บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ป่วยโรคหัวใจ ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลโรคทรวงอก จังหวัดนนทบุรี เป็นผู้ป่วยที่แผนกอายุรกรรมเฉพาะโรคหัวใจจำนวน 8 คน เป็นผู้ป่วยชาย 3 คน ผู้ป่วยหญิง 5 คนโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งต้องมีคุณสมบัติต่อไปนี้

1. แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยโรคหัวใจ และรับเข้ารักษาในโรงพยาบาล
2. มีอายุระหว่าง 30-55 ปี
3. สามารถช่วยเหลือตนเองได้พอสมควร
4. มีการศึกษาระดับประถมศึกษาขึ้นไป
5. สมัครใจเข้าร่วมในกลุ่มการทดลอง
6. แพทย์ผู้ดูแลพิจารณาและอนุญาตให้เข้าร่วมการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการวัดความวิตกกังวลของผู้ป่วย ด้วยแบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของสปิลเบอร์เกอร์ ซึ่งได้คะแนนอยู่ระหว่าง 45-73 คะแนน โดยให้ทำแบบวัดก่อนเข้ากลุ่มการทดลองจากคะแนนเต็ม 80 คะแนน

การออกแบบวิจัย

ผู้วิจัยใช้วิธีการทดลองแบบวิจัยชนิดกลุ่มเดียว แบบวัดผลก่อนและหลังทดลอง (One Group Pretest-Post Test Design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ของ สปิลเบอร์เกอร์ (State-Trait Anxiety Inventory Form X-1) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดยผู้ช่วยศาสตร์ตราจารย์ แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี ดร.มาลี นิสสัยสุข และดร.สายฤดี วรกิจโภคาธร แบบวัดนี้เป็นการวัดความ

วิตกกังวล ต่อสถานการณ์ใดสถานหนึ่ง ที่ทำให้ เกิดความวิตกกังวลขึ้นในขณะนั้น ในการศึกษานี้กำหนดให้การ เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ เป็นสถานการณ์ที่ผู้ป่วยกำลัง เผชิญอยู่ แบบวัดนี้ผู้ตอบสามารถประ เมินได้ด้วยตน เอง ประกอบด้วยข้อความที่ แสดงถึงความรู้สึกที่ เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล จำนวน 20 ข้อ แบ่ง เป็น ข้อความที่มีความหมาย เชิงบวก 10 ข้อและข้อความที่มีความหมาย เชิงลบ 10 ข้อ

วิธีการตอบแบบวัด เป็นแบบวัดมาตราส่วนประ เมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ (1) ไม่ เลย (2) มีบ้าง (3) ค่อนข้างมาก (4) มากที่สุดผู้ตอบจะต้องพิจารณาว่า ข้อความในแต่ละข้อความตรงกับความรู้สึกของ ตน เองมากน้อย เพียงใด

เกณฑ์การให้คะแนนในข้อความที่มีความหมาย เชิงบวก ให้คะแนน ดังนี้

ถ้า เลือกตอบในช่อง	ไม่ เลย	ให้คะแนน	4
ถ้า เลือกตอบในช่อง	มีบ้าง	ให้คะแนน	3
ถ้า เลือกตอบในช่อง	ค่อนข้างมาก	ให้คะแนน	2
ถ้า เลือกตอบในช่อง	มากที่สุด	ให้คะแนน	1

ข้อความหมาย เชิงบวก มี 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 2 5 8 10 11 15 16 19 และ 20

ส่วนในข้อความทีมีความหมาย เชิงลบให้คะแนนดังนี้

ถ้า เลือกตอบในช่อง	ไม่ เลย	ให้คะแนน	1
ถ้า เลือกตอบในช่อง	มีบ้าง	ให้คะแนน	2
ถ้า เลือกตอบในช่อง	ค่อนข้างมาก	ให้คะแนน	3
ถ้า เลือกตอบในช่อง	มากที่สุด	ให้คะแนน	4

ข้อความหมาย เชิงนิ เสธ มี 10 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3 4 6 7 9 12 13 14 17 และ 18

การแปลความหมายคะแนนรวมทั้งหมดมีค่าสูงสุด 80 คะแนน ต่ำสุด 20 คะแนน คะแนนต่ำแสดงว่ามีความวิตกกังวลน้อย และ คะแนนสูงแสดง ว่ามีวิตกกังวลมาก

<u>การหาคุณภาพของ เครื่องมือ</u>

สปิล เบอร์เกอร์ และคณะ (Spielberger, et al; 1970) ได้หา ค่าความ เที่ยงและความแม่นยำของแบบวัด STAI โดย

<u>การหาค่าความเที่ยง</u> (Reliability)

1. การทดสอบซ้ำ (Test-retest Reliability) สปิลเกอร์ และคณะ หาค่าความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลนี้ โดย การทดสอบซ้ำ ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำนวน 197 คน เป็นนักศึกษาชาย 109 คน นักศึกษาหญิง 88 คน ทดสอบ 3 ครั้ง มีระยะเวลาห่างจากครั้งแรก 20 วัน และ 104 วัน ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงของแบบวัด STAI โดยทดสอบซ้ำ

ระยะเวลา / แบบวัด	1 ชั่วโมง		20 วัน		104 วัน	
	N.	r	N.	r	N.	r
A — Trait						
นักศึกษาชาย	88	0.84	38	0.86	25	0.73
นักศึกษาหญิง	109	0.76	75	0.76	22	0.77
A - Trait						
นักศึกษาชาย	88	0.33	38	0.54	25	0.33
นักศึกษาหญิง	109	0.16	75	0.27	22	0.31

ผลจากการทดสอบซ้ำได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความเที่ยงของแบบวัด A-Trait ได้ค่า 0.73 ถึง 0.86 ส่วนแบบวัด A-State ได้ค่า 0.16 ถึง 0.54 ซึ่งค่อนข้างต่ำ เนื่องจาก เป็นธรรมชาติของความวิตกกังวลชนะใดขณะหนึ่ง แล้วแต่สถานการณ์และสิ่งที่มากระทบ ดังนั้นการตอบสนองของบุคคลในแต่ละขณะจะแตกต่างกันตามความเข้มของสิ่งที่มากระทบในขณะนั้น

2. การหาค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) โดยวิธีการแบบโค เอฟฟี่เชี่ยนท์ แอลฟา ในนักเรียนเตรียมอุดมศึกษาและนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ซึ่งได้ผลตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของความเที่ยงของแบบวัด STAI ในนักเรียนเตรียมอุดมและนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ค่าสถิติ	นักศึกษาปีที่ 1		นักศึกษาระดับอุดมศึกษา		นักเรียนเตรียมอุดม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
A-Trait						
Mean	38.07	38.22	37.68	38.25	39.37	41.61
N	332.00	644.00	253.00	231.00	190.00	187.00
S.D.	8.20	8.20	9.69	9.14	9.40	11.29
Alpha	0.86	0.86	0.90	0.89	0.89	0.92
A-State						
Mean	40.01	39.39	36.35	35.12	36.99	37.57
N	334.00	648.00	253.00	231.00	190.00	187.00
S.D.	7.85	8.62	9.67	9.25	9.07	11.76
Alpha	0.83	0.86	0.89	0.89	0.86	0.92

ผลการทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบวัด A-Trait ได้ค่า 0.86 ถึง 0.92 และแบบวัด A-State ได้ค่า 0.83 ถึง 0.92

<u>การหาค่าความตรง</u> (Validity)

1. ความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) สปิลเบอร์เกอร์และคณะ นำแบบวัด A-State มาตรวจสอบความตรงตามโครงสร้างโดยนำไปทดสอบกับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จำนวน 197 คน เป็นนักศึกษาชาย 109 คน นักศึกษาหญิง 88 คน โดยทดสอบในสภาพการณ์ที่เครียด และไม่เครียด ในสภาพการณ์ที่เครียด ได้แก่ การดูภาพยนต์ที่เครียดและการสอบ ในสภาพการณ์ที่ไม่เครียด ได้แก่ ภาวะการณ์ปกติทั่วไป และในสภาพการณ์ที่ผ่อนคลาย คือ ในขณะฝึกผ่อนคลาย นำผลการทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟา ซึ่งได้ผลตามตารางที่ 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ภายใต้สภาพการณ์ที่เครียดและสภาพการณ์ที่ไม่เครียด

สภาพการณ์	นักศึกษาชาย (N =109)			นักศึกษาหญิง (N = 88)		
	Mean	S.D	Alpha	Mean	S.D	Alpha
สภาพการณ์ที่เครียด						
ดูภาพยนต์ที่เครียด	50.03	12.48	0.94	60.94	11.99	0.93
การสอบ	43.01	11.23	0.92	43.69	11.59	0.93
สภาพการณ์ที่ไม่เครียด						
ภาวะการณ์ปกติทั่วไป	36.99	9.57	0.89	37.24	10.27	0.91
ขณะพักผ่อนคลาย	32.70	9.02	0.89	29.60	6.91	0.83

ผลจากตารางที่ 3 สภาพการณ์ที่เครียด ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ A-State มีค่า 0.92 ถึง 0.94 และ A-Trait มีค่า 0.83 ถึง 0.91

2. ความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) สปิลเบอร์เกอร์และคณะ นำแบบวัด A-Trait ตรวสอบความตรงตามสภาพ โดยนำไปทดสอบในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาจำนวน 206 คน และผู้ป่วยโรคประสาท 66 คน หาค่าสหสัมพันธ์เปรียบเทียบกับแบบวัดความวิตกกังวลของ The IPAT Anxiety Scale (Cattel Scheir, 1963), The Taylor (1953) Manifest Anxiety Scale (TMAS) และ The Zuckerman (1960) Affect Adjective Checklist (AACL)

ตารางที่ 4 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างแบบวัด A-Trait ของสปิลเบอร์เกอร์ กับ แบบวัดความวิตกกังวล IPAT TMAS และ AACL

แบบวัดความวิตกกังวล	นักศึกษาหญิง N = 126			นักศึกษาชาย N = 80			ผู้ป่วย N = 66	
	STAI	IPAT	TMAS	STAI	IPAT	TMAS	STAI	IPAT
IPAT	0.75			0.76			0.77	
TMAS	0.80	0.85		0.79	0.73		0.83	0.84
AACL	0.52	0.57	0.53	0.58	0.51	0.41		

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง นิตยา คชภักดี ดร. มาลี นิสสัยสุข และ ดร. สายฤดี วรกิจโภคาทร ได้แปลแบบวัดความวิตกกังวล STAI เป็นฉบับภาษาไทย และมีผู้นำแบบวัดนี้มาวิเคราะห์หาความเที่ยงตรง คือ ชมชื่น สมประเสริฐ (2526) โดยวิธีทดสอบซ้ำ ในนักศึกษาปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 64 ราย โดยทดสอบครั้งแรกและครั้งที่สอง ห่างกัน 24 วัน ได้ค่าความเที่ยง 0.83 ศิริกาญจน์ เผือกเทศ (2530) หาค่าความเที่ยง ด้วยวิธีหาค่าความคงที่ภายในโดยวิธีโค เอฟพิเชียน แอลฟา ได้ค่าความเที่ยง 0.83 ในผู้ป่วยผ่าตัดเย็บซ่อมแซมหัวใจ เลื่อนและผ่าตัดเจาะเลือดขอดในถุงอัณฑะ จำนวน 40 ราย และ นิมัศตูรา แว (2531) ได้ค่าความเที่ยงตรง 0.91 ในการวัดความวิตกกังวล ของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ที่ฝึกภาคปฏิบัติ จำนวน 50 คน

<u>ขั้นตอนในการวิจัย</u>

1. <u>ระยะก่อนการทดลอง</u>

1.1 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือ ในการดำเนินการวิจัยกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลวชิระ โรงพยาบาลกลาง และโรงพยาบาลโรคทรวงอก

1.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ ของสปิลเบอร์เกอร์ ฉบับภาษาไทย ทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลวชิระ จำนวน 10 คน โรงพยาบาลกลาง จำนวน 20 คน

โรงพยาบาลโรคทรวงอก จำนวน 20 คน รวมทั้งสิ้น 50 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเที่ยง ด้วยวิธีหาค่าคงที่ภายใน(Internal consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ แอลฟา ของครอนบาคได้ค่าความเที่ยง 0.91

1.3 ผู้วิจัย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ เจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ผู้ป่วยหญิง 5 คน ผู้ป่วยชาย 3 คน และให้ทำแบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ ก่อน เข้ากลุ่ม (Pretest) โดยให้ทำแบบวัด เป็นกลุ่มและ เมื่อทำแบบวัด เสร็จให้ เข้ากลุ่มทันที

1.4 จัด เตรียมสถานที่ บริเวณระ เบียงหน้าตึกผู้ป่วยแผนกอายุรกรรม เฉพาะโรคหัวใจ อาคาร 6 ชั้น 3 ของโรงพยาบาลโรคทรวงอก ซึ่งจัดไว้ เป็นสัดส่วนในการประชุมกลุ่ม

1.5 จัด เตรียม เทปบันทึก เสียง เพื่อใช้ในการบันทึก เสียงตลอดระยะ เวลา เข้าร่วมการทดลอง

2. <u>ระยะทดลอง</u>

2.1 ผู้วิจัยและกลุ่มทดลอง เข้าร่วมการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโร เจอร์ส ในระหว่างวันที่ 1-8 ธันวาคม 2532 ที่บริเวณจัดเตรียมไว้ เป็นสัดส่วน เฉพาะ ที่ระ เบียงตึกผู้ป่วยแผนกอายุรกรรม เฉพาะโรคหัวใจ อาคาร 6 ชั้น 3 ของโรงพยาบาลโรคทรวงอก จังหวัดนนทบุรี ในช่วงเวลา 13.30-16.00 น.ติดต่อกัน เป็น เวลา 8 วัน รวม เวลาทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง

2.2 การ เข้ากลุ่มการปรึกษา เชิงจิตวิทยาตามแนวของโร เจอร์ส มีผู้วิจัย เป็นผู้นำกลุ่มที่ เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมในกลุ่มทุกคน และให้กระแสกลุ่มได้ดำ เนินไปตามทิศทางที่สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มได้นำความรู้ความสามารถ ทักษะสื่อสาร เชิงจิตวิทยา เข้าร่วม ในการ เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำ เนินไปได้อย่างราบรื่น

ในแต่ละครั้งของการ เริ่มต้นกลุ่มตั้งแต่ครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มจะนำ เข้าสู่บรรยากาศของกลุ่ม โดยการทบทวนสิ่งที่สมาชิกได้สนทนาในครั้งก่อน และก่อนที่จะยุติกลุ่มใน แต่ละครั้งผู้นำกลุ่ม จะให้โอกาสสมาชิก ได้สรุปทบทวนถึงสิ่งที่ เกิดขึ้นกับตน เองในกลุ่ม และในการดำ เนินกลุ่มจะใช้ เทปบันทึก เสียงในการบันทึกการประชุมกลุ่มทุกครั้ง

2.3 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ ทันทีในวันสุดท้ายที่ เข้ากลุ่ม

<u>การวิเคราะห์ข้อมูล และ เสนอข้อมูล</u>

1. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (X) ของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรับการรักษาในโรงพยาบาลโรคทรวงอก ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไป ($\bar{d}$) เสนอเป็นตาราง และ

2. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนที่เปลี่ยนแปลงไป ($X_1 - X_2$)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนน ครั้งทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) และครั้งทดสอบหลังการทดลอง (Post Test) โดยใช้ t-test

กระแสกลุ่ม

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
<u>วันที่ 1 ธ.ค. 2532</u> <u>เวลา</u> <u>13.30-16.00 น.</u> ผู้นำกลุ่มกล่าว... แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และกติกา ข้อตกลงของกลุ่ม -สมาชิก แนะนำตัวเป็นรายบุคคล แนะนำชื่อ อายุ ที่อยู่ สถานภาพ อาชีพ และอาการที่นำมาโรงพยาบาล การรักษา การดำเนินของโรคในแต่ละคน	-สมาชิก ให้ความสนใจซักถามผู้นำกลุ่ม และพูดถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป เกี่ยวกับผู้นำกลุ่มและการเข้ากลุ่ม -สมาชิก ซักถามกันในรายละเอียดต่าง ๆ ของแต่ละคน เช่น "แต่งงานแล้ว มีลูกกี่คน" "มีอาการโรคหัวใจมั้ย" "หอบ ไอ หรือเปล่า" "น้อยใจง่ายมั้ย" "มีใครเป็นอย่างนี้บ้างมั้ยคะ คล้าย ๆ มีแคลเซียมมาเกาะหนาๆ ที่ลิ้นหัวใจ" "ผมก็เคยเป็นเลาะไปแล้ว.. เยื่อนี้ไม่เป็นปัญหา ให้หมอเลาะให้.. ถ้ามันแข็งกระด้าง ปิดเปิดไม่ดี หมออาจจะเลาะหรือเปลี่ยนให้"	<u>ขั้นที่1</u> การเริ่มต้นกลุ่ม ช่วงแรกสมาชิกยังกังวล สงสัยว่ากลุ่มจะดำเนินไปอย่างไร มีปฏิสัมพันธ์อย่างผิวเผิน พูดคุยซักถามเรื่องทั่ว ๆ ไป <u>ขั้นที่2</u> สมาชิกยังลังเลใจ ที่จะเปิดเผยตนเอง ยังไม่ได้ใส่ใจในความรู้สึกขณะเล่า – <u>การสังเกต</u> สมาชิกบางคนไม่แนะนำตัวเอง แต่เสนอให้คนอื่นแนะนำตัว บางคนยังเงียบ ไม่กล้าซักถาม บางคนเริ่มซักถามเฉพาะประสบการณ์ที่คล้ายกัน เช่น การเจ็บป่วย <u>ขั้นที่ 3</u> มีการอภิปรายกันเกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีต โดยเฉพาะเรื่องการเจ็บป่วย.... อาการ อาการแสดง และความรู้สึกเหตุการณ์ในอดีต – <u>การสังเกต</u> สมาชิกเริ่มสนใจกันซักถาม และเล่าถึงตนเองด้วยน้ำเสียงกระตือรือล้น มีการให้ข้อมูลแก่กัน

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-สมาชิกหญิงคนหนึ่ง เล่าชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว ที่ค่อนข้างลำเค็ญและเศร้า แต่มีสามีที่ดีคอยดูแล เอาใจใส่ตลอดมา	-สมาชิกอื่น ๆ เงียบ ตั้งใจฟังขณะที่สมาชิกเล่าประวัติ "..ถ้าลูกชายอยู่ ป่านนี้อายุประมาณ 20 ปีแล้ว พอพูดถึงลูกแล้ว มันอดจะร้องไห้ไม่ได้" พูดด้วยน้ำเสียงสั่นเครือและน้ำตาคลอ มีสมาชิกให้กำลังใจ บอกว่า "เป็น เป็น ยังงี้แหละคน เรา พอพูดถึงอดีต เรื่องเศร้า เราก็ร้องไห้ บางทีดีใจ เราก็ร้องไห้" -ผู้นำกลุ่มสะท้อนใน เนื้อหาความรู้สึกของสมาชิกและให้กำลังใจ โดยเฉพาะที่เขามีสามีที่ดี ที่รัก และคอยดูแล เอาใจใส่ เขาเสมอมา	<u>ขั้นที่ 4</u> สมาชิกแสดงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้น ที่นี่และเดี๋ยวนี้ เป็นการแสดงความรู้สึกส่วนตัว ซึ่งเขาเริ่มไว้วางใจกลุ่ม ว่าเป็นที่ที่เขาสามารถแสดงความรู้สึกได้ทั้งทางบวกและทางลบ กลุ่มยังยอมรับเขา -<u>การสังเกต</u> สมาชิกกล้าแสดงความรู้สึกของตนให้กลุ่ม และกลุ่มไม่รีบตัดสินเขา แต่ใส่ใจ ให้กำลังใจ และแสดงความเข้าใจ ทำให้เขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแสดงความใส่ใจ สนใจ รับฟังให้กำลังใจแก่เขาคนรับฟังและเข้าใจเขา
-สมาชิกกล่าวถึงการลืมรับประทานยา และไม่เข้าใจถึง ผลของยาที่รับประทาน	-มีสมาชิกคนอื่นที่มีปัญหาเหมือนกัน และมีอาการบวมแน่นหน้าอก ไม่มีปัสสาวะ "ยานี้ไม่ชอบทาน ลืมบ่อย บางที 2-3 วันจึงทาน แล้วก็ฉี่บ่อย เลยไม่ทาน"สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า "นั่น ยาขับปัสสาวะ" "ยาขับปัสสาวะนี่มันจะขับน้ำออก มันจะได้ไม่แน่นในท้อง" เป็นต้น	<u>ขั้นที่ 6</u> สมาชิกใกล้ชิดกัน สนใจใส่ใจและรับฟังผู้อื่นมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนความคิด เห็น และพูดถึงปัญหาส่วนตัว <u>ขั้นที่7</u> สมาชิกมีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ มีการเอาใจใส่กันมากขึ้น มีการช่วยเหลือภายในกลุ่ม

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
	-ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกอื่น ๆ ได้เห็นความสำคัญของปัญหานี้อย่างชัดเจนขึ้น มีสมาชิกกลุ่มอีก 2-3 คน ที่มีอาการนี้และผู้นำกลุ่มช่วยสรุปปัญหาและให้ข้อมูลเกี่ยวกับ เรื่องยาชับ-ปัสสาวะที่ถูกต้อง สมาชิกเข้าใจในการใช้ยาชับปัสสาวะ "ครับ ทีนี้ผมเข้าใจแล้วว่าทำไมถึงบวม และต้องกินยาชับปัสสาวะ" "ทีนี้ดิฉันก็จะกินยา เมื่อก่อนไม่รู้ ก็มันฉี่บ่อยเลยไม่กิน" สมาชิกพูดถึงลืมรับประทานยาหลังอาหาร สมาชิกกลุ่มเสนอวิธีที่ตนปฏิบัติประจำเพื่อไม่ให้ลืม เช่น จัดยาไว้ข้างสำรับอาหาร เอายาติดกระเป๋าไว้ตลอด ให้คนอื่นช่วย เตือนและเห็นแก้วน้ำจะคิดถึงยาทันที ขณะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ สมาชิกค่อนข้างเกลี้ยกล่อมกัน พูดหยอกล้อกัน และหัวเราะ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พิจารณา วิธีแก้ไขปัญหา "ลุง พอจะได้วิธีที่จะไม่ลืมรับประทานยาบ้างมั้ยคะ"	-<u>การสังเกต</u>สมาชิกแต่ละคนเริ่มสนใจกันมากขึ้น ตั้งใจฟัง บางครั้งจะช่วยแก้ปัญหา ตอบคำถามบางอย่าง เท่าที่ตนทราบหรือเคยมีประสบการณ์ มีความเห็นอกเห็นใจกัน มีปัญหาคล้ายกัน ผู้นำกลุ่มช่วย เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ชัดเจนในปัญหา และกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้มองปัญหาของตน เข้าใจในเหตุและผลของปัญหานั้น ๆ ช่วยให้ข้อมูลบางอย่างที่ถูกต้อง เช่น เรื่องยาชับปัสสาวะ ที่มีผลต่อพยาธิสภาพของโรค และต่อร่างกาย เอื้อให้สมาชิกได้ช่วยกันแก้ปัญหาร่วมกัน ขณะที่สมาชิกเล่าประสบ-การณ์ของตน เป็นวิธีที่จะช่วยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้มองปัญหาและแนวทางการแก้ไขได้อย่างกว้างและชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น ได้วิธีป้องกันการลืมรับประทานยา เป็นต้น บรรยากาศกลุ่ม มีความเป็นธรรมชาติ ยอมรับกันและกัน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกจึงพยายามแบ่งปันประสบการณ์ และช่วยหาวิธีแก้ปัญหาร่วมกัน

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-สมาชิกอีก 3 คนยังไม่ได้แนะนำตัวในรายละเอียด ต้องการเล่าเรื่องของตนให้กลุ่มฟัง	"ผมยังไม่กล้ารับปากนะครับว่าจะไม่ลืมแต่จะพยายาม ผมชอบวิธีที่เห็นแก้วน้ำแล้วคิดถึงยา คิดว่าจะลองเอาวิธีนี้ไปใช้ -ความคิดของสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ให้แนะนำพรุ่งนี้ เพราะวันนี้หมดเวลาการเข้ากลุ่ม -ผู้นำกลุ่มจึงสรุปประเด็นเรื่องที่ได้สนทนากันในวันนี้ -สมาชิกกลุ่มบางคนออกความคิดเห็น "ดีที่ได้มาพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน" "ได้รู้ว่าก็มีผู้หญิงเป็นโรคหัวใจเหมือนกัน ผมคิดว่ามีแต่ผู้ชาย" "ผมว่าดีนะครับ มาเล่าอาการให้กันฟัง เราจะได้รู้อะไรมากขึ้น ยังมีคนมีอาการเหมือนเราเหมือนกัน"	สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่ารายละเอียดส่วนตัว ได้เห็นตัวอย่างของสมาชิกอื่น ๆ และเห็นว่ากลุ่มเป็นที่ที่ปลอดภัย ที่เขาสามารถแสดงความรู้สึก ที่เขาจะเปิดเผยพูดปัญหาของตน เขาจึงไว้วางใจกลุ่ม และต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และเมื่อความคิดเห็นของกลุ่มให้เขาแนะนำตัวในพรุ่งนี้ เป็นการให้อิสระแก่สมาชิกในการกำหนดทิศทางของกลุ่มเอง การสนทนาร่วมกันในวันนี้ สมาชิกได้มีทัศนะที่กว้างขึ้น มีโอกาสพูดคุย เล่าเรื่องต่าง ๆ เล่าปัญหาของตน และมีการช่วยกันแก้ปัญหาภายในกลุ่ม
<u>วันที่ 2 ธ.ค. 2532</u> <u>เวลา</u> <u>13.30-16.00 น.</u> -กล่าวถึงเรื่องทั่วไป -ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่สนทนาไปครั้งที่แล้ว -สมาชิกที่เหลือแนะนำตัวต่อจากเมื่อวาน เป็นรายบุคคล	-ก่อนเปิดกลุ่ม สมาชิกนั่งคุยกันมีเสียงหัวเราะและพูดกระเซ้าเย้าแหย่กัน -สมาชิกกลุ่มซักถามกันมากขึ้นถึงเรื่องอาการต่าง ๆ และประวัติส่วนตัว พูดหยอกล้อกันบ้าง	สมาชิกกลุ่มมีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และอยากเปิดเผยตนเอง หลังจากเห็นสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง และแสดงความรู้สึกได้ทั้งทางบวกและทางลบ โดยที่กลุ่มยอมรับทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-สมาชิกหญิงคนหนึ่งแนะนำตัวเอง และรายละเอียดส่วนตัว เล่าถึงความรู้สึกต่อการเจ็บป่วยและความกลัวจะเสียชีวิต ทำให้ไม่มีใครดูแลแม่ที่อายุมากแล้ว กับลูกเล็ก ๆ อีก 2 คน	-สมาชิกคนอื่น ๆ สนใจ ตั้งใจฟัง ซักถาม และแสดงความเห็นใจ ปลอบใจ และให้กำลังใจ รวมทั้งให้ข้อคิด เช่น บอกว่า ตนเองก็กลัว เหมือนกัน แต่การกลัวล่วงหน้า วิตกกังวลไปก่อนก็ไม่ก่อประโยชน์ มีแต่จะทำให้ท้อแท้ ขอให้รักษาในปัจจุบันให้ต่อเนื่อง ทำจิตใจให้สบาย -มีสมาชิก 2 คน เล่าถึงความรับผิดชอบต่อครอบครัวเช่นกัน	กระแสกลุ่ม อยู่ระหว่าง ขั้นที่ 3 ถึงขั้นที่ 6 สมาชิกยังอภิปรายเกี่ยวกับประสบการณ์ ความรู้สึกในอดีต มีการแลกเปลี่ยนปัญหาส่วนตัวซึ่งกันและกัน กล้าเปิดเผยสิ่งที่ค้างในจิตใจให้ผู้อื่นได้รับทราบ ขณะที่เขาเล่านั้น ก็เป็นการได้สำรวจตนเองด้วย
<u>วันที่ 3 ธ.ค. 2532</u> <u>เวลา</u> <u>13.30-16.00 น.</u> -ทักทายและพูดคุยเรื่องทั่วไป -ผู้นำทบทวนประเด็นที่สนทนาครั้งที่แล้ว -สมาชิกพูดถึงเรื่องความกลัวการผ่าตัด -สมาชิกคนหนึ่ง เล่าประสบการณ์ที่ลูกชายผ่าตัดลิ้นหัวใจ และต่อมาไม่นาน ลูกชายเสียชีวิต ทำให้กลัวเรื่องผ่าตัดมาก	-สมาชิกพยายามแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึกส่วนตัว "....ที่ผมเล่าให้ฟังนี่ ไม่อยากให้พวกเรากลัว ผมนะกลัวอยู่แล้ว ที่มาพูดกันในกลุ่มก็เพื่อแลกเปลี่ยนกัน ก็มีทั้งคนกลัวและไม่กลัว.. จะได้มีกำลังใจขึ้นบ้างจะได้ช่วยกัน เลยอยากเข้ากลุ่ม มาคุยกัน	<u>ขั้นที่8</u> สมาชิกเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และสำรวจตนเอง ยอมรับทั้งส่วนเด่น ส่วนด้อยของตนเอง ทำให้กล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น <u>ขั้นที่9</u> สมาชิกรู้สึกว่า บรรยากาศเป็นกันเอง เขากล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึก เจ็บปวด ความกลัวที่เขามีอยู่

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-มีสมาชิกที่ปฏิเสธการผ่าตัด เพราะความกลัว	ไม่ใช่ต่างคนต่างกลัว มาคุยกัน ยิ่งกลัวกันไปใหญ่ใช่ไหมครับ" -มีสมาชิกคนอื่น เล่าถึงความกลัวของตนและให้กำลังใจกัน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับ การรักษาพยาบาล การผ่าตัดในปัจจุบันที่ทันสมัย และความพร้อมของแพทย์ พยาบาล พร้อมทั้งยกตัวอย่างผู้ป่วยอื่น ๆ บนตึกที่ผ่าตัดแล้วมีอาการดีขึ้น ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง -ผู้นำกลุ่มช่วยสะท้อนความรู้สึกและ เอื้อให้สมาชิกทุกคน ได้พูดถึงความกลัวของแต่ละคน "ผมกลัวนะ ไม่ใช่ไม่กลัว แต่คิดว่า ถ้าไม่ผ่า ชีวิตก็ไร้ค่า" "ฉันกลัวฉันจะไม่ฟื้น" สมาชิกได้มองความกลัวที่เกิดขึ้น ชัดเจนยิ่งขึ้น สมาชิกคนหนึ่งพูดว่า "ความกลัว มันทำให้เราไม่กล้า และทำให้ท้อแท้" "ยิ่งกลัว ก็ยิ่งมีอาการมากขึ้น" สมาชิก เล่าถึงประสบการณ์ความกลัวทำให้มีอาการกำเริบหอบ แน่น หายใจไม่ออก ยิ่งกลัวมาก อาการก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น -สมาชิกอื่น ๆ รับฟัง และให้กำลังใจ ต่างคนก็แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ	<u>ขั้นที่10</u> เมื่อเขากล้าแสดงความรู้สึก กล้าเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น มีทั้งการยอมรับ และไม่ยอมรับความรู้สึก และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับของแต่ละบุคคล เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้พิจารณาปัญหา และนำไปสู่การเข้าใจตนเอง และมองปัญหา และแนวทางการแก้ไขปัญหาได้กว้างชัดเจนขึ้น -<u>การสังเกต</u> สมาชิกเข้าใจกัน เพราะส่วนใหญ่อยู่ในภาวะคล้ายกัน จึงให้กำลังใจกัน ในขณะที่เขาให้กำลังใจสมาชิกคนอื่น เขาก็ได้พิจารณาตนเอง และให้กำลังใจตนเองด้วย ผู้นำกลุ่ม เอื้อให้สมาชิกได้ชัดเจนในความรู้สึกของตน เช่น "ที่บอกว่า ชีวิตไร้ค่านี่ เป็นอย่างไรคะ"

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
	ความรู้สึก ของตนเองให้กลุ่มฟัง และผลดีของการผ่าตัด ในที่สุด สมาชิกที่ปฏิเสธการผ่าตัดบอกว่า "ค่ะ ทีนี้ฉันจะยอมผ่าตัด หมอที่สุรินทร์ก็เคยบอกฉัน ให้มาผ่า แต่ฉันไม่ยอมมา ทีนี้ฉันจะผ่า" สมาชิกหญิงอีกคนบอกว่า "ต่อไปก็จะกล้าผ่า ถ้าหมอให้ผ่า เพื่อกลับไปเป็นกำลังใจให้สามี อย่างน้อยก็ยังได้หุงหาอาหารให้สามีกินได้"	
-ช่วงสุดท้าย ขณะสรุปประเด็นการสนทนา มีสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งถามถึง เส้นทางจากท่าพระมาที่โรงพยาบาล เพื่อจะแจ้ง ให้ลูกที่ทำงานที่ท่าพระ มาเยี่ยมตนได้ถูก เส้นทาง	-สมาชิกกลุ่มหลายคน แสดงน้ำใจ อธิบาย และให้คำแนะนำ เส้นทางให้ แต่สมาชิกที่ถามไม่เข้าใจ เพราะเป็นคนต่างจังหวัด สมาชิกกลุ่มจึงขอให้สรุปกลุ่มให้เสร็จก่อน แล้วอธิบาย เส้นทาง ให้เข้าใจหลัง เลิกกลุ่ม	<u>ขั้นที่12</u> กลุ่มมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น สัมพันธภาพเป็นการช่วยเหลือนอกกลุ่ม - <u>การสังเกต</u> สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกมีมากขึ้น หลังเลิกกลุ่มแล้ว สมาชิกยังช่วยเหลือ อธิบายแนะนำบอก เส้นทางการเดินทาง และเสนอแนะวิธีให้โทรศัพท์ไปบอกลูกที่จะมาเยี่ยมที่โรงพยาบาล จะรวดเร็วและสะดวกกว่า วิธีส่งจดหมายไปบอกลูก
<u>วันที่ 4 ธ.ค. 2532</u> <u>เวลา</u> <u>13.30-16.00 น.</u> -ทบทวนประเด็น ครั้งที่แล้ว		
-สมาชิกหญิงคนหนึ่ง เล่าถึงครอบครัว และปัญหาสามี เจ้าชู้	-สมาชิกคนอื่น ๆรับฟัง ซักถาม แสดงความเห็นใจ ให้กำลังใจ และให้ข้อ เสนอแนะ เช่น...	กระแสกลุ่มยังอยู่ในระหว่างขั้นที่ 3 ถึงขั้นที่ 13 เมื่อสมาชิก เห็นตัวอย่างจาก

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
	"...ยังไง ๆ ผู้ชายก็กลับมาตายรังเก่า ปล่อยเขาไปสักพักแต่เราก็ต้องดูตัวเองด้วยว่าเราทำหน้าที่ภรรยา บกพร่องหรือไม่ อาหารการกิน บ้านเรือน เก็บกวด...." "ผู้ชายไม่ชอบจู้จี้" "...ไม่ต้องห้ามเขา แต่ควรซักถามในลักษณะ เป็นห่วงอาทรพูดอ่อนหวานเป็นเสน่ห์นะ" สุดท้ายสมาชิกที่ได้รับคำแนะนำจากสมาชิกอื่น ๆ บอกว่าจะลองกลับไปปฏิบัติ สมาชิกอื่น ๆ ที่ฟังก็ให้กำลังใจ "....ไม่ใช่เราไม่ดีนะ แต่บางที เราไม่รู้ว่าบกพร่องตรงไหน ที่เราทำมาน่ะดีนะ ไม่จู้จี้ลองไปพิจารณาและลองทำดูทำให้เขาสงสาร ดูๆ สามีเขาก็รักเรา เขามีความรับผิดชอบ	สมาชิกอื่น ที่กล้าเปิดเผยปัญหาส่วนตัว กล้าแสดงความรู้สึก กลุ่มก็ยอมรับ และให้ความช่วยเหลือกัน ทำให้เขากล้าที่จะเปิดเผยปัญหา และต้องการให้กลุ่ม ช่วยเหลือตนบ้าง ทำให้เขาได้มีโอกาสสำรวจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ จากข้อมูลย้อนกลับจากข้อเสนอแนะของสมาชิกคนอื่น. -<u>การสังเกต</u>ตลอดระยะเวลา 3 วัน ที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกผู้นี้ค่อนข้างเงียบ ไม่ค่อยพูด แต่สนใจฟัง ไม่กล้าเล่าประวัติส่วนตัว แต่เมื่อเขาสังเกตเห็นสมาชิกอื่น ที่มีปัญหา และกลุ่มก็ช่วยเหลือ และยอมรับกัน ทำให้เขาไว้วางใจกลุ่ม กล้าเล่าปัญหาส่วนตัว และกล้ายอมรับตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น
<u>วันที่ 5 ธ.ค. 2532</u> <u>เวลา</u> <u>13.30-16.00 น.</u> -ผู้นำกล่าวทักทายและสรุปประเด็นครั้งที่แล้ว -สมาชิกหญิงคนหนึ่ง พูดถึงความน้อยใจต่อแม่และน้องสาว และเล่าถึงความสัมพันธ์ ภายในครอบครัว	"นี่มานอนโรงพยาบาล 22 วัน น้องสาวไม่เคยมาเยี่ยมเลย ทั้ง ๆ ที่เขาก็รู้ว่าเราไม่มีใคร...บางครั้งเห็นญาติคนอื่นเขามาเยี่ยม ก็แอบไปร้องไห้น้อยใจ" ขณะที่เล่าสมาชิก	กระแสกลุ่มอยู่ระหว่างขั้นที่ 4 ถึงขั้นที่ 13 บรรยากาศค่อนข้างอบอุ่น สมาชิกไว้วางใจกันมาก กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ร้องไห้เมื่อมีความรู้สึกเศร้า น้อยใจ มีการ

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
	น้ำตาคลอ และเล่าถึงความน้อยใจที่แม่รักน้อง เอาใจใส่น้องสาว มากกว่าตนเองซึ่งป่วยเป็นโรคหัวใจ และเล่าถึงการเป็น "ผู้ให้" แก่ครอบครัวเสมอมา แต่แม่และน้องสาวไม่เคยแสดงความรักความห่วงใยต่อตนเองเลย –สมาชิกคนอื่น ๆ ตั้งใจฟัง พยายามแสดงความเห็นใจ ความเข้าใจ ให้กำลังใจ และพยายามช่วยเหลือ เช่น "เอาจี้มั้ย จดหมายตามให้เขามาเยี่ยม" "คนเป็นโรคหัวใจก็ใจน้อยกันทุกคน ผมก็เป็นเหมือนกัน ผู้นำกลุ่ม ช่วยสะท้อนความรู้สึก ให้กำลังใจ และเอื้อให้สมาชิกผู้อื่น ได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น และให้กำลังใจแก่สมาชิกผู้นี้ "ผมอยากจะพูดแต่กลัวเขาน้อยใจ ผมก็เป็นเหมือนกัน...บางทีเราก็ต้องกลับมามองดูตัวเราบ้างบางส่วน ว่าที่เรารักน้องให้น้องมาตลอด แต่ทำไมเขาเขาไม่รักเราบ้าง มันคงต้องมีอะไร ไม่ใช่ที่เขานะ ผมก็มีน้องหลายคน..." "ผมก็อยากให้กำลังใจนะ ถือว่าเป็นกรรมเก่าก็แล้วกัน เรา	เข้าใจ เห็นใจ ให้กำลังใจกัน พยายามช่วยเหลือกัน ทั้งการปลอบใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้เขาได้พิจารณาตนเองกว้างขึ้น กล้าเผชิญกับข้อมูลทั้งด้านบวกและด้านลบสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าเขาห่วงใยและช่วยเหลือกันอย่างแท้จริง ขณะที่ให้ข้อมูลย้อนกลับ หรือให้คำแนะนำสมาชิกจะพยายามเลือกประโยคคำพูดที่เหมาะสมและอ่อนโยน ไม่ให้ผู้ฟังรู้สึกว่าถูกตำหนิ เป็นการประคับประคองด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้อื่น ผู้นำกลุ่มให้อิสระแก่สมาชิกในการเสนอปัญหา เอื้อให้เขาได้เปิดเผยตนเอง และรับฟังผู้อื่นและสื่อให้สมาชิกรับทราบ ตอบสนองต่อความรู้สึกในปัจจุบันขณะของเขา และผู้นำกลุ่มเอื้อให้เขาได้เผชิญความจริง สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก เพื่อให้เขาเกิดการเรียนรู้ และช่วยให้กลุ่มมีการตอบสนองผู้อื่น ช่วยเหลือกันมากขึ้น

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-สมาชิกคนอื่นๆ พูดถึงความโกรธ ความน้อยใจของแต่ละคน	รักน้องให้น้องมาตลอด แต่น้องไม่รักเรา ไม่ห่วงเรา บางทีเราอยากให้เขามาเยี่ยม ถ้าเขามา แต่จริง ๆ ใจเขาไม่อยากมา มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร" "บางทีผมก็นั่งร้องไห้ น้อยใจพี่ ๆ น้อง ๆ เหมือนกันกับพี่" "ดิฉันก็มีพี่ชาย พี่สะใภ้ เรามีแต่ให้เขา แต่บางทีเขาไม่ให้อะไรเราเลย แต่ดิฉันก็ไม่ว่าอะไร ไม่โกรธเขา" สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกโกรธ ความน้อยใจ และซักถามกันเองว่า แต่ละคนทำอย่างไร สมาชิกหญิงคนหนึ่งเล่าถึงการระงับอารมณ์ และสอนลูก ๆ ว่า เวลาเราโกรธ ไม่มีใครช่วยเราได้ สมาชิกคนอื่น ๆ เห็นด้วย -สมาชิก เล่าประสบการณ์การจัดการกับความโกรธและความน้อยใจของแต่ละคน -สมาชิกคนหนึ่งพูดเป็นกลอนว่า "บางครั้ง เรายิ้มแย้มแจ่มใส แต่หัวใจเศร้า แล้วใครกันเล่าทำให้เศร้ารู้บ้างไหม" ผู้นำกลุ่มถามว่า "แล้วใครค่ะที่ทำให้เราเศร้า" สมาชิก 2-3 คน ตอบว่า "หัวใจเราเอง" ทุกคนสนับสนุนว่า ใช่	

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
	-หลังจากทุกคน เล่าประสบการณ์ตนเสร็จ มีสมาชิกคนหนึ่งบอกสมาชิกหญิง ที่โกรธง่ายและน้อยใจว่า "ที่นี้เรามาเปรียบตัว เราสองคน กับ ป้า (สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม) ป้ามีแต่คนรักห่วงใย ไม่เคยไปโกรธ ไปโมโหใคร ที่เราสองคนไม่มีคนห่วง หรือมีก็น้อย ที่ผมเล่านี่ไม่ใช่ผมไม่โกรธนะ ผมก็เป็น เราเอาอันนี้มาเป็นบทเรียน" -ผู้นำกลุ่ม ช่วยสรุปและสะท้อนความรู้สึก เนื้อหา และให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยในวันนี้ สมาชิกหญิงที่เล่าถึงความโกรธความน้อยใจ ต่อแม่และน้อง กล่าวว่า "วันนี้พี่ต้องขอโทษด้วยนะคะ ที่ทำให้กลุ่มเครียดพูดเรื่องชีวิต อดร้องไห้ไม่ได้" สมาชิกอื่น ๆ ปลอบใจว่า "คิดไปเอง" -ก่อนที่จะปิดกลุ่ม สมาชิกพูดว่า "วันนี้ได้ข้อคิดจากกลุ่มที่ว่า โกรธ โมโห เราเป็นคนทำเองทำให้เราเศร้า แต่ก็ไม่รับปากว่าจะไม่โกรธนะคะ แต่พยายาม"	กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 10 ถึงขั้นที่ 14 สมาชิกยอมรับ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความจริงใจและแสดงความรู้สึก ที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง มีการแสดงออกของความรู้สึกที่ดี ทัศนะคติที่ดีต่อกัน มีความผูกพันกับกลุ่ม เสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน แสดงความรู้สึกห่วงใย ให้ข้อเสนอแนะ แนวทางการแก้ไขปัญหา มีการรับฟังซึ่งกันและกันมากขึ้น ให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อช่วยเหลือกัน พยายามที่จะสื่อต่อกันด้วยความจริงใจ เข้าใจกัน สมาชิกได้เผชิญหน้ากับข้อมูลย้อนกลับทั้งด้านบวกและด้านลบ ทำให้ได้พิจารณาตนเองมากขึ้น ๆ และพยายามที่จะ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเอง

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตการแสดงกลุ่มตามทฤษฎี
	-สมาชิกให้ข้อคิดต่อกัน "เวลาจะโกรธ ก็ให้นึกถึงกลุ่ม เรานะหรือ คิดถึงป้า จะได้ไม่โกรธหรือโกรธน้อยลง" สมาชิกทุกคนหัว เราะ	
<u>วันที่ 6 ธ.ค. 2532</u> <u>เวลา</u> <u>13.30-16.00 น.</u> -ทักทาย และสรุปประเด็นเมื่อครั้งที่แล้ว -สมาชิก เสนอให้สมาชิก คนหนึ่ง เล่าถึงประสบการณ์ชีวิตที่มีคุณค่า	-สมาชิก เสนอว่า "ให้ป้า เล่าให้ เราฟังว่า ป้าทำอะไรบ้างที่บ้าน ป้า เขา เก่งนะ ลองฟังดูซิ" สมาชิกที่ถูก เสนอ ได้เล่าประสบการณ์ชีวิต ที่เป็นประธานชมรมแม่บ้านในหมู่บ้าน เป็นประธานลูก เสือชาวบ้าน และทำงานการกุศล เช่น เป็นแม่ครัวช่วยงานทำบุญของ เพื่อนบ้าน เสมอ เป็นอาสาสมัครช่วยงาน เกษตรกรรมในหมู่บ้าน หลายอย่าง ทั้งๆ ที่เป็นโรคหัวใจคนในหมู่บ้าน รักและ เห็นความสำคัญของป้ามาก ชีวิตครอบครัวอบอุ่น ลูกๆ และสามี เป็นคนดี รักและ เอาใจใส่กัน ทำให้ป้า มีความภาคภูมิใจในตน เองและในครอบครัว ป้า เป็นคนที่มีน้ำใจ ชอบช่วย เหลือผู้อื่น อารมณ์ดี ไม่ เคยโกรธ และอบรมสั่งสอนลูก ๆ ให้อารมณ์ดี ไม่ให้โกรธใคร	กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 8 มีการยอมรับตัว เอง และ เปิด เผยตน เอง ได้พิจารณาตน เองในแง่มุมต่าง ๆ -<u>การสังเกต</u> สมาชิกสนใจกันมากขึ้น พยายามกระตุ้น ให้สมาชิกในกลุ่มที่ไม่ค่อยพูด ให้มีส่วนร่วม ทำให้สมาชิกรู้สึกว่า เขา เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และรู้สึกภาคภูมิใจในตน เอง เห็นคุณค่า ความสำคัญของตน เอง ตระหนักและมั่นใจในตน เองมากขึ้น

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในหอผู้ป่วยแก่กัน	-สมาชิกเล่าถึงบรรยากาศการอยู่ร่วมกันในหอผู้ป่วย การช่วยเหลือกัน และล้อเลียนพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การนอนตื่นสาย การชอบไปซักถามผู้อื่นบ่อย ๆ เป็นต้น การช่วยเหลือผู้ป่วยอื่นที่ช่วยตนเองได้น้อย การไปพูดคุยให้กำลังใจผู้ที่ท้อแท้ หวาดกลัว มีสมาชิกชายคนหนึ่ง กล่าวถึงพฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่คอยไปพูดคุยด้วย กล่าวว่า " เขาไม่รู้ตัว . . . เขาเป็นกำลังใจให้ผม เขาไม่รู้ว่าจิตใจผมดีขึ้นเรื่อยๆ " ผู้นำกลุ่มช่วยเอื้อให้สมาชิกได้สื่อสารได้อย่างชัดเจน และเข้าใจกันอย่างถูกต้องในทิศทางเดียวกัน "ลุงอยากจะบอก (ชื่อของสมาชิกที่ลุงกล่าวถึง) ว่าเขาเป็นกำลังใจให้ลุง" "ใช่ เวลานี้เป็นอยู่" ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกเนื้อหา และให้กำลังใจสมาชิกทุกคน การช่วยเหลือ และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น จากการกระทำของเขา โดยที่เขาไม่ทราบว่า สมาชิกบอกว่าได้กำลังใจจากกลุ่มกล่าวอีกว่า "มีค่ามาก แต่เขาไม่รู้ตัว เขาเป็นประโยชน์ ช่วยคนนั้นคนนี้	กระแสกลุ่ม อยู่ในขั้นที่ 12 สมาชิกช่วยเหลือกันภายนอกกลุ่มและสร้างสัมพันธภาพใหม่ กับบุคคลอื่น ๆ นอกกลุ่มด้วย -<u>การสังเกต</u>สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือกัน ให้กำลังใจกันทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม รวมทั้งช่วยบุคคลอื่น ๆ อีกด้วยผู้นำกลุ่มสะท้อนให้เขาได้เห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้เขามีความภาคภูมิใจในตัวเอง มีกำลังใจจากสมาชิกภายในกลุ่ม ที่ช่วยสะท้อนให้เขาเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
	ซึ่งเป็นประโยชน์ เขาไม่รู้ตัว เขาไม่ตั้งใจหวังในสิ่งตอบแทนแน่นอนเลย"	
<u>วันที่ 7 ธ.ค. 2532</u> <u>เวลา</u> <u>13.30-16.00 น.</u> -พูดคุยและทบทวนประเด็นที่สนทนาเมื่อครั้งที่แล้ว		
-สมาชิกเสนอหัวข้อการสนทนา เรื่องอาหารเฉพาะโรคหัวใจ และอาหารที่ควรงด	สมาชิกคนหนึ่ง พูดเรื่องการเบื่ออาหาร และรับประทานอาหารไม่ได้ สมาชิกในกลุ่มกระตือรือล้นในการแนะนำ เช่น "..ทานแต่กับให้หมด" "..ทานทีละนิด ๆ ก็ได้" "ให้ญาติปรุงอาหารที่มีสีสรรน่ารับประทาน แต่ต้องไม่เค็ม" สมาชิกพูดคุยถึงเรื่องอาหารที่มีผลต่อร่างกาย และมีผลทำให้อาการกำเริบ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน และจากที่เห็นผู้ป่วยคนอื่น ๆ รวมทั้งอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีการแนะนำอาหารที่ควรงด	กระแสกลุ่มอยู่ในขั้นที่ 7 การแสดงออกจะเป็นไปอย่างธรรมชาติ มีการเอาใจใส่ สนใจกันมากขึ้น พยายามช่วยเหลือกัน ตามวิถีทางที่ตนสามารถจะทำได้ เช่น การแนะนำเรื่องการรับประทานอาหาร การเตือนให้ระมัดระวัง เรื่องอาหารและปฏิบัติตัว เล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองประสบ หรือเห็นมา เพื่อเป็นข้อคิด และข้อปฏิบัติสำหรับผู้อื่น
สมาชิกพูดถึงการเตรียมพร้อม ถ้าหากมีภาวะฉุกเฉิน ในกรณีเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน	สมาชิกได้พูดคุยซักถามกันเองว่า "ถ้ากลับไปที่บ้าน เราจะทำอย่างไรถ้าเราเกิดมีอาการปัจจุบันทันด่วน เช่น เป็นลมหน้ามืด" "ก็รีบมาโรงพยาบาล"	กระแสกลุ่มอยู่ในระหว่างขั้นที่ 11 ถึงขั้นที่ 15 สัมพันธภาพภายในกลุ่ม ใกล้ชิดกันมาก มีความห่วงใยกัน แสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน สมาชิกยอมรับกัน มีความผูกพันธ์กับกลุ่ม มีทัศนะ

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
	"ใช่ แต่ที่ผมถามนี่ คือบอกหรือสั่งใครไว้บ้างหรือยังว่า ถ้าเรามีอาการอย่างไร ให้เขาทำอย่างไรกับเรา" สมาชิกคนหนึ่งตอบว่า " อ้อ! ถ้าเกิดมีอาการอย่างที่ลุงว่า ก็รีบมาโรงพยาบาล และคิดว่ากลับไปบ้านจะสั่งหลาน หรือไม่ก็คนข้างบ้าน หรือน้อง ถ้าเขาเห็นอาการเรา จะได้ไปเรียกรถ พาเรามาส่งโรงพยาบาลได้ทันที อะไรอย่างนี้ละค่ะ" "ผมยังห่วงอยู่ว่า คือ.. เอ้อ.. วันนั้น คุณ...ยังผูกใจเรื่องน้อง ๆ น้อยใจเขาอยู่ ก็อยากให้ล้มเลิกความคิดนั้น กลับไปก็ไม่ต้องพูดอะไร ว่าเขาไม่มาเยี่ยม พูดแบบยิ้ม ๆ...อาจจะบอกว่า ถ้าข้าเป็นลมหน้ามืดให้พาไปส่งโรงพยาบาลด้วย" ค่ะ ก็ขอบคุณนะค่ะ ก็คิดเหมือนกันว่า กลับไปจะไปบอกเขาไว้ เผื่อเราเป็นอะไรไป เขาจะได้ช่วยเราทัน"	คติที่ดี และพยายามช่วยเหลือกัน และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง -การสังเกตสมาชิกผูกพันธ์ มีความห่วงใยกัน เข้าใจความรู้สึกของกันและกัน พยายามที่จะสื่อสาร ช่วยกันอย่างอ่อนโยน ช่วยให้สมาชิกได้รับคำแนะนำ ช่วยเหลือได้เข้าใจ และยอมรับฟังความคิดเห็น เปลี่ยนแปลงความรู้สึก และพฤติกรรม จากที่เคยน้อยใจน้อง และมีสัมพันธ์กับครอบครัวไม่ค่อยราบรื่น พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และยอมรับความช่วยเหลือจากกลุ่ม กลุ่มแสดงความผูกพันธ์ห่วงใย และให้รู้จักการเตรียมพร้อม ในภาวะฉุกเฉิน
วันที่ 8 ธ.ค. 2532 เวลา 13.30-16.00 น. -สรุปทบทวน ตั้งแต่วันแรกที่เข้ากลุ่มจนถึงวันที่ 7 ธ.ค. 2532	สมาชิกช่วยกันสรุปการอยู่ร่วมกัน ตั้งแต่วันแรกจนถึง เมื่อวานว่า ประเด็นที่สนทนานั้น มีการแนะนำตัว เล่าเรื่องส่วนตัว	กระแสกลุ่มอยู่ขั้นที่ 14-15 มีการแสดงความรู้สึกทางบวก และความผูกพันใกล้ชิดกัน เป็นขั้นตอนที่สำคัญเมื่อสมาชิกยอมรับสัมพันธภาพของ

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-สมาชิกชายคนหนึ่งจะผ่าตัดลิ้นหัวใจ ในวันอังคารที่จะถึงนี้ สมาชิกอื่น ๆ ให้กำลังใจ แก่กัน -สมาชิกทุกคนได้อวยพรแก่กัน และให้กำลังใจ ก่อนที่จะยุติการเข้าร่วมกลุ่ม	ชีวิตครอบครัว อาการและการรักษาโรคหัวใจ ของแต่ละคน ความกลัวผ่าตัด ความโกรธ ความน้อยใจ ความหวัง ความเอื้ออาทรช่วยเหลือผู้อื่น และเรื่องอาหาร การเตรียมตัวหากมีภาวะฉุกเฉิน สมาชิกทุกคน ให้กำลังใจแก่สมาชิกที่จะผ่าตัด อวยพรให้โชคดีและให้หาย สมาชิกที่จะผ่าตัดกล่าวขอบคุณ และบอกความรู้สึกของตนในการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจ และให้กำลังใจ แก่สมาชิกในกลุ่มที่จะผ่าตัด และให้ความหวังในการมีชีวิตที่ดี ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่าหลังผ่าตัด และพูดถึงความผูกพันธ์ และห่วงใยสมาชิกคนอื่น ๆ "..ผมจะเดินลงมาเยี่ยมพวกเราทุก ๆ คน ที่ให้กำลังใจผม เมื่อผมผ่าตัดเสร็จแล้ว" "..ผมพร้อมที่จะผ่า บางทีก็วิตกบ้าง แต่บอกตัวเองว่า ทำจิตใจให้สบายดีกว่า ไม่งั้นเราจะท้อ" -สมาชิกทุกคนได้บอกความรู้สึกและกล่าวคำอวยพรแก่กัน ขอให้หายป่วย มีกำลังใจต่อสู้ มีวิถีชีวิตที่ดี ทุกคนตั้งใจฟัง และตั้งใจพูดด้วยน้ำเสียงที่แสดง	กลุ่ม มีความรู้สึกสนิทสนมไว้วางใจกันมาก มีความผูกพันห่วงใยกันเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน บรรยากาศกลุ่ม เป็นธรรมชาติ สมาชิกแสดงอารมณ์ที่แท้จริง พูดคุยอย่างสนิทสนม ให้เกียรติกัน สื่อแสดงความจริงใจต่อกัน สมาชิกเป็นตัวของตัวเอง ได้เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม เรียนรู้ทั้งตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีความต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และมีสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
-สมาชิก แสดงความห่วงใยกัน และขอให้ช่วยเหลือผู้อื่น	ความจริงใจ และความเป็นห่วงซึ่งกันและกัน เช่น "...ที่ผมเป็นห่วงมากมี 2 คน คือ พี่(ชื่อสมาชิกกลุ่ม)ทั้งฐานะและกำลังใจไม่ดี ญาติพี่น้องไม่ได้มาดูแล" สมาชิกผู้นั้นได้กล่าว ขอบคุณที่เป็นห่วง "อีกคนก็ คุณ(ชื่อสมาชิกกลุ่ม) ที่มีความกลัว แต่ก็ยังมีกำลังใจจากแม่และลูก ๆ นะ ผมคิดว่าตัวผมเอง ยังปฏิบัติไม่ค่อยดีเท่าที่ควร เพราะฐานะไม่ค่อยดี จริง ๆ ผมน่าจะได้ลงเยี่ยมทุกคน ปกติผมจะช่วยคนอ่อนแอกว่า ฐานะด้อยกว่าผม แต่ตอนนี้ผมไม่มีกำลังทรัพย์ ผมก็เสียใจ ผมจึงอยากจะบอกเพื่อน ๆ ว่า ช่วยเหลือเพื่อนบ้าง เช่น ถ้าเรามีส้ม 2 ลูก ก็แบ่งให้คนที่เขาไม่มีซะลูกหนึ่งเป็นต้น" สมาชิกกลุ่มอีก 2 คน เล่าประสบการณ์ การช่วยเหลือ การมีน้ำใจต่อผู้อื่นให้กลุ่มฟัง จากนั้นสมาชิกบอกลากลุ่ม และบอกความรู้สึกต่อกลุ่ม เช่น "ผมดีใจจนะที่ได้มารู้จักพวกเราทุกคน ประทับใจ ไม่รู้จักก็ได้มารู้จักกัน..... จริง ๆ กลุ่มควรมี 4 ร่วม คือ ร่วมกิน ร่วมอยู่ ร่วมคิด ร่วมทำ แต่	

เนื้อหา	ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม	การสังเกตกระแสกลุ่มตามทฤษฎี
ช่วงสุดท้าย ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่มตั้งแต่วันแรกถึงวันสุดท้ายและกล่าวขอบคุณสมาชิก พร้อมทั้งบอกความรู้สึก ที่มีต่อสมาชิกทุกคน และให้สมาชิกทุกคน ทำแบบวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ ของสปิล เบอร์เกอร์ (Post test)	กลุ่ม เรามีข้อจำกัด เมื่อจากกันแล้วขอให้คิดถึงกัน เราได้ประโยชน์จากกลุ่ม ในเรื่องสุขภาพ และเรื่องชีวิตแต่ละคน ก็ขอบคุณอาจารย์ ที่ทำให้เรารู้จักกัน รู้จักชีวิตแต่ละคน ถึงความเป็นมาว่า เขาอยู่อย่างไร เราอยู่อย่างไร แล้ว เราจะมีกำลังต่อไปไหม? ในเมื่อเขาก็อาจจะไม่ดีไปกว่า เรา ทำไม เราไม่ก้าวต่อไป เพื่อความมั่นคงของตน เอง" ผู้นำกลุ่มสรุปการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม ตลอดระยะ เวลา 8 วัน และบอกความรู้สึกต่อสมาชิก เป็นรายบุคคล ให้กำลังใจทุก ๆ คน สมาชิกทุกคนตั้งใจฟัง และสมาชิกมีการแลก เปลี่ยนที่อยู่กันก่อนปิดกลุ่ม	