

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นโครงการศึกษาอิสระ แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง (One group pre - post test design) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในสถานศึกษา ก่อนและหลังการทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคอง

ลักษณะประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาของอำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กนักเรียนวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางซ้ายวิทยา อำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่มีลักษณะเป็นปัญหา เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว ประวัติมีปัญหาคือ เป็นต้น วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยคัดเลือกเรียงลำดับตั้งแต่ผู้ที่ได้คะแนนภาวะซึมเศร้าสูงสุดเรียงลำดับลงมาจำนวน 20 คน และนัดทำกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมโครงการดังนี้

1. เป็นนักเรียนทั้งเพศหญิงและเพศชาย
2. มีอายุ อยู่ระหว่าง 13 - 17 ปี
3. มีคะแนนภาวะซึมเศร้าคะแนนสูงกว่า 15 คะแนนขึ้นไป ประเมินจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก Children's Depression Inventory (CDI) ฉบับภาษาไทย
4. สนใจในการร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น และได้รับความเห็นชอบจากผู้ปกครอง

เครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา มี 3 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา ได้แก่ โปรแกรมกลุ่มบำบัดระดับประคอง
2. เครื่องมือกำกับการศึกษา แบบประเมินความสำนึกคุณค่าแห่งตน สร้างโดย Coopersmith (1984)
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI (Children's Depression Inventory)

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา

โปรแกรมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ผู้ศึกษาสร้างขึ้นโดยประยุกต์มาจากแนวคิดของ Yalom(1995)มีวัตถุประสงค์เพื่อการใช้กลุ่มบำบัดระดับประคองต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎี จากตำราเอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มบำบัดระดับประคอง ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและแนวทางการปฏิบัติ

1.2 แนวคิดของ Yalom (1995) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่งเสริมให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ เกิดการเรียนรู้ ช่วยให้เกิดการปรับตัว เพิ่มสำนึกในคุณค่าแห่งตนลดภาวะซึมเศร้า ผลลัพธ์ที่เกิดจากการเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการระดับประคองความรู้สึกร่วมกัน มีการเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา ในสถานการณ์ที่เหมือนกันและพัฒนาปรับปรุงไปในทางที่เหมาะสม แล้วนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษากำหนดโครงสร้าง และวัตถุประสงค์ของกิจกรรมให้ครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับกลุ่มบำบัดระดับประคอง เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น โดยกิจกรรมประกอบด้วยโครงสร้างของกลุ่มและการดำเนินกลุ่ม คุณสมบัติของผู้บำบัดและสมาชิกกลุ่ม

1. ระยะเริ่มกลุ่ม

การทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกของกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ ระเบียบการเข้ากลุ่ม การปฏิบัติตนในฐานะสมาชิกกลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับ
3. เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ความคุ้นเคย ไว้วางใจ การยอมรับ การกล้าแสดงความรู้สึกที่เปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม โดยการทักทายสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ และระยะเวลา และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม สถานที่ในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในการเข้ากลุ่มและสนับสนุนให้สมาชิกช่วยกันสร้างกฎระเบียบของกลุ่มร่วมกัน
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์
5. สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการสรุปผลการเข้ากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด
3. ระยะเวลาทำงานร่วมกันของกลุ่ม ให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึก สมาชิกในกลุ่มเห็นความสำคัญของการพูดคุย การระบายความรู้สึกและสะท้อนกลับ ซึ่งกันและกันในลักษณะการประคับประคองความรู้สึกโดยเน้น ให้ครอบคลุม เรื่องสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้างแล้วโยงกับภาวะซึมเศร้าการแก้ไขและการเผชิญปัญหา และการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม การสร้างความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งใช้เทคนิคการสร้างความกระฉ่างของกลุ่มและให้สมาชิกช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่ม

การทำกลุ่มบำบัดประคับประคอง ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เล่าระบายความรู้สึกแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหา เชื่อมโยงไปสู่ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น และช่วยกันเสนอความคิดเห็นและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหา
3. เพื่อให้สมาชิกได้ประคับประคองซึ่งกันและกัน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขัดแย้ง กลุ้มใจ เชื่อมโยงไปสู่ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
3. กระตุ้น สนับสนุนให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มสะท้อน ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหา บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ และเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูดความคิดเห็นของสมาชิกเพื่อให้มีการอภิปรายต่อเนื่องและสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่มตลอดจนสังเกตปฏิกิริยากกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง
5. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม
3. จากการสรุปผลการเข้ากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

การทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เล่าระบายความรู้สึกแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันค้นหาปัญหา แสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหา ช่วยกันค้นหาวิธีเผชิญและแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิด

ภาวะซึมเศร้าอย่างมีระบบ

4. เพื่อให้สมาชิกได้ประคับประคองซึ่งกันและกัน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ชัดแจ้ง กลุ่มใจ
3. กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ปัญหาบอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์และเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกันรวมทั้งเชื่อมโยงคำพูดความคิดเห็นของสมาชิกเพื่อให้เกิดการอภิปรายต่อเนื่องและสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่มตลอดจนสังเกตปฏิกิริยากกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง
5. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม
3. จากการสรุปผลการเข้ากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

การทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 4

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เล่าระบายความรู้สึกและเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาวิธีปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดภาวะซึมเศร้าอย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้สมาชิกได้ประคับประคองซึ่งกันและกัน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขัดแย้ง กลุ่มใจ
3. กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาและผู้นำได้สะท้อนให้ช่วยกันค้นหาปัญหาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์และเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกันเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิกเพื่อให้มีการอภิปรายต่อเนื่องสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่มสังเกตปฏิกริยาของกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม และนัดหมายการทำกลุ่มต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม
3. จากการสรุปผลการเข้ากลุ่มโดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

การทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 5

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เล่าระบายความรู้สึกและเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้า
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ประคับประคองซึ่งกันและกัน
4. เพื่อเตรียมการปิดกลุ่ม

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขัดแย้ง กลุ่มใจและเชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้า
3. กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่มและสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้า
4. ผู้นำกลุ่มสะท้อน ให้กลุ่มช่วยกันบอกความรู้สึกต่อปัญหาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์และเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกันโดยการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อลดภาวะซึมเศร้า เชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิกเพื่อให้มีการอภิปรายต่อเนื่องและสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่มตลอดจนสังเกตปฏิกริยาของกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง

3. ระยะยุดิกลุ่ม

การทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 6

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มประโยชน์ที่ได้รับและการนำวิธีการแก้ปัญหาไปใช้ร่วมทั้งการวางแผนและตั้งเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อสรุปและประเมินผลการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อยุดิกลุ่ม

กิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ และประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มรวมทั้งการวางแผนและตั้งเป้าหมายในชีวิต
2. สร้างความประทับใจที่ดี และความมั่นใจที่จะนำเอาสิ่งที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม
3. จากการสรุปผลการเข้ากลุ่มโดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

การตรวจสอบคุณภาพของกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคองต่อภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นตอนต้น

การหาค่าความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ (Content Validity)

ผู้ศึกษานำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระตรวจแก้เนื้อหา และภาษาแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วยพยาบาลที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา จำนวน 3 ท่าน (แสดงชื่อในภาคผนวก) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความถูกต้องเหมาะสมของภาษา ครอบคลุมเนื้อหา รูปแบบ และความเหมาะสมของกิจกรรมตลอดจนการจัดลำดับของเนื้อหา และความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม การแปรผลและความถูกต้องของการวัดแล้วนำเครื่องมือมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา โดยยึดหลักความสอดคล้องร้อยละ 80 ขึ้นไป แก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา คือ

1. กิจกรรม ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพอาจเพิ่มเรื่องการเล่นเกมส์ ที่เกี่ยวข้องกับการรู้จัก ซึ่งกันและกัน ได้แก่ เกมส์“เพื่อนรู้ใจ” ฯลฯ ซึ่งจะทำให้กลุ่มรู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น การกล้าแสดงออกมากขึ้น

2. กิจกรรมที่ 2 ศึกษาจากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มในเรื่องภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ปรับเป็น “ ศึกษาจากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มในเรื่องปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและการแก้ปัญหา ”

- เพิ่มการสำรวจปัญหาที่สามารถโยงถึงภาวะซึมเศร้าอาจนำเรื่องการแก้ปัญหามา รวมกันเลยเพราะว่าจะต่อเนื่องได้ดีกว่า

- ในกิจกรรมนี้คล้ายทำ Problem solving ซึ่งต้องมีการหาปัญหา วิเคราะห์ สาเหตุของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาคว่าๆ ถ้าไม่ทันให้ทำเป็นการบ้านเพื่อที่จะได้ต่อเนื่องในกิจกรรมที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกันอยู่แล้ว สมาชิกจะได้มีการเตรียมพร้อมสำหรับพบกันคราวหน้า(ถ้าเป็นไปได้ เชื่อมโยงปรับความคิด เช่นปรับความคิดด้านบวก เนื่องจากปรับความคิดทำครั้งเดียวอาจไม่ได้ผล)

3. กิจกรรมที่ 3 ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกับการแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหายุวรุ่น ปรับเป็น “ ภาวะซึมเศร้ากับทักษะการเผชิญกับปัญหายุวรุ่น ”

- อาจแยกเป็น ประสบการณ์ของตนเอง ที่เคยรู้มาเป็นอย่างไร แนวทางที่เหมาะสมเป็นอย่างไร

- ทบทวนคราวที่แล้วพร้อมทั้งการบ้านที่ให้ (ควรเชื่อมโยงปรับความคิดแบบมีเหตุผลเนื่องจากปรับความคิดทำครั้งเดียวไม่ได้ผล)

4. กิจกรรมที่ 4 การเชื่อมโยงสู่การปรับความคิดน่าจะชี้ชัดไปเลยว่า ปรับความคิดแบบยืดหยุ่น ฯลฯ เป็นต้น

5. กิจกรรมที่ 5 ระบุความเชื่อมโยงพร้อมยกตัวอย่าง การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เช่นให้มองข้อดี ข้อดีของตนเอง และให้มองว่าเขายังมีข้อดี จะสร้างความภาคภูมิใจและยังมีคุณค่าสำหรับตนเองและคนอื่น ๆ

6. กิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคองซึ่งมีสมาชิกกลุ่ม 10 คนให้พิจารณา ว่าควรมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเพิ่มหรือไม่ เพราะผู้ช่วยจะคอยสังเกต บันทึก กระตุ้นกลุ่ม เสริมจากผู้นำได้ หากมีให้เขียนกิจกรรมของผู้ช่วย

หลังจากนั้นผู้ศึกษานำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับวัยรุ่นตอนต้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคอง เพื่อดูความเป็นไปได้ที่จะนำกิจกรรมไปใช้ พบว่าต้องปรับ ความชัดเจนของภาษาที่ใช้ กิจกรรมที่นำไปใช้ให้เหมาะสม เช่นคำพูดของผู้นำกลุ่มควรพูดให้กระชับ เข้าใจง่าย เนื่องจากเป็นลักษณะเฉพาะตัวของวัยรุ่นที่ไม่ชอบใช้ภาษาที่เป็นทางการ นอกจากนี้วัยรุ่นยังเบื่อง่าย จึงควรเพิ่มเรื่อง เกมส์ เพราะวัยรุ่นชอบเคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง รวมทั้งวัยรุ่นต้องการความเป็นกันเอง เรื่องเวลาที่เหมาะสม คือ 1 ชั่วโมง

2. เครื่องมือกำกับการศึกษา

แบบประเมิน ความสำคัญคุณค่าแห่งตน สร้างโดย Coopersmith (1984) เป็นแบบวัดที่ใช้กับนักเรียนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป โดยแบบวัดดังกล่าวดัดแปลงโดย อุตัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์ โดยแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อคำถาม 52 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ในแต่ละด้านประกอบด้วย ข้อความทางบวกและทางลบ ดังนี้

1. ด้านตนเองโดยทั่วไป (General self) หมายถึง การประเมินตนเองในเรื่องต่างๆไป เกี่ยวกับตนเองประกอบด้วย ด้านบวกมีจำนวน 7 ข้อและด้านลบจำนวน 17 ข้อ
2. ด้านสังคม – เพื่อน (Social self) หมายถึงการประเมินตนเองในด้านเป็นที่นิยมชื่นชมยกย่องในหมู่เพื่อน ๆ ครอบครัวหรือบุคคลอื่น ประกอบด้วยด้านบวก 4 ข้อ และด้านลบ 3 ข้อ
3. ด้านทางบ้าน – พ่อแม่ (Home – parent) หมายถึง การประเมินตนเองด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว มีด้านบวก 3 ข้อ และด้านลบ 5 ข้อ
4. ด้านโรงเรียน – การศึกษา (School – academic) หมายถึงการประเมินตนเองในการปรับตัวที่โรงเรียน มีด้านบวก 1 ข้อ และด้านลบ 4 ข้อ
5. ด้านการวัดความจริงใจ (Lie score) หมายถึงข้อความที่ใช้ดูความเชื่อถือของผู้ที่ตอบประเมินตนเอง ไม่ต้องนำมาพิจารณาคะแนน ให้พิจารณาแบบสอบถามนั้นใหม่ เพราะอาจตอบไม่ตรงความจริง

ลักษณะแบบสอบถามความสำคัญในคุณค่าตนเองโดยให้ผู้ตอบพิจารณาว่าข้อความเหล่านี้ “ใช่” “ไม่ใช่” ของตนเองในแต่ละด้านการให้คะแนนจะพิจารณาให้ทุกด้านยกเว้นด้านการวัดความจริงใจของผู้ตอบจะไม่นำคะแนนที่ได้ตอบมาคิดรวมคะแนน เกณฑ์การให้คะแนนมี ดังนี้

1. ข้อความที่มีความหมายด้านบวกหากผู้ตอบ ตอบว่า “ใช่ ” ได้ 1 คะแนน “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน ได้แก่ข้อ 1, 3, 4, 7, 8, 13, 18, 25, 26, 27, 34, 35, 36, 38, 41 รวมทั้งหมด 15 คะแนน
2. ข้อความที่มีความหมายด้านลบหากผู้ตอบ ตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน “ใช่” ได้ 0 คะแนน ได้แก่ ข้อ 2, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 31, 32, 39, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 50, 51 รวมทั้งหมด 29 คะแนน

คะแนนรวมของความสำคัญในคุณค่าแห่งตนเอง เท่ากับ 0-44 คะแนนซึ่งแบ่งระดับความสำคัญคุณค่าแห่งตนโดยใช้คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มเป็นเกณฑ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับความสำคัญในคุณค่าแห่งตนสูง หมายถึงวัยรุ่นที่มีค่าคะแนนความสำคัญในคุณค่าแห่งตนเองมากกว่าค่าเฉลี่ย + 1 SD ระดับความสำคัญในคุณค่าแห่งตนปานกลาง หมายถึงวัยรุ่นที่มีค่าคะแนนความสำคัญในคุณค่าแห่งตนเองระหว่างค่าเฉลี่ย \pm 1 SD ระดับความสำคัญในคุณค่าแห่งตนต่ำ หมายถึงวัยรุ่นที่มีค่าคะแนนความสำคัญในคุณค่าแห่งตนเองน้อยกว่าค่าเฉลี่ย - 1 SD

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าความสำคัญในคุณค่าแห่งตนหลังทำกิจกรรมกลุ่มบำบัด ประคับประคอง ควรอยู่ที่ ระดับความสำคัญในคุณค่าแห่งตนปานกลาง ปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องและมี

อิทธิพลต่อปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นและวัยรุ่นที่มีระดับคุณค่าตนเองต่ำจะนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ปัญหาด้านปฏิสัมพันธ์ ปัญหาด้านการเรียน ยาเสพติด บุคคลนั้นจะรู้สึกตนไร้ค่าไร้ความสามารถ และเกิดภาวะซึมเศร้า จะนำไปสู่การเกิดปัญหาทำร้ายตนเองตามมา

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 30 ราย แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาความเที่ยง โดยใช้วิธี กูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder - Richardson) เท่ากับ .94 และเมื่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงได้ความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ .87

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI (Children's Depression Inventory) ฉบับภาษาไทย แบบวัด CDI นั้นเหมาะสำหรับเด็กและวัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-16 ปี เป็นแบบประเมินภาวะซึมเศร้าประเภท self-report ที่ใช้แพร่หลายที่สุดในเด็กในปัจจุบัน

แบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า หรือ Children's Depression Inventory :CDI ฉบับภาษาไทย เป็นแบบวัดที่ ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล แปลมาจากฉบับภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้นโดย Maria Kovacs โดยดัดแปลงจาก Beck Depression Inventory แบบวัดนี้ประกอบด้วย คำถาม 27 ข้อ เกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในด้านต่างๆ ที่พบในวัยรุ่น แต่ละคำถามประกอบด้วยตัวเลือก 3 ข้อซึ่งบอกถึงความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คะแนนรวมของ CDI มีได้ตั้งแต่ 0-54 คะแนน จากการวิจัยพบว่า CDI ฉบับภาษาไทย มีค่าอำนาจจำแนกระหว่างเด็กปกติกับเด็กที่มีภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $P < 10^{-6}$ แบบวัดประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในด้านต่างๆที่พบในเด็ก ได้แก่

อาการทางด้านอารมณ์ (Negative Mood) ได้แก่ข้อ 1, 6, 8, 10, 11, 13

ความรู้สึกไร้ประสิทธิภาพ (Ineffectiveness) ได้แก่ข้อ 3, 15, 23, 24

การมองตนเองในแง่ลบ (Negative - self esteem) ได้แก่ข้อ 2, 7, 9, 14, 15

ความรู้สึกเบื่อหน่ายขาดความสนใจในสิ่งรอบด้าน (Anhedonia) ได้แก่ข้อ 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal problem) ได้แก่ข้อ 5, 12, 26, 27

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดภาวะซึมเศร้า CDI นี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 27 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วย 3 ตัวเลือก ซึ่งบอกถึงความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า โดยให้เด็กประเมินตนเอง ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เกณฑ์การให้คะแนนแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ 1, 3, 4, 6, 9, 12, 14, 17, 19, 20, 22, 23, 26, 27 แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ก. ให้ 0 คะแนน

ข. ให้ 1 คะแนน

ค. ให้ 2 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ 2, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 18, 21, 24, 25 แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ก. ให้ 2 คะแนน

ข. ให้ 1 คะแนน

ค. ให้ 0 คะแนน

ทั้งนี้ แต่ละข้อคำถามจะให้คะแนนตามความรุนแรงของอาการ ในแต่ละข้อ ดังนี้

คะแนน 0 หมายถึง ไม่มีอาการซึมเศร้าเลยหรือน้อย

คะแนน 1 หมายถึง มีอาการบ่อย

คะแนน 2 หมายถึง มีอาการตลอดเวลา

การแปลความหมายของแต่ละคน

คะแนนรวมมีค่าได้ตั้งแต่ 0 – 54 คะแนน เกณฑ์การตัดสินภาวะซึมเศร้าอยู่ที่จุดตัดคะแนนเท่ากับหรือมากกว่า 15 ค่าคะแนน ตั้งแต่ 21 คะแนน ขึ้นไปบ่งบอกถึง ภาวะซึมเศร้ารุนแรง ต้องส่งพบแพทย์เพื่อการรักษา (อุมาพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล, 2539)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การศึกษาในเด็กไทย พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) = .83 และมีความตรงในการจำแนก (discriminant validity) สูง จาก receiver operating characteristic curve คะแนนที่เป็นจุดตัดแยกภาวะซึมเศร้าที่มีความสำคัญทางคลินิก คือ 15 คะแนน ที่คะแนนนี้ CDI ฉบับภาษาไทย มีความไว (Sensitivity) = 78.7% ความจำเพาะ (Specificity) = 91.3% และมีความแม่นยำ (Accuracy) = 87% ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 30 ราย แล้วนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบารค (Cronbach ' Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง .80

วิธีดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินงาน โครงการด้วยตนเองทั้งหมด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

1. ระยะเตรียมการศึกษา

1.1 ผู้ศึกษาเตรียมความพร้อมของผู้ศึกษาด้วยตัวเองจาก ตำรา เอกสารงานวิจัย ผลงานทางวิชาการและฝึกทักษะความชำนาญในการทำกลุ่มบำบัดประคับประคอง โดยผู้ศึกษาได้ ลง ทะเบียนเรียนในวิชา การปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูงในกลุ่มเฉพาะ คือการทำกลุ่มบำบัดประคับประคอง และฝึกภาคปฏิบัติโดยภายใต้การดูแลของพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา จำนวน 15 วัน

1.2 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและจัดทำแผนการดำเนินงานการศึกษา

1.3 เตรียมสถานศึกษาในการศึกษา โดยติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการ โรงเรียนบางซ้ายวิทยาอำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้ทราบถึงรายละเอียด ขั้นตอนวิธีการ ระยะเวลา สถานที่และขอความร่วมมือกับครูประจำชั้น

1.4 เตรียมผู้ช่วยในการศึกษาเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นพยาบาลวิชาชีพ 2 ท่าน ที่มีประสบการณ์ในการดูแลนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

1.5 ผู้ศึกษาทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตามที่กล่าวมาข้างต้น จำนวน 20 คน หลังจากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมศึกษา รายละเอียดในการทำกลุ่มบำบัดประคับประคอง หลังจากนั้นประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง สร้างสัมพันธภาพแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อขอความร่วมมือและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมในครั้งนี้ไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถูกปิดเป็นความลับจะไม่มีการเปิดเผยให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องทราบ ผลการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ถ้ากลุ่มตัวอย่างยินยอม ให้กลุ่มตัวอย่างเช่นยินยอมเข้าร่วมโครงการ และนำไปเช่นยินยอมให้ผู้ปกครองเช่นเพื่อขออนุญาตในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ระยะดำเนินการศึกษา ผู้ศึกษาได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มตลอดการดำเนินกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง มีผู้ช่วย เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ที่ผ่านการฝึกหัดจากผู้มีประสบการณ์ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ และ ช่วยจัดบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งบันทึกปัจจัยบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) ที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปวิเคราะห์ผลการใช้กลุ่มบำบัดประคับประคองที่เกิดขึ้น โดยดำเนินกิจกรรมกลุ่มบำบัดประคับประคองจัดเป็น 2 กลุ่มๆ
วิธีดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินงาน โครงการด้วยตนเองทั้งหมด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

1. ระยะเตรียมการศึกษา

1.1 ผู้ศึกษาเตรียมความพร้อมของผู้ศึกษาด้วยตัวเองจาก ตำรา เอกสารงานวิจัย ผลงานทางวิชาการและฝึกทักษะความชำนาญในการทำจิตบำบัดระดับประคับประคองแบบกลุ่ม โดยผู้ศึกษาได้ลง ทะเบียนเรียนในวิชา การปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูงในกลุ่มเฉพาะ คือการทำกลุ่มบำบัดระดับประคับประคอง และได้ฝึกภาคปฏิบัติโดยภายใต้การดูแลของพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง ที่โรงพยาบาลศรีธัญญา จำนวน 15 วัน

1.2 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและจัดทำแผนการดำเนินการการศึกษา

1.3 เตรียมสถานศึกษาในการศึกษา โดยติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการ โรงเรียนบางซ้ายวิทยาอำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้ทราบถึงรายละเอียด ขั้นตอน วิธีการ ระยะเวลา สถานที่และขอความร่วมมือกับครูประจำชั้น

1.4 เตรียมผู้ช่วยในการศึกษาเพื่อช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นพยาบาล วิชาชีพ 2 ท่าน ที่มีประสบการณ์ในการดูแลนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต

1.5 ผู้ศึกษาทำการคัดเลือกกลุ่มตัวตามที่กล่าวมาข้างต้น จำนวน 20 คน หลังจาก นั้นชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมศึกษา รายละเอียดในการทำกลุ่ม บำบัดระดับประคับประคอง หลังจากนั้นประเมินความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อน การทดลอง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง สร้างสัมพันธภาพแนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อขอความร่วมมือและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมใน ครั้งนี้ไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะถูกปิดเป็นความลับจะ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องทราบ ผลการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ถ้ากลุ่มตัวอย่าง ยินยอม ให้กลุ่มตัวอย่างเช่นยินยอมเข้าร่วมโครงการ และนำไปเช่นยินยอมให้ผู้ปกครองเช่นเพื่อขอ อนุญาตในการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ระยะดำเนินการศึกษา ผู้ศึกษาได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มตลอดการดำเนินกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง มีผู้ช่วย เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ที่ผ่านการฝึกหัดจากผู้มี ประสบการณ์ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ และ ช่วยจดบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้ง บันทึกปัจจัยบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) ที่เกิดขึ้นเพื่อนำไปวิเคราะห์ผลการใช้กลุ่มบำบัด ประคับประคองที่เกิดขึ้น โดยดำเนินกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประคับประคอง โดยจัดเป็น 2 กลุ่มๆการ

ตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมในครั้งนี้อาจไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใดคำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะปกปิดเป็นความลับจะไม่มีการเปิดเผยให้ผู้ไม่เกี่ยวข้องทราบ ผลการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้นถ้ากลุ่มตัวอย่างยินยอมให้กลุ่มตัวอย่างเช่นยินยอมเข้าร่วมโครงการและนำไปเช่นยินยอมไปให้ผู้ปกครองเช่นเพื่อขออนุญาตในการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนโครงการ

ผู้ศึกษาแจ้งกับผู้ที่เกี่ยวข้องให้ทราบว่ามีการจัดกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษาจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ที่ห้องประชุมในสถานศึกษา ในเวลา 10.00 – 11.00 น.(กลุ่มที่ 1) และ 14.00 – 15.00 น. (กลุ่มที่ 2) ในวัน จันทร์และวันพุธ เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60 นาที ดำเนินกิจกรรมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษา ตั้งแต่วันที่ 17 มีนาคม ถึง 9 เมษายน 2551 ผลที่ได้รับเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรม มีรายละเอียดโดยสรุป ดังต่อไปนี้

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประถมศึกษา ครั้งที่ 1 (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 17 มีนาคม 2551 เวลา 10.00 – 11.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 3 คน หญิง 7 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การแนะนำตนเองของผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม กิจกรรมเกมส์ “เพื่อนรู้ใจ” และ ประวัติส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับจากการสนทนา

3. สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม

4. สมาชิกร่วมกันเสนอบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม

5. สมาชิกร่วมกันตั้งหัวหน้ากลุ่ม และผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม

6. นัดหมายการเข้าประชุมครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

เริ่มกลุ่มสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม บางคนนั่งเอียงข้างให้คนอื่นในกลุ่ม หลังจากที่ได้สนทนากันสักพักสมาชิกจึงหันหน้าเข้ากลุ่มมากขึ้น ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ริเริ่มเปิดกลุ่มและได้ให้สมาชิกในกลุ่มมีการสนทนาและซักถามซึ่งกันและกัน มีสมาชิก 2 คนที่ไม่ค่อยพูด

ในช่วงแรกๆสมาชิกมีสีหน้าครุ่นคิด มีท่าทีอึดอัด และมีความวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม โดยถามผู้นำกลุ่ม เช่น “ พี่จะให้ผมทำอะไรบ้าง ต้องพูดอะไรบ้างอาจารย์เข้าด้วยรีเปล่า” เป็นความอึด

อ๊ด บรรยายอากาศกลุ่มค่อนข้างเงียบ ..ผู้นำกลุ่มประเมินบรรยากาศของกลุ่ม และแจ้งให้กลุ่มทราบว่ากิจกรรมครั้งนี้อาจารย์ไม่ได้เข้าร่วม .. สมาชิกกลุ่ม...พยักหน้ารับ

ผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ได้แนะนำตัวโดยชื่อที่เรียกกันในกลุ่มจะเป็นชื่อเล่นเพื่อความเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองบนป้ายที่เตรียมไว้และติดหน้าอก หลังจากนั้นดำเนินการสร้างสัมพันธ์ภาพด้วย เกมส์ “เพื่อนรู้ใจ” เมื่อสมาชิกได้เปลี่ยนจากนั่งเป็นเดินเข้ามาทักทายเพื่อนสมาชิก เริ่มรู้จักกันบ้าง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรจากกิจกรรม หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มได้บอกวัตถุประสงค์ จำนวนครั้ง ระยะเวลา และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม สถานที่ในการเข้ากลุ่ม รวมทั้งการรักษาความลับของกลุ่ม ซึ่งสมาชิกทุกคนรับทราบการให้ข้อมูลและการแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกลดความอึดอัดลง เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น บรรยากาศในกลุ่มเกิดความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย และเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน

ผู้นำกลุ่ม เสนอข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม และเสนอบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งหัวหน้ากลุ่มและผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม ในการเลือกหัวหน้ากลุ่มและผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มค่อนข้างจะเก็งกัน ไม่มีใครอยากเป็น แต่ก็ได้ข้อสรุปในที่สุด ผู้นำกลุ่มยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องต่างๆกับสมาชิกและตอบคำถามสมาชิกเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม เช่น การรักษาความลับ ผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกกลุ่ม เช่น อาจารย์ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้และเป็นลักษณะกลุ่มปิดจะมีสมาชิกกลุ่มเท่าเดิม ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกลุ่มมากขึ้นโดยผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจเรื่องราวของประวัติสมาชิกแต่ละคนมีทำที่ตั้งใจรับฟัง ใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึกคาดหวัง และข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม สมาชิกเสนอว่าอยากให้ทุกคนในกลุ่มเป็นกันเองและต้องการให้ทุกคนรักษาความลับ และอยากให้ตรงเวลาในการเข้ากลุ่ม และข้อตกลงต่างๆไป เช่นการไม่พูดคุยกันสองคนขณะเข้ากลุ่ม การขออนุญาตเมื่อต้องออกจากกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งสมาชิกซักถามข้อสงสัย เช่น การรับประทานอาหารในระหว่างทำกลุ่ม ซึ่งในที่ประชุมตกลงกันว่าให้รับประทานอาหารลูกอมได้ ส่วนอาหารอื่นๆ ทางผู้นำกลุ่มจัดไว้ให้ในช่วงหลังทำกลุ่ม เป็นต้น

หลังทำกลุ่ม 40 นาที กลุ่มเริ่มมีความเป็นกันเอง และมีสมาชิกสร้างกลุ่มย่อยบางครั้งมีสมาชิก 1 คน ที่กระตุ้นกลุ่มได้ดีและสรุปสาระสำคัญได้

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีพัฒนาการอยู่ในระยะที่ 1 คือ ระยะสร้างสัมพันธ์ภาพ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยมีการแนะนำตัว แจ้งให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น ร่วมกันเสนอบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบตั้งหัวหน้ากลุ่ม ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจเรื่องราวประวัติความเป็นมาของสมาชิก มีทำที่ตั้งใจรับฟังใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก ยอมรับและทำ

ความเข้าใจกับข้อมูลที่สมาชิกพูดทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงความเหมือนกันของเรื่องราวในชีวิตของแต่ละคน ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) โดยสมาชิกรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เช่น “กลุ่มของเราตั้งขึ้นเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิธีการของแต่ละคนใช้ในการแก้ปัญหา เพื่อช่วยเหลือกัน”

2. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) ในช่วงแรกๆ สมาชิกมีสีหน้าครุ่นคิด มีท่าทีอึดอัด และมีความวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม โดยถามผู้นำกลุ่ม เช่น “พี่จะให้ผมทำอะไรบ้าง ต้องพูดอะไรบ้างอาจารย์เข้าด้วยรึเปล่า” เป็นความอึดอัด บรรยากาศกลุ่มค่อนข้างเงียบ และสมาชิกคนอื่นพยักหน้ารับบอกถึงการเห็นด้วย

3. การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal learning) สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มอื่นๆ เช่น สมาชิกกลุ่มบางคนมีความมั่นใจมากขึ้น ในการสนทนากับกลุ่ม

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประจักษ์ ครั้งที่ 2 (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 19 มีนาคม 2551 เวลา 10.00 – 11.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 3 คน หญิง 7 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การทบทวนเรื่องที่ได้สนทนาจากการเข้ากลุ่ม ครั้งที่ หนึ่ง คือ วัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม หัวหน้ากลุ่ม และผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม
2. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้เล่าระบายความรู้สึกความไม่สบายใจ กลุ่มใจและสิ่งที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกลุ่มสำรวจปัญหาที่สามารถโยงถึงภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
3. กระตุ้นและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มแสดงวิเคราะห์ หาสาเหตุของปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหารวๆ ความคิดเห็นต่อ ความไม่สบายใจ ที่เป็นไปในทางเดียวกัน
4. ให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกปัญหา เพื่อนำสู่การ เชื่อมโยงสู่ภาวะซึมเศร้า
5. สมาชิกช่วยกันช่วยเหลือระดับประจักษ์ บอกความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหา รวมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน เชื่อมโยงปรับความคิด เช่นปรับความคิดด้านบวก ให้การบ้านเรื่องสถานการณ์ ปัญหาและความไม่สบายใจ แนวทางแก้ไข
6. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกมีการพูดคุยถามถึงความถี่ในการเดินทางและเรื่องต่างๆ ไป ซึ่งมีบางคนที่มาช้ากว่าเวลาที่นัดไว้ กลุ่มมีการต่อว่าและเชวกันเองเรื่องไม่ตรงเวลา

สมาชิกนั่งเป็นวงกลมนั่งหันหน้าเข้าหากลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนกติกากลุ่ม และได้อำนาจให้สมาชิกรักษาความลับไม่นำเอาเรื่องราวที่พูดในกลุ่มไปเล่านอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกันมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มย้ำถึงบทบาทของสมาชิกเพื่อให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบ ได้แจ้งประเด็นให้สมาชิกกลุ่มทราบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกอาการและความรู้สึกของตน

สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้เล่าระบายถึงความรู้สึกในสภาพปัจจุบัน เช่นเบื่อหน่าย เหน็ด ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของผม และเบื่อหน่ายการเรียน ดิฉันอยู่ 4 วิชา รู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียนและทำข้อสอบ เวลาอาจารย์สอนฟังไม่รู้เรื่อง เบื่อเวลาอาจารย์บ่น เบื่อเพื่อนๆ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีอนาคต น้อยใจในชีวิตไม่รู้เกิดมาทำไม และมีสมาชิกคนอื่นๆได้เล่าประสบการณ์ของตนเองว่าตนเองก็ดิฉันอยู่เหมือนกันแต่ว่า วิชาเดียว บางครั้งการที่มีความรู้สึกไม่ดีต่ออาจารย์หรืออาจารย์บ่นมากก็ทำให้ไม่อยากเรียนและเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง สมาชิกบางคนก็พูดว่า “เรานั้นคนไม่มีอนาคตอยู่แล้ว” เป็นต้น

มีสมาชิกกลุ่ม 3 คน เป็นชาย 2 คน หญิง 1 คน เล่าเรื่องเบื่อหน่ายการเรียนเรียนไม่รู้เรื่อง ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยๆกับสมาชิก ซึ่งในกลุ่มได้คัดเลือกสมาชิกที่เสนอความคิดเห็นในเรื่องภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่พบ และช่วยกันแสดงความคิดเห็นและยังสรุปวิธีการแก้ไขปัญหาก็ได้เช่น การอ่านหนังสือมาก่อน และมีสมาชิกบางคนเสนอเรื่องความรู้สึกเหงาไม่มีสมาธิ ว่าไม่ควรอยู่คนเดียวควรรหาเพื่อนคุยหรือออกกำลังกาย ทำงานอดิเรกทำซึ่งมีสมาชิกกลุ่มบางคนพูดถึงการไปตกปลา ผู้นำกลุ่มได้ขอความคิดเห็นสมาชิกว่าเป็นงานอดิเรกหรือไม่ ซึ่งได้ข้อสรุปว่าไม่ใช่และไม่ควรทำ ในเรื่องการมองไปที่อนาคตมีสมาชิกกลุ่มเสนอว่า “เราต้องมีเป้าหมายในชีวิต” “เราต้องทำให้เขาเห็นว่าเราก็คดีได้เหมือนกัน” ฯลฯ

ผู้นำได้ชี้ให้สมาชิกเห็นว่า ความเหมือนกันของชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความรู้สึกที่เหมือนกัน ปัญหาบางคนคล้ายคลึงกัน ไม่ใช่มีเพียงเราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา ความรู้สึกต่างๆ เช่นการไม่มีสมาธิ เหงา เบื่อหน่าย อาจเกิดจากความไม่สบายใจที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเริ่มมีความรู้สึกว่าเขาไม่ได้ต้องมีปัญหา หรือแบกความทุกข์ไว้แต่ผู้เดียว เพื่อนเขาก็มีแต่ก็สามารถผ่านความทุกข์ไปได้ด้วยวิธีที่ต่างกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสบายใจขึ้น มีความเข้าใจและเห็นใจกันมากขึ้น

กลุ่มมีความเป็นกันเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการยิ้มแย้มทักทายกัน ให้อกำลังใจกัน และร่วมฟังปัญหาของเพื่อนและหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน ช่วยเหลือประคับประคอง สมาชิกที่มีผลการเรียนไม่ดี เบื่อการถูกบ่น สมาชิกกลุ่มมีความเห็นเหมือนกันว่าทุกคนจะต้องมีปัญหาในด้านการเรียน ปัญหาที่ต้องถูกอาจารย์บ่น ซึ่งบางครั้งตนเองเห็นว่ามันไม่ยุติธรรม ได้บอกถึงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขรวมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน คือการพูดคุยกับผู้อื่น และ หาวิธีเพื่อคลายเครียด ได้แก่ การออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ฟังเพลง ดูทีวี ปรับเปลี่ยนความคิด เป็นต้น

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและชมเชยผู้ที่เล่าข้อมูล และกล่าวสรุปในเรื่องภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ผู้ช่วยกลุ่มสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป

หลังออกกลุ่มสมาชิก 2- 3 คนยังคงคุยกันต่อถึงการเดินทางกลับบ้าน และนัดหมายเรื่องการเดินทางมาเข้ากลุ่มครั้งต่อไป โดยจะมีหัวหน้ากลุ่มอาสาไปเตรียมอาหารว่างให้เพื่อนในวันรุ่งขึ้น พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีการพัฒนาอยู่ในระยะที่ 1 คือระยะสร้างสัมพันธภาพ และเข้าสู่ระยะที่สอง คือระยะดำเนินการ จากการที่สมาชิกเริ่มเปิดเผยตนเองเล่าระบายปัญหา ความรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความรู้สึกอยากช่วยเพื่อน โดยแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหา การช่วยเหลือประคับประคอง ให้กำลังใจกัน ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิตมีการค้นพบความเหมือนกันของสมาชิก ความเป็นมิตรมากขึ้นและทุกคนยอมรับว่ามีปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหา คือการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหของสมาชิกในกลุ่ม

บรรยากาศในกลุ่ม ความเป็นกันเอง สมาชิกทุกคนรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ทุกคนมีสีหน้าท่าทางเป็นมิตรแสดงถึงความรู้สึกที่ดีต่อกันและมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาร่วมกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) เช่นการให้ข้อมูลเรื่องการมีปัญหาด้านการเรียน ปัญหาความรู้สึกเหงา ให้คุยกับคนอื่นที่เข้าใจและมีปัญหาเหมือนกัน
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกบอกว่า “ ฟังเรื่องของเธอแล้วทำให้ฉันรู้สึกว่ปัญหาเรื่องของฉันน่าจะแก้ไขได้” หรือ พวกเราต้องช่วยกันหาวิธีแก้ไข ความรู้สึกต่างๆ เพราะเราต่างมีความรู้สึกที่เหมือนกัน หรือฉันหวังว่าต่อไปจะดีขึ้น
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) หรือความเห็นเหมือนกันของชีวิต เช่นการที่สมาชิกบอกว่า “ แก่ไม่ได้ติดศูนย์คนเดียวของข้าก็เหมือนกัน” และมีใครบ้างที่ไม่โดนอาจารย์ด่าหรืออาจารย์บ่น”
4. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) สมาชิกได้แสดงความรู้สึกเห็นใจ ปลอดภัยให้กำลังใจ บอกความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ไขปัญหา เสนอวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน เช่นสมาชิกพูดว่า “ เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน” บางคนก็อาสาส่งเพื่อนที่บ้านเพราะทางกลับทางเดียวกัน
5. ความรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน (The corrective of the primary family) สมาชิกได้พูดคุยกันแล้วเหมือนอยู่กับคนในครอบครัวของตนมีการดักเตือนเพื่อนสมาชิกเช่น “ ครั้งหน้าเธอมาให้ตรงเวลาซิ เพื่อนๆรอเธออยู่คนเดียว”
6. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) มีการยิ้ม การทักทาย การล้อเล่น กันก่อนและหลังเข้ากิจกรรมกลุ่ม การช่วยกันจัดเตรียมสถานที่ การขอโทษ ขณะที่เดินไปชนเพื่อน

7. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) มีการรับฟังความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม เช่น สมาชิกบอกว่า ข้าว่าเอ็งได้วิธีการแก้ไขหลายอย่างแล้ว น่าจะลองไปใช้ดู

8. ความรู้สึกแสบเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่น เบื่อหน่ายการเรียน ดิฉัน 4 วิชา รู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียนและทำข้อสอบ เวลาอาจารย์สอนฟังไม่รู้เรื่อง เบื่อเวลาอาจารย์บ่น เบื่อเพื่อนๆ รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีอนาคต

9. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดถึง “พวกเราเมื่อไรควรช่วยกันนะ เราก็ก่อนหัวอกเดียวกัน เจอะอะไรมาคล้ายกัน”

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 3 (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 24 มีนาคม 2551 เวลา 10.00 – 11.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 3 คน หญิง 7 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การทบทวน วัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น และเสนอเรื่องที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่สอง และให้สมาชิกได้พูดถึงการบ้านที่ให้ไปเมื่อครั้งที่ผ่านมา
2. สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งเล่าระบายถึง ความรู้สึกความไม่สบายใจ กลุ่มใจเรื่องเวลาเครียดที่มีปัญหา บางครั้งไม่รู้จะทำอย่างไร
3. สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อ ความไม่สบายใจ กลุ่มใจ เรื่องเวลาเครียดหรือมีปัญหา บางครั้งไม่รู้จะทำอย่างไร ซึ่งสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา รวมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน และการปรับความคิด
4. สมาชิกได้บอกความรู้สึกและประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม รู้สึกดีขึ้น รู้สึกมีเพื่อนที่มีความเข้าใจ ช่วยเหลือให้กำลังใจ ประคับประคองความรู้สึกที่ดีต่อกัน
5. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

วันนี้สมาชิกมาทันพร้อมเพรียงก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกช่วยกันจัดเก้าอี้ เป็นวงกลม มีการพูดคุยถามถึงความเป็นอยู่การเดินทางและเรื่องต่างๆ ไปขณะยกเก้าอี้ และยกมือสวัสดิ์ผู้นำกลุ่ม

สมาชิกนั่งเป็นวงกลมนั่งหันหน้าเข้าหากกลุ่มผู้นำกลุ่ม สมาชิกยังคงนั่งในที่เดิมของตนเอง หัวหน้ากลุ่มและผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มช่วยกัน check ดูสมาชิกในกลุ่มว่ามาทันครบหรือไม่ ให้สมาชิกได้ทบทวนกติกาการเข้ากลุ่ม และได้ย้ำให้สมาชิกรักษาความลับไม่นำเอาเรื่องราวที่พูดในกลุ่มไปเล่านอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจกันมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ในเรื่องราวที่ทำให้ไม่สบายใจ และสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยโยงสู่ภาวะซึมเศร้ากับการแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหา

สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้เล่าระบายถึงความรู้สึก ไม่สบายใจ กลุ่มใจเรื่องในครอบครัวของตน “ พ่อมักจะทุบตีแม่ทุกครั้งที่มีคนดู โดยไม่มีเหตุผล ตนเองเห็นแม่ร้องไห้ทุกครั้ง ช่วยแม่ก็ไม่ได้ อยากหนีไปจากบ้านเวลาที่พ่อตีแม่ ” ร้องไห้ สมาชิกทุกคนเงียบ ผู้นำกลุ่ม โอบ (หยิก) ไว้ ดบเบาเบาๆ หยิก ยังสะอื้น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม ว่ามีใครบ้างที่เคยเจออย่าง หยิก สมาชิกคนหนึ่งเล่าว่า พ่อเลี้ยงผมก็ตีแม่แล้วตีแม่ผมแต่ไม่บ่อย ผมก็เคยนอนร้องไห้เสียใจที่ช่วยแม่ไม่ได้

ผู้นำได้ชี้ให้สมาชิกเห็นว่า ความเหมือนกันของชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความรู้สึกที่เหมือนกัน ปัญหาบางคนคล้ายคลึงกัน ไม่ใช่มีเพียงเราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา ความรู้สึกต่างๆ ทุกคนมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเริ่มมีความรู้สึกว่าเขาไม่ได้ต้องมีปัญหา หรือแบกความทุกข์ไว้แต่ผู้เดียว เพื่อนเขาก็มีแต่ก็สามารถผ่านความทุกข์ไปได้ด้วยวิธีที่ต่างกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสบายใจขึ้น มีความเข้าใจและเห็นใจกันมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ได้โยงให้กลุ่มเล่าเรื่องการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่ใช้บ่อยและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าแบบไหนเป็นการแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมหรือไม่ เช่น สมาชิกคนหนึ่งพูดว่า “ ทำหุทวนลมก็หมดเรื่อง ” ซึ่งสมาชิกกลุ่มบางคนก็ไม่เห็นด้วยและเป็นการแก้ไขปัญหามิตรงจุด สมาชิกได้ใช้กระบวนการกลุ่มในการเสนอการแก้ไขปัญหาและการเผชิญปัญหา รวมทั้งได้บอกประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มสรุปและได้แนะนำเรื่องการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม เพื่อกลุ่มสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันต่อไป ผู้ช่วยกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

พัฒนาการกลุ่ม

พัฒนาการกลุ่มเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากการมีส่วนร่วมมากขึ้น มีการใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากขึ้น มีการระบายความรู้สึก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มเป็นสิ่งที่ดี มีส่วนในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกบางคนมีปัญหาเหมือนกัน เกิดการเป็นส่วนหนึ่งและไว้วางใจกันมากขึ้น ได้แก้ไขปัญหาร่วมกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่ การให้ข้อมูลเรื่องการมีปัญหาด้านครอบครัว บิดาทำร้ายมารดาเมื่อตีแม่ มีสมาชิกคนหนึ่งถามว่า “ ถ้าไม่ตีแม่ตีแม่ใหม่.. ” หาวิธีไม่ให้พ่อตี หรือว่าให้แม่ห่างพ่อเวลาตี

2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่น สมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้รับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของคนอื่น และพูดว่า “ ฟังเธอแนะนำแล้วทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น ฉันหวังว่าต่อไปจะดีขึ้น

3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน สมาชิกส่วนใหญ่มีปัญหา เหมือนกันบ้างต่างกันบ้าง แต่ทุกคนล้วนแต่ผ่านปัญหามาได้ ด้วยวิธีที่เหมือน และต่างกัน สมาชิกทุกคนพยักหน้า เห็นด้วย

4. ความรู้สึกเอื้อกูล (Altruism) สมาชิกแสดงความรู้สึกเห็นใจ ปรารถนาใจให้กำลังใจ บอกความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ไขปัญหา เสนอวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน เช่นสมาชิกพูดว่า “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”

5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกมีการ ยิ้ม การทักทาย การล้อเล่น กันก่อนและหลังเข้ากิจกรรมกลุ่ม

6. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) มีการรับฟังความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม เช่นสมาชิกบอกว่า ข้าว่าเอ็งได้วิธีการแก้ไขหลายอย่างแล้ว น่าจะลองไปใช้ดู

7. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) “พ่อมักจะทุบตีแม่ทุกครั้งที่ตั้งครรภ์โดยไม่มีเหตุผล ตนเองเห็นแม่ร้องไห้ทุกครั้ง ช่วยแม่ก็ไม่ได้ อยากหนีไปจากบ้านเวลาที่พ่อตีแม่”

8. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “พวกเราเป็นที่เพื่อน้องกันได้เลย เราก็เหมือนหัวอกเดียวกัน มีปัญหาคล้ายกัน”

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประจักษ์ ครั้งที่ 4 (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 26 มีนาคม 2551 เวลา 10.00 – 11.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 3 คน หญิง 7 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การทบทวน วัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น และเรื่องที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ สาม
2. ให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกความไม่สบายใจ ขัดแย้งในใจ กลุ่มใจเมื่อสภาพชีวิตปัจจุบันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากเปลี่ยนพฤติกรรม
3. สมาชิกบอกความรู้สึกต่อปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์และแนวทางแก้ปัญหาร่วมกัน
4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม รู้สึกได้ระบายเรื่องในใจ และมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ
5. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกมาตรงเวลา นั่งเป็นวงกลมใกล้กัน มีความเป็นกันเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มเริ่มเปิดกลุ่ม

เพื่อเข้าสู่ประเด็น โดยให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าเรื่องของตนเอง ได้ระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจ กลุ่มใจ เพื่อสภาพชีวิตปัจจุบันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มบอกว่า “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำอะไร” สมาชิกอีกคนบอกว่า “ ก็ทำตัวเป็นคนใหม่ไง” เช่น ไม่ทะเลาะกับเพื่อน ตั้งใจเรียน ไม่โคตเรียน

ซึ่งในกลุ่มได้คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่เสนอความคิดเห็นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เสนอในกลุ่มและช่วยกันแสดงความคิดเห็น สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย มีการทำงานร่วมกันในกลุ่มการช่วยเหลือกัน ทำให้สมาชิกได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา คือพูดทำความเข้าใจเรื่องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การมองในด้านบวก คือมองเหตุและผล เปรียบเทียบเหตุการณ์ ไม่มองแง่ลบ ทำให้คุณค่าตนเองต่ำลง มองต่างมุม เกิดมุมมองหลายด้าน มองกว้างไกลขึ้น มีความยืดหยุ่น มากขึ้นไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาแต่ใจตนเอง รู้จักอภัยและให้ผู้อื่นมากกว่าจะรอการช่วยเหลืออย่างเดียว ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อกลุ่มสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ขอขอบคุณและชมเชยผู้ที่เล่าข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ต่อเพื่อนสมาชิกและสมาชิกทุกคนที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมครั้งนี้ ผู้ช่วยกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

พัฒนาการกลุ่ม

พัฒนาการกลุ่ม เข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากการมีส่วนร่วมมากขึ้น มีการใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากขึ้น มีการระบายความรู้สึก การเล่าปัญหา ความไม่สบายใจ ขัดแย้งในใจ กลุ่มใจเพื่อสภาพชีวิตปัจจุบันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้ความสำคัญในประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยทำความเข้าใจร่วมกัน เรื่องการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มองในด้านบวก และ มองต่างมุม เกิดมุมมองหลายด้าน ไม่มองแง่ลบ ทำให้คุณค่าตนเองต่ำลง

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่การให้ข้อมูล “เรื่องการโคตเรียน เพราะทำการบ้านไม่เสร็จ” อาจารย์ท่านหวังคืออยากให้เราทบทวนที่อาจารย์สอนทำการบ้านไม่เสร็จก็เข้ามาถามอาจารย์ก็ได้ ท่านไม่ว่าหรอก
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้รับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของคนอื่น ผมว่าต่อไปจะดีขึ้น
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน ไม่มีใครมองเราว่าดีหรือหอก ผู้นำกลุ่มบอกว่า คนเราเปลี่ยนแปลงได้ถ้าตั้งใจ สมาชิกกลุ่มหลายคนพยักหน้าให้กำลังใจกันและกัน
4. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) สมาชิกเป็นกำลังใจให้กำลังใจ “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกบอก

ว่าพวกเราต้องกล้าแสดงความคิดเห็น

6. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) ฟัง ชมผู้ พูดยังใจ
7. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่นสมาชิกได้เล่าความรู้สึกว่าทั้งครูและเพื่อนมองว่าพวกเราไม่ดี พวกผมพยายามอยู่
8. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ถ้าพวกเราตั้งใจต้องทำได้” สมาชิกในกลุ่มปรบมือเป็นกำลังใจ

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 5 (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 31 มีนาคม 2551 เวลา 10.00 – 11.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 3 คน หญิง 7 คน

ประเด็นการสนทนา

1. ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน ทบทวนวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก
2. สมาชิกกลุ่ม 2 คน ได้เล่าระบาย ความรู้สึกความไม่สบายใจ ซัดแย้งในใจ กลุ่มใจมีความรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่มีคุณค่า ใครๆก็เห็นว่าตนไม่ดี
3. คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีความไม่สบายใจ และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า ใครๆก็เห็นว่าเป็นคนไม่ดี และนำมาเสนอประสบการณ์ในกลุ่ม
4. สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์และเสนอแนวทางแก้ปัญหาพร้อมกัน โดยผู้นำกลุ่มโยงเข้าสู่การสร้างความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าแห่งตน
5. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม รู้สึกได้ระบายเรื่องในใจ และมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ
6. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
- 7.

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิก นั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ระยะการนั่งใกล้ชิดกันมากขึ้น บรรยากาศภายในกลุ่ม มีความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกกลุ่มนำลูกอมมาแจกเพื่อน

ให้สมาชิก 3 คน ได้เล่าระบายความรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า ใครๆก็เห็นว่าเป็นคนไม่ดี สมาชิกเล่าถึงเรื่อง “พ่อทะเลาะกับแม่เป็นประจำ จนแยกกันอยู่ เวลาทะเลาะกันไม่สนใจลูก” ใครที่บ้านไม่มีใครสนใจผมเหมือนหมาหัวเน่า ผมนอนร้องไห้ทุกคืน ทุกวันนี้ผมอยู่ได้เพราะเล่นดนตรี สมาชิกอีกคนหนึ่งเอ่ยว่า “เหมือนข้าเลย”

คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีความไม่สบายใจ ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า ใครๆก็เห็นว่าเป็นคนไม่ดี และนำมาเสนอในกลุ่ม สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย มีการทำงานร่วมกันในกลุ่มการช่วยเหลือกัน ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มรู้เรื่องการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้สมาชิกคัดเลือกสมาชิกกลุ่มและเล่าสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองให้เพื่อนฟัง หลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ผู้นำกลุ่มโยนสู่กิจกรรมการมองในด้านบวก ไม่มองแง่ลบ ทำให้คุณค่าตนเองต่ำลง มองต่ำมมม เกิดมุมมองหลายด้าน มองกว้างไกลขึ้น มีความยืดหยุ่น มากขึ้นไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาแต่ใจตนเอง รู้จักอภัยและให้ผู้อื่นมากกว่าจะรอการช่วยเหลืออย่างเดียว รวมทั้งเสริมแรงและสร้างความภาคภูมิใจให้สมาชิกกลุ่มจากสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเล่าให้ฟัง ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อกลุ่มสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ผู้นำเตรียมที่จะสิ้นสุดกลุ่ม โดยให้สมาชิกพูดถึงการสิ้นสุดกลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกผูกพันซึ่งกันและกัน โดยพูดว่า “ พวกผมคงคิดถึงที่ น่าจะทำกลุ่มต่ออีก” หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป ขอบคุณและขอชมเชยทุกคนที่ได้เล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง และนัดครั้งต่อไป

พัฒนาการกลุ่ม

พัฒนาการ กลุ่มเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากการมีส่วนร่วมมากขึ้น มีการเสนอประสบการณ์ให้สมาชิกกลุ่มฟัง และช่วยแก้ไขปัญหาคือ ความรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า และเชื่อมโยงสู่การสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

ในระยะสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม เป็นการเตรียมการที่จะเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกเริ่มพูดถึงความรู้สึกคิดถึงกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่การให้ข้อมูล “เรื่องผลการเรียนต่ำ ตีตศุณย์
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้รับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหของผู้อื่น ผมว่าต่อไปจะดีขึ้น
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน ไม่มีใครมองเราว่าดีหรือ ผู้นำกลุ่มบอกว่า คนเราเปลี่ยนแปลงได้ถ้าตั้งใจ สมาชิกกลุ่มหลายคนพยักหน้าให้กำลังใจกันและกัน
4. ความรู้สึกเอื้อกูล (Altruism) สมาชิกเป็นกำลังใจให้กำลังใจ “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกบอกว่าพวกเราต้องกล้าแสดงความคิดเห็น

6. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) มีการรับฟังความคิดเห็นและแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น การให้กำลังใจสมาชิกด้วยกัน
7. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่นสมาชิกได้เล่าความรู้สึกว่าทั้งครูและเพื่อนมองว่าพวกเขาไม่ดี พวกผมพยายามอยู่
8. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ถ้าพวกเราตั้งใจต้องทำได้” สมาชิกในกลุ่มปรบมือเป็นกำลังใจ
9. การเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) เช่น สมาชิกบอกว่า “ปัญหาไม่วิให้ข้าม ”

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประจักษ์ครั้งที่ 6 (กลุ่มที่ 1)

วันที่ 2 เมษายน 2551 เวลา 10.00 – 11.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 3 คน หญิง 7 คน

ประเด็นการสนทนา

1. สมาชิกได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรกจนกระทั่งถึงครั้งสุดท้าย
2. สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม สิ่งที่ได้รับ และประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและให้ความมั่นใจที่จะนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่ม ไปใช้ในชีวิต และเชื่อมโยงการสร้างเป้าหมายในชีวิต
4. สิ้นสุดการทำกลุ่ม

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิก นั่งเป็นวงกลม สลับที่กันไปมา มีการพูดคุยกันตลอด สีหน้ายิ้มแย้ม มีเสียงหัวเราะ ความสนิทสนมมีมากขึ้น วันนี้ทุกคนมาก่อนเวลา

สมาชิกบอกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ได้รับรู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหาเหมือนกัน ปัญหาทุกอย่างต้องค่อยๆ แก้ไข หากไม่สบายใจมากๆ ต้องหาที่ปรึกษา หลังเข้ากลุ่มแล้ว รู้สึกว่ามั่นใจตัวเองมากขึ้น สบายใจขึ้น ได้ทบทวนตัวเอง เข้าใจตนเองใจเย็นขึ้น และได้บอกความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก มีการให้กำลังใจ และระบายความรู้สึก

ผู้นำกลุ่มให้แต่ละคนบอกเป้าหมายในชีวิตโดยให้เขียนใส่กระดาษแล้วเล่าให้เพื่อนฟัง ซึ่งพบว่า เป้าหมายของสมาชิก 3 คน จะเรียนต่อ มัธยมปลายที่โรงเรียนแห่งนี้และอยากเป็นครูวิชาวิทยาศาสตร์ สมาชิกคนหนึ่งบอกว่าอยากเป็นทนายความ อีก 2 คนอนาคตอยากเป็นพยาบาล อีก 4 คนบอกว่าขอเรียนต่อในชั้นมัธยมปลายที่จังหวัดสุพรรณ จะตั้งใจเรียน และตั้งใจทำงานหารายได้เสริมเพื่อเก็บเงินไว้ช่วยเรื่องการเรียนต่อ

ผู้นำเตรียมสรุปและกล่าวให้กำลังใจสมาชิก ที่จะได้นำเอาประสบการณ์และความรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มเข้าสู่ระยะที่ 3 คือ ระยะสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกกลุ่มพบว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจในสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการ ของภาวะซึมเศร้า และเกิดปัญหา รู้ถึงการเผชิญปัญหา เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกต่อการทำกลุ่ม ผู้นำได้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่ม และการนำกลับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ประเมินผลกลุ่ม

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่การให้ข้อมูล “การเรียนต่อหรือเป้าหมายในอนาคต
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้บอกสิ่งที่ใฝ่ฝัน และรับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของคนอื่น ผมว่าต่อไปจะดีขึ้น
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน สมาชิกของเรา วันข้างหน้า สมาชิกกลุ่มบอกว่า “คนเราเปลี่ยนแปลงได้ถ้าตั้งใจ” สมาชิกกลุ่มหลายคนพยักหน้าให้กำลังใจกันและกัน
4. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) สมาชิกเป็นกำลังใจให้กำลังใจ “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกบอกว่าพวกเราต้องกล้าแสดงความคิดเห็น
6. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) การช่วยเหลือกันในกลุ่ม การแบ่งปัน
7. การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative behavior) มีสมาชิกบอกว่า “เราตั้งใจทำความดีคงมีคนเห็น.....”
8. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่นสมาชิกได้เล่าความฝัน สิ่งที่หวังในอนาคต
9. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ถ้าพวกเราตั้งใจต้องทำได้” สมาชิกในกลุ่มปรบมือเป็นกำลังใจ
10. การเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) เช่น สมาชิกบอกว่า คนเราทุกคนเกิดมาล้วนต้องมีปัญหา คนไม่มีปัญหาคือคนไม่หายใจ” สมาชิก ร้องกันเพลง “คิดดี พูดดี ทำดีเอาไว้ หัวใจพองโต”

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 1 (กลุ่มที่ 2)

วันที่ 17 มีนาคม 2551 เวลา 14.00 – 15.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 7 คน หญิง 3 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การแนะนำตนเองของผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม กิจกรรมเกมส์ “เพื่อนรู้ใจ” และ ประวัติส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับจากการสนทนา
3. สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม
4. สมาชิกร่วมกันเสนอบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม
5. สมาชิกร่วมกันตั้งหัวหน้ากลุ่ม และผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม
6. นัดหมายการเข้าประชุมครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

เริ่มกลุ่มสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม บางคนนั่งเอียงข้างให้คนอื่นในกลุ่ม หลังจากที่ได้สนทนาด้วยกันสักพักสมาชิกจึงหันหน้าเข้ากลุ่มมากขึ้น ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ริเริ่มเปิดกลุ่มและได้ให้สมาชิกในกลุ่มมีการสนทนาและซักถามซึ่งกันและกัน มีสมาชิก 2 คนที่ไม่ค่อยพูด

ในช่วงแรกๆสมาชิกมีสีหน้าครุ่นคิด มีท่าทีอึดอัด และมีความวิตกกังวลในการเข้ากลุ่มโดยถามผู้นำกลุ่ม เช่น “จะกลับบ้านได้หรือยัง อีกนานไหม ต้องพูดอะไรบ้าง” สมาชิกบางคนหยอกล้อกัน จนสมาชิกคนที่ถูกล้อ โกรธ จะกลับบ้าน บรรยากาศไม่ค่อยดี สมาชิกไม่มีสมาธิ... ผู้นำกลุ่มต้องใช้กิจกรรม ปรบมือ 1 ครั้ง ให้สมาชิกทำตาม ปรบมือ 2 ครั้ง ให้สมาชิกทำตาม สัก 2 รอบ สมาชิกหยุดการพูดคุย จึงเริ่มกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ได้แนะนำตัวโดยชื่อที่เรียกกันในกลุ่มจะเป็นชื่อเล่นเพื่อความเป็นกันเอง และให้สมาชิกกลุ่มเขียนชื่อตนเองบนป้ายที่เตรียมไว้และติดหน้าอก หลังจากนั้นดำเนินการสร้างสัมพันธภาพด้วย เกมส์ “เพื่อนรู้ใจ” เมื่อสมาชิกได้เปลี่ยนจากนั่งเป็นเดินเข้ามาทักทายเพื่อนสมาชิก รู้จักกันบ้างเพราะเรียนอยู่ห้องเดียวกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าได้อะไรจากกิจกรรม หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มได้บอกวัตถุประสงค์ จำนวนครั้ง ระยะเวลา และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม สถานที่ในการเข้ากลุ่ม รวมทั้งการรักษาความลับของกลุ่ม ซึ่งสมาชิกทุกคนรับทราบการให้ข้อมูลและการแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกลดความอึดอัดลง เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น บรรยากาศในกลุ่มเกิดความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย และเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน

ผู้นำกลุ่ม เสนอข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม และเสนอบทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งหัวหน้ากลุ่มและผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม ในการเลือกหัวหน้ากลุ่มและผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มก่อนข้างจะเกิดขึ้น ไม่มีใครอยากเป็น แต่ก็ได้ข้อสรุปในที่สุด ผู้นำกลุ่มยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องต่างๆกับสมาชิกและตอบคำถามสมาชิกเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม เช่น การรักษาความลับ ผู้ที่ไม่ใช่สมาชิกกลุ่ม เช่น อาจารย์ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้และเป็นลักษณะกลุ่มปิดจะมีสมาชิกกลุ่มเท่าเดิม ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น โดยผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจเรื่องราวของประวัติสมาชิกแต่ละคนมีท่าทีตั้งใจรับฟัง ใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึกคาดหวัง และข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม สมาชิกเสนอว่าอยากให้ทุกคนในกลุ่มเป็นกันเองและต้องการให้ทุกคนรักษาความลับ และอยากให้ตรงเวลาในการเข้ากลุ่ม และข้อตกลงต่างๆไป เช่นการไม่พูดคุยกันสองคนขณะเข้ากลุ่ม การขออนุญาตเมื่อต้องออกจากกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งสมาชิกซักถามข้อสงสัย เช่น การรับประทานอาหารในระหว่างทำกลุ่ม ซึ่งในที่ประชุมตกลงกันว่าให้รับประทานอาหารได้ ส่วนอาหารอื่นๆ ทางผู้นำกลุ่มจัดไว้ให้ในช่วงหลังทำกลุ่ม เป็นต้น

หลังทำกลุ่ม 20 นาที กลุ่มเริ่มมีความเป็นกันเอง มีสมาชิก 2 คนไม่มีส่วนร่วม คุยเก่งมาก ผู้นำกลุ่มกระตุ้นสมาชิกคนหนึ่งที่น่าสนใจให้สรุปสาระสำคัญและทำได้ดี

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีพัฒนาการอยู่ในระยะที่ 1 คือ ระยะสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยมีการแนะนำตัว แจงให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น ร่วมกันเสนอบทบาทหน้าที่ที่ความรับผิดชอบตั้งหัวหน้ากลุ่ม ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจเรื่องราวประวัติความเป็นมาของสมาชิก มีท่าทีตั้งใจรับฟัง ใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก ขอมรับและทำความเข้าใจกับข้อมูลที่สมาชิกพูดทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงความเหมือนกันของเรื่องราวในชีวิตของแต่ละคน ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) โดยสมาชิกรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เช่น “กลุ่มของเราตั้งขึ้นเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิธีการของแต่ละคนใช้ในการแก้ปัญหา เพื่อช่วยเหลือกัน”

2. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) ในช่วงแรกๆสมาชิกมีสีหน้าครุ่นคิด มีท่าทีอึดอัด และมีความวิตกกังวลในการเข้ากลุ่ม โดยตามผู้นำกลุ่ม เช่น “อีกนานไหม ต้องพูดอะไรบ้าง” เป็นความอึดอัด บรรยากาศกลุ่มค่อนข้างเงียบ และสมาชิกคนอื่นพยักหน้ารับบอกถึงการเห็นด้วย

3. การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal learning) สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มอื่นๆเช่นสมาชิกกลุ่มบางคนมีความมั่นใจมากขึ้นในการสนทนากับกลุ่ม

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 2 (กลุ่มที่ 2)

วันที่ 19 มีนาคม 2551 เวลา 14.00 - 15.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 7 คน หญิง 3 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การทบทวนเรื่องที่ได้สนทนาจากการเข้ากลุ่ม ครั้งที่ 1 คือ วัตถุประสงค์ ข้อตกลง เบื้องต้น บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม หัวหน้ากลุ่มและผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม
2. ให้สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้เล่าระบายความรู้สึกความไม่สบายใจ กลุ่มใจและสิ่งที่เกิดขึ้น โดยผู้นำกลุ่มโยงเข้าสู่เรื่องภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
3. กระตุ้นและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อ ความไม่สบายใจ และอาการแสดงที่เป็นปัญหาของสมาชิก ที่เป็นไปในทางเดียวกัน
4. ให้สมาชิกกลุ่มคัดเลือกเพื่อนสมาชิกในการเล่าเรื่องที่มีความรู้สึกไม่สบายใจที่เชื่อมโยงสู่ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น
5. สมาชิกช่วยกันช่วยเหลือระดับประคอง บอกความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหา รวมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน
6. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

ก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกมีการพูดคุยถามถึงความเป็นอยู่การเดินทางและเรื่องต่างๆ ไป ซึ่งมีบางคนที่มาช้ากว่าเวลาที่นัดไว้

สมาชิกนั่งเป็นวงกลมนั่งหันหน้าเข้าหากันผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนกติกาการเข้ากลุ่ม และได้ย้าให้สมาชิกรักษาความลับไม่นำเอาเรื่องราวที่พูดในกลุ่มไปเล่านอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจกันมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มย้าถึงบทบาทของสมาชิกเพื่อให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบ ได้แจ้งประเด็นให้สมาชิกกลุ่มทราบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกอาการและความรู้สึกของตน

สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้เล่าระบายถึงความรู้สึก เช่น ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของหนู และเบื่อหน่ายเพื่อนมาก รำคาญ ชอบแกล้งตลอดเวลา รู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียนและอาจารย์สอนฟังไม่รู้เรื่อง เกือบเพื่อน ต้องทะเลาะกับมันทุกวัน น้อยใจไม่รู้ว่ามันจะเลิกล้อหนูเมื่อไหร่มา ทำไม และมีสมาชิกคนอื่นได้เล่าประสบการณ์ของตนเองว่า ตนเองก็เคยถูกเพื่อนล้อ บ่อยๆ เมื่อก่อนโกรธมาก แต่เดี๋ยวนี้เฉยๆ บางครั้งการที่มีความรู้สึกไม่ดีต่อเพื่อนมากก็ทำให้ไม่อยากเรียนและเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง สมาชิกบางคนก็พูดว่า “ก็มันเป็นคนไม่มีอนาคตอยู่แล้ว” เป็นต้น

มีสมาชิกคนหนึ่ง เล่าเรื่องเบื่อหน่ายการเรียน เรียนไม่รู้เรื่อง ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยๆกับสมาชิก ซึ่งในกลุ่มได้คัดเลือกสมาชิกที่เสนอความคิดเห็นในเรื่องภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นที่พบ และช่วยกัน

แสดงความคิดเห็นและยังสรุปวิธีการแก้ไขปัญหาได้เช่น การอ่านหนังสือมาก่อน และมีสมาชิกบางคนเสนอเรื่องความรู้สึกเหงาไม่มีสมาธิ ว่าไม่ควรอยู่คนเดียวควรรหาเพื่อนคุย หรือออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ในเรื่องการมองไปที่อนาคตมีสมาชิกกลุ่มเสนอว่า “เราต้องมีเป้าหมายในชีวิต” “เราต้องทำให้เขาเห็นว่าเราก็ทำได้เหมือนกัน” ฯลฯ

ผู้นำได้ชี้ให้สมาชิกเห็นว่า ความเหมือนกันของชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความรู้สึกที่เหมือนกัน ปัญหาบางคนคล้ายคลึงกัน ไม่ใช่มีเพียงเราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา ความรู้สึกต่างๆ เช่นการไม่มีสมาธิ เหงา เบื่อหน่าย อาจเกิดจากความไม่สบายใจที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเริ่มมีความรู้สึกว่าเขาไม่ได้ต้องมีปัญหา หรือแบกความทุกข์ไว้แต่ผู้เดียว เพื่อนเขาก็มีแต่ก็สามารถผ่านความทุกข์ไปได้ด้วยวิธีที่ต่างกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสบายใจขึ้น มีความเข้าใจและเห็นใจกันมากขึ้น

กลุ่มมีความเป็นกันเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการยิ้มแย้มทักทายกัน ให้กำลังใจกัน และร่วมฟังปัญหาของเพื่อนและหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน ช่วยเหลือประคับประคอง สมาชิกที่มีผลการเรียนไม่ดี เมื่อการถูกบ่น สมาชิกกลุ่มมีความเห็นเหมือนกันว่าทุกคนจะต้องมีปัญหาในด้านการเรียน ปัญหาที่ต้องถูกอาจารย์บ่น ซึ่งบางครั้งตนเองเห็นว่ามันไม่ยุติธรรม ได้บอกถึงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขรวมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน คือการพูดคุยกับผู้อื่น และ หาวิธีเพื่อคลายเครียด ได้แก่ การออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก ฟังเพลง ดูทีวี ปรับเปลี่ยนความคิด เป็นต้น

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและชมเชยผู้ที่เล่าข้อมูล และกล่าวสรุปในเรื่องภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ผู้ช่วยกลุ่มสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีการพัฒนาอยู่ในระยะที่ 1 คือระยะสร้างสัมพันธภาพ และเข้าสู่ระยะที่สอง คือระยะดำเนินการ จากการที่สมาชิกเริ่มเปิดเผยตนเองเล่าระบายปัญหา ความรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความรู้สึกอยากช่วยเพื่อน โดยแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการแก้ปัญหาระหว่างสมาชิก การช่วยเหลือประคับประคอง ให้กำลังใจกัน ตระหนักถึงความเป็นจริงของชีวิตมีการค้นพบความเหมือนกันของสมาชิก มีความเป็นมิตรมากขึ้นและทุกคนยอมรับว่ามีปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหา คือการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหของสมาชิกในกลุ่ม

บรรยากาศในกลุ่ม มีความเป็นกันเอง สมาชิกทุกคนรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ทุกคนมีสีหน้าท่าทางเป็นมิตรแสดงถึงความรู้สึกที่ดีต่อกันและมีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหาร่วมกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) เช่นการให้ข้อมูลเรื่องการมีปัญหาด้านการเรียน ปัญหาความรู้สึกเหงา ให้คุยกับคนอื่นที่เข้าใจและมีปัญหาเหมือนกัน

2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกบอกว่า “เบื่อหน่ายเพื่อนมาก รำคาญ ชอบแกล้งตลอดเวลา รู้สึกไม่มีสมาธิในการเรียนและอาจารย์สอนฟังไม่รู้เรื่อง เบื่อเพื่อน

ต้องทะเลาะกับมันทุกวัน หรือ พวกเราต้องช่วยกันหาวิธีแก้ไขความรู้สึกต่างๆ เพราะเราต่างมีความรู้สึกที่เหมือนกัน หรือฉันหวังว่าต่อไปจะดีขึ้น

3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) หรือความเห็นเหมือนกันของชีวิต เช่นการที่สมาชิกบอกว่า และมีใครบ้างที่ไม่โดนอาจารย์ตำหรืออาจารย์บ่น”

4. ความรู้สึกเอื้อกูล (Altruism) สมาชิกได้แสดงความรู้สึกเห็นใจ ปลอดภัยให้กำลังใจ บอกความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ไขปัญหา เสนอวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน เช่นสมาชิกพูดว่า “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน” บางคนก็อาสาส่งเพื่อนที่บ้านเพราะทางกลับทางเดียวกัน

5. ความรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน (The corrective of the primary family) สมาชิกได้พูดคุยกันแล้วเหมือนอยู่กับคนในครอบครัวของตนมีการดักเตือนเพื่อนสมาชิกเช่น “ ครัว้งหน้าเธอมาให้ตรงเวลาซิ เพื่อนๆรอเธออยู่คนเดียว”

6. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) มีการยิ้ม การทักทาย การล้อเล่น กันก่อนและหลังเข้ากิจกรรมกลุ่ม การช่วยกันจัดเตรียมสถานที่ การขอโทษ ขณะที่ได้เดินไปชนเพื่อน

7. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) มีการรับฟังความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม เช่นสมาชิกบอกว่า ข้าว่าเอ็งได้วิธีการแก้ไขหลายอย่างแล้ว น่าจะลองไปใช้ดู

8. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่นสมาชิกได้เล่าความรู้สึกที่ถูกเพื่อนล้อ มีสมาชิกในกลุ่มเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น

9. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดถึง “พวกเรามีอะไรควรช่วยกันนะ เราก็เหมือนหัวอกเดียวกัน เจออะไรมาคล้ายกัน”

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 3 (กลุ่มที่ 2)

วันที่ 24 มีนาคม 2551 เวลา 14.00 – 15.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 7 คน หญิง 3 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การทบทวน วัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น และเสนอเรื่องที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่สอง
2. ให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกความไม่สบายใจ กลุ่มใจเรื่องเวลาเครียดที่มีปัญหา บางครั้งไม่รู้จะทำอย่างไร
3. สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นต่อ ความไม่สบายใจ กลุ่มใจ เรื่องเวลาเครียดหรือมีปัญหา

บางครั้งไม่รู้จะทำอย่างไร ซึ่งสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา รวมทั้งเสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน

4. สมาชิกได้บอกความรู้สึกและประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม รู้สึกดีขึ้น รู้สึกมีเพื่อนที่มีความเข้าใจ ช่วยเหลือให้กำลังใจ ประคับประคองความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

วันนี้สมาชิกมาทันพร้อมเพียงก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกช่วยกันจัดเก้าอี้ เป็นวงกลม มีการพูดคุยถามถึงความเข้าใจการเดินทางและเรื่องต่างๆ ไปขณะยกเก้าอี้ และยกมือสวัสดีผู้นำกลุ่ม

สมาชิกนั่งเป็นวงกลมนั่งหันหน้าเข้าหากกลุ่มผู้นำกลุ่ม สมาชิกยังคงนั่งในที่เดิมของตนเอง หัวหน้ากลุ่มและผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่มช่วยกัน check ดูสมาชิกในกลุ่มว่ามาทันครบหรือไม่ ให้สมาชิกได้ทบทวนกติกาการเข้ากลุ่ม และได้ย้าให้สมาชิกรักษาความลับ ไม่นำเอาเรื่องราวที่พูดในกลุ่มไปเล่านอกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจกันมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ในเรื่องราวที่ทำให้ไม่สบายใจ และสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยโยงสู่ภาวะซึมเศร้ากับการแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหา

สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้เล่าระบายถึงความรู้สึก ไม่สบายใจ กลุ่มใจเรื่องในครอบครัวของตน “พ่อแม่จะทุบตีแม่ทุกครั้งที่ย่ำสุราโดยไม่มีเหตุผล ตนเองเห็นแม่ร้องไห้ทุกครั้ง ช่วยแม่ก็ไม่ได้ อยากหนีไปจากบ้านเวลาที่พ่อดื่มสุรา” ร้องไห้ สมาชิกทุกคนเงียบ ผู้นำกลุ่มโอบบ่า(แพท) ไว้ ดบบ่าเบาๆ แพท ยังสะอื้น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม ว่ามีใครบ้างที่เคยเจออย่าง แพท สมาชิกชาย (อรรถพล) เล่าว่า พ่อเลี้ยงผมก็ดื่มแล้วตีแม่ผมแต่ไม่บ่อย ผมก็เคยนอนร้องไห้เสียใจที่ช่วยแม่ไม่ได้

ผู้นำได้ชี้ให้สมาชิกเห็นว่า ความเหมือนกันของชีวิต เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความรู้สึกที่เหมือนกัน ปัญหาบางคนคล้ายคลึงกัน ไม่ใช่มีเพียงเราคนเดียวเท่านั้นที่มีปัญหา ความรู้สึกต่างๆ ทุกคนมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเริ่มมีความรู้สึกว่าเขาไม่ได้ต้องมีปัญหา หรือแบกความทุกข์ไว้แต่ผู้เดียว เพื่อนเขาก็มีแต่ก็สามารถผ่านความทุกข์ไปได้ด้วยวิธีที่ต่างกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสบายใจขึ้น มีความเข้าใจและเห็นใจกันมากขึ้น

ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มได้โยงให้กลุ่มเล่าเรื่องการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่ใช้บ่อยและให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าแบบไหนเป็นการแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมหรือไม่ เช่น สมาชิกคนหนึ่งพูดว่า “เรื่องของผู้ใหญ่เราเป็นเด็ก” ซึ่งสมาชิกกลุ่มบางคนก็ไม่เห็นด้วยและเป็นการแก้ไขปัญหามุ่งตรงจุด สมาชิกได้ใช้กระบวนการกลุ่มในการเสนอการแก้ไขปัญหาและการเผชิญปัญหา รวมทั้งได้บอกประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มสรุปและได้แนะนำเรื่องการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม เพื่อกลุ่มสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันต่อไป ผู้ช่วยกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

พัฒนาการกลุ่ม

พัฒนาการกลุ่มเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากการมีส่วนร่วมมากขึ้น มีการใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากขึ้น มีการระบายความรู้สึก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มเป็นสิ่งที่ดี มีส่วนในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกบางคนมีปัญหาเหมือนกัน เกิดการเป็นส่วนหนึ่งและไว้วางใจกันมากขึ้น ได้แก้ไขปัญหาร่วมกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่ การให้ข้อมูลเรื่องการมีปัญหาด้านครอบครัว บิดาทำร้ายมารดาเมื่อดื่มสุรา มีสมาชิกคนหนึ่งถามว่า “ถ้าไม่ดื่มสุราดีแม่ไหม..” หาวิธีไม่ให้พ่อดื่ม หรือว่าให้แม่ห่างพ่อเวลาดื่ม
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้รับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของคนอื่น และพูดว่า “ ฟังเธอแนะนำแล้วทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้น ฉันหวังว่าต่อไปจะดีขึ้น
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน สมาชิกส่วนใหญ่มีปัญหา เหมือนกันบ้างต่างกันบ้าง แต่ทุกคนล้วนแต่ผ่านปัญหามาได้ ด้วยวิธีที่เหมือน และต่างกัน สมาชิกทุกคนพยักหน้า เห็นด้วย
4. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) สมาชิกแสดงความรู้สึกเห็นใจ ปรารถนาใจให้กำลังใจ บอกความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ไขปัญหา เสนอวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน เช่นสมาชิกพูดว่า “พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกมีการยิ้ม การทักทาย การล้อเล่น กันก่อนและหลังเข้ากิจกรรมกลุ่ม
6. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) มีการรับฟังความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม เช่นสมาชิกบอกว่า ข้าว่าเอ็งได้วิธีการแก้ไขหลายอย่างแล้ว น่าจะลองไปใช้ดู
7. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่นสมาชิกได้เล่าความรู้สึกถึงพ่อ “พ่อมักจะทุบตีแม่ทุกครั้งี่ดื่มสุราโดยไม่มีเหตุผล ตนเองเห็นแม่ร้องไห้ทุกครั้ง ช่วยแม่ก็ไม่ได้ อยากหนีไปจากบ้านเวลาที่พ่อดื่มสุรา”
8. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “พวกเราเป็นที่เ็นน้องกันได้เลย เราก็เหมือนหัวอกเดียวกัน มีปัญหาคล้ายกัน”

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 4 (กลุ่มที่ 2)

วันที่ 26 มีนาคม 2551 เวลา 14.00 – 15.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 7 คน หญิง 3 คน

ประเด็นการสนทนา

1. การทบทวน วัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น และเรื่องที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ สาม
2. ให้สมาชิกกลุ่มเล่าระบาย ความรู้สึกความไม่สบายใจ ชัดแย้งในใจ กลุ่มใจเบื่อกสภาพชีวิตปัจจุบันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากเปลี่ยนพฤติกรรม
3. สมาชิกบอกความรู้สึกต่อปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์และแนวทางแก้ปัญหาด้วยกัน
4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม รู้สึกได้ระบายเรื่องในใจ และมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ
5. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกมาตรงเวลา นั่งเป็นวงกลมใกล้กัน มีความเป็นกันเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มเริ่มเปิดกลุ่มเพื่อเข้าสู่ประเด็น โดยให้สมาชิกที่ยังไม่ได้เล่าเรื่องของตนเอง ได้ระบายความรู้สึกที่ไม่สบายใจ กลุ่มใจ เบื่อกสภาพชีวิตปัจจุบันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มบอกว่า “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำอะไร” สมาชิกอีกคนบอกว่า “ก็ทำตัวเป็นคนใหม่ไง” เช่น ไม่ทะเลาะกับเพื่อน ตั้งใจเรียน ไม่โดดเรียน

ซึ่งในกลุ่มได้คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่เสนอความคิดเห็นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เสนอในกลุ่มและช่วยกันแสดงความคิดเห็น สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย มีการทำงานร่วมกันในกลุ่มการช่วยเหลือกัน ทำให้สมาชิกได้แนวทางในการแก้ไขปัญหา คือพูดทำความเข้าใจเรื่องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การมองในด้านบวก คือมองเหตุและผล เปรียบเทียบเหตุการณ์ ไม่มองแง่ลบ ทำให้คุณค่าตนเองต่ำลง มองต่างมุม เกิดมุมมองหลายด้าน มองกว้างไกลขึ้น มีความยืดหยุ่น มากขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาแต่ใจตนเอง รู้จักอภัยและให้ผู้อื่นมากกว่าจะรอการช่วยเหลืออย่างเดียว ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อกลุ่มสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ขอบคุณและชมเชยผู้ที่เล่าข้อมูลที่เป็นประสบการณ์ต่อเพื่อนสมาชิกและสมาชิกทุกคนที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมครั้งนี้ ผู้ช่วยกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไป

พัฒนาการกลุ่ม

พัฒนาการกลุ่มเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากการมีส่วนร่วมมากขึ้น มีการใกล้ชิดและสนิทสนมกันมากขึ้น มีการระบายความรู้สึก การเล่าปัญหา ความไม่สบายใจ ชัดแย้งในใจ กลุ่มใจเบื่อกสภาพชีวิตปัจจุบันอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง อยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดย

สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้ความสำคัญในประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยทำความเข้าใจร่วมกัน เรื่องการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม มองในด้านบวก และ มองต่างมุม เกิดมุมมองหลายด้าน ไม่มองแง่ลบ ทำให้คุณค่าตนเองต่ำลง

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่การให้ข้อมูล “เรื่องการโคเดเรียน เพราะทำการบ้านไม่เสร็จ” อาจารย์ทำหวังคืออยากให้เราทบทวนที่อาจารย์สอนทำการบ้านไม่เสร็จก็เข้ามาถามอาจารย์ก็ได้ ท่านไม่ว่าหรือ
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้รับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของผู้อื่น ผมว่าต่อไปจะดีขึ้น
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน ไม่มีใครมองเราว่าดีหรือ ผู้นำกลุ่มบอกว่า คนเราเปลี่ยนแปลงได้ถ้าตั้งใจ สมาชิกกลุ่มหลายคนพยักหน้าให้กำลังใจกันและกัน
4. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) สมาชิกเป็นกำลังใจให้กำลังใจ “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกบอกว่าพวกเราต้องกล้าแสดงความคิดเห็น
6. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) ฟัง ขยาย แบ่งพูดบ้าง
7. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ถ้าพวกเราตั้งใจต้องทำได้” สมาชิกในกลุ่มปรบมือเป็นกำลังใจ

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับประคอง ครั้งที่ 5 (กลุ่มที่ 2)

วันที่ 31 มีนาคม 2551 เวลา 14.00 – 15.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางช้างวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 7 คน หญิง 3 คน

ประเด็นการสนทนา

1. ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน ทบทวนวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก
2. สมาชิกกลุ่ม 3 คน ได้เล่าระบาย ความรู้สึกความไม่สบายใจ ขัดแย้งในใจ กลุ่มใจมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ใครๆก็เห็นว่าตนไม่ดี
3. คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีความไม่สบายใจ และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า ใครๆก็เห็นว่าเป็นคนไม่ดี และนำมาเสนอประสบการณ์ในกลุ่ม
4. สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นต่อปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์และ

เสนอแนวทางแก้ปัญหาาร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มโยงเข้าสู่การสร้างความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าแห่งตน

5. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม รู้สึกได้ระบายเรื่องในใจ และมีแนวทางในการนำไปปฏิบัติ

6. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิก นั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ระยะเวลา นั่งใกล้ชิดกันมากขึ้น บรรยากาศภายในกลุ่ม มีความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกกลุ่มนำลูกอมมาแจกเพื่อน

ให้สมาชิก 3 คน ได้เล่าระบายความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า ใครๆก็เห็นว่าเป็นคนไม่ดี สมาชิกเล่าถึงเรื่อง“ผลการเรียนที่ผ่านมาว่าเกรด ต่ำ ดิດศุณย์ 3 ตัว” ใครที่บ้านไม่มีใครสนใจเหมือนหมาหัวเน่า สมุทราขานผลการเรียนก็ต้องเอาไปแอบ อาายพี อาายน้อง สมาชิกอีกคนหนึ่งเอ่ยว่า “เหมือนข้าเลย”

คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีความไม่สบายใจ ความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า ใครๆก็เห็นว่าเป็นคนไม่ดี และนำมาเสนอในกลุ่ม สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นที่หลากหลาย มีการทำงานร่วมกันในกลุ่มการช่วยเหลือกัน ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มรู้เรื่องการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง โดยให้สมาชิกคัดเลือกสมาชิกกลุ่มและเล่าสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองให้เพื่อนฟัง หลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาคือความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ผู้นำกลุ่มโยงสู่กิจกรรมการมองในด้านบวก ไม่มองแง่ลบ ทำให้คุณค่าตนเองต่ำลง มองต่างมุม เกิดมุมมองหลายด้าน มองกว้างไกลขึ้น มีความยืดหยุ่น มากขึ้นไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เอาแต่ใจตนเอง รู้จักยกยและให้ผู้อื่นมากกว่าจะรอการช่วยเหลืออย่างเดียว รวมทั้งเสริมแรงและสร้างความภาคภูมิใจให้สมาชิกกลุ่มจากสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มเล่าให้ฟัง ผู้นำกลุ่ม สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อกลุ่มสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันต่อไป

ผู้นำเตรียมที่จะสิ้นสุดกลุ่ม โดยให้สมาชิกพูดถึงการสิ้นสุดกลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกผูกพันซึ่งกันและกัน โดยพูดว่า “ พวกผมจะพบที่อีกใหม่ น่าจะทำกลุ่มต่ออีก” หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุป ขอบคุนและขอชมเชยทุกคนที่ได้เล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนฟัง และนัดครั้งต่อไป

พัฒนาการกลุ่ม

พัฒนาการ กลุ่มเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากการมีส่วนร่วมมากขึ้น มีการเสนอประสบการณ์ให้สมาชิกกลุ่มฟัง และช่วยแก้ไขปัญหา ความรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไร้ค่า และเชื่อมโยงสู่การสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

ในระยะสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม เป็นการเตรียมการที่จะเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกเริ่มพูดถึงความรู้สึกคิดถึงกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่ “เรื่องผลการเรียนต่ำ ติดศูนย์
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่น สมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้รับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของคนอื่น ผมว่าต่อไปจะดีขึ้น
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน ไม่มีใครมองเราว่าดีหรือหอก ผู้นำกลุ่มบอกว่า คนเราเปลี่ยนแปลงได้ถ้าตั้งใจ สมาชิกกลุ่มหลายคนพยักหน้าให้กำลังใจกันและกัน
4. ความรู้สึกเอื้อกูล (Altruism) สมาชิกเป็นกำลังใจให้กำลังใจ “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกบอกว่าพวกเราต้องกล้าแสดงความคิดเห็น
6. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่น สมาชิกได้เล่าความรู้สึกว่าทั้งครูและเพื่อนมองว่าพวกเราไม่ดี พวกผมพยายามอยู่
7. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ถ้าพวกเราตั้งใจต้องทำได้” สมาชิกในกลุ่มปรบมือเป็นกำลังใจ
9. การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative behavior) มีสมาชิกบอกว่า “เราตั้งใจทำความดี

สรุปผลการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดระดับระครอง ครั้งที่ 6 (กลุ่มที่ 2)

วันที่ 2 เมษายน 2551 เวลา 14.00 – 15.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมหลวงปู่รอด โรงเรียนบางซ้ายวิทยา

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 7 คน หญิง 3 คน

ประเด็นการสนทนา

1. สมาชิกได้ทบทวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรกจนกระทั่งถึงครั้งสุดท้าย
2. สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม สิ่งที่ได้รับ และประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและให้ความมั่นใจที่จะนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิต และเชื่อมโยงการสร้างเป้าหมายในชีวิต
4. สิ้นสุดการทำกลุ่ม

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิก นั่งเป็นวงกลม สลับที่กันไปมา มีการพูดคุยกันตลอด สีหน้ายิ้มแย้ม มีเสียงหัวเราะ ความสนิทสนมมีมากขึ้น วันนี้ทุกคนมาก่อนเวลา

สมาชิกบอกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ได้รับรู้ว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเหมือนกัน ปัญหาทุกอย่างต้องค่อยๆ แก้ไข หากไม่สบายใจมากๆ ต้องหาที่ปรึกษา หลังเข้ากลุ่มแล้ว รู้สึกว่ามั่นใจตัวเองมากขึ้น สบายใจขึ้น ได้ทบทวนตัวเอง เข้าใจตนเอง ใจเย็นขึ้น และได้บอกความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก มีการให้กำลังใจ และระบายความรู้สึก

ผู้นำกลุ่มให้แต่ละคนบอกเป้าหมายในชีวิตโดยให้เขียนใส่กระดาษแล้วเล่าให้เพื่อนฟัง ซึ่งพบว่า เป้าหมายของสมาชิก (ชาย) 5 คน อยากเป็นช่างยนต์ แต่ในรายละเอียดต่างกัน สมาชิกบางคน บอกว่าอยากอยู่ที่บริษัท ส่วนอีกคนบอกอยากเปิดร้านของตนเอง ส่วนสมาชิก(หญิง) จะเรียนต่อมัธยมปลายที่โรงเรียนแห่งนี้และอยากเป็นพยาบาล และครู ผู้นำเตรียมสรุปและกล่าวให้กำลังใจสมาชิก ที่จะได้นำเอาประสบการณ์และความรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มเข้าสู่ระยะที่ 3 คือ ระยะสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกกลุ่มพบว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความเข้าใจในสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดการ ของภาวะซึมเศร้า และเกิดปัญหา รู้ถึงการเผชิญปัญหา เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สร้างความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกต่อการทำกลุ่ม ผู้นำได้ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการเข้ากลุ่ม และการนำกลับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ประเมินผลกลุ่ม

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) ได้แก่การให้ข้อมูล “เรื่องเป้าหมายในอนาคตของสมาชิกแต่ละคน

1. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่นสมาชิกมีสีหน้าดีขึ้น เมื่อได้รับฟังประสบการณ์ในการแก้ปัญหาของคนอื่น ผมว่าต่อไปจะดีขึ้น

2. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) สมาชิกมีความเห็นเหมือนกัน ไม่มีใครมองเราว่าดีหรือ ผู้นำกลุ่มบอกว่า คนเราเปลี่ยนแปลงได้ถ้าตั้งใจ สมาชิกกลุ่มหลายคนพยักหน้าให้กำลังใจกันและกัน

3. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) สมาชิกเป็นกำลังใจให้กำลังใจ “เราหัวอกเดียวกัน พวกเราจะคอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน”

4. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) สมาชิกบอกว่าพวกเราต้องกล้าแสดงความคิดเห็น

5. การเรียนรู้ที่จะติดต่อสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal leaning) ฟัง ขยายแป่งพูดบ้างซี

6. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เป็นการให้สมาชิกได้ระบาย (Ventilation) เช่นสมาชิกได้เล่าความรู้สึกว่าทั้งครูและเพื่อนมองว่าพวกเราไม่ดี พวกผมพยายามอยู่

7. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) สมาชิกกลุ่มได้พูดว่า “ถ้าพวกเราตั้งใจต้องทำได้” สมาชิกในกลุ่มปรบมือเป็นกำลังใจ

8. การเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) เช่น สมาชิกบอกว่า “ปัญหาไม่ได้ให้ข้าม”

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสรุปการดำเนินโครงการ

นำเสนอผลการใช้กลุ่มบำบัดระดับประคองต่อภาวะซึมเศร้าในกลุ่มวัยรุ่นจากแบบสอบถามที่ใช้ในโครงการอิสระได้แก่แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและแบบประเมินความสำนึกคุณค่าแห่งตน

ตารางที่ 1 ประเมินหลังทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง โดยดูผลประเมินความสำนึกในคุณค่าแห่งตน ซึ่งพบว่าระดับคะแนนสูงขึ้นทุกคนและอยู่ในระดับปานกลางถึงสูงซึ่งสอดคล้องกับภาวะซึมเศร้า

ระดับความสำนึกในคุณค่าแห่งตน (คะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 44 คะแนน)	จำนวนคน	ร้อยละ
	20	100
ปานกลาง	16	80
สูง	4	20

(ค่าเฉลี่ย = 31.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 6.83 คะแนนน้อยที่สุด = 22 คะแนนมากที่สุด = 40)

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมส่วนใหญ่ มีระดับความสำนึกในคุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง คือมีระดับความสำนึกในคุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง คือมีระดับสำนึกคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา มีระดับความสำนึกในคุณค่าแห่งตนอยู่ในระดับสูง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 20 โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.05 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.83 คะแนนน้อยที่สุดเท่ากับ 22 และคะแนนมากที่สุดเท่ากับ 40 คะแนน

ผลของการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดของกลุ่ม

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดของกลุ่มและการจัดลำดับที่ของปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดของกลุ่มบำบัดระดับประคองทั้ง 6 ครั้ง (กลุ่มที่ 1)

แบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

ประเภทของปัจจัยบำบัด	จำนวนปัจจัยบำบัดในแต่ละครั้ง						รวม	ลำดับที่
	1	2	3	4	5	6		
1. ความรู้สึกเกือกล		/	/	/	/	/	5	2
2. การผูกพันจิตใจต่อกัน		/	/	/	/	/	5	2
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล	/	/	/	/	/	/	6	1
4. การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ	/	/	/	/	/	/	6	1
5. การให้ข้อมูล	/	/	/	/	/	/	6	1
6. การได้ระบายออก		/	/	/	/	/	5	2
7. การได้เขียนแบบพฤติกรรม					/	/	2	3
8. ความรู้สึกเหมือนว่าเป็นครอบครัว					/	/	2	3
9. การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม		/	/	/	/	/	5	2
10. ความรู้สึกมีความหวัง		/	/	/	/	/	5	2
11. การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต					/	/	2	3

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง ทั้ง 6 ครั้ง คือ ความรู้สึกอันเป็นสากล การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ การให้ข้อมูล ส่วนที่รองลงมาคือ ความรู้สึกเกือกล การผูกพันจิตใจต่อกัน การได้ระบายออก การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม ความรู้สึกมีความหวัง การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต การได้เขียนแบบพฤติกรรม ความรู้สึกเหมือนว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน

ผลของการประเมินปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดของกลุ่ม

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดของกลุ่มและการจัดลำดับที่ของปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัดของกลุ่มบำบัดระดับประคองทั้ง 6 ครั้ง (กลุ่มที่ 2)

แบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

ประเภทของปัจจัยบำบัด	จำนวนปัจจัยบำบัดในแต่ละครั้ง						รวม	ลำดับที่
	1	2	3	4	5	6		
1. ความรู้สึกเบื่อทูล		/	/	/	/	/	5	2
2. การผูกพันจิตใจต่อกัน		/	/	/	/	/	5	2
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล	/	/	/	/	/	/	6	1
4. การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ	/	/	/	/		/	5	2
5. การให้ข้อมูล	/	/	/	/	/	/	6	1
6. การได้ระบายออก		/	/	/		/	4	3
7. การได้เขียนแบบพฤติกรรม				/	/		2	4
8. ความรู้สึกเหมือนว่าเป็นครอบครัว		/					2	4
9. การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม		/	/	/	/	/	5	2
10. ความรู้สึกมีความหวัง		/	/	/	/	/	5	2
11. การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต					/	/	2	4

จากตารางที่ 3 พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการทำกลุ่มบำบัดระดับประคอง ทั้ง 6 ครั้ง คือ ความรู้สึกอันเป็นสากล การให้ข้อมูล ส่วนที่รองลงมาคือ ความรู้สึกเบื่อทูล การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ การผูกพันจิตใจต่อกัน การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม ความรู้สึกมีความหวัง การได้ระบายออก การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต การได้เขียนแบบพฤติกรรม การได้เขียนแบบพฤติกรรม ความรู้สึกเหมือนว่าเป็นครอบครัวเดียวกัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science for Windows) โดยนำคะแนนที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการใช้กลุ่มบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น และคะแนนประเมินความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม โดยใช้สถิติ (Dependent t - test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา

