ใน 10 ล.เกลส โดย 1 เท่ากับระดับความรู้สึกไร้ความหมายน้อยที่สุด และ 10 เท่ากับ ระดับความรู้สึกไร้ความหมายมากที่สุด
คำตอบ.....

2. ให้ประมาณค่าความมุ่งหวังในชีวิตตนเอง ใน 10 ล.เกลส โดย 1 เท่ากับระดับความมุ่งหวังในชีวิตน้อยที่สุด และ 10 เท่ากับระดับความมุ่งหวังในชีวิตมากที่สุด
คำตอบ.....

3. ท่านรู้สึกอย่างไรกับความรู้สึกไร้ความหมาย

-มีผลต่อการสร้างความมั่งหวังในชีวิต
-ไม่มีผลต่อการสร้างความมั่งหวังในชีวิต
-ไม่แน่ใจ

4. ท่านคิดว่าความรู้สึกทุกข์ทรมานใจ ในขณะนี้ล้นอะไรท่านบ้าง (กา ✓ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

-ให้ท่านดูแลสุขภาพให้มากขึ้น
-ให้ท่านเอาใจใส่ครอบครัวมากขึ้น
-ให้ท่านมีความอดทน
-ให้ท่านอยู่ใกล้ชีวิตศาสนา
-ให้ท่านค้นหาความเข้มแข็งในตัวเอง
-ให้ท่านเป็นคนแข็งแรงแกร่ง
-ให้ท่านมีวินัยที่ดี
-ให้ท่านรู้จักชื่นชมชีวิตมากขึ้น
-ให้ท่านรู้จักให้อภัย
-อื่นๆ_____

5. สิ่งที่ท่านทำเสมอเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ มีความรู้สึกทุกข์ทรมานใจ (กา ✓ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

-พูดคุยกับคนอื่น
-ฟังเพลง
-ลวดมนต์ไหว้พระ
-คอยให้คนอื่นช่วยเหลือ
-เบนความสนใจไปที่สิ่งอื่น
-อยู่คนเดียวเงียบๆ
-พูดให้กำลังใจตนเอง
-ทำสิ่งอื่นๆอย่างกระตือรือร้น เช่น เดินเล่น ย้ายสถานที่
-อื่นๆ_____

6. เมื่อท่านมีความรู้สึกท้อแท้ทรมาณ อะไรที่ท่านคิดว่าช่วยท่านได้(กา ✓ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

.....ความรักของคนในครอบครัวหรือเพื่อน

.....คิดถึงสิ่งดีๆในชีวิต

.....ยานอนหลับ

.....มองโลกในแง่บวกว่ามีทางแก้ไข

.....พูดกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์

.....ขอม้ำมัน

.....หันเหความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

.....นอนหลับ

.....อื่นๆ_____

7. สิ่งที่ท่านทำเสมอเมื่อตกอยู่ในความรู้สึกไร้ความหมาย(กา ✓ ได้มากกว่า 1 ข้อ)

.....หาความสงบ

.....กระวนกระวาย

.....ร้องไห้ฟูมฟาย

.....เฉื่อยชา

.....ซึมเศร้า

.....กระสับกระส่าย

.....หงุดหงิด

.....เศร้าโศก

.....โกรธ

.....ทำงานหนักขึ้นกว่าเดิม

.....พูดมากขึ้นกว่าเดิม

.....อื่นๆ_____

ภาคผนวก ง

แบบฝึกหัดของการประชุมกลุ่ม



แบบฝึกหัดที่ 1 : สํารวจความหมายของชีวิต*

หลักการและเหตุผล

การปรับโครงสร้างของชีวิตไปสู่การดำรงอยู่อย่างมีความหมายในจิตบําบัดแบบโลกอล เป็นการตระหนักถึงชีวิตในมิติด้านจิตวิญญาณ (noetic หรือ spirit) บุคคลที่มีการตระหนักในชีวิตด้านจิตวิญญาณจะมองเห็นคุณลักษณะเฉพาะของตนเอง มองเห็นเป้าหมายในการดำรงอยู่ของตนเอง มีการตระหนักถึงทิศทางในการดำเนินชีวิตของตนเองว่าเป็นเช่นใด และทราบว่า การกระทำของตนเองมีอะไรบางอย่างที่เป็นความหมายในชีวิต การเปลี่ยนแปลงของบุคคลไปสู่ชีวิตที่มีความหมายนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลจะต้อง "สำรวจตนเอง และกล้าที่จะเริ่มต้น"

แบบฝึกหัด "สำรวจความหมายของชีวิต" นี้จะช่วยให้บุคคลตระหนักในมิติด้านจิตวิญญาณ ช่วยในการเรียนรู้ลักษณะเฉพาะตัวของตนเอง และเป็นการช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงวิธีที่เขาจะสร้างความหมายในชีวิตตนเอง

วิธีการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตระหนักในชีวิตทางจิตวิญญาณของตนเอง ด้วยการชวนสนทนาถึง "ชีวิต" ตามความเข้าใจของสมาชิก และชีวิตที่ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจที่รับรู้ความหิว ความโกรธ ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ และจิตวิญญาณหรือพลังชีวิต ที่ทำให้ชีวิตมีกำลัง มีความมุ่งมั่น อันจำทำให้เขามีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างมีความหมาย

หลังจากชวนสนทนา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึง "พลังชีวิต" ของตนเอง โดยกล่าวนำ "ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจถึงอะไรบางอย่างที่ยึดเหนี่ยวเขาไว้ เมื่อเกิดความท้อแท้ใจ หรือ หมดกำลังใจ อะไรบางอย่างที่ทำให้เขาต้องดิ้นรนต่อสู้ หรือมีชีวิตเพื่อสิ่งนั้น"

แล้ว Sharing ในกลุ่ม

ทิศทางการดำเนินกลุ่ม เน้นการตระหนักในมิติทางจิตวิญญาณของสมาชิกกลุ่มที่มีลักษณะคือการกระทำกิจกรรมต่างๆ เป็นผลจากความกระตือรือร้นที่จะทำไม่ใช่เป็นผลจากการตอบสนองแบบจำยอม มีการเลือกและตัดสินใจ มีการกระทำที่แสดงถึงลักษณะเฉพาะตัว แรงจูงใจอยู่ที่การมุ่งกระทำเพื่อบางสิ่งหรือผู้อื่นที่นอกเหนือตัวเองไม่ใช่การกระทำที่มุ่งแสวงหาอำนาจ หรือความสุข หรือสิทธิพิเศษ

การประเมินจะสังเกตเห็นของคำพูดที่แสดงถึงการตระหนักในมิติจิตวิญญาณ และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดแผนที่ชีวิต (Life maps) ที่แสดงถึงช่วงจังหวะชีวิตที่ขึ้นลง จุดเปลี่ยนในชีวิต ความสัมพันธ์กับคนอื่นที่มีอิทธิพลในชีวิต บริเวณที่มีดีและว่าง ในอดีต ปัจจุบัน และมองออกไปในอนาคต หลังจากวาดเสร็จให้นำภาพแผนที่ชีวิตติดไว้ที่ผนังห้อง และเจ้าของแผนที่ชีวิตอธิบายถึงสิ่งที่อยู่ในแผนที่

ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าถึงแผนที่ของตนเอง สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ชักถาม เสนอแนะ ตั้งข้อสังเกต หรือให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับแผนที่ของชีวิตนั้น ซึ่งจะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มมีการรับรู้ใหม่ๆ เกิดขึ้น มีการขยายการรับรู้มากขึ้น ทำให้เข้าใจสถานการณ์ในชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น

ทิศทางการดำเนินกลุ่ม เน้นการตระหนักในตนเองของสมาชิกถึง ตนเองเป็นใคร สิ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเขาคืออะไร การตระหนักในความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน เขามองสิ่งเหล่านี้อย่างไร

การประเมินจะสังเกตเห็นของการสนทนาในกลุ่มถึงการตระหนักในชีวิตตนเองและการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

แบบฝึกหัดที่ 2: การจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมาย*

หลักการและเหตุผล

ความชอกช้ำ (trauma) สถานการณ์วิกฤต (critical situation) มักจะ
เป็นผลจากความขัดแย้ง (conflict) ระหว่าง

1. วิธีชีวิตที่บุคคลต้องการจะเป็น และกิจกรรมที่เขากระทำอยู่ทุกวัน
2. เป้าหมายระยะยาวที่บุคคลกำหนด และความต้องการในชีวิตประจำวัน
(physical-psychological) เช่น ความสุขสบาย สิทธิพิเศษ อำนาจ หรือปฏิกิริยาที่
โต้ตอบต่อความหมาย ในชีวิตขณะนั้น (noetic)
3. ความสนใจส่วนตัวของบุคคลกับความปรารถนาที่จะกระทำสิ่งต่างๆ กับบุคคล
ที่เขาเห็นความสำคัญ

เมื่อความชอกช้ำ สถานการณ์ที่วิกฤต ที่เกิดจากความขัดแย้งมีความถี่และความ
เข้มมากขึ้นในชีวิตประจำวัน สิ่งที่มาตามบุคคลจะรับรู้ที่ตนเองตกเป็นเหยื่อ หรือรู้สึกว่า
ตนเองเหมือนติดกับดัก รับรู้ถึงความว่างเปล่าในตนเอง และรับรู้สถานการณ์ที่เผชิญอยู่ว่า
ไร้ความหมาย

แบบฝึกหัด "การจัดการกับความรู้สึกไร้ความหมาย" จะช่วยให้คุณได้ตระหนัก
ในความขัดแย้งในจิตใจของเขา รูปแบบการกระทำที่เขาเคยใช้มาเป็นเวลานานที่ทำให้เขา
ตกอยู่ในความรู้สึกไร้ความหมาย เป็นการช่วยให้คุณคลายห่างออกจากความรู้สึกไร้ความ
หมายของตนเองด้วยการมองตนเองในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่สามารถมีความรู้สึกไร้ความ
หมายได้ และสามารถค้นหาความหมายจากความรู้สึกนั้น

วิธีการ

ให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเรื่องราวในชีวิตของตนเอง ที่เป็นชีวิตที่ตนเองไม่พอใจ
ชีวิตที่คับแคบใจ ที่รู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ แล้ว sharing ในกลุ่ม

ทิศทางของการดำเนินกลุ่ม จะเป็นการช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาแรงจูงใจสู่ความ
หมายของตนเอง ในลักษณะที่ว่า

ชีวิตจะมีความหมายเมื่อ....

บทเรียนที่ได้รับจากประสบการณ์เหล่านี้มีอะไรบ้าง

สิ่งที่เป็นประโยชน์จากสถานการณ์เหล่านี้

มองย้อนไปยังจุดนั้น เขาค้นพบความหมายอะไรบ้างในสถานการณ์นั้น (ตอนนี้
อาจให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นมีส่วนร่วมพูดคุย ตั้งข้อสังเกต หรือข้อเสนอแนะถึงความหมายของ
ชีวิตเท่าที่จะเป็นไปได้)

สิ่งที่เขาคาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ ในสถานการณ์เหล่านี้มีหรือไม่ อย่างไร

เขาค้นพบอะไรบ้างที่เป็นความหมายในประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันนี้

การประเมินสังเกตจาก เนื้อหาของคำพูดที่แสดงถึงการสำรวจตนเองด้านความ
รู้สึกไร้ความหมาย ลักษณะการแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

แบบฝึกหัดที่ 3: ฉันใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อติดเชื้อเอชไอวี*

หลักการและเหตุผล

การติดเชื้อเอชไอวี เป็นการที่ชีวิตถูกกระทบกระเทือนในทุกมิติ เช่นในมิติด้าน
ลัทธิวิทยา บุคคลจะมีอาการของความเจ็บป่วยที่เรื้อรังและค่อยๆรุนแรงขึ้น จนในที่สุดต้อง
เสียชีวิตในเวลาสั้นๆ ด้านจิตใจบุคคลจะรับรู้ว่าคุณเองไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น ถูก
รังเกียจ มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความหมายและกลัวความตาย
หรือกลัวความทุกข์ทรมานก่อนตาย ด้านจิตวิญญาณบุคคลจะขาดการตระหนักในคุณค่าของสิ่ง
รอบตัว ในกิจกรรมที่เคยทำ ชีวิตจะมีแต่เฉื่อยชา ลึนหวัง มีความรู้สึกไร้ความหมาย
ในที่สุดก็จะดำรงชีวิตไปตามยถากรรม หรือเลือกการฆ่าตัวตาย

แบบฝึกหัด "ฉันใช้ชีวิตอย่างไร เมื่อติดเชื้อเอชไอวี" จะช่วยให้บุคคลเผชิญกับ
การมีชีวิตที่ติดเชื้อเอชไอวี มีชีวิตอยู่กับภาวะนั้นได้อย่างกระตือรือร้นในชีวิตและมีความ
หมาย

ขั้นตอนของแบบฝึกหัดนี้มีโครงสร้างคือ

1. เป็นการช่วยให้มีทัศนคติต่อการติดเชื้อเอชไอวี ในด้านอื่นที่ไม่ใช่ความ

เฉื่อยชา ลึนหวัง รู้สึกไร้ความหมาย และสามารถเผชิญกับการติดเชื่ออย่างมีความหมาย
ในชีวิต

2. เป็นการช่วยให้บุคคลได้มองเห็นทางเลือกใหม่ๆ ได้เรียนรู้การสร้างทางเลือกใหม่ๆ และทัศนต่อโลกในแง่บวก ได้เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับข้อจำกัดที่ เขาหลีกเลี่ยงมัน
ไม่พ้น

3. มองหารูปแบบและการกระทำที่มีความหมายใหม่ๆ ให้สอดคล้องกับสภาพการ
ติดเชื่อเอชไอวี กล่าวคือเป็นรูปแบบที่เข้มแข็งพอที่จะยึดเหนี่ยวให้บุคคลยืนหยัดในสภาพของ
การติดเชื่อเอชไอวีได้

วิธีการ

ให้สมาชิก นึกถึงตนเอง เมื่อ "ทราบว่าติดเชื่อเอชไอวี" เขาพบว่าชีวิต
เขาเป็นอย่างไร เขาจะเผชิญหน้ากับมันอย่างไร และบอกเล่าแก่กลุ่ม

การระลึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลค้นพบความหมายของชีวิต เมื่อเผชิญหน้ากับ
การติดเชื่อเอชไอวี

ทิศทาง การดำเนินกลุ่มมีดังนี้

สิ่งที่เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง

ทางเลือกที่เป็นไปได้

เอกลักษณ์ที่เป็นส่วนตัวของตนเอง

การกระทำอย่างมีความรับผิดชอบ

ความคิดและการกระทำในวิถีทางที่มุ่งสู่การนึกถึงบางสิ่งหรือผู้อื่นที่นอกเหนือ

จากตนเอง

การประเมินสังเกตจาก เนื้อหาของคำพูด ลักษณะการแสดงความคิดเห็น
และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม

แบบฝึกหัดที่ 4: บทสรุป*

หลักการและเหตุผล

การประชุมกลุ่มครั้งสุดท้าย เป็นโอกาสที่สมาชิกกลุ่มจะได้รวบรวมประสบการณ์ที่ตนเองได้รับในกลุ่ม ในระยะเวลา 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาและได้กล่าวคำอำลาซึ่งกันและกัน

วิธีการ

1. ให้สมาชิกนึกถึงสิ่งที่เขาได้รับจากกลุ่ม แล้วบอกเล่ากับกลุ่ม การประเมินสังเกตจากเนื้อหาของข้อความที่พูด และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกกลุ่มล้อมวงเป็นวงกลม และกล่าวคำขอบคุณ คำขอโทษ คำให้กำลังใจ และคำอำลาซึ่งกันและกัน ในลักษณะ Group on One (กล่าวคือ สมาชิกคนหนึ่งก้าวออกมาจากวงกลม นั่งหันหน้าเข้าหาสมาชิกที่เหลือในกลุ่มทีละคน ตัวต่อตัว และสมาชิกที่นั่งในวงกลมคนที่ 1 จะเป็นผู้กล่าวลา แก่สมาชิกที่นั่งอยู่ตรงหน้า จากนั้นให้เลื่อนตำแหน่งไปนั่งตรงหน้าสมาชิกในวงกลมคนที่ 2 จนครบทุกคน แล้วเริ่มต้นซ้ำไปเรื่อยๆจนครบทุกคน)

การประเมินสังเกตจาก การมีส่วนร่วมในกลุ่ม

ที่มา: Fabry Joseph. Guideposts to Meaning: Discovering What Really Matters. Berkeley, Ca: Institute of Logotherapy therapy Press, 1988.

ภาคผนวก จ

1. กระแสกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส

ตอนประชุมที่ 1

แนะนำกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส

1. ผู้นำกลุ่ม- ครูเป็นครูและเป็นนักจิตวิทยา ชื่ออรุณา หรือครูกระแต ครูมาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และจะมาอยู่กับพวกเราที่นี่ 3 เดือน ในระยะเวลา 3 เดือน ครูจะมีห้องเรียนแบบนี้ โดยจะมีพวกเราด้วยกัน ทั้งหมด 6 คน อยู่ 2 รุ่น สำหรับเวลาที่เข้าห้องเรียน เราจะพบกันทุกวันจันทร์ และวันพุธ ตอนบ่ายเวลาบ่ายโมง ถึง สี่โมงเย็น เราจะเจอกันในห้องเรียน ทั้งหมด 6 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์

ห้องเรียนนี้เป็นสิ่งที่ครูตั้งใจจะใช้สำหรับการเรียนรู้ถึงชีวิตของพวกเราทุกคน รวมทั้งตัวครูด้วย พูดถึงชีวิตอาจจะกว้างขวาง ไกลตัว แต่ถ้าหมายถึงชีวิต เราแต่ละคน ที่รับรู้ความหิว อิ่ม ร้อนหนาว หงุดหงิด สุข หรือ ชีวิตคือลมหายใจเข้า ออกของเราตอนนี้ ชีวิตอยู่ใกล้ๆ ของเราเอง ชีวิตมีส่วนที่เราจะต้องรู้จัก และทำความเข้าใจ เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด ลองนึก ๆ คุนนะคะ ส่วนของชีวิตที่เรามองเห็น ไม่ว่าจะเป็ลมหายใจ แขนขา เนื้อตัว หรือสภาพที่เราสบายดีหรือป่วยไข้ เป็นชีวิตนะคะ ส่วนที่รับรู้ว่ามี หิว อิ่ม โกรธ น้อยใจ ถูกขัดใจ ก็ชีวิตอีก แล้วอีกส่วนของชีวิต สิ่งเกิดใหม่คะ ที่อยู่ๆ บางครั้ง เราจะหดหู่ เศร้าสลดใจ เบื่อหมดกำลัง ทั้งๆที่ร่างกายไม่ได้หิว ไม่ได้เจ็บป่วย ทั้งนี้เพราะส่วนของชีวิตส่วนที่สามเราหายไป ส่วนนี้คือส่วน ของพลังชีวิต

พัฒนาความไว้วางใจของกลุ่มและสำรวจความหมายในชีวิต

2. ผู้นำกลุ่ม- ห้องเรียนของเรานี้จะเน้นถึงการพูดคุย การเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของเราแต่ละคน ร่วมกัน ช่วยกันฟัง ช่วยกันถาม จนเราเข้าใจชีวิตของเรา แล้วใช้ชีวิต ของเราอย่างมีพลังชีวิตนะคะ

3. ผู้นำกลุ่ม-อยากถามพวกเราทุกคนนะคะว่า เมื่อพูดถึงชีวิตแต่ละคน นึกถึงอะไรกันบ้าง

4. อ้อ -คิดถึงอนาคตที่ดี

5. พร -อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น สมบูรณ์

6. คณิต - อยากมีชีวิตที่ดีมีความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์ มีหลายสิ่งหลายอย่างที่แบ่งเบาความ
ลำบากจากเรา

7. เปิ้ล - คิดไม่ออก

8. หม่อม - คิดถึงสิ่งที่เคยฝันเอาไว้ อยากให้ฝันเป็นจริง อยากมีร้านขายของ

C สมาชิกดูเหมือนว่าจะยังไม่ค่อยไวใจกลุ่ม และยังไม่คุ้นเคยกับการพูดคุย เรื่องส่วนตัวในกลุ่ม
ตั้งจะเห็นได้จาก เนื้อหาของประโยคที่พูดเป็นประโยคสั้นๆ บางคนใช้คำว่า "คิดไม่ออก"(7)
ระยะนี้ผู้นำกลุ่มจะไม่เน้นความสนใจ(Focus)ไปที่ เรื่องของคนใดคนหนึ่ง แต่จะให้สมาชิกรู้สึก
อิสระในการแสดงออก และค่อยๆ นำพูดคุย ในประเด็นที่นำไปเกิดการสำรวจความหมายของ
ชีวิตโดยทั่วไป ต่อไป

9. ผู้นำกลุ่ม - อยากให้แต่ละคน ค่อยๆ นึกถึงรายละเอียดของชีวิตตนเอง ถ้าเราจะมีชีวิต
อย่างที่เรากำลังต้องการ อะไรจะเป็นกำลังหรือพลังให้แก่เรา

C ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกสำรวจความปรารถนาส่วนตัวที่จะนำไปสู่ความมุ่งมั่นหรือเจตนารมณ์(Will)
(2) และ สำรวจถึงความหมายของชีวิต(9) 1

10. คณิต - พ่อแม่จะเป็นพลังให้ คิดถึงพ่อแม่ บางครั้งอยากกลับไปอยู่กับพ่อแม่เหมือนเดิม
แต่ก็เป็นไปไม่ได้เพราะไม่ใช่เด็กแล้ว คิดถึงพ่อแม่ที่บางทีเราเหมือนไม่กตัญญูเขา ก็นึกถึง
ตลอด ไม่ว่าจะไปอยู่ตรงไหน ชีวิตส่วนใหญ่แล้วจะออกมาอยู่ลำพัง ไม่ได้ดูแลเขาแต่ก็คิดถึงเขา
ยิ่งตอนนี้อยู่ในบ้านเกร็ดตระการ จะคิดถึงพ่อแม่มาก คิดถึงเขาแล้วจะมีความสุข มีความอบอุ่น
อีกส่วนหนึ่งก็จะคิดถึงอนาคตของตนเอง อยากทำในสิ่งที่ตนเองหวังไว้ แม้ว่าจะเป็นสุดท้าย
ไม่รู้ว่าจะสมหวังหรือไม่ ทุกวันนี้ก็ให้กำลังใจตนเอง

11. อ้อ - พลังชีวิตของอ้อ อยู่ที่คำพูดของพ่อ ถ้าพ่อพูดว่า "หนูสมควรจะเป็นตัวของตัวเอง
ได้แล้ว หนูโตพอที่จะตัดสินใจเอง ได้แล้ว ไม่ต้องไปฟังคนอื่น แล้วก็อยากให้พี่ น้องพูด
แบบนี้ด้วย" ถ้าหนูได้ยินแบบนี้ หนูจะต่อสู้ชีวิตข้างหน้าได้ แต่ถ้าเขาไม่พูด เขาทำเฉยๆ หนูก็
หมด กำลังใจ คิดมาก คิดไปในทางไม่ดี

12. หม่อม - หนูอยากให้พ่อแม่ พี่น้องให้อภัยหนู ที่ว่าหนูมาทำอะไรที่เป็นสิ่งที่ไม่ดี หนูอยาก
ให้เขาให้อภัย ถ้าเขาไม่ให้อภัยหนูจะเก็บแล้วเอาไปคิดว่าเราคน ไม่ดี เขาคงไม่รัก ไม่
ต้องการเรา เขาก็ไม่ให้อภัยเรา

13. พร - กำลังใจคือการได้มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่พร้อมหน้าพร้อมตา บางครั้งอยากเป็นลูกที่ดี
ของพ่อแม่ เวลาเราทำอะไรก็อยากให้พ่อแม่เข้าใจบ้าง

C ในการสำรวจตนเองด้านความมุ่งมั่นหรือเจตนารมณ์ส่วนตัว สมาชิกได้มองว่า ให้อาาคต
เป็นผู้กำหนด ตั้งในประโยคที่ว่า เจตนารมณ์ส่วนตัวคือ "อนาคตที่ดี"(4) ซึ่งเป็นลักษณะ
ของเจตนารมณ์ที่ไม่มี เป้าหมายชัดเจน นอกจากนี้ยังมีลักษณะของเจตนารมณ์ที่ไม่อิสระ เช่น
ความปรารถนาส่วนตัวคือ "คำว่าอภัยจากพ่อแม่"(12)

สำหรับความหมายของชีวิตสมาชิกได้ให้คุณค่าของความรัก ความผูกพัน กับคนในครอบครัว เช่น พ่อแม่(18-13) ซึ่งเป็นความหมายของชีวิตผ่านการให้คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experience value) ของ Frankl I

สำรวจความหมายในชีวิต(ต่อ)

ผู้นำกลุ่มใช้การวาดรูปแผนที่ชีวิต ให้แต่ละคนวาดรูปแผนที่ชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง เริ่มต้นจากที่ไหนผ่านช่วงที่ลำบาก สบาย มุมสว่าง มุมมืด อย่างไรก็ตาม ขณะนี้ชีวิตอยู่ ตรงไหนในแผนที่ และจุดหมายปลายทางอยู่ตรงไหน

C ผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกสำรวจตนเอง ว่า ตนเองเป็นใคร สิ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเขาคืออะไร และสมาชิกมองสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างไร I

14. คณิต -ชีวิตที่ผ่านมาจะปนกันไปหมด คือลำบากมากกว่าสบาย บางครั้งราบเรียบไปเรื่อยๆ เป็นทางเดินไปเรื่อยๆ บางครั้งโชคติประสบความสำเร็วจ้ก็เหมือนภูเขา บางครั้งก็เย็นชุ่มฉ่ำเหมือนแม่น้ำ บางครั้งชีวิตก็เหมือนดอกไม้ที่อยู่ในที่สวยงาม บางครั้งก็เหมือนนก หรือ ต้นไม้ที่โตคนเดียว

15. ผู้นำกลุ่ม -ตอนนี้ชีวิตคณิตอยู่ตรงไหน

C ผู้นำกลุ่มใช้ประโยคคำถาม เพื่อให้เกิดการตระหนักในชีวิตปัจจุบันขณะและสำรวจถึงความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ I

16. คณิต -ตอนนี้เหมือนกำลังจำศีล ก็ดีไปอย่าง อะไรที่ไม่เคยได้เรียนรู้ก็ได้รู้ เราจะได้ความรู้ใส่ตัวเราไว้ ชีวิตที่นี้จะราบเรียบ แต่ข้างนอกจะลุ่มๆดอนๆ ลำบากบ้าง สบายบ้าง มาอยู่ที่นี้เหมือนว่า เราได้หยุดชีวิตในโลกภายนอกไปเสีย เราได้ความคิดใหม่ๆ

17. อ้อ -วาดเป็นรูปแม่น้ำ เป็นรูปสีน้ำเงินหมด บอกว่าชีวิตเหมือนแม่น้ำ ตรงที่ใจเย็น ชี้ลงสารคนอื่น

18. พร -วาดรูปภูเขา บ้าน ต้นไม้ใหญ่ แม่น้ำโขง คนเล่นน้ำ 2-3 คน บอกว่าชอบรูปนี้เป็นรูปที่บ้านจังหวัดหนองคาย อยู่ที่บ้านดอนหัวค้ำ จะมานั่งกินของ นอนเล่นกับเพื่อนๆใต้ต้นไม้ริมแม่น้ำโขงคิดถึงตรงนี้แล้วสบายใจ ต่อมาเข้ามาทำงานใน กรุงเทพ ทำงานโรงงานเก่าแก่ เล็ง แล้วเพื่อนชวนมาทำงานร้านอาหารจนถูกจับ และส่งมาอยู่บ้านเกร็ดตระการ

19. หม่อม -วาดรูปแม่น้ำ มีโรงงาน มีโรงเรียน บอกว่านี่แม่น้ำเจ้าพระยา ตรงสมุทรปราการ มีพ่อ แม่ น้องชาย และหม่อม ชอบแม่น้ำตรงนี้ เวลาไม่สบายใจก็จะมานั่งดูเบ็ดที่ว่ายน้ำ บางครั้งก็คิดอยากเป็นน้ำ บางครั้งก็นึกอยากเป็นเบ็ด เป็นแม่น้ำเพราะสบาย และเป็นเบ็ดเพราะไม่ต้องนึกอะไร

C สมาชิกกลุ่ม เริ่มมีการการสำรวจความหมายในชีวิต และได้พบความหมายในขอบเขต

การค้นพบตนเอง (Self discovery) ดังเช่น คณิงได้ความคิดใหม่ๆจากการได้อยู่บ้านเกร็ด
ตระการ เป็นช่วงของการพักฟื้นเหมือนกบจำศีล (16) และพบว่าสมาชิกมีอิสระ มีความไว
วางใจกลุ่มมากขึ้นจนสามารถบอกเล่าสิ่งที่ เป็น เรื่องส่วนตัวได้ เป็น เรื่องต่อเนื่องกันมากขึ้น]

ตอนประชุมที่ 2

สำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย

ผู้นำกลุ่ม : ครั้งก่อน ได้รู้จักชีวิตตนเองและได้แลกเปลี่ยนเรื่องชีวิตกับเพื่อน ครั้งนี้ครูจะให้นึก
ถึงเรื่องราวในชีวิตของตนเอง ที่เป็นช่วงชีวิตที่เราชอบ ไม่ชอบ ที่ทำให้เราเสียดใจไม่ก้าวไป
ข้างหน้า เราทำอะไรเพื่อชีวิตบ้าง

[ผู้นำกลุ่มนำให้สำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย ที่เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เป็นส่วน
หนึ่งของอะไรเลย หรือรู้สึกแปลกแยกจากสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน (ไม่ว่าจะเป็น งาน เพื่อน
หรือคุณค่าอื่นๆ) หรือรู้สึกผิดที่ไม่ได้รับผิดชอบชีวิต กิจทางดำเนินกลุ่มจะเป็นการเชื่อมโยงให้
สมาชิกตระหนักในคุณค่าของชีวิตปัจจุบัน จากสิ่งแวดล้อมรอบๆตัวของเขา และให้กำลังใจใน
การรับผิดชอบชีวิตปัจจุบันของตนเอง]

กรณีของคณิง

20. คณิง -ชีวิตตั้งแต่เด็กจนโตมา ไม่ค่อยสมหวังเท่าไรหรือค่อยๆ บางครั้งก็อยู่สุขสบาย
บางครั้งก็ไม่สบาย ลุ่มๆดอนๆ ตอนที่ลำบากเป็นตอนที่เราหวังมาก พอผิดหวังก็ท้อแท้ แล้วก็
คอยให้กำลังใจตนเอง คอยบอกตัวเองว่า "ชีวิตจะต้องดี เราจะต้องเดินทางไปในชีวิตที่ดี"
ชีวิตต้องต่อสู้เรื่อยๆ และมักจะผิดหวังมากกว่าสมหวัง
21. ผู้นำกลุ่ม-ชีวิตของคณิงบางที่ก็พอใจมัน บางที่ก็ไม่พอใจมัน ในส่วนที่เราไม่พอใจ เหมือนว่า
เรา ก็ได้พยายาม คณิงมองความสมหวังของชีวิตไว้อย่างไรคะ
22. คณิง -การได้อยู่กับพ่อกับแม่ จะเป็นความสุขที่แท้จริง ตอนนี้เรากลับไปไม่ได้แล้ว เหมือน
ว่าเรา ไม่มีความสุขที่แท้จริง บางครั้งก็คิดว่าทำไมเราเกิดมาต้องห่างจากพ่อแม่อยู่เรื่อยๆ
อยากอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน คิดถึงครอบครัว ได้อยู่ที่บ้านจะรู้สึกอบอุ่นและเป็นสุข
23. ผู้นำกลุ่ม-ความสมหวังของคณิง เป็นความสุข ความอบอุ่น ของพ่อแม่ เมื่อห่างจากพ่อ
แม่คณิงรู้สึกว่าชีวิตขาดตรงนี้ไป
24. อ้อ -ตอนเราสบาย เราจะไม่คิดถึงพ่อแม่ แต่ตอนลำบากเราจะนึกถึงเขา
25. ผู้นำกลุ่ม-ชีวิตที่คณิงไม่พอใจ เกิดจากความอ้างว้าง เราตัวคนเดียว จนอยากนึกย้อน กลับ
ไปตอนที่เรานอนอยู่กับพ่อแม่

26. คณิต - คิดถึงเขาค่ะ ชีวิตในช่วงวัยรุ่นที่ผ่านมา ถ้าเราทำตัวเหมือนที่พ่อแม่บอก เราก็คงไม่ต้องออกจากบ้านมา ไม่ต้องลำบาก นึกไปก็น้อยใจตัวเอง ที่เราไม่น่าเป็นแบบนี้ น่าจะอยู่ที่บ้านและเดินตามเส้นทางที่ถูกต้อง
27. ผู้นำกลุ่ม - เมื่อนึกถึงชีวิต คณิตน้อยใจชีวิต นะคะ
28. คณิต - ค่ะ น้อยใจชีวิต บางครั้งนึกว่าตัวเองทำไม่เกิดมาไม่เหมือนคนอื่น เมื่อคิดถึงคนที่เขาสบายกว่าเรา เขามีความเป็นอยู่ที่ดีกว่าเรา ก็จะน้อยเนื้อต่ำใจ แต่ถ้านึกถึงคนที่เขาเป็นเช่นเดียวกับเรา หรือยิ่งแย่กว่าเราก็ดีขึ้น ก็คอยคิดปลอบใจตัวเองค่ะ แต่บางครั้งก็คิดว่าชีวิตสลายไปแล้ว บางทีก็คิดว่าชีวิตไม่สลาย
29. ผู้นำกลุ่ม - คณิตบอกกับตัวเองนะคะว่าชีวิตจะต้องสมหวัง แต่บางครั้งก็ดูเหมือนว่าไม่ได้ตามใจคิดเหมือนกัน บ่อยครั้งนะคะที่คณิตไม่ได้ตามความคิด
30. คณิต - เราไม่ได้ตั้งใจ ก็ร้อนใจ ท้อแท้ คิดแล้วความสมหวังไม่ค่อยมีหรือค้ำคะก็พยายามหักห้ามใจตัวเองเหมือนกันค่ะ แล้วก็ค่อยๆปรับปรุงวันนี้ให้ดีขึ้น อยากมีความเป็นอยู่ที่ดี
31. ผู้นำกลุ่ม - เหมือนชีวิตวันนี้คณิตจะค่อยๆปรับปรุงให้ดีขึ้นกว่าเดิม แล้วจะทำอย่างไรล่ะคะ
32. คณิต - อยู่ในบ้านเครียดตระการคนมาก เราทำอะไรตามใจตนเองไม่ได้ ยิ่งคนเยอะๆทำอะไร ผุดอะไร ผิดหู ผิดตาแล้ว ใจเราร้อนไปหมด ต้องข่มใจตนเอง เราทำอย่างที่เราต้องการไม่ได้เลย ก็พยายามทำใจตนเอง ก็พยายามจะไม่ให้ตัวเองคิดมาก และทำงานที่ครูในแผนกจัดให้จะได้ไม่คิดมาก

- ดินะคะที่ได้คุยชีวิตตนเอง ตอนแรกก็ไม่รู้จะพูดอะไร แต่ไปๆมาๆ ก็ค่อยๆพูด ออกมามันเป็นไปเอง

[ความรู้สึกไร้ความหมายของคณิต เป็นความรู้สึกที่ชีวิตปัจจุบันไม่ได้เชื่อมกับคุณค่าใดๆ ชีวิตจะมีคุณค่าถ้าได้กลับไปอยู่กับพ่อแม่ (22) คณิตพบว่า ตนเองไม่พอใจชีวิต รู้สึกน้อยใจ (25, 28) และพยายามหักห้ามความคิดดังกล่าว ในขณะที่เดียวกันคณิตก็มีความต้องการปรับปรุงตนเอง (30) ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้คณิตมองถึงความต้องการปรับปรุงตนเอง (31) ซึ่ง Frank (1967) มองว่าทิศทางที่จะช่วยให้บุคคลค้นพบความหมายในชีวิตอย่างไม่จำกัดนั้นคือทิศทางของการมองโลกในแง่บวก สุดท้ายคณิตได้พบทางออกกับความรู้สึกไร้ความหมาย ด้วยการจัดการกับความคิดของตนเอง และให้คุณค่าของการทำงานในแผนก (32) ซึ่งเป็นกรับผิดชอบชีวิตตนเองในปัจจุบัน]

กรณีของอ้อ

ดินนชื่ออ้อ บ้านเกิดอยู่อยุธยา มีพี่น้อง 5 คน ดินนเป็นคนสุดท้อง ตั้งแต่จำความได้ ดินนและพี่สาวคนโตไม่เคยถูกกันเลย ไม่ว่าจะพูด จะทำอะไรก็ดูขวางหูขวางตาไปหมด ต่อมาดินนและพี่สาวได้ทะเลาะกันอย่างรุนแรง เขาคำว่าดินนต่างๆ ทำราวกับว่าดินนไม่

ใช้น้องของเขา ดิฉันรู้สึกกดดันในใจ ดิฉันจะต้องหนีออกจากบ้านมาใช้ชีวิตของตนเอง ดิฉันไปสมัครทำงานที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง ดิฉันตั้งใจจะทำงานเก็บเงินให้ที่บ้าน แต่เงินเดือนของดิฉันก็เก็บไม่ได้ซักที ต่อมาวันหนึ่งเพื่อนของดิฉันชวนให้ไปทำงานอย่างว่า เพื่อนของดิฉันบอกว่ารายได้ดีและได้เงินเป็นก้อน ดิฉันอยากส่งเงินไปให้แม่ ดิฉันจึงตอบตกลงที่เพื่อนเสนอมาและดิฉันก็ได้เงินอย่างที่เพื่อนบอกไว้ ดิฉันนำเงินไปให้พ่อแม่ใช้หนี้ แต่พี่สาวก็มีปากเสียงกันอีก ดิฉันให้เงินแม่ไปประมาณ 500 บาท พี่สาวไม่พอใจหาว่าเงินของดิฉันมันน้อยเกินไป เขาจึงพูดขึ้นว่า 500 บาท ใช้เดี๋ยวก็หมดแล้วพูดขึ้นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในบ้านนี้เป็นของเขาหมด ที่ตัวแม่กับพ่อไม่มีอะไรเหลือเลย มีแต่ตัว ดิฉันฟังแล้วก็รู้สึกเสียใจ พ่อแม่ก็รู้ว่า ดิฉันคิดอะไรอยู่ ดิฉันคิดว่า สักวันหนึ่งดิฉันต้องไปจากพ่อแม่ ฉะนั้นจะไปทำงานตามที่เพื่อนบอกไว้ ดิฉันออกจากบ้านไปเจอเพื่อนและทำงานตามที่เพื่อนเสนอมา ดิฉันบอกกับเพื่อนว่าจะไม่เที่ยว ไม่ใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย จะตั้งหน้าตั้งตาทำงานส่งเงินไปให้พ่อแม่ แต่ความฝันของดิฉันก็ไม่เป็นจริง ดิฉันถูกจับและส่งตัวมาอยู่ที่บ้านเกร็ดตระการเสียก่อน (ขณะที่อ้อเล่าเรื่องของตนเอง อ้อหน้าแดง ก้มหน้าไม่สบตาใคร ในกลุ่ม)

33. ผู้นำกลุ่ม - เป็นความกล้าหาญที่จะมองชีวิตของอ้อ แล้วเล่าให้เราฟังกันนะคะ ชีวิตอ้อ ตั้งใจจะทดแทนคุณพ่อแม่

34. อ้อ - อ้อทำไม่สำเร็จค่ะ อ้อเสียใจมากที่ทำไมไม่สำเร็จ ไม่อยากให้พี่สาวพูดแบบนี้กับพ่อแม่อีก พี่สาวเขาบอกว่าถ้าเขาย้ายไปอยู่กับสามี พ่อแม่ก็จะเหลือแต่ เลี้ยงกับหมอน ของใช้ในบ้านเขาซื้อหมด ทำมาเขาไม่คิดว่าเขาโตมาเพราะใคร ใครให้บ้านเขาอยู่ ให้เสื้อผ้าเขาใส่ ให้ที่หลับที่นอน น้อยใจเขาที่เขาไม่คิดข้อนี้น้อยใจตัวเองด้วยที่ทำอะไรไม่ได้ ช่วงที่อยู่บ้านนอกก็ช่วยแม่หาปลา เลี้ยงหลาน รายได้วันละ 60-70 บาท ซื้อข้าว ถ่าน และกับข้าว ให้หลานไปโรงเรียนก็หมดแล้ว บางทีก็กินข้างอดบ้าง น้อยใจตัวเองที่ทำงานไม่ได้แบบนี้

-ตอนนี้แม่เสียแล้ว ส่วนพ่อยังไม่ทราบข่าวอ้ออยู่ที่นี้ อ้อยยังไม่อยากบอกพ่อ คิดว่าไม่บอกเขา ถ้าออกไปจากที่นี่ มีเงินแล้วค่อยส่งไปให้เขา

[อ้อเปิดเผยความรู้สึกไร้ความหมาย ที่เกิดจากการให้คุณค่าแก่การยอมรับของพี่สาว แต่ไม่สามารถจัดการให้ชีวิตบรรลุคุณค่านั้นได้และมองว่าการที่ตนเองจะเป็นที่ยอมรับคือการที่สามารถหาเงินกลับไปให้ที่บ้านเหมือนพี่สาว

อ้อมีการเปิดเผยเรื่องส่วนตัวของตนเอง และสมาชิกอื่นได้มีท่าทีสนใจฟังตลอดช่วงของการสนทนา แสดงถึงสมาชิกกลุ่มมีความไวใจกลุ่มมากขึ้น 1

ตอนประชุมที่ 3

สำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย (ต่อ)

ผู้นำกลุ่ม: ในตอนเริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สรุปการประชุมครั้งก่อน และถามอ้อว่าต้องการสำรวจตนเองต่อหรือไม่ อ้อได้ปฏิเสธ บอกว่าไม่พร้อม และแหม่มเสนอขอสำรวจตนเอง

กรณีของแหม่ม

35. แหม่ม - ตอนเด็กๆ แหม่มคือมาก โดนแม่ตีทุกวันเลย พุดง่าย ๆ เหมือนกินข้าว จะถูกตีบ่อยมาก มานั่งคิด ทำไมเราโดน ทุกวัน จนตอนโตอายุ 9 - 10 ขวบ ตอนนั้นอยากได้ปากกา ที่สาววางเงินเอาไว้ ก็ขโมย ใจจริงนั้นก็อยากจะทำ แต่กลัวแม่จะตีอีก ก็เลยบอกว่าไม่ได้ขโมย ต่อมาจับได้ ก็โดนแม่ตีอีก มานั่งคิดโดนแม่ตี โดนพ่อตำหนิ ไม่มีใครสนใจเราเลย แหม่มก็เลยถามพ่อแม่ ว่า เป็นพ่อเป็นแม่ของแหม่มหรือเปล่า พ่อกับแม่ตอบว่า "ถ้าไม่ใช่พ่อกับแม่ มึง แล้ว กุจะเลี้ยงมึงมาทำไม" แหม่มมานั่งคิด เขาก็พูด ถ้าเราไม่ใช่ลูกเขา เขาจะมาเลี้ยงเราทำไม พ่อเราโตขึ้นอย่างตอนนี่ ก็เริ่มรู้ว่าพ่อแม่เขาไม่ อยากให้เราเป็นขโมย เป็นเด็กดีก็ เขาอยากให้เราเป็นคนดี ที่ว่าพ่อกับ แม่ถึงตีเราขนาดไหน เขาก็รักเรา เราโตมาได้เพราะพ่อแม่ทำงานหนัก เขาทำทุกอย่างเพื่อลูก

36. ผู้นำกลุ่ม- ในชีวิตแหม่ม เหมือนบางครั้ง ก็ไม่เข้าใจพ่อแม่ที่ตีเราบ่อยๆ เหมือนไม่รัก

37. แหม่ม - ตอนเด็กๆ คิดจะหนีเขา แต่ก็อยู่เรื่อยๆ จนตัดใจถามเขาว่า ใช้ลูกหรือไม่ออกมา แล้วเราก็เข้าใจเขา

38. ผู้นำกลุ่ม- ตอนนี่แหม่มมีคำตอบให้กับตัวเองว่า พ่อกับแม่รักยังแหม่มอยู่

39. แหม่ม - ส่วนมากเมื่อก่อน พ่อจะไม่ค่อยรัก เขาไม่ค่อยสนใจแหม่ม เขาจะไปทางพี่สาว ความคิดของเราว่าเขาลำเอียง มารู้ออนโต มาเป็นแบบนี้ เขามาเยี่ยม (ลับดาห์ก่อน พ่อและพี่สะใภ้มาเยี่ยม แหม่ม) เห็นน้ำตาเขาไหล

40. ผู้นำกลุ่ม - สะเทือนใจนะคะ แหม่มไม่อยากจะเห็นพ่อร้องไห้

41. แหม่ม - แหม่มเสียใจคะ (ร้องไห้ สะอื้น) .. แหม่มเสียใจที่ทำให้แกร้งไห้ แหม่มรู้ว่าแกร้งแหม่ม

42. ผู้นำกลุ่ม- แหม่มก็เสียใจไม่แน่นะคะ

43. แหม่ม - แหม่มมั่นใจว่าพ่อรักแหม่ม จนแหม่มไม่อยากจะรับรู้ ถ้าเกิดเขาเป็นอะไรขึ้นมา ในช่วงที่ แหม่มอยู่ที่นี้

44. ผู้นำกลุ่ม - ความผูกพันของแหม่มกับพ่อ เหมือนว่าความทุกข์ของพ่อ ทำให้แหม่มทุกข์ เป็นเท่าตัว แล้วแหม่มจะอยู่อย่างไรกับความทุกข์ใจตรงนี้

45. แหม่ม- แหม่มจะตั้งใจทำงานที่นี้คะ แล้วออกไปจากที่นี้พี่สะใภ้บอกว่าถ้าจะขายของ ก็จะมาหาทุนให้ แหม่มตั้งใจจะไม่ให้พ่อเสียใจเพราะแหม่มอีก

46. ผู้นำกลุ่ม- ช่วงที่แหม่มรู้ว่าพ่อรัก เราได้คำตอบอย่างมั่นใจ แหม่มรู้สึกที่ตนเองได้ อะไรในชีวิตเพิ่มขึ้นบ้าง

47. หม่อม-เราได้รู้ทุกอย่างว่าคนเราที่เป็นพ่อ เป็นแม่ ที่เขาด่าตักเตือนเรา ถ้าเราไม่เชื่อ เราก็เป็นคนผิด เป็นคนเลวไปเลย ถ้าสายไปแล้วเราก็จะเสียใจว่าทำให้พ่อน้ำตาตก หม่อม ได้รู้ว่าตัวเองจะต้องตอบแทนคนเขาให้มากที่สุด

48. ผู้นำกลุ่ม-เป็นความตั้งใจที่ดิๆนะคะ แล้วในชีวิตที่บ้านเกิดตระการนี้ละคะ หม่อมจะทำ อะไร เพื่อพ่อได้บ้าง

49. หม่อม-หม่อมจะตั้งใจเรียนทุกอย่าง ตอนนี้เรียนตัดเย็บเสื้อผ้าชาย ก็จะตั้งใจเรียนต่อไป ชีวิตจะได้มีโอกาสมากขึ้น

50. ผู้นำกลุ่ม -หม่อมก็มีความหวัง และได้ทำอะไรเพื่อพ่อ

51. พร -หม่อมทำเพื่อพ่อแม่ เป็นคนดีคะ ก็ขอเอาใจช่วยนะคะ

[ผู้นำกลุ่มได้อาศัยแนวเทคนิคการสนทนาแบบโอสเครติส เพื่อให้หม่อมได้สำรวจความรู้สึกไว้ ความหมายของตนเอง และนำไปสู่การค้นพบ เนื้อหาของคำถามเป็นการหยิบประโยชน์หรือวลี สำคัญหรือความนัยที่อยู่ในประโยคหรือวลี ที่คู่สนทนาพูด มาเป็นคำถามนำทาง ดังเช่น 44, 46, 48 การสนทนาช่วยให้หม่อมรู้สึกถึง ความรู้สึกไว้ความหมาย เป็นความทุกข์ทรมาน ใจที่เป็นสาเหตุทำให้พ่อบอกใจ(39) และกลุ่มได้ช่วยให้หม่อมได้ชัดเจนกับคุณค่าที่เป็น ความหมายของชีวิต ดังที่หม่อมบอกว่า "พ่อรักตนเอง"(39) "หม่อม ตั้งใจจะไม่ทำสิ่งที่พ่อเสีย ใจ และรู้ตัวว่าจะต้องตอบแทนคุณของพ่อให้มากที่สุด "(45, 47) และตอบสนองต่อความ หมายที่ได้ค้นพบโดยการ "ได้ตั้งใจเรียนตัดเย็บเสื้อผ้า และทำงานทุกอย่างที่มีโอกาสในบ้าน เกิดตระการ"(49)]

กรณีของเปิ้ล

52. เปิ้ล -ชีวิตของเปิ้ลไม่มีอุปสรรคเลย เปิ้ลชอบเที่ยว แต่แม่ไม่ชอบให้เปิ้ลเที่ยว แม่ให้เปิ้ล ตั้งใจเรียน แต่เปิ้ลไม่ชอบ

53. ผู้นำกลุ่ม-ชีวิตของเปิ้ลราบรื่นดีนะคะ แล้วที่เปิ้ลชอบเที่ยวแต่แม่ไม่ชอบ เปิ้ลรู้สึกเหมือน แม่ ไม่เข้าใจเปิ้ลไหม

54. เปิ้ล -แม่เข้าใจเปิ้ลทุกอย่าง แต่ไม่ชอบให้เปิ้ลเที่ยว

55. ผู้นำกลุ่ม-แม่ไม่ตามใจเปิ้ล

56. เปิ้ล -คะ เขากลัวเปิ้ลจะเป็นเหมือนเขา เปิ้ลไม่มีพ่อ เขารักเปิ้ลมาก ไปไหน มาไหน เขาจะ ต้องไปกับเปิ้ลด้วย

57. ผู้นำกลุ่ม-แม่ให้ความรักกับเปิ้ล เปิ้ลรักแม่ ขณะเดียวกันเปิ้ลก็อยากมีอิสระ ได้เที่ยว

58. เปิ้ล -ตอนเปิ้ลเรียนจบ ได้ทำงานบัญชี บริษัทที่นครปฐม เปิ้ลอดอดมามากๆ ขอแม่ไปเที่ยว เสด ก็ไม่ได้ เปิ้ลเลยไปอยู่กับเพื่อน เขียนกระดาษบอกเขาไว้บนโต๊ะ เปิ้ลเที่ยวกับเพื่อนจน มาทำงานแบบนี้ พ่อโดนจับ แม่รู้ และให้อภัยเปิ้ลทุกอย่าง เปิ้ลรักแก่มาก กลับไปนี้ ก็

อยากจะทำใจทำงาน

59. ผู้นำกลุ่ม- เบ็ลมีคำตอบให้ตนเองนะคะ เบ็ลจะกลับไปอยู่กับแม่ แม้ว่าแม่จะไม่ตามใจ เบ็ล
เรื่องเที่ยว

60. เบ็ล-ก็ตั้งแต่เลิกจนโต เบ็ลไม่เคยเที่ยวไหนเลย มีงานวัดแม่ก็ไม่ให้ไป ให้อยู่บ้าน อยาก
ได้อะไร เขาก็ให้ทุกอย่าง เขาบอกว่าเขาเคยผ่านมาก่อน ถ้าอยากไปเขาจะพาไป แต่เบ็ล
ไม่ออกไปกับเขา อยากไปกับเพื่อนมากกว่า

61. ผู้นำกลุ่ม- มาตอนนี้ เบ็ลอยากเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง ไหมคะ

62. เบ็ล -เบ็ลจะไม่เที่ยวอีก จะตั้งใจทำงานเหมือนตอนที่เริ่มต้นทำงานใหม่ๆ ตอนนั้น
กลับบ้านทุกวันแม่ไวใจ เบ็ลมากตอนเบ็ลทำงานแรกๆ

63. ผู้นำกลุ่ม- เบ็ลชอบตอนที่แม่ไวใจเบ็ล เบ็ลอยากให้แม่ไวใจเบ็ล

64. เบ็ล -ตอนนี้แม่ยังไม่ไวใจเบ็ล กลัวเบ็ลเที่ยวต่อ แม่คงไม่เข้าใจเบ็ล เพราะเบ็ล
ชอบโกหกเขา

65. พร -เราเคยเสียมาแล้ว เขาก็จะไม่เชื่อเราง่ายๆ

66. ผู้นำกลุ่ม- การอยู่กับเบ็ลกับแม่ เบ็ลรักแม่ แม่ก็รักเบ็ล แต่บางส่วนของแม่ที่เบ็ล รู้สึก
ว่าแม่ไม่ไวใจเบ็ล เบ็ลจะทำอย่างไรกับความไม่ไวใจตรงนี้

67. เบ็ล -เบ็ลจะทำงาน ไม่เที่ยว แล้วถ้าเบ็ลแต่งงานเบ็ลก็จะเลี้ยงเขาตลอดชีวิตไม่ให้เขา
ทำงานอีก

๕ ในกรณีของเบ็ล ซึ่งมีความรู้สึกไร้ความหมาย เพราะไม่ได้ได้รับความไวใจจากแม่ ผู้นำกลุ่ม
ได้นำให้เบ็ลค้นพบความตั้งใจทำงานของตนเอง เพื่อแม่ซึ่งเป็นความหมายในชีวิต(67) 1

กรณีของพร

68. พร -ตอนเด็กๆ 4 ขวบพรเดินไม่ได้ ไม่รู้ว่าเป็นอะไร พออายุ 14 ปี พ่อไม่สบาย
พรเป็นลูกคนโต น้องชายสองคนก็ยังไม่โต พรต้องออกไปทำนาแทนพ่อ ชาวบ้านเขาก็ว่าน่าหน้า
อย่างพรนะหรือ จะทำได้ แต่พรก็ทำสำเร็จ ช่วงนี้พรวุ่นวาย แต่พ่อแม่ก็เป็นคนที่ใจดีมาก พอ
อายุ 17-18 ปี พรเข้ามาทำงานในกรุงเทพ กับเจ้าแม่เลี้ยง เป็นโรงงาน พ่อมาตามบอกว่า
แม่ไม่สบาย ตอนนั้นพร มีเงินติดตัวไม่เท่าไร เลยขอเจ้าแม่ก่อน 5000บาท เขาก็ให้ได้เงิน
มารักษาแม่จนหาย ก็กลับมาทำงานให้เจ้าแม่ แต่ใช้เขาไม่หมดก็เลยหนีออกมาก่อน เพื่อนชวน
ไปทำงานร้านอาหารแล้วก็มาโดนจับมาอยู่ที่นี้

69. ผู้นำกลุ่ม- พรเป็นหัวเรี่ยว หัวแรงของที่บ้าน

70. พร -น้องสองคนของพรยังเล็ก ตอนนี้น้องคนถัดจากพรก็ยังไม่โต 18 ปียังเหมือนเด็ก
เหมือนคนแคระ อยู่บ้านกันตอนนี้ก็ทำไรทำนา แม่ทำงานหนักไม่ได้ เพราะแม่ทำหมัน ถ้าอยู่ที่
บ้านดี 4-5 ก็ต้องออกไปทำนาแต่เช้า โถนาเสร็จ กินข้าว ทำนาต่อ กว่าจะได้ เข้า

บ้านก็ ทุ่มหรือสองทุ่ม แต่ก็ตั้งใจว่าถึงลำบาก ก็ได้อยู่กับพ่อแม่ ตอนนี้ไม่รู้ว่าเขาทำนา
กันหรือเปล่า 4-5ปีแล้วที่หนูไม่กลับ บ้านว่าจะกลับก่อนถูกจับ เผอิญป่วยต้องผ่าตัดไส้ติ่ง

☐ พรเล่า เรื่องของตนเองด้วยสีหน้าที่ครุ่นคิด โดยเฉพาะเมื่อเล่าถึงพ่อแม่ และคนที่บ้าน I

72. ผู้นำกลุ่ม-นรกังวลใจเมื่อนึกถึงเขา กังวลว่าจะอยู่กันอย่างไรร นรจะอยู่กับความไม่สบายใจ
ตรงนี้อย่างไร

73. นร -นรไม่กล้าติดต่อเขาว่าอยู่ในนี้ พ่อเคยพูดไว้ว่า "ถ้ารู้ว่าชั่วจะฆ่าทิ้ง"ที่ผ่านม
ไม่ว่าพรจะอยู่ที่ไหน พ่อก็จะตามหาจนเจอ แต่ไม่แน่นอนคะ อยู่ที่นี้ ครูนึกสังคนส่งประวัติไป
ทางบ้าน พ่ออาจตามมาก็ได้

74. ผู้นำกลุ่ม-นรอยากให้เขามาเยี่ยม การมาเยี่ยมของพ่อสำคัญกับพรมาก

75. นร -นรจะดีใจมากเลยคะ เพราะถ้าเขามา แสดงว่าเขาให้อภัยพรแล้ว เขาไม่รู้ว่า
พรทำงานแบบนี้ เขาขี้โมโห เคยตีพรจนเดินไม่ได้ เขาพูดคำไหน เป็นคำนั้น ถึงจะมีใครที่
ไม่รู้จักนั่งอยู่ถ้าเขาจะตี เขาก็ตี เขาเคยพูดว่าถ้าพร ทำชั่ว เขาจะยอมตัวพรให้เป็นสินค้า

76. หม่อม -ก็ต้องยอม เพราะเราทำผิดจริงๆ

77. นร -ที่ทำแบบนี้ พรก็ทำเพื่อเขา เพื่อพ่อกับแม่เหมือนกัน พรก็รู้ว่าความลับไม่มีในโลก
เขาต้องรู้สักวัน ก็อยากให้เขารู้เอง ถ้าเขาให้อภัย จะสบายใจมาก ถ้าพ่อ มาแล้วบอกว่ากลับ
ไปอยู่ที่บ้าน แค่นี้จะสบายใจมาก วันนั้นชีวิตพรจะสมหวัง

☐ พรสำรวจความรู้สึกไร้ความหมาย และชัดเจนว่า "ความกังวลใจ ความรู้สึกผิดที่ไม่ได้รับ
ผิดชอบทางบ้าน ความรู้สึกผิดที่ทำงานหญิงบริการ และความกลัวการไม่ยอมรับของครอบครัว"
(72, 73, 75) ทำให้ชีวิตปัจจุบันไม่มีความสุข I

กรณีของต้อม

78. ต้อม -ตั้งแต่ต้อมจำความได้ ต้อมเคยอยู่กับพ่อแม่พี่น้อง ต้อมมีพี่ชายหนึ่งคน และมีน้อง
สาว น้องชายอย่างละ เคน อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข แต่พอนานวัน พ่อกับแม่ทะเลาะกัน
แม่แยกทางกับพ่อ แม่ไปมีผัวคนใหม่ ซึ่งอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน ตอนนั้นต้อมอายุเพื่อนมาก
เพราะผัวของแม่ยังเด็กอยู่ ตอนนั้นต้อม ก็ยังเด็กอยู่ก็พอจะเข้าใจความรู้สึกของพ่อและสงสารพ่อ
ที่แม่หนีพ่อไปแล้วกลับไปมีผัวในหมู่บ้านเดียวกัน ส่วนพ่อ 3 เดือนต่อมา พ่อก็มีเมียใหม่ ต้อมไม่รู้
จะทำอย่างไรดี ก็อยู่กับพี่ชายและน้องอีก 2 คน ช่วยกันทำงานเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของตัวเอง
พ่อก็นานๆมาที ส่วนแม่พ่อยู่นานก็ทะเลาะกับผัวคนใหม่ ก็หนีไปอยู่บ้านน้ำที่อยู่ชยา ตั้งแต่นั้น
เป็นต้นมาก็ไม่เจอหน้าแม่อีกเลย ต้อมอยู่ที่บ้านก็มีคนมาขอพอก็เลยตัดสินใจแต่งงานก็ไปอยู่
บ้านแฟนพาน้องชายไปอยู่ด้วย แต่พ่อแฟนไม่ชอบ พ่อยังไปนานๆก็ทะเลาะกับพ่อของแฟน ก็เลยหนี
มาอยู่กับเพื่อน มาอยู่ในกรุงเทพ ก็มาทำงานแบบนี้เป็นครั้งแรกในชีวิต ต่อมาก็มีเพื่อนชวนไป
อยู่ตาก พ่อได้ 5 เดือนก็มีเพื่อนพาไปชมพรเป็นที่สุดท้าย ก่อนมาอยู่บ้านเกร็ดตระการ ตอนนี้รู้

ลึกว่าตัวเองทำผิด มาก แต่ก็สายไปเสีย แล้ว ตอนนี้อำนาจใจได้แล้ว ชีวิตที่ไม่สมหวังของต้อม
ครั้งที่ทำงานที่ชุมพร ต้อมมีแฟนและกำลังจะไปอยู่ด้วยกัน แฟนของต้อมไปออกเรือบอกต้อมว่าอีก
2-3 วันจะมารับไปอยู่ด้วยกัน แต่พอสองวันต้อมก็โดนจับ แฟนต้อมไม่รู้ว่าโดนจับจนอยู่โรงพักได้
3-4 วัน เขาก็มาเยี่ยม มาทุกวัน จนกระทั่งโดนส่งมาอยู่ปากเกร็ดก็ยิ่งติดต้อมมา เสียใจที่ไม่
ได้อยู่กับแฟน

ชีวิตฉันเกิดมาอย่างลำบาก รักรักรับกรรมชั่ว ต้องขายตัวแลกเงินตราหน้าอดสู

มีชายแล้วชายเล่าเข้าประตู ใครอาตรรักฉันจริงมีบ้างไหม.

[กรณีของต้อม ต้อม เป็นสมาชิกที่ร่วมกลุ่มแต่ไม่เปิดเผยตนเองเลย ขณะที่สมาชิกคนอื่น
สำรวจตนเอง ต้อมจะวาดรูปและเขียนสมุดบันทึก ที่แจกให้ทุกคนไว้สำหรับบันทึกส่วนตัวหลังจาก
เลิกกลุ่ม เมื่อชวนสนทนาต้อมจะยิ้ม แล้วบอกว่า "ไม่รู้จะพูดอะไร" พร้อมกับก้มหน้า
ในตอนเปิดประชุมกลุ่มตอนที่ 3 ต้อมให้ดูสมุดบันทึกของตนเอง และปฏิเสธที่จะพูดถึงตนเองใน
กลุ่ม ต้อม เริ่มมองชีวิตของตนเอง และเขียนในสมุดบันทึก ในกลุ่มต้อมสามารถเลือกที่จะ
เปิดเผยตนเองเมื่อเขาต้องการ โดยไม่มีกระตุ้น หรือบังคับ]

ตอนประชุมที่ 4

การเผชิญหน้ากับการติดเชื่อเอชไอวี

79. ผู้นำกลุ่ม- ห้องเรียนวันนี้ครูชวนพวกเราสังเกตชีวิตของเราเองในหัวข้อว่า เมื่อเราพบว่า
เราติดเชื่อเอชไอวี หรือทราบว่าผลเลือดบวกเอ็ดส์ ชีวิตเราแต่ละคนเป็นอย่างไรกันบ้าง
แล้วเราจะดูแลชีวิตของเราอย่างไร

[สมาชิกกลุ่มนี้ได้รับข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการติดเชื่อเอชไอวี และทราบว่าตนเองเป็นผู้ที่มี
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื่อเอชไอวี จากหน่วยให้ความรู้ทางสุขภาพของสถานสงเคราะห์
บางคนมีอาการในระยะที่สองของการติดเชื่อเอชไอวี เช่นมีอาการแทรกซ้อนทางระบบทาง
เดินหายใจ ไอเรื้อรังและมีไข้ต่ำๆหลายเดือนติดต่อกัน บางคนมีโรคผิวหนัง เช่นงูสวัด)

80. เปิ้ล -ตรวจเลือดไปแล้วครั้งเดียว จะมีโอกาสติดเชื่อเอ็ดส์ไหมคะ เจาะมาแล้วตั้งแต่มา
อยู่ที่นี้ใหม่ ๆ นับตอนนี้ก็ราวๆ 6 เดือนแล้ว

81. พร -บางคนตรวจเลือดแล้วถูกตรวจซ้ำอีก โอกาสจะพบเชื่อเอ็ดส์จะมากกว่าคนตรวจ
เลือด ครั้งเดียวมั๊ยคะ ถ้าหนูเป็นหนูจะไปบวชชี่

82. อ้อ -บางคนเขาไม่รู้ เพราะเป็นเอ็ดส์แล้วไม่มีอาการให้เห็นในตอนแรก ถ้าอ้อเป็นอ้อจะ
กังวลใจมากที่สุด

83. หม่อม -หม่อมจะทำใจค่ะ

84. คณิง -กลัวค่ะ เป็นแล้วต้องตายทุกคน หมอบอกว่าเป็นโรคที่เราจะไม่มีภูมิต้านทาน

85. เป็ล -ถ้าเราเป็นแล้วเขาจะแจ้งให้ผู้ใหญ่บ้านทราบมั้ยคะ ใจไม่ตีเลย

86. ผู้นำกลุ่ม-อยากให้แต่ละคนได้ใช้เวลาที่อยู่ร่วมกันตรงนี้ สังเกตตนเองนะคะว่า เมื่อเราทราบที่เราคิด เชื่อเอชไอวี ชีวิตเรากระทบกระเทือนอย่างไรบ้าง

C สมาชิกทุกคนขมวดคิ้ว บางคนถอยหลังไปแอบมุมเสา ทำทีกังวลใจอย่างเห็นได้ชัด ทุกคนนั่ง เงียบ 1

87. ผู้นำกลุ่ม-ครุจะให้เราพวกเราได้สังเกตตนเอง โดยให้ชีวิตเป็นประตูที่เปิดออกสู่ทางหลายๆทาง เช่นสู่พ่อแม่ สู่สามี ลูก เพื่อน การงาน สังเกตนะคะว่าในชีวิตเราจะมีประตูที่บ้าน เมื่อเราคิด เชื่อเอชไอวี มีประตูไหนบ้างที่ปิดลง มีประตูที่แง้มไว้ และประตูใดบ้าง ที่เปิดกว้างสำหรับตัวเรา วาดรูปประตู เหล่านั้น แล้วเล่าสู่กันฟังนะคะ

C ตรงนี้เป็นการใช้เทคนิคของจิตบำบัดแบบโลกอสที่เรียกว่า เทคนิคลดความคิดหมกมุ่น (Dereflection) ด้วยการนำทางสมาชิกให้หยุดความรู้สึกกังวล และหันความสนใจไปสู่การสังเกตความเป็นไปได้ หรือทางเลือกในชีวิต แทนที่การหมกมุ่นกับความกังวลใจของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการสำรวจความเป็นไปได้ซึ่งกันและกัน 1

88. พร -ประตูการงาน ปิดลงค่ะ เมื่อเป็นเอดส์เพื่อนๆที่ทำงานหรือนายจ้าง ต้องรังเกียจแต่ไม่รู้ว่าเขาจะรังเกียจเรามากหรือน้อย

89. คณิต -คิดอย่างไร ถ้าติดเชื่อเอดส์ขึ้นมา

90. พร -ถ้าเป็นแล้วก็ต้องทำใจ

91. คณิต -ก็คงต้องทำใจ ก็จะเป็นกังวลบ้าง แต่เมื่อเป็นก็ต้องทำใจ

92. พร -ประตูต่อมาเป็นประตูพ่อแม่เปิดกว้าง เมื่อเขาเห็นว่าเราเป็นเอดส์ เขาก็จะให้กำลังใจเรา เพราะเขาเป็นคนที่รักเราถึงเราจะเป็นเอดส์เขาก็รักเรา แม้พี่น้องจะไม่สนใจ แต่พ่อแม่ก็ยังจะรักเรา พ่อแม่ถึงอย่างไรเราก็เป็นลูกเขา ก็ต้องยอมรับเราอยู่ดี ประตูครอบครัว

สามีและลูกสาวถ้าทางบ้านพ่อแม่พี่น้อง เขารู้เขาคงไม่อยากให้เราไปสมรสกับลูกชายของเขา ถ้าเขาเห็นว่าเราเป็นเอดส์ ความฝันของหนคืออยากจะเป็นแม่ที่ดีของลูกสาว เคยคิดนะคะว่าออกจากนี้ไปจะกลับไปคืนดีกับแฟนและลูก แต่มาคิดคงไม่ติดต่อกลับไป เพราะถ้าลูกรู้แล้วถูก เพื่อนๆว่ามีแม่เป็นเอดส์ กลัวลูกจะทำใจไม่ได้ เขาจะลำบาก

93. ผู้นำกลุ่ม-ชีวิตของพรเปลี่ยนไปนะคะ ชีวิตมี ความไม่มั่นใจในการอยู่กับคนอื่น กับ สามี ลูกสาวอย่างที่ตั้งใจไว้ พรห่วงใจกับชีวิตที่อยู่ตรงหน้า ห่วงใจกับคนสำคัญรอบข้าง

94. พร -พรจะพยายามเข้มแข็ง ไม่เชื่อคนอื่นมากนัก เราต้องมั่นใจในตนเอง แต่ก็ทำได้ 50:50 ที่มั่นใจคือพ่อแม่ไม่ทิ้งเรา แต่กับคนอื่นพรจะทำใจ ปล่อยใจตัวเอง

C ในทางเลือกเผชิญต่อการติดเชื่อเอชไอวี พรให้ความหมายแก่ความรักของพ่อแม่ (experience value) (92) และให้คุณค่าแก่ความเข้มแข็งในตนเองที่จะเผชิญกับการติดเชื่อเอชไอวี (attitude value) (94) 1

95. คณิต -กังวลเหมือนกันนะคะ บางครั้งเป็นกับตัวเองก็ทำใจไม่ได้ ชีวิตต้องมิดด้ากลัว



ถูกทอดทิ้ง เหมือนว่าชีวิตเราไม่มีค่า เราตั้งความหวังไว้ว่า ชีวิตมีสิ่งที่ดี เมื่อเราเป็นเอดส์ เข้ามาแทรกชีวิต ก็ทำให้เราคิดมาก ก็หวั่นวิตก คิดอะไรต่อไปไม่ออก ชีวิตที่หวังไว้คงมีดี หวาดวิตก คนรอบข้างเพื่อนฝูงจะมองเรา ทั้งเราไปเลย สุดท้ายก็จะ บอกตัวเอง ปลอบใจ ตนเอง

96. คณิง - ประตู่ที่เป็นความหวัง มีบางส่วนที่มีดี บางส่วนที่เป็นแสงลอดเข้ามา แสงนี้ก็คือ เมื่อเราทำใจได้ สงบ แสงสว่างแห่งชีวิตก็จะลอดเข้ามา

[คณิงให้คุณค่าแก่จิตใจที่สงบ(96) เป็นความหมายของชีวิตในเชิงทัศนคติ]

97. ต้อม - ประตู่พ่อแม่เปิดกว้าง หวังว่าพ่อแม่จะเข้าใจ ประตู่พี่น้องปิด เขาคงไม่สนใจเรา และประตู่ครอบครัวแน่นๆไว้ ไม่นั่นใจว่าเขาจะรังเกียจเราหรือไม่ กลัวเขาไม่เข้าใจ

98. นร - คนเราถ้ารักกันจริง มันไม่ใช่ความใคร่อย่างเดียว มันจะรู้จักกัน ช่วยกันทำมาหากิน สำคัญรักต้องจริง

99. ต้อม - ต้อมไม่ค่อยแน่ใจเขา ขอใจไปก่อน ต้อมจะไม่ปิดตัวเองให้โอกาสดูใจเขา

[ในแง่ของการเผชิญกับการติดเชื้อเอชไอวี ต้อมให้คุณค่าแก่พ่อแม่และยินดีเผชิญความจริงของชีวิต เป็นความหมายของชีวิตในเชิงทัศนคติ(attitude value)(99)]

100. เปิ้ล - ประตู่ของแม่เปิดกว้างที่สุด เปิ้ลอยากให้แม่รู้ แม่จะแบ่งเบาความทุกข์ของเปิ้ลได้บ้าง ส่วนประตู่ครอบครัวและการทำงานขอแน่นไว้เหมือนต้อม

[ความหมายที่เปิ้ลยึดถือคือแม่(experience value) เปิ้ลรู้สึกมั่นคงกับการติดเชื้อเอชไอวี ด้วยความรู้สึกที่แม่รักตนเองและพร้อมที่จะแบ่งเบาความรู้สึกทุกข์ใจของตนเองเสมอ (100)]

101. อ้อ - อ้อจะหางานทำเพื่อให้ได้เงินมากที่สุด เพื่อตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ อ้อจะอ้อนวอน

นายจ้างให้อ้อได้ทำงาน ประตู่การงานอ้อเปิดแน่นไว้ วาระสุดท้ายในชีวิตของอ้อขอให้อ้อได้ทำงาน มีเงินตอบแทนพ่อแม่ แล้วอ้อก็จะตายอย่างสบายใจ ก่อนตายขออ้อได้ทำความดี

[อ้อให้คุณค่าของการทำงาน และการได้ตอบแทนคุณพ่อแม่ เป็นความหมายของชีวิต]

102. หม่อม - ประตู่พ่อแม่จะเปิดกว้าง ต้อมรับลูกทุกอย่างไม่ว่าลูกจะเป็นอะไรขึ้นมา ประตู่ต่อมาเป็น ประตู่พี่น้อง เป็นสีด้า หรือสีน้ำตาล ถ้าเขารู้ว่าหม่อมเป็นเอดส์ เขาก็ต้องรังเกียจ แต่หม่อมก็จะสู้ ชีวิตจะสู้ทุกอย่างไม่โทษใคร

[หม่อมให้คุณค่าแก่ความรักของพ่อแม่ และความเข้มแข็งในตนเอง เป็นความหมายของชีวิตในการเผชิญหน้ากับการติดเชื้อเอชไอวี]

[ผลของการใช้เทคนิคลดความรู้สึกหมกมุ่น ทำให้สมาชิกมีทางออกให้แก่ชีวิตเมื่อเผชิญต่อการติดเชื้อเอชไอวี ในตอนเปิดประชุมกลุ่ม สมาชิกจับมือให้กำลังใจกันในกลุ่ม และมีท่าทีที่ผ่อนคลายลง]

การเผชิญหน้ากับการติดเชื่อเอชไอวี (ต่อ)

ผู้นำกลุ่ม: ครั้งก่อน เราได้สำรวจชีวิตเมื่อติดเชื่อเอชไอวี วันนี้ครูชวนพวกเราแต่ละคนได้สังเกตชีวิตของตนเองในขณะนั้นะคะ โดยให้แต่ละคนหลับตา ซ้ำ ซ้ำ หลับสนิทแล้ว นึกถึงว่าตนเองกำลังอยู่ในที่ที่คุ้นเคย อบอุ่น สบายใจ ค่ะ... จากที่รู้สึกสบาย ค่อยๆ นะคะ เดินผ่านทุ่งนาสีเขียว ..เขียวชะอุ่มของยอดข้าวที่กำลังแตกรวง เดินลัดเลาะไปตามทางเดิน อากาศเย็นสบาย มีลำธารเล็กๆ น้ำใส สมน้ำใจเบาๆ เย็นสบายมากขึ้น เราเดินมาจนพบบ้านหลังหนึ่ง บ้านหลังนั้นมีประตูที่ปิดอยู่ เมื่อเอื้อมมือไปจับลูกบิดประตู พบว่าประตูไม่ได้ล็อก เราเปิดประตูและก้าวเข้าไปในบ้าน ในบ้านมีห้องโล่งๆ หน้าต่างทุกบานปิด ในห้องมีเราเพียงลำพังมองไปเบื้องหน้ามีโต๊ะวางอยู่ บนโต๊ะมีกล่องใบหนึ่งเรารู้ว่ากล่องนั้น เป็นกล่องที่ให้คำตอบแก่สิ่งที่เราสงสัยได้ เราค่อยๆ เดินไปนั่งหน้ากล่องนั้น แล้วนึกสิ่งที่อยากถามในใจ เมื่อถามคำถามแล้วพบว่ากล่องได้ให้คำตอบ แก่เรา...หลับตาอยู่กับคำถามที่เราถามสักครู่สังเกตคำตอบที่กล่องได้ตอบแก่เรา ... ค่อยๆ ลืมตานะคะ...

[ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค *Guided Fantasies* เพื่อช่วยให้สมาชิกได้จัดการกับความรู้สึกไร้ความหมายลึกๆ ของตนเอง หรือเพื่อหาคำตอบในกรณีที่สับสนกับชีวิต เทคนิค *Guided Fantasies* จะช่วยให้สมาชิกตระหนักในความหมายของชีวิตที่มาจากมโนธรรมภายใน (conscience) ผ่านบรรยากาศที่รู้สึกสบาย (Fabry, 1988)]

Fabry (1988:21-22) กล่าวว่า *Guided Fantasies* เป็นเทคนิคที่ช่วยให้อำนาจการสำรวจตนเอง เมื่อทิศทางของการสำรวจตนเองไม่ชัดเจน หรือหยุดชะงักลง

ตอนประชุมนี้ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกค้นพบความหมายในชีวิต เมื่อเผชิญกับการติด

เชื่อเอชไอวี I

103. ผู้นำกลุ่ม- อยากให้แต่ละคนเล่าสู่กันฟัง ถึงสิ่งที่ตนเองตั้งคำถาม แล้วภายในกล่องนั้นคืออะไร หรือคือใคร และคำตอบคืออะไร

104. พร -พรเดินไปข้างในบ้าน พบกล่อง พรถามกับกล่องว่า "ถ้ากลับบ้าน พ่อแม่ญาติพี่น้องจะเข้าใจพร ไหม" กล่องตอบกับพรว่า "เขาคงจะให้อภัยเจ้าหรือก เพราะเจ้าก็ไม่ได้ ทำความผิดอะไรนักหนา เจ้าทำเพื่อครอบครัวของตัวเอง" กล่องตอบแบบนี้ อีกข้อหนึ่งพรถามว่า "อนาคตเบื้องหน้าจะเป็นอย่างไร" กล่องตอบว่า "ก็อยู่ที่ตัวเจ้านั้นแหละ จะทำอะไรเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง" ข้อสุดท้ายพรถามกล่องว่า "กล่องเจ้าอยากรู้เรื่องนั้มากที่สุดเลย ตอนนี้ลูกสาวของเราอยู่กับใครบ้าง" กล่องตอบว่า "ลูกสาวเจ้าอยู่กับพ่อเขานั้นแหละ ก็ไม่มีใครแล้ว อยู่กับพ่อ กับแม่ใหญ่ของเขา ญาติเขารักมาก"

105. ผู้นำกลุ่ม-นึกถึงคนที่บ้าน ใจพรก็หวั่นๆ นะคะ อยากให้เขาเข้าใจเราทุกอย่าง ความเข้าใจของพ่อแม่ เป็นหัวใจหัวต่อของชีวิตพรตอนนี้

106. พร - ถ้าเขาให้อภัย เข้าใจพร จดใจมาก กลับบ้านจะอยู่บ้านไม่ไปไหนอีกแล้ว อยู่บ้าน ถึงทำงานหนักก็บออ่อน มีพ่อแม่ ตอนนั้นกำลังรอเขาติดต่อกลับมา ถ้าเขามาเยี่ยม แสดงว่าเขาให้อภัยแล้ว

107. ผู้นำกลุ่ม- เป็นความตั้งใจของพรที่รอคำตอบจากพ่อแม่ การมาเยี่ยมของพ่อแม่เป็นสิ่งที่พรให้ทำไรแก่ชีวิต แล้วตอนนี้ชีวิตของพรอยู่ในบ้านเกร็ดตระการ พรมีความตั้งใจอะไร ที่จะทำให้ชีวิตที่นี้ของพร มีกำไรบ้าง

108. พร - พรตั้งใจว่าจะทำงานทุกอย่างในนี้ งานในนี้สอนให้พรอดทน และเห็นค่าของ การใช้เงิน แล้วที่สำคัญ เมื่อทำตัวดี ครบหนึ่งปีพรก็จะได้ออกแล้ว

☐ พรได้ตระหนักในคุณค่าความรักของพ่อแม่ชัดเจนขึ้น(106) จากตอนประชุมครั้งที่4(92) และให้คุณค่าแก่ความเข้มแข็งในตนเองที่มีรายละเอียดมากขึ้น มีเป้าหมายชัดเจนขึ้น(108) เป็นพัฒนาการที่เพิ่มจากตอนประชุมที่ 4 (94)]

109. แหม่ม- แหม่มถามกับกล่องว่า "อนาคตของแหม่มจะเป็นอย่างไร" กล่องพูดว่า "ให้แหม่มสู้และอดทน " ในกล่องเป็นเสียงแม่ กับเสียงครูกระแต ให้แหม่ม สู้ทุกอย่างอย่าท้อแท้ อดทนนี้ให้อดทนทำทุกอย่าง พยายามทำในสิ่งที่เป็นการเรียนรู้ที่ดี สิ่งไหนถ้าทำไม่ได้ เราต้องสู้และอดทน แหม่มทำตรงนี้แล้วมีความสุข การต่อสู้เป็นการที่แหม่มทำอะไรที่ยากลำบากได้ ตอนแรกที่แหม่ม มาอยู่ที่บ้านเกร็ดตระการ แหม่มคิดว่าจะอยู่ไม่ได้ มาคิดอีกทีคนอื่นเขาอยู่ได้ ทำไมเราจะอยู่ไม่ได้ ข้างนอก 4-5 ปีเรายังอยู่ได้ ในนี้หนึ่งปีทำไมจะอยู่ไม่ได้ ต่อมาแหม่มก็ชนะความกลัวของตัวเอง แหม่มอยู่ที่นี้ได้เรียนรู้อะไรทุกอย่าง อนาคตเมื่อออกจากที่นี้ แหม่มตั้งใจจะขายข้าวแกง เป็นรถขาย แหม่มตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคแหม่มก็จะพยายาม

110. ผู้นำกลุ่ม- แหม่มบอกตัวเองนะคะว่า ขอให้สู้กำลังสู้ ขอให้มีความอดทนพอที่จะทำให้ความตั้งใจได้สำเร็จ แหม่มมีความสุขกับการที่ได้ทำอย่างนั้น

111. แหม่ม- แหม่มตั้งใจแล้ว ถ้าเกิดอะไรขึ้น ก็จะไม่ให้กระทบกระเทือนในจิตใจตัวเอง ที่จะเอา กำลังใจตนเองทิ้งไป แหม่มจะอดทน สู้ตลอดค่ะ

☐ ความหมายในชีวิตของแหม่มอยู่ที่ความรักของพ่อแม่ และความเข้มแข็งในตนเอง ความอดทนและมีเป้าหมายในชีวิต(102, 109, 111)]

112. เปิ้ล - ฟังเรื่องของแหม่ม เปิ้ลก็มีกำลังใจ เปิ้ลอยากเปิดร้านกินที่ซ้อบ มีทุนแล้วเพราะแม่ซื้อห้องแถวในตัวเมืองขายกล้วยไม้อยู่ เปิ้ลจะแบ่งห้องของแม่เป็น มุมเล็กๆ ขายเครื่องสำอางค์ด้วย แม่เขาเห็นด้วย รอแต่เปิ้ลออกจากที่นี้

113. ต้อม- ต้อมถามกับกล่องว่า "เมื่อไหร่พ่อจะตอบจดหมายต้อม" กล่องตอบว่า "ให้ต้อมรอไปก่อน อีกไม่นานพ่อก็จะตอบจดหมายมา "

114. ผู้นำกลุ่ม- ต้อมบอกกับกล่องว่า ต้อมคิดถึงพ่อ

115. ต้อม- (ตาแดงๆ) พ่อไม่เคยติดต่อต้อมเลย พ่อไม่เคยเขียนจดหมายถึงต้อม ต่างคนต่างอยู่

แต่ต่อมาก็คิดถึงเขา ต่อมเขียนจดหมายไปหาเขา บอกเขาว่าถ้าไม่มีเงิน ไม่มีอะไรก็ได้ ขอ
ให้เขียนจดหมายมาก็พอ ถ้าเขาตอบมาต่อมจะดีใจมากที่สุด

116. คินี -ถามกลองแก้วนะคะว่า "บอกเราด้วยเถอะว่าเราอยากมีทุกสิ่งทุกอย่างที่หวัง เรา
ต้องการงานทำที่ดี เป็นหลักแหล่ง มีครอบครัวที่ดี" ความคิดนี้ไม่รู้ลุ่มๆ แล้งๆหรือไม่ กลองได้
ตอบว่า" ถ้าเจ้าพยายามความฝันของเจ้าจะเป็นจริง" กลองอวยพรให้โชคดี

[ต่อมพบว่าสิ่งที่ต่อมให้คุณค่าคือการที่พ่อใส่ใจ(115) และคินีพบว่าคุณค่าของชีวิตผ่านงานจะ
สำเร็จถ้าตนเองพยายาม(116)]

117. อ้อ -อ้อถามกับกลองว่า "ถ้าออกไปจากที่นี่ ไปหาพ่อ พี่สาว พี่ชาย เขาจะให้กับ อ้อ
ไหม" กลองตอบว่า "แล้วแต่ว่าอ้อจะพูดกับพ่อว่าอย่างไร" แล้วอ้อถามกลองว่าพี่สาวละ
กลองตอบว่า "เขาคงจะให้กับถ้าเขามีความเป็นธรรมพอ" อีกคำถามหนึ่งอ้อถามกลองว่า
"ออกไปจะได้เจอแฟนไหม" กลองตอบว่า "จะได้เจอ" ก่อนที่จะถามกลองอ้อก็คิดอยู่ตั้งนานคะ
แต่พอถามแล้วรู้สึกว่ามันนาน อ้อรู้สึกว่ในกลองที่ตอบอ้อจะเป็นอะไรที่ศักดิ์สิทธิ์ หรือเป็นสิ่งที่
ลวยงาม อ้อคิดว่า เขาจะอวยพรให้อ้อ

118. ผู้นำกลุ่ม -อ้อมมีความตั้งใจนะคะ ที่จะให้พ่อ พี่สาว ให้กับ อ้อ ลองค่อยๆนึกนะคะ ว่า อ้อจะ
เริ่มต้นที่ไหนดี

119. อ้อ -อ้อจะพูดกับพ่อว่า ลาเหตุที่อ้อออกจากบ้านมา เพราะพี่สาวตูดอ้อ และอ้ออยาก
เก็บเงินให้พ่อได้จ่ายค่าซื้อของที่บ้าน และจะได้เป็นตัวของตัวเองด้วย ส่วนพี่สาวอ้อ ไม่
เคยได้คำดีจากเขาเลย

120. แหม่ม-เขาก็ต้องให้อ้ออยู่ดี พี่สาวก็เหมือนแม่คนที่ สอง อย่างไม่ตัดกันไม่ขาด ถึง
ต่างคนจะต่างไม่ติดกันก็ตัดกันไม่ขาด

121. อ้อ -ตอนแรกอ้อก็ไม่คิดจะขอโทษเขา แต่มาดูเราก็เป็นน้อง เขาเป็นพี่ ก็ต้องไปขอโทษ
เขา ถ้าเขาไม่ให้กับอ้อ อ้อก็ตั้งใจจะขอโทษและทำดีกับเขา อ้อก็ยังลำบากใจเหมือน
กัน ถ้าจะเริ่มต้นปรับความเข้าใจกันเท่าที่ผ่านมานูถ คุษกันลำบาก เคยถามเขาว่าหลานๆ เป็น
อย่างไรเขาตอบว่าเป็นเด็กอยู่ไม่ต้องมารับรู้อะไรของเขา ไปซักผ้าหรือทำอย่างอื่นโน่น อ้อ
อยากให้เขาเห็น ความหวังดีของอ้อ อยากดีกันเหมือนพี่น้องบ้านอื่นๆ ที่เขารักใคร่ปรองดองกัน

122. ผู้นำกลุ่ม-อ้ออยากให้พี่รักอ้อ เหมือนที่อ้อเห็นบ้านอื่นๆ สิ่งที่เกิดขึ้น อ้อกับพี่มีอะไร
บางอย่างที่ไม่ลงรอยกัน อ้อก็พยายามที่จะเข้าใจนี้ อ้อเปลี่ยนพี่สาวของอ้อ ให้คิดเหมือนอ้อ

123. อ้อ -เปลี่ยนเขาไม่ได้ อ้อก็พยายามทำดีกับเขาไม่ว่าเขาจะเห็นอ้อดีหรือไม่ก็ตาม

124. ผู้นำกลุ่ม-อ้อเห็นความพยายามของตัวเองไหมคะ

125. อ้อ -อ้อจะพยายามต่อไปคะ ถึงแม้เขาจะไม่ดีกับอ้อ ก็จะคอยต่อไปเรื่อยๆ ถือว่าเราทำ
ความดีต่อไป [กลุ่มได้ช่วยให้อ้อเห็นถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง คือความต้องการ
ให้พ่อและคนที่บ้านเข้าใจ (117,119) จากการสนทนาอ้อพบว่าอ้อจะเริ่มต้นขอโทษพี่สาว

และถึงแม้พี่สาวจะไม่ดีกับตนเองก็จะอดทน (attitude value) (125)]

[ข้อสังเกต: ในตอนประชุมที่ 5 สมาชิกกลุ่มมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น มีส่วนร่วมในเรื่องที่สมาชิก คนอื่นเล่า ด้วยการพูดแสดงความคิดเห็นและมีท่าทีสนใจฟัง เนื้อหาของเรื่องที่เล่ามีความชัดเจน มีความเป็นไปได้อันแสดงถึงความหมายและเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น]

ตอนประชุมที่ 6

เราได้ผ่านการสำรวจและรู้จักชีวิตเราในหลายเรื่องนะค่ะ ครรได้เตรียมเรื่องการเผชิญชีวิตของคนๆหนึ่ง เป็นเรื่องของชาวฝรั่งนะค่ะที่ เขาจะใช้ชีวิตช่วงหนึ่งของเขาอย่างเข้มแข็งและอดทน อ่านเรื่องนี้ด้วยกันนะค่ะ และครรออยากให้เราตั้งใจฟังแล้วย้อนกลับมาในชีวิตเราบ้างนะค่ะ

C เรื่องของบิล เป็นตัวอย่างการเผชิญชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย เป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์การค้นพบความหมายของสมาชิกกลุ่มกับประสบการณ์ของคนอื่นและทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงแนวทางค้นหาความหมายของชีวิตในชีวิตต่อไป]

อ่านเรื่องของบิล

เหตุเกิดในเดือนพฤศจิกายน ในปี.ศ. 2532 บิลเป็นชายสูงอายุวัย 65ปี มีอาการป่วยชนิดแขนขาอ่อนแรง ระบบประสาทสั่งงานเสื่อมสมรรถภาพ และต่อมาเขาได้กลายเป็นอัมพาตไปโดยหาสาเหตุไม่พบ สิ่งนี้ทำให้บิลตกใจมากและรู้สึกท้อว่าชีวิตเขากำลังเผชิญชะตากรรมที่หนักหน่วง บิลได้รับการรักษาในโรงพยาบาล เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน เขาได้รับการดูแลด้านกายภาพบำบัด เพื่อช่วยการหมุนเวียนของเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย เขาช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย การดูแลตนเองเช่น ล้างหน้าแปรงฟันปัสสาวะหรืออาบน้ำ เขาต้องอาศัยผู้อื่นช่วยเหลือ เขาไม่เคยมีประสบการณ์เช่นนี้มาก่อนและในบางครั้งเมื่อเขาอนอนน้ำตาไหลพราก เขาก็ต้องรอคนมาเช็ดให้

การได้รับการดูแลในโรงพยาบาลทำให้บิลรอดชีวิตมาได้และทำให้ทีมรักษาน่าจะมี ความหวังอยู่บ้าง แต่ก็เพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆเท่านั้น การรักษากลุ่มอาการทางระบบประสาทที่มียาที่พอจะได้ผลคือยากลุ่มสเตอรอยด์ ซึ่งเป็นยาทำให้เกิดอาการข้างเคียงมากมายเช่น มีผื่นเกิดขึ้นตามตัว และในระยะยาวการรักษา ก็มักจะไม่ได้ผล บิลเริ่มรู้สึกว่าตัวเองกำลังเผชิญกับชะตากรรมตัวใหม่

ในเดือนมกราคมปี พ.ศ. 2533 บิลมีความเศร้ามากเขาได้รับยาด้านอาการเศร้า เพื่อไม่ให้อารมณ์แปรปรวน แต่การใช้ยาก็เป็นเรื่องที่ยากแก่การตัดสินใจของแพทย์เพราะ บางครั้งยาจะไปกดศูนย์การนึกคิดและอาจมีผลทำให้เสียชีวิตได้ อย่างไรก็ตามความก้าวหน้าในการรักษาในระยะนี้ต้องการกำลังใจของบิลเป็นอย่างมาก

นักจิตวิทยาได้มอบหมายให้บิลใช้เวลาที่เหลือเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อการเป็นคนพิการ บิลและนักจิตวิทยาได้ใช้ความพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าที่จะสร้างสัมพันธภาพอันราบรื่น เนื่องจากบิลรู้สึกผิดหวังในตัวเองจากการที่เขาตกอยู่ในภาวะอารมณ์เศร้า แต่เขาก็ตัดสินใจทำให้มันดีขึ้นในครั้งต่อไป

บิลได้พิจารณาพิจารณาหลายๆเรื่องในชีวิตของเขา และได้ตระหนักว่าการมีลูก 5 คน เป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเขาหลังชีวิตและกำลังใจของบิลมาจากการปฏิบัติศาสนาและจากการเป็นพ่อของลูกที่น่ารักทั้ง 5 คน และความเจ็บป่วยได้ปิดกั้นเขาให้ละความสนใจจากสิ่งเหล่านี้ เขาโกรธและละอายใจที่ความเจ็บป่วยทำให้เขาไม่ได้ทำในสิ่งที่เขาปรารถนาและคร่ำครวญ และเขาเสียใจที่ไม่ได้ทำประโยชน์เพื่อครอบครัว

ในช่วงของการสนทนากับนักจิตวิทยา ซึ่งถามบิลว่า "ถ้าชีวิตของคุณต้องผ่านทางที่มืดมิดและยาวนาน ใครจะเป็นแสงสว่างนำทางชีวิตของคุณ" บิลมีท่าทีกระอักกระอ่วนใจอย่างชัดเจนไม่ใช่จากคำถามแต่จากคำตอบซึ่งเป็นเรื่องที่ยากจะตอบได้ยากเพราะเป็นเรื่องที่ลึกซึ้งและต้องพิจารณาอย่างถี่ถ้วน บิลใช้เวลาและใช้ความเงิบในการคิด ในที่สุดเขาก็ตอบว่า จากภรรยา จากพ่อของเขา และนักบุญ นักจิตวิทยาถามเขาว่า "ใครจะช่วยคุณทำในสิ่งเหล่านี้ ใครจะเป็นผู้ชี้แนะแก่คุณถ้าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามที่คุณตั้งใจ" สำหรับคำถามนี้แทบจะไม่ต้องสงสัยเลยว่า คำตอบไม่ใช่เรื่องที่สามารถบอกเล่ากันง่ายๆ ในการตอบคำถามนี้ บิลต้องอาศัยความเชื่อมั่นมาก บิลถามนักจิตวิทยาเพื่อย้ำความมั่นใจว่าเมื่อเขาตอบคำถามแล้ว เขาจะไม่ถุกหัวเราะเยาะ และบิลได้ตอบเขาว่า "ผู้ชี้แนะแนวทางแก่ผมทุกครั้ง ที่พบกับความยุ่งยากไม่ว่าผมจะอยู่ที่ไหน อย่างเป็นทางการคือ พระเยซูคริสต์เจ้า!" พระเยซูคริสต์เป็นครูและแม่แบบที่อยู่ภายในใจบิลมาตลอดในเวลาที่ผ่านมาร่างกายและจิตวิญญาณของเขาต่างเจ็บป่วยพอกันและครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่เขาเรียกร้องอ้อนวอนสวรรค์เพื่อให้พ้นจากความรู้สึกทรมานจากการเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย

ต่อมาบิลได้รับการขอร้องให้ถ่ายภาพว่า พระเยซูมานั่งอยู่ข้างๆเขา และขอให้เขาจินตนาการถึงลักษณะของพระเยซู บิลบอกว่าพระเยซูเป็นชายร่างใหญ่ ผมดำผิวสีน้ำตาลเข้มนักจิตวิทยาถามบิลว่า "พระเยซูตรัสอะไรแก่คุณบ้าง เมื่อคุณตกอยู่ในสภาพเช่นนี้" "พระองค์ท่านซึ่งรู้จักคุณมาตลอดชีวิต รู้จักลูกๆของคุณ รู้จักความคร่ำครวญของคุณดี บอกคุณว่าอย่างไรบ้างเกี่ยวกับความเจ็บปวดทั้งหลาย"

คำถามนั้นบิลรู้ว่าพระเยซูจะเป็นผู้ตอบและในเสียงตอบนั้นพระเยซูบอกว่า พระองค์ทรงเจ็บปวดด้วยเช่นกัน ความอดทนของพระองค์จะทรงเป็นแบบอย่างให้แก่บิล พระองค์ทรงบอกแก่บิลว่า ถึงแม้บิลจะช่วยเหลือครอบครัวไม่ได้เลย แต่บิลก็ยังสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับครอบครัวได้ เป็นแม่แบบแห่งความอดทนกับภาวะของชีวิตที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หลังจากที่บิลได้โต้ตอบกับพระเยซูภายในตัวของเขา บิลเริ่มรู้จักตนเองชัดเจนขึ้น เขาเขียนจดหมายถึงลูกๆว่า

ลูกๆที่รักยิ่ง

พ่อไม่เคยได้ใช้เวลามากมายนักในการเขียนจดหมาย แต่ตอนนี้พ่ออยากจะเขียนเล่าเรื่องบางอย่างให้ลูกฟัง ความซึมเศร้าใหญ่หลวงที่พ่อประสบอยู่นี้เกิดขึ้นตั้งแต่ที่พ่อรู้ว่าพ่อเป็นอัมพาตและไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย ก่อนป่วยพ่อคิดว่าพ่อคงจะจัดการกับความเศร้าของตัวเองได้ พ่อเชื่อในพระเจ้า ท่านจะอยู่เคียงข้างพ่อ อย่างไรก็ตาม ทุกครั้งที่นึกถึงการที่ต้องป่วยเป็นอัมพาตไปตลอดชีวิต พ่อรู้สึกกลัวที่พ่อเขียนจดหมายบอกลูกๆเช่นนี้ เนื่องจากพ่อเชื่อว่าชีวิตคนเรารวมถึงลูกด้วยที่บางครั้งจะต้องพบกับอุปสรรคในชีวิตลูกอาจจะต้องการใครสักคนไว้ช่วยเหลือลูกแต่พ่อเชื่อว่าพระเจ้าจะอยู่เคียงข้างลูกเสมอโดยผ่านทางผู้คนรอบๆข้างสำหรับพ่อคนๆนั้นคือแม่ของลูกแม่ของลูกผู้ที่อยู่เคียงข้างพ่อตลอดมาอีกคนหนึ่งคือนักจิตวิทยาการศึกษาซึ่งได้ทำให้พ่อประจักษ์ในสิ่งที่พ่อรู้จักดีและเป็นสิ่งที่อยู่ในใจพ่อเสมอมา เธอเป็นผู้ทำให้พ่อได้ทำในสิ่งที่พ่อกำลังทำอยู่ในตอนนี้ สิ่งที่เป็นความจริงอยู่เสมอคือพระเจ้าจะอยู่เคียงข้างเราหากลูกต้องการความช่วยเหลือ พระเจ้าจะพูดกับลูกผ่านใครสักคนหนึ่ง ขอแต่เพียงให้ลูกเชื่อถือและไว้วางใจพระองค์เท่านั้น

พ่อปรารถนาเหลือเกินที่จะเป็นคนๆนั้นในชีวิตของลูก ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของพ่อเป็นโอกาสที่พ่อได้พิสูจน์ให้ลูกเห็นว่าเราจะผ่านมันไปได้พ่อรู้ว่าสักวันหนึ่ง ลูกอาจจะต้องประสบกับความเจ็บปวด พ่อไม่ปรารถนาที่จะเห็นสภาพอย่างนั้นเลย แต่เมื่อใดก็ตามที่ลูกพบกับสภาพเช่นนั้น ให้ลูกนึกถึงคำพูดของพ่อเอาไว้ให้ดีในฐานะที่เป็นพ่อของลูกขอให้ลูกนึกถึงคำของพ่อไว้เมื่อลูกได้รับความเจ็บปวดทุกข์ทรมานขอให้ลูกสวดอ้อนวอนและเชื่อถือในพระเจ้า พระเจ้าจะอยู่เคียงข้างลูกผ่านคนรอบๆตัวลูก ความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของพ่อยังไม่สิ้นสุดลงตอนนี้ และพ่อก็ไม่ทราบว่าจะจบมันจะเป็นอย่างไร สิ่งที่พ่อรู้จักดีคือว่าความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานตอนนี้จะเป็นโอกาสที่พ่อจะได้อธิบายให้ลูกเห็นว่าจะเผชิญกับมันได้อย่างไร พ่อจะไม่ยอมให้ความเจ็บปวดนี้เป็นสิ่งที่ทำให้พ่อมองโลกในแง่ร้ายเป็นอันขาด พ่อได้ตัดคิดใจแล้วว่าพ่อจะเชื่อถือในพระเจ้าไม่ว่าพ่อจะมีสภาพเป็นเช่นใดตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ นี่เป็นสิ่งเดียวที่พ่อทำได้ในตอนนี้ พ่อไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือทำอะไรเพื่อลูกได้อีกแล้ว สิ่งที่พ่อทำได้คือการพยายามเป็นแบบอย่างที่ดี การมองโลกอย่างนี้ทำให้ความทุกข์ทรมานของพ่อเปลี่ยนไป มันเป็นเรื่องที่ยากจะอธิบายว่าเป็นอย่างไร แต่พ่อบอกได้ว่าพ่อมีความสุข

พ่อรักแม่ของลูกและรักลูกทุกคน

บิลเปลี่ยนไป เขามีท่าทีสงบขึ้น สบายขึ้น และให้ความร่วมมือในการรักษามากขึ้น แพทย์ไม่ต้องทำงานหนักกับเขาอีก เขาหัวเราะซ้ำในเรื่องตลกที่คนอื่นเล่าและพูดถึงเรื่องของตัวเองน้อยลง เขามีความสุขในสถานการณ์ที่เลวร้ายและสภาพความเจ็บป่วยที่นับวันจะทรุดลงเรื่อยๆ เรื่องของบิลไม่ได้จบลงด้วยการที่เขาหายจากความเจ็บป่วย แพทย์ได้อนุญาตให้

เขากลับไปรักษาต่อที่บ้านเนื่องจากอาการของเขาค่อยๆดีขึ้นและไม่จำเป็นต้องรับการดูแลอย่างใกล้ชิดในโรงพยาบาลอีกแล้ว บิลกลับไปยังที่บ้าน เขาเคลื่อนที่โดยใช้รถเข็น และอาศัยคนช่วยยกเข้าออกจากเตียง

บิลยังคงอยู่ต่อไปอย่าง เป็นสุขและมีความหวังเขานำความทุกข์ไปให้แก่คนที่เขาไปเยี่ยม เขาช่วยเหลือทีมรักษาในช่วยเหลือคนให้มีชีวิตอยู่มากกว่า 200 คน

บันทึกสุดท้ายเกี่ยวกับบิล เขียนบันทึกไว้โดยลูกสาวของเขาในเดือนธันวาคมปี พ.ศ. 2533 เธอเขียนว่า

พ่อของฉันได้พยายามต่อสู้กับโรคร้ายอย่างหนัก เป็นที่น่าแปลกใจแก่บรรดาทีมรักษาที่เห็นพ่อ ยืนได้ด้วยตัวเองและยังสามารถก้าวสั้นๆโดยใช้ไม้ค้ำยันช่วย การตรวจของแพทย์ลงความ เห็นว่าแทบไม่น่าเชื่อว่าพ่อจะทำได้วันนี้ฉันโทรศัพท์กลับไปที่บ้านและรู้สึกแปลกใจที่ได้ยิน เสียงพ่อพูดตอบ พ่อสามารถยกหูโทรศัพท์ขึ้นพูดได้ และกดออกประตูได้ เมื่อดฉันเข้าสู่หี ต่่างงานในฤดูใบไม้ผลิ พ่อยืนส่งที่ประตู ความศรัทธาของพ่อมั่นคงและ พ่อมีจิตวิญญาณที่เข้ม แข็ง พ่อไม่เคยบ่นไม่ชอบใจอะไรเลย พ่อพยายามใช้แขนขาให้ได้ เหมือนเดิม แม้การนั่ง บนรถเข็น พ่อยังคงดูงามเสมอ

126. ผู้นำกลุ่ม-มีหัวข้อ ให้แต่ละคนนึกและคะว่า

"เมื่อชีวิตฉันผ่านทางที่มีมืดและยาวนาน ใครจะเป็นผู้นำทางชีวิตฉัน "

[ผู้นำกลุ่มนำทางสมาชิกให้ตระหนักในมโนธรรมส่วนตัว (Conscience) มโนธรรมส่วนตัวนี้ เป็นความมุ่งมั่นหรือ แรงจูงใจสู่ความหมาย ซึ่งเป็นตัวกำหนดแนวทางการเลือก การตัดสินใจ และการตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวในชีวิตขณะนั้น เมื่อบุคคลเพิกเฉย หรือกีดเก้บมโนธรรมส่วนตัว นี้ เขาจะรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต (Fabry, 1988:5)]

127. ต่อม-เมื่อต่อมผ่านทางที่มีมืดและยาวนาน ต่อมคิดถึงพ่อ เวลาทำสิ่งผิดต่อมาก็จะนึกถึงพ่อ พ่อจะเป็นเสียงที่เตือนต่อม ว่าสิ่งไหนดี บางครั้งก็จะเป็นแผ่นต่อมให้กำลังใจ ให้ความหวังในชีวิต

[ต่อมตระหนักในมโนธรรมส่วนตัวคือ เสียงเตือนจากพ่อ และความรัก กำลังใจจากพ่อ เป็น ความหมายที่จูงใจให้มีชีวิต (127)]

128. แหม่ม-พ่อแม่เป็นคนที่นำทางชีวิตของแหม่มด้วยความดีของเขา ความดีของพ่อแม่ที่ให้อภัย แหม่มทำให้แหม่มได้รู้ทุกอย่าง ความดีนี้เป็นเหมือนแสงสว่างที่ส่องในที่มืด ทำให้แหม่มเห็นว่า อะไรดีไม่ดี แล้วตนเองต้องการอะไร ทำให้เรามีกำลังที่จะไปจุดหมายปลายทาง

[แหม่มตระหนักในมโนธรรมส่วนตัวคือ ความดีของพ่อแม่ที่ให้อภัยตนเอง (128) เป็นความ หมายที่จูงใจให้มีชีวิต]

129. พร -ผู้นำทางชีวิตของพร คือช่วงที่อยู่บ้านเกิดตระการ มีครุฑระแแต่ และครุฑที่แผนกที่ ช่วยให้พรได้รู้จักตัวเอง ให้รู้จักชีวิต และเห็นค่าของอาชีพที่เล่าเรียนตอนนี้

- [ละครหน้าในมโนธรรมส่วนตัวคือ คร(129) เป็นความหมายที่จูงใจให้มีชีวิต]
130. เปิ้ล - แผนของ เปิ้ล เป็นกำลังใจ เปิ้ลมาตลอด เขาเป็นคนที่อยู่เคียงข้างชีวิตของ เปิ้ล
- [ละครหน้าในมโนธรรมส่วนตัวคือ กำลังใจของแผน(130) เป็นความหมายที่จูงใจให้มีชีวิต]
131. คณิง-ตัวเอง เป็นคนที่นำทางชีวิตตนเองไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ก็จะปลอบใจตัวเอง เสมอ
พูดให้กำลังใจตนเองเสมอ
- [ละครหน้าในมโนธรรมส่วนตัวคือ ตัวเอง(131) เป็นความหมายที่จูงใจให้มีชีวิต]
132. อ้อ - แผนของอ้อเป็นกำลังใจและคนที่นำทางชีวิต เขาช่วยจัดการสิ่งที่เป็นอุปสรรค ใน
ชีวิตของอ้อ และบางครั้งก็จะเป็นตัวเอง
- [ละครหน้าในมโนธรรมส่วนตัวคือ แผนและบางครั้งเป็นตัวเอง(132) เป็นความหมายที่จูงใจ
ให้มีชีวิต]

สรุป

- เมื่อมาถึงช่วงสุดท้ายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ขอให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่แต่ละคน
ได้เรียนรู้จากกลุ่ม
133. อ้อ - ได้เรียนรู้ชีวิตตนเอง รู้ว่าเราจะมีเป้าหมายอย่างไร อ้อมีกำลังใจขึ้นมาก และ
ได้เรียนรู้ชีวิตของเพื่อนๆ ด้วย มันเยอะมาจนพูดไม่ถูกค่ะ
134. ต้อม - ได้เรียนรู้ความอดทนในชีวิตของเพื่อนๆ การต่อสู้ในชีวิต และต้อมก็จะนำมาใช้ ใน
ชีวิตของต้อม
135. แหม่ม-แหม่มได้เห็นความเชื่อมั่นในตัวแหม่มเอง ได้เข้าใจเพื่อนๆ ได้เข้าใจตัวเอง และ
เพื่อนๆ เมื่อติดโรคเอดส์ แหม่มได้รู้จักความอดทนด้วยค่ะ
136. นร - นรได้เรียนรู้การทำให้ชีวิตมีพลัง มีกำลังใจที่จะสู้ต่อไป
137. เปิ้ล - เปิ้ลได้รู้จักชีวิตเพื่อนๆ และตัวเอง ได้เรียนรู้การสร้างชีวิตให้มีกำลังใจ
138. คณิง - ได้เรียนรู้เรื่องราวต่างๆ คิดว่าชีวิตนี้เหมือนสายน้ำ น้ำเก่าไหลไปแต่ก็มีน้ำใหม่
ไหลมาแทนที่ ชีวิตนี้ยังมีความหวัง [การสรุปในตอนนี้เป็นการประชุมสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้รับ
จากประสบการณ์กลุ่มทั้งหมด และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
เนื้อหาของสิ่งที่สมาชิกสรุป เป็นการระบุถึงความหมายของชีวิต เช่น การเรียนรู้
ชีวิตความอดทน การเห็นความเชื่อมั่นในตนเอง เรียนรู้การทำให้ชีวิตมีพลัง ชีวิตมีความหวัง
(133-138)]

สุดท้ายเป็นการกล่าวคำอำลา ในลักษณะให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสกล่าวลาซึ่งกันและ
กัน โดยให้สมาชิกที่นั่งอยู่ในกลุ่มก้าวออกจากกลุ่ม มานั่งต่อหน้าเพื่อนทีละคน และกล่าวลาหรือ
บอกสิ่งที่มีความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อน ไปจนครบ 5 คน แล้วกลับมาที่นั่งเดิมในกลุ่ม

จากนั้นสมาชิกคนที่สอง ก้าวออกมาจากกลุ่มและทำเหมือนคนที่หนึ่ง จนครบ 6 คน

เนื้อหาจะเป็น "ขอให้โชคดี" "ขอให้พี่สาวเข้าใจนะ" "ขอให้พ่อแม่เข้าใจ"
"ขอให้พี่คนึงหายเป็นหวัดเร็วๆ" "รักษาสุขภานนะ" "ขอบคุณนะที่รับฟังเรื่องราวของเราตลอด"

C การกล่าวคำอำลา เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และตระหนักถึงการสิ้นสุดประสบการณ์กลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส 1

2 คชแนจากแบบวัดความมุงหวังในชีวิต

ค่าคชแนจากแบบวัดความมุงหวังในชีวิตหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ด
ตระการที่มีนฤติกรรมเลี้ยงสูงต่อการติดเชือเอชไอวี ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
(S.D.) ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง
มีดังนี้

คนที่	กลุ่มทดลอง		คนที่	กลุ่มควบคุม	
	ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง		ระยะก่อน การทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง
1	75	85	1	74	77
2	83	101	2	82	80
3	84	91	3	83	85
4	78	91	4	75	82
5	68	93	5	83	84
6	80	92	6	80	84
7	74	102	7	82	85
8	73	91	8	82	84
9	81	86	9	82	83
10	83	91	10	79	75
11	78	83	11	71	75
12	73	86	12	81	83
ค่า \bar{x}	77.5	91	ค่า \bar{x}	79.5	82.4
ค่า S.D.	4.96	5.85	ค่า S.D.	3.98	3.75

3 ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ความมั่งหวังในชีวิต

3.1 ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความมั่งหวังในชีวิต ข้อที่ 1 "ให้ประมาณค่าความรู้สึกไร้ความหมายของตนเอง ใน 10 สเกล โดย 1 เท่ากับระดับความรู้สึกไร้ความหมายน้อยที่สุด และ 10 เท่ากับ ระดับความรู้สึกไร้ความหมายมากที่สุด "

	กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	กลุ่มควบคุม	จำนวนคน
ก่อนการทดลอง	ให้น้ำหนัก 6	3	ให้น้ำหนัก 6	2
	" 7	2	" 7	6
	" 8	4	" 8	1
	" 9	2	" 9	0
	" 10	1	" 10	3
ค่าเฉลี่ยการให้น้ำหนัก(\bar{X})		7.60		7.60
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)		0.01		1.55
หลังการทดลอง	ให้น้ำหนัก 6	5	ให้น้ำหนัก 6	4
	" 7	3	" 7	0
	" 8	2	" 8	2
	" 9	2	" 9	1
	" 10	0	" 10	5
ค่าเฉลี่ยการให้น้ำหนัก(\bar{X})		7.01		8.20
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)		0.93		1.58

3.2 ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิต ข้อที่ 2 "ให้ประมาณค่าความมุ่งหวังในชีวิตตนเอง ใน 10 สเกล โดย 1 เท่ากับระดับความมุ่งหวังในชีวิตน้อยที่สุด และ 10 เท่ากับระดับความมุ่งหวังในชีวิตมากที่สุด"

	กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	กลุ่มควบคุม	จำนวนคน
ก่อนการทดลอง	ให้นำหนัก 2	1	ให้นำหนัก 2	0
	" 3	2	" 3	2
	" 4	1	" 4	1
	" 5	5	" 5	4
	" 6	3	" 6	5
ค่าเฉลี่ยการให้นำหนัก(\bar{X})		4.60		5.00
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)		1.19		1.29
หลังการทดลอง	ให้นำหนัก 5	3	ให้นำหนัก 3	1
	" 6	2	" 5	8
	" 7	2	" 7	3
	" 9	4		
ค่าเฉลี่ยการให้นำหนัก(\bar{X})		6.4		5.03
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)		2.54		2.09

3.3 ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิต ข้อ 4 "ท่านคิดว่าความรู้สึกทุกข์ทรมานใจ ในขณะนี้สอนอะไรท่านบ้าง"(เฉพาะ 3 อันดับความถี่สูงสุด)

	กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	กลุ่มควบคุม	จำนวนคน
ก่อนการทดลอง	ให้มีความอดทน	9	ให้มีความอดทน	7
	ค้นหาความเข้มแข็งในตนเอง	6	สนใจศาสนา	3
	เอาใจใส่ครอบครัว	4	เอาใจใส่ครอบครัว	3
			สนใจสุขภาพ	3
			สนใจสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3

	กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	กลุ่มควบคุม	จำนวนคน
หลังการทดลอง	ให้มีความอดทน	12	ให้มีความอดทน	10
	ค้นหาความเข้มแข็งใน		ค้นหาความเข้มแข็งใน	
	ตนเอง	8	ตนเอง	3
	เอาใจใส่ครอบครัว	6	เอาใจใส่ครอบครัว	3

3.4 ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิต ข้อที่ 5 "สิ่งที่ท่านทำเสมอเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ มีความรู้สึกทุกข์ทรมานใจ" (เฉพาะ 3 อันดับความถี่สูงสุด)

	กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	กลุ่มควบคุม	จำนวนคน
ก่อนการทดลอง	อยู่คนเดียวเงียบๆ	6	อยู่คนเดียวเงียบๆ	9
	พูดคุยกับคนอื่น	7	ทำอย่างอื่นอย่าง	
	สวดมนต์ไหว้พระ	4	กระตือรือร้น	3
หลังการทดลอง	ทำสิ่งอื่นอย่าง		อยู่คนเดียวเงียบๆ	6
	กระตือรือร้น	10	พูดคุยกับคนอื่น	6
	พูดให้กำลังใจตนเอง	8	ทำสิ่งอื่นอย่าง	
	สวดมนต์ไหว้พระ	5	กระตือรือร้น	4
	อยู่คนเดียวเงียบๆ	5		

3.5 ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิต ข้อที่ 6 "เมื่อท่านมีความรู้สึกทุกข์ทรมาน อะไรที่ท่านคิดว่าช่วยท่านได้" (เฉพาะ 3 อันดับความถี่สูงสุด)

	กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	กลุ่มควบคุม	จำนวนคน
ก่อนการทดลอง	ความรักของคนในครอบครัวและเพื่อน	7	ความรักของคนในครอบครัวและเพื่อน	7
	หันเหความสนใจไปที่อื่น	5	หันเหความสนใจไปที่อื่น	3
	พูดกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3	พูดกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3
หลังการทดลอง	ความรักของคนในครอบครัวและเพื่อน	9	ความรักของคนในครอบครัวและเพื่อน	7
	หันเหความสนใจไปที่อื่น	6	หันเหความสนใจไปที่อื่น	6
	พูดกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์	4	ยอมแพ้	4

3.6 ประมวลคำตอบแบบสัมภาษณ์ความมุ่งหวังในชีวิต ข้อที่ 7 "สิ่งที่ท่านทำเสมอเมื่อตกอยู่ในความรู้สึกไร้ความหมาย" (เฉพาะ 3 อันดับความถี่สูงสุด)

	กลุ่มทดลอง	จำนวนคน	กลุ่มควบคุม	จำนวนคน
ก่อนการทดลอง	หงุดหงิด	6	ซึมเศร้า	6
	ซึมเศร้า	4	ร้องไห้	5
	ร้องไห้	4	หงุดหงิด	3
หลังการทดลอง	ทำงานหนักขึ้นกว่าเดิม 10		ซึมเศร้า	8
	หาความสงบ	5	ซึมเศร้า	8
	หงุดหงิด	4	หงุดหงิด	4

ภาคผนวก ฉ

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) สูตร $\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N}$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ยคะแนน
 ΣX " ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N " จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สูตร $S.D. = \frac{\Sigma (X - \bar{X})^2}{N - 1}$

เมื่อ S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} " ค่าเฉลี่ยคะแนน
 $\Sigma (X - \bar{X})^2$ " ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่าง
คะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
 N " จำนวนคน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือวิจัย

2.1 ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต สถิติทดสอบ t-test

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \left| \begin{array}{cc} 1 & 1 \\ n_1 & n_2 \end{array} \right|}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1	
	\bar{X}_2	"	"	2
	S_1	"	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1	
	S_2	"	"	2
	n_1	"	จำนวนคนกลุ่มที่ 1	
	n_2	"	"	2

2.2 ความเชื่อมั่นของแบบวัดความมั่งหวังในชีวิต โดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S_c^2} \right)$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
	n	"	จำนวนข้อของแบบวัด
	S_t^2	"	ความแปรปรวนรายข้อ
	S_c^2	"	ความแปรปรวนแบบวัดทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 สถิติทดสอบ dependent t-test

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

$$df = N-1$$

เมื่อ	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	"	ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของ คะแนนแต่ละคู่
	N	"	จำนวนคู่

3.2 สถิติทดสอบ independent t-test

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\begin{array}{c} 1 + 1 \\ n_1 \quad n_2 \end{array} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1	
	\bar{X}_2	"	"	2
	S_1	"	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1	
	S_2	"	"	2
	n_1	"	จำนวนคนกลุ่มที่ 1	
	n_2	"	"	2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้วิจัย

นางลาวอรัญญา ต้อยคำภีร์ เกิดเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2508 ที่จังหวัดเชียงใหม่
 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี (พยาบาล) จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 ปีการศึกษา 2530 เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2532



ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย