



ราชการอ้างอิง

ภาษาไทย

กมล รอดคล้ายและคณะ. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง: การศึกษาขนาดของปัญหา สาเหตุของ
เด็กถูกละเมิดสิทธิ. กองนโยบายและแผนงานเยาวชน สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริม
และประสานงานเยาวชนแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี.

กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิภาพการสังคม. (2541). เอกสารเผยแพร่.

กาญจนา อิมสำราญรัตน์. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์
ของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชูชัย สมितिไกร. (2538). การพัฒนาบุคลากรด้วยกลุ่มสร้างสรรค์ความมั่งคั่งทางจิตใจ.

กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ณรงค์ชัย พิพิธพัฒนาปราบต์. (2533). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ที่มีต่อภาวะ
สัจจะการแห่งตนของหัวหน้าพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นงลักษณ์ วงศ์ประเสริฐ. (2534). การเปรียบเทียบอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นปกติกับวัยรุ่นติดยาเสพติด
ในสถานบำบัดรักษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิต
วิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นวลศิริ เป่าไรหิตย์. (มปป). สุขภาพจิตและการปรับทางอารมณ์. ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษา
ศาสตร์ โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นิรุทธ์ วัฒนินภาสม. (2534). รายงานการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เบญจพร ปัญญาขง. (2537). ผลที่ได้รับจากการทำกลุ่มจิตบำบัดในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณทาง
เพศ. ศูนย์สุขวิทยาจิต สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ภาวิณี อ่อนนาค. (2538). ช่วยเหลือด้วย. กรุงเทพฯ: ศูนย์สุขวิทยาจิต สถาบันสุขภาพจิต กระทรวง
สาธารณสุข.

มนตรี สันทวิชัย. (2540). เมื่อเด็กไทยกลายเป็นเหยื่อ. 2,000 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ส.เอเชีย
เพรส.

มนตรี สันทวิชัย. 25 มกราคม 2536. จากฟอรัมขึ้นสู่ถึงฟอรัมขึ้นน้อง. มติชน

มนตรี สันทวิชัย. (2540). เอกสารเผยแพร่มูลนิธิคุ้มครองเด็ก.

- มานิดา กริยาผล. (2524). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกายในโรงเรียนศรีสังวาลย์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งนภา ภาณิตรัตน์. (2534). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลที่สูญเสียการทำงานน้ำที่ของอวัยวะ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ (เล่ม2) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2532). แนวความคิดของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. เอกสารคำสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2529). ความหมายของการปรึกษา เอกสารคำสอน. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2541) รายงานการสัมมนา เรื่อง การยุติความรุนแรงต่อเด็กและสตรี (27 – 28 กรกฎาคม 2541)
- อุบล สาธิตกร. (2527). ผลของการเข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (มปป.) เด็กถูกล่วงเกินทางเพศ เอกสารคำสอน. ภาควิชาจิตเวช คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2542) เด็กที่ถูกล่วงละเมิดและแสวงหาผลประโยชน์ทางเพศ : การประเมินเชิงคุณภาพเกี่ยวกับความต้องการทางสุขภาพและบริการในประเทศไทย. เอกสารเผยแพร่ คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งภาคพื้นเอเชียและแปซิฟิก
- อัมพล สุอำพัน. (พฤษภาคม 2541 :100-133) รอยแผลใจจากการถูกระงับทำทารุณทางเพศ รัชฎ.

ภาษาอังกฤษ

- Anderson, S.C., Bach, C. M., & Griffith, S. (1981). Psychosocial sequel in interfamilial victims of sexual assault and abuse. New York:Grove Press.
- Bagley, C. & Ramsay, R. (1985). Disrupted childhood and vulnerability to sexual assault: Long-term sequels with implications for counseling. Winnipeg, Canada.

- Beitchman, J. M. (1991). A review of the long-term effects of child sexual abuse. *Child Abuse and Neglect*, 16, 101-118.
- Berliner, L. & Ernst, E. (1984). Group work with pre-adolescent sexual assault victims. In : victims of sexual aggression: treatment of children, woman and man. Stuart IR Green JG (ed). New York : Van Nostrand Reinhold,
- Browne, A. & Finkelhor, D. (1986). Impact of child sexual abuse: A review of the Research. *Psychological Bulletin* , 99, 66-77.
- Briere, J. (1984). The effect of childhood sexual abuse on later psychological function. Washington, DC.,
- Corsini, R. (1972). *Current psychotherapies*. Illinois : F.E. Peacock Publishers, Inc.,
- Coombs, A. W. (1981). *Some observations on self-concept theory and research*. Mass :Ballinger.
- Courtois, C. (1979). The incest experience and its aftermath. *Victimology: An International Journal* , 4, 337-347.
- Cynthia, C. Tower. (1993). *Understanding child abuse and neglect*.
- DeYoung M. (1982). The sexual victimization of children. Jefferson, NC: McFarland.
- Epstein, S. (1973). The Self-concept revisited of a theory. *American Psychologist*. 28, 230-289.
- Ferguson, Gorge A. (1987). *Statistical analysis in psychology and education* , New York : Mc Graw-Hill International Editions.
- Finkelhor, D. (1979). Sexually victimized children. New York : Free Press,
- Finkelhor, D. (1984). Long term effects of childhood sexual abuse. New York : Free Press.
- Finkelhor, D. and Hotaling, GT. (1984). Sexual abuse in the nation incidence study of child abuse and neglect: an appraisal. *Child Abuse Negl.*
- Finkelhor, D. & Korbin, J. (1988). Child abuse as international issue. *Child Abuse and Neglect*, 12, 3-23.
- Finkelhor, D., Kathleen, A.K. & Williams, L.M. (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological*

Bulletin , 113,164-180.

- Finkelhor, D. (1990). Early and long-term effects of child sexual abuse: an update. *Professional Psychology*, 21, 325-330.
- Fitts, H. William et al. (1971). The self concept and self actualization. Tennessee: Counselor Recording and Test.
- Fromuth, M. (1986). The relationship of childhood sexual abuse with later psychological and sexual adjustment in a sample of college woman. *Child Abuse and Neglect*, 10, 5-15.
- Giddens, Owen Robert. (1985).The effects of body-oriented psychotherapy on self concept and body image. *Dissertation Abstracts International*, 46, 1355B.
- Harison, P.A., Lumry, A.E., & Claypatch, C. (1984). *Female sexual abuse victims*. Durham, NH,
- Herman, J.R. & Schatzow, E. (1980). Time-limited group psychotherapy for woman with a history of incest . *Child abuse and Neglect* ,34, 605-617.
- Herman, J.L. (1981). *Father-daughter incest*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hjorth, C. W. & Ostrov, E. (1982). The self-image of physically abused adolescents. *Journal of Youth and adolescence*, 26, 71-76.
- Hotte, J. & Rafman, S. (1992). The specific effects of incest on prepubertal girls from dysfunctional families. *Child Abuse and Neglect*, 16, 273-283.
- James, J., & Meyerding, J. (1977). Early sexual experiences and prostitution. *American Journal of Psychiatry*, 13, 1381-1385.
- Kendler, Howard H. (1962). *Basic Psychology*. 2nd. Ed. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Koraleski, S. F. & Larson L. M. (1997). A partial test of the transtheoretical model in therapy with adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling Psychology*.44, 302-306.
- Krugman, R.D. Physical indicators of child sexual abuse. *American Psychiatric*. 10 (1991): 336-344.
- Langmade, C.J. (1983). The impact of pre-and postpubertal onset of incest experiences in adult women as measured by sex anxiety sex guilt sexual satisfaction and

sexual behavior. *Dissertation Abstracts International*, 44, 917B.

- Magyar, C. W., (1974). The effects of interpersonal growth contracts and leader experience on the process and outcome of encounter groups. *Dissertation Abstracts International*, 35, 103A.
- Mannarino, A., & Cohen, J. (1986). A Clinical-demographic study of sexually abuse children. *Child Abuse and Neglect*, 10, 17-23.
- March, Herbert W., Relich, Joseph D., and Smith, Lan D. *Journal of Personality and Social Psychology*. 35(1983): 173-187.
- McCormack, A., Janus, M. & Burgess, A. (1986). Runaway youths and sexual victimization. *Child Abuse and Neglect*, 1, 17-23.
- Mchrens, William A. and Lehamawn , Irvin J. (1975). *Standardized test in education* . 2nd ed. New York : Holf , Rinchart and Winston.
- Meiselman, K. (1978). *Incest*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Offer,D. and Howard,K.I. (1972). An empirical analysis of the Offer self-image questionnaire for adolescents. *Arch. Gen. Psychiatry*, 27, 529-537.
- Offer, D. et al., (1984). Patterns of adolescent self-image. New directions for mental health services, NO.22 San Francisco: Jossey-Bass, Jun.
- Offer D., Ostrov E.,& Howard K. I. (1992). *Offer self-image questionnaire revised manual*. California: 12031 Wilshire Boulevard Los Angeles,
- Offer D., and Sabshin, M. (1984). *Normality and the life cycle*. New York: Basic Book.
- Orr, D. P., & Downes, M. C. (1985). Self-concept of adolescent sexual abuse victims. *Journal of Youth and adolescence*, 14, 401-410.
- Owens, J. M., (1979). Personal orientation inventory real-ideal response set measures of self-actualization and congruency on an encounter and marathon group. *Dissertation Abstracts International*, 33, 5498A-5499A.
- Petersen, A. C. (1981). *The development of self- concept in adolescence*. Cambridge, Mass : Ballinger.
- Peters, J. J., (1976). Children who are victims of sexual assault and the psychology of offenders. *American Journal of Psychotherapy*, 30, 398-421.

- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter group*. New York : Harper and Row Publishers.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescence self-image*. Princeton, N.J. : Princeton University Press.
- Schechter, MD., Roberge L. (1976). *Sexual exploitation in: child abuse and neglect: The family and community*. Helfer R, Kempe CH (eds.) Cambridge Mass: Ballinger.
- Schutz, W. C. & Duane P. (1971). *Growth psychology: Models of the healthy personality*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Schutz, W. C. (1967). *Joy: expanding human awareness*. New York:Grove Press,
- Schutz, W. C. (1972). *Here comes everybody*. New York: Harper & Row.
- Schutz, W. C. (1973). *Encounter in current psychotherapies*. Illinois Peacock Published.
- Secord, Paul F. and Backman, Carl W. (1974). *Social psychology*. 2nd. Ed. Tokyo: McGraw-Hill, Ltd.
- Sedney, M. A., & Brooks, B. (1984). Factors associated with a history of childhood sexual experience in a nonclinical female population. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 23, 215,218.
- Seginer, R. & Hanoch, F. (1987). Israeli adolescents' self-image Profile. *Journal of Youth and adolescence*, 16, 455-471.
- Siegel, J. M. et al., (1987). The prevalence of childhood sexual assault: Los Angeles epidemiological catchment area project. *Am J Epidemiology*, 126, 1141- 1153.
- Silbert, M.H., & Pines, A.M. (1981). Sexual child abuse as an antecedent to prostitution. *Child Abuse and Neglect*, 5, 407-411.
- Stern, A. E. et al., (1995). Self esteem, depression, behavior and family functioning in sexually abused. *Journal Children of Child*, 36, 1077-1089.
- Stoller, C. L. et al., (1996). Psychiatrists' self-image profile. *Journal of Youth and adolescence*, 25, 273-283.
- Stuart, G. W. and Sundeen, S.J. (1979). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*. Saint Louis: C.V. Mosby Company.

- Venino, W.K. , (1974). A comparison of two encounter group approaches in promoting personal growth and self- actualization. *Dissertation Abstracts International*, 346989 A - 6990 A.
- Wexlex, D.A. and Rice, L.N. (1974). *Innovation in client-centered therapy*. New York.
- Wildblood, Robert W. , (1973). The relationship between structured encounter group experience and report self-concept in female college students. *Dissertation Abstracts International*, 34, 143 A.
- Yau, C. (1995). An essential interrelationship: healthy self-esteem and productive creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 25, 154-161.



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \Sigma X/N \quad (\text{Ferguson 1987 : 49})$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

X แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D = \frac{\Sigma (X - \bar{X})^2}{\sqrt{N - 1}} \quad (\text{Ferguson 1987 : 67})$$

เมื่อ S.D แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\Sigma (X - \bar{X})^2$ แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนจากคะแนนเฉลี่ย ยกกำลังสอง

N แทน จำนวนคน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์เครื่องมือ

2.1 วัดความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ α (α - Coefficient) ของครอนบาช

(Cronbach)

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[1 - \frac{\Sigma S^2_i}{S^2_x} \right] \quad (\text{Mehren and Lehman 1975: 47-48})$$

เมื่อ n แทน จำนวนข้อสอบ

S^2_i แทน ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S^2_x แทน ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

หรือกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard

deviation) ของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

2.2 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการประเมินภาพลักษณ์ของตน สถิติที่ใช้ทดสอบ

คือ t-test แบบกลุ่มอิสระ

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}$$

df	=	$n_1 + n_2 - 2$
เมื่อ \bar{X}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
\bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

2.3 ค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของข้อทั้งหมดใช้วิธีการคำนวณค่า

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product – moment correlation coefficient) วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSSX

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (t-test) นาค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test) จากสูตร (Ferguson 1987 : 180)

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

df	=	$n - 1$
เมื่อ D	แทน	ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
N	แทน	จำนวนคู่

3.2 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test) หาค่าที่แบบกลุ่มอิสระต่อกัน (t-independent test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \cdot \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ 2
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มที่ 2
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

- **แบบวัดภาพลักษณ์ของตนเอง**
- **การแปลความหมายของคะแนนแต่ละด้าน**

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดการประเมินตนเอง

คำแนะนำในการตอบ

กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาว่าท่านมีลักษณะ ความรู้สึก ความคิด หรือปัญหา บางประการตรงกับข้อความแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกไม่เหมือนกัน ข้อสำคัญขอให้ท่านตอบแบบวัดนี้ให้ตรงตามจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ จากนั้นทำเครื่องหมาย / ตรงช่องตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้ คือ

หมายเลข(6) หมายถึง เป็นจริงที่สุด

หมายเลข(5) หมายถึง เป็นจริง

หมายเลข(4) หมายถึง ค่อนข้างจริง

หมายเลข(3) หมายถึง ค่อนข้างไม่จริง

หมายเลข(2) หมายถึง ไม่จริง

หมายเลข(1) หมายถึง ไม่จริงเลย

ตัวอย่าง

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้างไม่ จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
ข้อ (0) ฉันรู้สึกอ่อนเพลียง่าย						

แบบวัดการประเมินตนเอง

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้าง ไม่จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
1. ฉันมีความแค้นเคืองอย่างมาก (-)						
2. เมื่ออยู่กับคนอื่น ฉันกลัวว่าจะมีคนล้อเลียนฉัน(-)						
3. ส่วนใหญ่ฉันคิดว่าโลกตื่นเต้นน่าอยู่						
4. ฉันคิดว่าฉันจะเป็นคนที่พ่อแม่ภูมิใจได้ในอนาคต						
5. ฉันจะไม่ทำร้ายคนใคร โดยไม่มีเหตุผล						
6. การเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะของฉันเมื่อเร็วๆ นี้ทำให้ฉันพึงพอใจอยู่บ้าง						
7. ฉันจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น						
8. ฉันขวัญเสียได้ง่าย(-)						
9. พ่อแม่ของฉันเข้าข้างคนอื่นเสมอ เช่น พี่น้องของฉัน (-)						
10. เพศตรงข้ามเห็นว่าฉันเป็นคนน่าเบื่อ (-)						
11. ถ้าฉันถูกแยกจากทุกคนที่ฉันรู้จัก ฉันจะรู้สึกว่าฉันคงทนอยู่ไม่ได้ (-)						
12. ฉันรู้สึกเครียดอยู่เป็นประจำ (-)						
13. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าฉันไม่เข้าพวกเข้าพวกเมื่อไปเที่ยว หรือไปงานเลี้ยง (-)						
14. ฉันรู้สึกว่าการทำงานเป็นความรับผิดชอบที่มากเกินไป สำหรับฉัน (-)						
15. ในอนาคตพ่อแม่จะผิดหวังในตัวฉัน (-)						
16. เป็นเรื่องยากมากสำหรับวัยรุ่นที่จะรู้จักจัดการเรื่องเพศ ให้ถูกต้อง (-)						
17. บางครั้งฉันรู้สึกอยากร้องไห้และ/หรือหัวเราะซึ่งฉันไม่สามารถควบคุมได้ (-)						

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้าง ไม่จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
18. ฉันจะทุ่มเทเพื่อหาเงินให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (-)						
19. ถ้าฉันใส่ใจฉันสามารถเรียนรู้ได้เกือบทุกอย่าง						
20. มีแต่คนโง่เท่านั้นที่ทำงาน (-)						
21. ป่อยครั้งฉันรู้สึกว่าคุณเป็นคนไม่มีอะไรดีเลย (-)						
22. ฉันรู้สึกสับสน วุ่นวายใจเป็นประจำ (-)						
23. ฉันรู้สึกด้อยกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก (-)						
24. การเข้าใจพ่อแม่เป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน (-)						
25. ฉันไม่ชอบจัดอะไรเป็นระเบียบและทำความเข้าใจกับ สิ่งนั้น(-)						
26. ส่วนใหญ่ฉันพึ่งพาอาศัยพ่อแม่						
27. ในปีที่ผ่านมาฉันรู้สึกวิตกกังวลใจมากเกี่ยวกับสุขภาพของฉัน (-)						
28. บางครั้งเรื่องสัพดนก็สนุกดี						
29. ฉันมักจะตำหนิตนเองบ่อยครั้ง แม้ว่าฉันไม่ได้ทำผิด (-)						
30. ฉันจะไม่ลดราคาตอก ถ้าฉันรู้สึกว่ามีคนทำไม่ดีกับฉัน (-)						
31. ส่วนใหญ่แล้ว ฉันมีความสุข						
32.ฉันจะทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้โลกล่าอญกว่านี้						
33. ฉันสามารถวิจารณ์ได้โดยไม่รู้สึกขุ่นเคืองใจ						
34.โดยทั่วไปงานของฉันก็ดีพอๆ กับงานของคนอื่นๆ						
35. บางครั้งฉันรู้สึกเหนื่อยตัวเองมากจนกระทั่งอยากจะถูกตัวในมุมมืดและร้องไห้ (-)						

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้าง ไม่จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
36. ฉันแน่ใจว่าฉันจะภาคภูมิใจกับอาชีพของฉัน ในอนาคต						
37. ฉันรู้สึกสะเทือนใจได้ง่าย (-)						
38. เมื่อมีเรื่องโตกเศร้าเกิดขึ้นกับเพื่อนฉันรู้สึกเศร้า ใจด้วย						
39. ฉันจะโทษคนอื่น แม้จะรู้ว่าตนเองเป็นฝ่ายผิด ก็ตาม (-)						
40. เมื่อฉันต้องการอะไร ฉันเพียงอธิษฐานเพื่อให้ได้ สิ่งนั้น (-)						
41. ภาพที่ฉันนึกถึงตนเองในอนาคตเป็นภาพที่พอใจ						
42. ฉันเป็นนักเรียนยอดเยี่ยมในโรงเรียน						
43. ในสภาวการณปกติฉันรู้สึกผ่อนคลาย						
44. ส่วนใหญ่ฉันจะรู้สึกว่างเปล่า						
45. ฉันอยากนั่งเล่นและเที่ยวเตร่มากกว่าทำงาน (-)						
46. ฉันจะช่วยผู้ที่มีปัญหาแม้ว่าจะเป็นการอันตรายตาม						
47. การพูดความจริงไม่มีความหมายอะไรกับฉัน (-)						
48. สังคมของเราเป็นสังคมของการแข่งขัน และฉันไม่ กลัวที่จะอยู่ในสังคมนี้						
49. ฉันจะอาละวาด ถ้าไม่ได้ตั้งใจ (-)						
50. ส่วนใหญ่พ่อแม่ของฉันเข้ากันได้ดี						
51. ฉันคิดว่าผู้อื่นไม่ชอบฉัน (-)						
52. ฉันเป็นคนคบคนยาก (-)						
53. ฉันวิตกกังวลอย่างมาก (-)						
54. เมื่อพ่อแม่ของฉันเข้มงวด ฉันรู้สึกว่าท่านทำถูก แล้วแม้จะทำให้ฉันโกรธก็ตาม						

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้าง ไม่จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
55. การทำงานใกล้ชิดกับใครก็ตาม ไม่เคยทำให้ฉัน สบายใจเลย (-)						
56. ฉันรู้สึกภูมิใจในรูปร่างของฉัน						
57. บางครั้งฉันคิดว่าฉันจะทำงานอะไรในอนาคต						
58. แม้ว่าอยู่สภาพที่กดดันฉันสามารถสงบอารมณ์ได้						
59. เมื่อฉันโตขึ้นครอบครัวของฉัน ควรมีบางอย่างที่ เหมือนกับครอบครัวเดิมของฉันอยู่บ้าง						
60. บ่อยครั้งฉันรู้สึกอยากตายมากกว่ามีชีวิตอยู่ต่อ ไป (-)						
61. ฉันพบว่าการผูกมิตรกับผู้อื่น เป็นสิ่งยากมาก (-)						
62. ฉันอยากมีคนเลี้ยงดูตลอดชีวิตมากกว่าทำงาน เอง (-)						
63. ฉันรู้สึกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของครอบครัว						
64. ฉันยินดีแก้ไขสิ่งที่ทำผิด เพราะทำให้เข้าใจสิ่งนั้น ยิ่งขึ้น						
65. ฉันรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวมาก (-)						
66. ฉันไม่สนใจว่าการกระทำของฉัน จะมีผลกระทบ อย่างไรต่อผู้อื่น ตราบใดที่ฉันยังคงได้รับสิ่งที่ฉัน ต้องการ (-)						
67. ชีวิตฉันมีความสุข						
68. ฉันมีอารมณ์มั่นคงเป็นส่วนใหญ่						
69. การทำงานสำเร็จด้วยดีทำให้ฉันมีความสุข						
70. พ่อแม่จะอดทนกับฉันอยู่เสมอ						
71. ฉันรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้เลียนแบบคนที่ฉันชอบ (-)						

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้าง ไม่จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
72. บ่อยครั้งที่พ่อแม่ไม่เข้าใจฉันเพราะว่าท่านไม่ได้ รับความสุขในวัยเด็ก (-)						
73. สำหรับฉัน ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา นั้นเป็นสิ่ง สำคัญเท่า ๆ กับการชนะในเกมกีฬา						
74. ฉันชอบที่จะอยู่ตามลำพังมากกว่าที่จะอยู่กับคน รุ่นราวคราวเดียวกัน (-)						
75. เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรฉันก็จะทำเลย						
76. ฉันคิดว่าเพศตรงข้าม เห็นว่าฉันเป็นคนมีเสน่ห์						
77. ไม่มีคนคอยเอาเปรียบฉัน						
78. ฉันรู้สึกว่ามีสิ่งต่างๆ ที่ฉันสามารถเรียนรู้จากคน อื่นได้						
79. ฉันไม่ดูการแสดงที่วาบวาม (-)						
80. ฉันกลัวอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา (-)						
81. บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าฉันไม่ได้เป็นคนอย่างที่ฉัน อยากจะเป็นเลย (-)						
82. ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อน เมื่อไรก็ตามที่ฉันมีโอกาส						
83. ถ้าฉันรู้ว่าจะพบกับสถานการณ์ใหม่ฉันจะ พยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้นไว้ล่วงหน้า						
84. ฉันรู้สึกเสมอว่าฉันเป็นคนน่ารักค่าญสำหรับคน ในบ้าน (-)						
85. ถ้าคนอื่นไม่เห็นด้วยกับฉันจะอารมณ์เสียมาก(-)						
86. ฉันชอบพอกับแม่ไม่เท่ากัน (-)						
87. การอยู่กับคนที่มีอายุมากกว่าทำให้ฉันรู้สึกดี						
88. เมื่อฉันทำงานล้มเหลวฉันพยายามหาทางออก เพื่อไม่ให้ล้มเหลวอีก						

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้าง ไม่จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
89. ฉันรู้สึกอยู่บ่อยๆ ว่าตนเองน่าเกลียดและไม่มี เสน่ห์ (-)						
90. เมื่อพูดถึงเรื่องทางเพศแล้ว ฉันล้าหลังมาก (-)						
91. ถ้าคุณไว้ใจคนอื่นเท่ากับคุณหาเรื่องไม่ได้ใส่ตัว(-)						
92. แม้ว่าฉันจะทำงานตลอดเวลา แต่ก็ดูเหมือนว่า ทำอะไรไม่เสร็จ (-)						
93.เมื่อมีคนมองฉันเขาต้องคิดว่าฉันเป็นคนแย่มาก(-)						
94. พ่อแม่ของฉันรู้สึกอับอายในตัวฉัน (-)						
95.ฉันเชื่อว่าฉันแยกความจริงออกจากเรื่องเพ้อฝันได้						
96. การคิด การพูดคุยเรื่องเพศทำให้ฉันตกใจกลัว(-)						
97. ฉันไม่เห็นด้วยกับการใช้เงินจำนวนมากช่วย เหลือคนยากจน (-)						
98. ฉันรู้สึกแข็งแรงและมีสุขภาพดี						
99. แม้เมื่อฉันมีความเศร้าฉันก็สามารถหัวเราะกับ เรื่องตลกขบขันได้						
100. ไม่มีอะไรผิดที่ฉันจะยึดตัวเองเป็นใหญ่ (-)						
101. ฉันพยายามไม่อยู่ที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ (-)						
102. ฉันพบชีวิตมีปัญหาไม่สิ้นสุดไม่เห็นทางแก้ไข(-)						
103. บางครั้งฉันรู้สึกเหมือนเป็นผู้นำและรู้สึกว่าคน อื่นสามารถเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างจากฉัน						
104. ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถตัดสินใจเองได้						
105. ฉันรู้สึกไม่พอใจพ่อแม่มาเป็นเวลานาน (-)						
106. ฉันไม่สามารถรับผิดชอบตัวเองในอนาคตได้ (-)						
107.เมื่อฉันเข้าอยู่ในสถานที่ใหม่ที่ฉันรู้สึกแปลก(-)						
108. ฉันรู้สึกว่า ฉันจะไม่มีพรสวรรค์ใดๆ เลย (-)						

ข้อความ	6 จริงที่ สุด	5 จริง	4 ค่อนข้าง จริง	3 ค่อนข้าง ไม่จริง	2 ไม่ จริง	1 ไม่จริง เลย
109. ฉันไม่เคยฝึกซ้อมดูว่าฉันจะจัดการกับเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้นได้อย่างไร (-)						
110. เมื่อฉันอยู่กับคนฉันรำคาญเสียงแปลกๆไม่คุ้น(-)						
111. ส่วนใหญ่พ่อแม่ของฉันมีความพึงพอใจในตัวฉัน						
112. ฉันรู้สึกว่าการคบหาเพื่อนใหม่เป็นเรื่องที่ยากยิ่ง						
113. ฉันไม่ชอบแก้ไขปัญหายากๆ (-)						
114. โรงเรียนและการศึกษาเล่าเรียนมีความหมายกับฉันน้อยมาก (-)						
115. คิดที่ว่าตาต่อตา ฟันต่อฟัน ใช้ไม่ได้กับสังคมเรา						
116. ประสบการณ์ทางเพศทำให้ฉันมีความพึงพอใจ						
117. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าแม่เป็นคนไม่มีอะไรดีเลย (-)						
118. การมีคนรักเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน						
119. ฉันไม่ชอบเข้าไปเกี่ยวกับคนที่ไม่เคารพกติกา						
120. การกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนบ้าง จะช่วยให้มีทางออกที่ดียิ่งขึ้น						
121. ฉันนึกเรื่องเพศอยู่เรื่อย						
122. ฉันควบคุมตนเองได้เสมอ						
123. ฉันสนุกกับงานสังสรรค์ส่วนใหญ่ที่ฉันไปร่วม						
124. การเรียนสิ่งใหม่ ๆ เป็นสิ่งท้าทายสำหรับฉัน						
125. ฉันไม่มีความรู้สึกกลัวอะไรเลย ซึ่งฉันก็ไม่เข้าใจ						
126. แม้คนไม่ชอบในตัวฉัน ฉันก็ไม่รู้สึกสะเทือนใจ						
127. ฉันกลัวที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (-)						
128. ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อให้แน่ใจว่าฉันทำถูกแล้ว (-)						
129. ฉันรู้สึกเศร้าใจอยู่บ่อย ๆ (-)						
130. ฉันคิดเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์บ่อย ๆ						

การแปลความหมายของคะแนนในแต่ละด้าน

1. ด้านภาวะอารมณ์ (Emotional Tone)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่มีภาวะทางอารมณ์ต่ำ ความรู้สึกที่ไม่มั่นคง หรือมีการแปรผันทางอารมณ์อย่างมาก มีแนวโน้มที่จะมีความเครียด มีอารมณ์ซึมเศร้า มีการมองโลกในแง่ร้าย และมีความท้อแท้สิ้นหวัง

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึงบุคคลที่เปิดกว้างต่อการรับรู้ถึงความรู้สึกอารมณ์ได้ มีมีการมองโลกในแง่ดี ไม่มีการยึดติด (persistent) หรือการหวาดกลัวผิดปกติระดับรุนแรง (severe dysphasia) และมีความรู้สึกที่ตื้ออยู่เป็นประจำ โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นปราศจากการบิดเบือน ปฏิเสธ หรือเกินความเป็นจริงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2. ด้านการควบคุมความหุนหันพลันแล่น (Impulse Control)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึงมีรูปแบบการปรับตัวทางการป้องกันตัวได้ไม่ดี เป็นบุคคลที่มีความอดทนต่ำในการเผชิญกับปัญหา มีการกระทำที่เป็นผลจากแรงผลักดันบ่อยๆ ทำให้ต้องเผชิญต่อแรงกดดัน และความเครียด บุคคลกลุ่มนี้ใช้วิธีแก้ปัญหาโดยมองถึงผลในระยะสั้นมากกว่า มองถึงผลระยะยาว

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึงมีการพัฒนาอัตโนมัติ คือมีความพึงพอใจในตนเอง สามารถเผชิญกับภาวะกดดัน และความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหา มากกว่าการใช้อารมณ์ และมองถึงผลในระยะยาวมากกว่าในระยะสั้น

3. ด้านสุขภาพจิต (Mental Health)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึงมีปัญหาทางจิตในระดับรุนแรง พบว่ามีอาการต่างๆ เช่นอาการหวาดระแวง (paranoid) ยกเว้นอาการหวาดกลัวผิดปกติ (dysphasia) และความเครียด มีปัญหาทางด้านการนึกคิด และปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีปัญหาทางด้านการรับรู้ อาจต้องการนักจิตบำบัด และนักเคมีบำบัด

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่ไม่มีอาการทางจิต และไม่มีปัญหาทางการคิดและการรับรู้ เมื่อต้องเผชิญปัญหาจะมีความพยายามแก้ไขปัญหาได้ผลโดยทันทีที่สามารถเผชิญกับภาวะกดดันหรือความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการใช้ทักษะในการแก้ปัญหา มากกว่าการใช้อารมณ์

4. ด้านสังคม (Social Functioning)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึง เป็นบุคคลที่มีปัญหาทางด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ชอบแยกตัวออกจากสังคม ไม่สามารถมีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ และมีความลำบากใจในการเข้ากลุ่มกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึง เป็นบุคคลที่สามารถร่วมรู้สึกต่อผู้อื่นได้ดี สามารถปรับตัวต่อสัมพันธภาพที่มีความหมายต่อตนเองได้

5. ด้านครอบครัว (Family Functioning)

ผู้ที่ได้คะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึง บุคคลกลุ่มนี้มีการมองตนเองว่าไม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดีจากพ่อแม่ของเขา และมีความเครียดเมื่ออยู่ในบ้าน รู้สึกว่าตนไม่มีความผูกพันกับพ่อแม่ ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกคนอื่นในครอบครัว พ่อแม่ของบุคคลกลุ่มนี้มีความรู้สึกผิดหวัง และไม่อยากใส่ใจในการเลี้ยงดูลูกของตนเอง

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึงบุคคลกลุ่มนี้มีความผูกพันกับพ่อแม่ของตนเอง มีการพูดจาอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา มีความชื่นชอบ เคารพในตัวพ่อแม่ บรรยากาศในครอบครัวมีความอบอุ่น เป็นห่วงเป็นใยสมาชิกในครอบครัว เมื่อบุคคลกลุ่มนี้ต้องแยกออกไปมีครอบครัวใหม่ ยังคงมีความผูกพันในทางที่ดีกับพ่อแม่ตลอดไป

6. ด้านทัศนคติทางอาชีพ (Vocational Attitudes)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึงมีความล้มเหลวในการเรียนรู้ในระบบการศึกษาและไม่สามารถวางแผนอนาคตได้อย่างเหมาะสม บุคคลกลุ่มนี้ไม่มีความสนใจในโลกของการทำงานและการศึกษา จึงทำให้เป้าหมายของเขาไม่เน้นความสำเร็จในอาชีพและการศึกษา

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่สามารถเรียนรู้ทั้งด้านการศึกษาและการวางแผนอนาคตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความสำคัญต่อความสำเร็จในอาชีพและการศึกษา

7. ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนต่ำในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่ไม่สามารถทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้ บุคคลกลุ่มนี้ไม่มีความพยายามในการสร้างทัศนคติทางบวกให้กับตนเอง ความล้มเหลวของเขาเป็นตัวตัดสินความสามารถทั้งหมดของตนเอง ทั้งทางด้านเชิงอารมณ์และความคิดของเขา คิดว่าตนไม่สามารถประสบความสำเร็จ ไม่เห็นความสำคัญของความสำเร็จจึงทำให้ประสบความสำเร็จได้ยาก

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนสูงในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่สามารถจัดการกับความคับข้องใจได้มีทัศนคติเชิงบวกต่อความสำเร็จ และรู้สึกว่าคุณสมบัติของตนได้มาจากการเผชิญปัญหาทางบวก ความล้มเหลวระยะสั้นจะถูกขจัดออกไปเพราะเขามองถึงผลระยะยาว ความล้มเหลวเป็นเหตุให้เกิดความพยายามมากกว่าจะยอมแพ้

8. ด้านการไว้วางใจในตนเอง (Self-Reliance)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนต่ำในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับสภาพแวดล้อมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่มุ่งที่ความสำเร็จ และมีค่านิยมที่เน้นผลผลในระยะสั้น หลีกเลี่ยงความสำเร็จในระยะยาว เพราะมองว่ามันไม่มีคุณค่าและเป็นแหล่งของความล้มเหลว

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนสูงในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่มีระบบการจัดการกับการเผชิญปัญหาได้ดี มุ่งเป้าหมายระยะยาว มีค่านิยมที่เน้นความสำเร็จว่าเป็นเป้าหมายเด่น มองเห็นความสำเร็จว่ามีคุณค่าในตัวของมันเอง มีความพากเพียรพยายามเพื่อความสำเร็จ

9. ด้านภาพลักษณ์ทางร่างกาย (Body-Image)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนต่ำในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่มีความสับสนเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาไม่รู้ว่า จะจัดการอย่างไรต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีความรู้สึกไม่ดีต่อรูปร่างของตน และรู้สึกว่าตนเองมีรูปร่างที่ไม่มีเสน่ห์ รู้สึกอึดอัด ไม่เป็นที่ยอมรับทางรูปร่างหน้าตา

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนสูงในด้านนี้ หมายถึงเป็นบุคคลที่มีความคิดที่ดีต่อตนเอง มีความภาคภูมิใจในรูปร่างหน้าตาของตน รู้สึกว่าตนมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง มีเสน่ห์ และมีความมั่นใจในรูปร่างของตน ถ้าพบว่าตนมีข้อบกพร่อง ก็สามารถแก้ไขได้ รู้จักเสริมแต่งจุดอ่อนของตนด้วยความเชื่อมั่น

10. ด้านเพศ (Sexuality)

การตีความในด้านนี้จะแตกต่างจากด้านอื่นๆ ไม่ว่าจะได้คะแนนสูง หรือต่ำต่างก็แสดงถึงผลที่ไม่ดีทั้งสิ้น ดังนั้นการปรับตัวได้ดีที่สุดในด้านนี้ ควรมีค่าคะแนนที่ปานกลาง

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึงบุคคลกลุ่มนี้มักจะปกปิด หรือรู้สึกขะเขวข่งในเรื่องเพศ รู้สึกไม่สบายใจกับความรู้สึกทางเพศของตน มีแนวโน้มที่จะปิดบังการแสดงออกทางเพศ

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ค่อนข้างสูงในด้านนี้ หมายถึงมีการเปิดเผยในเรื่องเพศ มีความชื่นชมมองเรื่องเพศเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะปฏิเสธ ปกปิด หรือป้ายเปียง แต่เป็นสิ่งที่จะทำให้มีความสุข มีทัศนคติในเรื่องเพศด้วยความมั่นใจ

11. ด้านค่านิยมทางศีลธรรม (Ethical Values)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึงมีมโนธรรมต่ำ ไม่ซื่อซบกฎเกณฑ์ทางสังคมและวัฒนธรรม ไม่สนใจในค่านิยมทางสังคม จนทำให้ผู้อื่นมองบุคคลกลุ่มนี้ว่าเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ใจดำ กระจ่าง ไม่เป็นห่วงเป็นใยคนอื่น

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึงรู้จักความรับผิดชอบและหน้าที่ต่อสิ่งต่างๆ ได้ดีให้ความสำคัญและมีใจนึกถึงผู้อื่น ใส่ใจห่วงใยในทรรกณะของผู้อื่น

12. ด้านอุดมคติ (Idealism)

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่ต่ำในด้านนี้ หมายถึงมักจะให้ความใส่ใจในเรื่องของตนเองมากกว่าคนอื่น มองผู้อื่นเหมือนเป็นเครื่องมือในการนำแสวงหาผลประโยชน์ของตน ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

ผู้ที่ได้ค่าคะแนนที่สูงในด้านนี้ หมายถึงมีความยินดีในการให้ความช่วยเหลือต่อผู้อื่น และใส่ใจต่อเรื่องปัญหาทางสังคม ข้ามทัศนคติส่วนตัวของตน แต่มองผู้อื่นเหมือนเพื่อนมนุษย์ที่ต้องมีการดูแลเอาใจใส่ และชื่นชมผู้อื่นที่มีความสนใจ และการรับรู้ที่ต่างจากตนเองได้

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

แบบฝึกหัดที่ใช้ในกลุ่มจิตสัมพันธ์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. แบบฝึกหัด “ฉันคือใคร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและทำความรู้จักกัน
2. เพื่อลดความกังวลในการอยู่ร่วมกัน

การดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้เล่าประวัติของตนเองอย่างคร่าวๆ ในสิ่งที่สามารถเล่าได้อย่างสบายใจ
2. สมาชิกในกลุ่มสามารถถามคำถามได้เพื่อรู้จักในเรื่องที่อยากรู้ ถ้าเจ้าตัวยอมบอก
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายเพิ่มเติม และสรุปแบบฝึกหัด

2. แบบฝึกหัด “สัญลักษณ์ของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. ความรู้สึก ความคิดที่มีต่อตนเอง แก่เพื่อนสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเองตามสภาพความเป็นจริง เปิดเผย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวนำถึงความสัมพันธ์ของชีวิตเปรียบเทียบกับสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติ
2. ให้สมาชิกนั่งในท่าสบาย สูดหายใจลึกๆ แล้วนึกว่าสิ่งของในธรรมชาติที่มีลักษณะคล้ายกับชีวิตของตน 1 อย่าง ด้วยการปั้นดินน้ำมันออกมา พร้อมทั้งบอกว่าสิ่งของนั้นเหมือนตนในแง่ใดบ้าง
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
4. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากแบบฝึกหัดนี้

3. แบบฝึกหัด “บทบาทของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงค่านิยมของตนที่มีต่อบทบาทต่างๆ ในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษขนาด 3 x 5 นิ้วให้สมาชิกคนละ 2 แผ่น ให้สมาชิกเขียนบทบาทของตนลงบนกระดาษแผ่นละ 1 บทบาท เป็นบทบาทที่อยากจะละทิ้ง 1 บทบาท และบทบาทที่อยากเก็บไว้ 1 บทบาท

2. ให้สมาชิกเลือกบทบาทที่อยากละทิ้งๆ ลงบนพื้นจากนั้นให้แต่ละคนอธิบายว่าเหตุใดตนเองจึงละทิ้งบทบาทนั้นจนครบทุกคน จากนั้นจึงอธิบายถึงบทบาทที่ตนเองอยากเก็บไว้ให้ครบทุกคน

4. แบบฝึกหัด “การสำรวจปัญหาของตน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจสิ่งที่อยากเปลี่ยนแปลงแก้ไขภายในตน

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกเขียนถึงสิ่งที่อยากปรับปรุงแก้ไขในตนเอง
2. ให้สมาชิกแต่ละคนได้อธิบายถึงสิ่งที่ตนเองอยากเปลี่ยนแปลงในกลุ่มร่วมกัน
3. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง และกำหนดแผน

5.. แบบฝึกหัด “การฝึกสติ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการเรียนรู้ การใส่ใจ การสังเกต การฟัง การสัมผัสกับความสงบนิ่ง

การดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสงบ การนิ่งของจิตใจ การพักผ่อนช่วยให้เกิดการเรียนรู้และสัมผัสกับสิ่งรอบตัวได้
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก ฝึกสติด้วยการฝึกทำโยคะ ด้วยความสงบนิ่ง ฝึกใส่ใจกับเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ฝึกการหายใจ
- 3..เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกที่เกิดขึ้น ที่ได้เรียนรู้และสัมผัสจากแบบฝึกหัดนี้

6. แบบฝึกหัด “ความประทับใจต่อผู้อื่น”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีการสื่อสารเผชิญหน้าโดยตรงระหว่างในกลุ่ม
2. ให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์ระหว่างตนและผู้อื่น
3. สมาชิกได้รับกำลังใจ
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใส่ใจและแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษให้สมาชิกแล้วทบทวนถึงสิ่งที่ผ่านมา โดยนึกถึงสิ่งที่ยากจะบอกกับเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

2. ให้สมาชิกเข้ามานั่งในวง แล้วให้คนหนึ่งออกมานั่งวงใน แล้วมอบกระดาษที่ตนวาดรูปออกมาเพื่อเป็นสื่อแทนความรู้สึกให้กับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าและพูดสิ่งที่รู้สึกกับเพื่อนคนนั้น ทำแบบนี้จนครบทุกคน

3. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากแบบฝึกหัดนี้

7. แบบฝึกหัด “ค้นหาสิ่งที่น่าสนใจในตน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่า และมีความดีงาม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มนึกย้อนอดีต ว่ามีสิ่งใดบ้างที่สมาชิกทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ และเป็นสิ่งดีงามที่อยากบอกเล่าให้กลุ่มฟัง

2. สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวซึ่งกันและกัน

8. แบบฝึกหัด “สัญญาใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน ตลอดจนพิจารณาถึงปัญหาและอุปสรรคของชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกจินตนาการกับตนเองเกี่ยวกับเป้าหมายของชีวิต โดยการพยายามกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตปัญหาและอุปสรรคของชีวิต

2. สมาชิกเขียนเป้าหมายชีวิตออกมาเป็นรูปธรรม

3. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

4. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

9. แบบฝึกหัด "การให้และรับความประทับใจ"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์การให้-การรับ

วิธีดำเนินการ

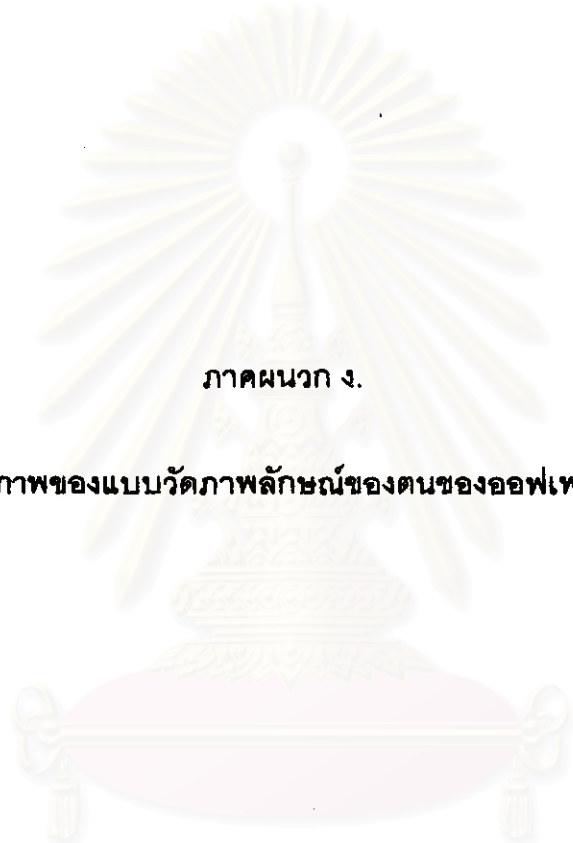
1. ผู้นำกลุ่มเขียนชื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนไว้ที่มุมขวาบน
2. จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนได้มาเขียนข้อความที่เป็นความรู้สึกดีๆ กับเพื่อนสมาชิกตามชื่อที่มีอยู่บนกระดาษ
3. ส่งกระดาษคืนให้เจ้าตัว แล้วให้แต่ละคนได้อ่านข้อความที่เพื่อนเขียนมาให้ และบอกถึงความรู้สึกที่ได้รับสิ่งเหล่านี้จากเพื่อนๆ
4. ผู้นำกลุ่มสรุปแบบฝึกหัดทั้งหมดที่ผ่านมา

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบฝึกหัดที่ใช้ในการวิจัยมาจาก

Jame P. Trotzer (1977) *The Counselor and The Group : Integrating Theory , Training and Practice* (Cariforin : Brooks / Cole Publishing)

William C. Schutz (1967) *Joy : Expanding Human Awareness.* (New York : Grove Press)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.

คุณภาพของแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของออฟเฟอร์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าความเที่ยงของแบบวัดภาพลักษณ์ของตนของเดเนียด ออฟเฟอร์ในแต่ละด้าน
โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง (Coefficient Alpha) ของครอนบาค

ด้าน	ชาย		หญิง	
	13 - 15 ปี	16 - 18 ปี	13 - 15 ปี	16 - 18 ปี
1. ด้านภาวะอารมณ์(ET)	.78	.72	.81	.81
2. ด้านการควบคุมความหุนหัน พลันแล่น(IC)	.74	.71	.70	.69
3. ด้านสุขภาพจิต(MH)	.72	.72	.75	.76
4. ด้านสังคม(SF)	.69	.76	.70	.68
5. ด้านครอบครัว(FF)	.84	.83	.88	.90
6. ด้านทัศนคติทางอาชีพ(VA)	.69	.71	.70	.73
7. ด้านเชื่อมั่นในตนเอง(SC)	.59	.65	.64	.69
8. ด้านการให้รางวัลตนเอง(SR)	.58	.63	.62	.66
9. ด้านภาพลักษณ์ทางกาย(BI)	.68	.62	.70	.76
10. ด้านเพศ(SX)	.67	.62	.61	.63
11. ด้านศีลธรรม(EV)	.45	.58	.51	.51
12. ด้านอุดมคติ(I)	.46	.58	.73	.54
13. ด้านรวม	.90	.90	.90	.90

(แหล่งที่มา : Offer, 1992: 20)

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างด้านของแบบวัดOSIQของวัยรุ่นหญิงที่มีอายุระหว่าง 16-18 ปี
จำนวน 241คน

ด้าน	ET	IC	MH	SF	FF	VA	SC	SR	BI	SX	EV
ภาวะอารมณ์(ET)	-										
ควบคุมหุนหันพลันแล่น(IC).59*											
สุขภาพจิต(MH)	.71*	.57*									
สังคม(SF)	.68*	.43*	.58*								
ครอบครัว(FF)	.44*	.36*	.46*	.41*							
ทัศนคติทางอาชีพ(VA)	.33*	.40*	.47*	.39*	.39*						
เชื่อมั่นในตนเอง(SC)	.52*	.52*	.68*	.50*	.36*	.57*					
การใ้วางใจตนเอง(SR)	.40*	.40*	.55*	.46*	.37*	.65*	.63*				
ภาพลักษณ์ทางกาย(BI)	.63*	.46*	.68*	.60*	.39*	.37*	.61*	.45*			
เพศ(SX)	.15*	.02	.21*	.26*	.05	.02	.20*	.19*	.35*		
ศีลธรรม(EV)	.32*	.46*	.43*	.29*	.36*	.48*	.47*	.36*	.34*	-.06	
อุดมคติ(I)	.20*	.39*	.21*	.29*	.28*	.30*	.26*	.34	.11*	-.06	.39*
รวม	.79*	.72*	.85*	.74*	.65*	.67*	.79*	.70*	.77*	.20*	.59*

(แหล่งที่มา : Offer , 1992 : 22) * $p < .05$ $r = .104$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างด้านของแบบวัดOSIQ และTSCS

ด้าน	ET	IC	MH	SF	FF	VA	SC	SR	BI	EV	รวม
รวม	.72	.63	.66	.69	.72	.66	.62	.73	.69	.61	.84
เอกลักษณ์ของตน	.79	.62	.61	.76	.73	.66	.65	.76	.66	.55	.86
ความพึงพอใจในตน	.51	.53	.51	.52	.54	.53	.50	.54	.58	.48	.64
พฤติกรรมเกี่ยวกับตน	.59	.54	.63	.54	.64	.55	.49	.61	.58	.58	.72
รูปลักษณ์ทางกาย	.54	.42	.54	.63	.55	.55	.41	.53	.72	.50	.68
ศีลธรรม-จริยธรรม	.42	.44	.55	.39	.48	.53	.44	.51	.39	.50	.56
ส่วนตัว	.66	.60	.64	.65	.57	.59	.60	.68	.52	.56	.75
ครอบครัว	.69	.56	.53	.54	.78	.51	.47	.62	.66	.48	.74
สังคม	.60	.60	.45	.61	.57	.54	.68	.68	.50	.47	.70
การป้องกันตนเอง	.53	.51	.47	.47	.51	.53	.43	.60	.53	.48	.63
การปรับตัวที่ไม่ดี	.73	.60	.67	.69	.76	.61	.67	.66	.70	.50	.83
ความผิดปกติของจิต	-.44	-.56	-.42	-.52	-.41	-.34	-.56	-.39	-.39	-.33	-.56
ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ	.46	.57	.55	.40	.48	.43	.45	.55	.40	.49	.58
ประสาธ	.75	.58	.59	.71	.74	.64	.51	.71	.72	.59	.82
บุคลิกภาพรวม	.29	.40	.26	.29	NS	NS	NS	.32	NS	.32	.31

(แหล่งที่มา : Offer, 1992 : 23) $p < .05$ $r > .20$

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนก(t-test)รายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ(t) ของกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นไทย

ข้อความ	t-test	r
1. ฉันมีความแค้นเคืองอย่างมาก (-)	5.89*	.36*
2. เมื่อฉันอยู่กับคนอื่น ฉันกลัวว่าจะมีคนล้อเลียนฉัน (-)	2.50*	.45*
3. ส่วนใหญ่ฉันคิดว่าโลกตื่นเต้นน่าอยู่	2.70*	.51*
4. ฉันคิดว่าฉันจะเป็นคนที่พ่อแม่ภูมิใจได้ในอนาคต	4.74*	.33*
5. ฉันจะไม่ทำร้ายคนใคร โดยไม่มีเหตุผล	3.38*	.52*
6. การเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะของฉันเมื่อเร็วๆ นี้ทำให้ฉันพึงพอใจบ้าง	2.47*	.50*
7. ฉันจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	1.94*	.26*
8. ฉันขวัญเสียได้ง่าย(-)	2.46*	.38*
9. พ่อแม่ของฉันเข้าข้างคนอื่นเสมอ เช่น พี่น้องของฉัน (-)	8.61*	.42*
10. เพศตรงข้ามเห็นว่าฉันเป็นคนน่าเบื่อ (-)	5.76*	.37*
11. ถ้าฉันถูกแยกจากทุกคนที่ฉันรู้จัก ฉันจะรู้สึกว่ามันคงทนอยู่ไม่ได้(-)	4.20*	.42*
12. ฉันรู้สึกเครียดอยู่เป็นประจำ (-)	12.18*	.47*
13. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าฉันไม่เข้าพวกเมื่อไปเที่ยว หรือไปงานเลี้ยง (-)	4.91*	.33*
14. ฉันรู้สึกว่าการทำงานเป็นความรับผิดชอบที่มากเกินไปสำหรับฉัน(-)	3.14*	.50*
15. ในอนาคตพ่อแม่จะผิดหวังในตัวฉัน (-)	8.22*	.45*
16. เป็นเรื่องยากมากสำหรับวัยรุ่นที่จะรู้จักจัดการเรื่องเพศให้ถูกต้อง (-)	6.14*	.67*
17. บางครั้งฉันรู้สึกอยากร้องไห้และ/หรือหัวเราะซึ่งฉันไม่สามารถควบคุมได้ (-)	2.85*	.46*
18. ฉันจะทุ่มเทเพื่อหาเงินให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (-)	3.00*	.36*
19. ถ้าฉันใส่ใจฉันสามารถเรียนรู้ได้เกือบทุกอย่าง	2.58*	.57*
20. มีแต่คนโง่เท่านั้นที่ทำงาน (-)	5.63*	.34*
21. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าพ่อเป็นคนไม่มีอะไรดีเลย (-)	5.33*	.33*
22. ฉันรู้สึกสับสน วุ่นวายใจเป็นประจำ (-)	7.71*	.42*
23. ฉันรู้สึกด้อยกว่าคนส่วนใหญ่ที่ฉันรู้จัก (-)	7.78*	.43*
24. การทำความเข้าใจพ่อแม่เป็นสิ่งที่ยากสำหรับฉัน (-)	6.60*	.39*
25. ฉันไม่ชอบจัดอะไรเป็นระเบียบและทำความเข้าใจกับ สิ่งนั้น (-)	7.00*	.39*

ตารางที่ 11 (ต่อ)

	ข้อความ	t-test	r
26.	ส่วนใหญ่ฉันพึ่งพาอาศัยพ่อแม่	8.75*	.55*
27.	ในปีที่ผ่านมาฉันรู้สึกวิตกกังวลใจมากเกี่ยวกับสุขภาพของฉัน (-)	3.87*	.24*
28.	บางครั้งเรื่องสับสนก็สนุกดี	1.83*	.37*
29.	ฉันมักจะตำหนิตนเองบ่อยครั้ง แม้ว่าฉันไม่ได้ทำผิด (-)	4.48*	.28*
30.	ฉันจะไม่ลดราคาของ ถ้าฉันรู้สึกว่ามีคนทำไม่ดีกับฉัน (-)	4.50*	.46*
31.	ส่วนใหญ่แล้ว ฉันมีความสุข	4.05*	.30*
32.	ฉันจะทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้โลกน่าอยู่กว่านี้	5.16*	.32*
33.	ฉันสามารถวิจารณ์ได้โดยไม่รู้สึกขุ่นเคืองใจ	3.45*	.39*
34.	โดยทั่วไปงานของฉันก็ดีพอๆ กับงานของคนอื่นๆ	5.00*	.33*
35.	บางครั้งฉันรู้สึกเหนื่อยตัวเองจนกระทั่งอยากจะขุดหัวในมุมมืดและร้องไห้ (-)	3.92*	.68*
36.	ฉันแน่ใจว่าฉันจะภาคภูมิใจกับอาชีพของฉันในอนาคต	6.47*	.34*
37.	ฉันรู้สึกสะท้อนใจได้ง่าย (-)	6.33*	.37*
38.	เมื่อมีเรื่องโตกเศร้าเกิดขึ้นกับเพื่อนฉันรู้สึกเศร้าใจด้วย	2.45*	.43*
39.	ฉันจะโทษคนอื่น แม้จะรู้ว่าตนเองเป็นฝ่ายผิดก็ตาม (-)	4.71*	.31*
40.	เมื่อฉันต้องการอะไร ฉันเพียงอธิษฐานเพื่อให้ได้สิ่งนั้น(-)	2.66*	.64*
41.	ภาพที่ฉันนึกถึงตนเองในอนาคตเป็นภาพที่ฉันพอใจ	3.95*	.51*
42.	ฉันเป็นนักเรียนยอดเยี่ยมในโรงเรียน	2.82*	.61*
43.	ในสถานการณ์ปกติฉันรู้สึกผ่อนคลาย	4.23*	.48*
44.	ส่วนใหญ่ฉันจะรู้สึกว่างเปล่า	4.63*	.30*
45.	ฉันอยากนั่งเล่นและเที่ยวเตร่มากกว่าทำงาน (-)	6.14*	.32*
46.	ฉันจะช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาแม้ว่าจะเป็นการอันตรายก็ตาม	1.83*	.43*
47.	การพูดความจริงไม่มีความหมายอะไรกับฉัน (-)	4.81*	.69*
48.	สังคมของเราเป็นสังคมของการแข่งขัน และฉันไม่กลัวที่จะอยู่ในสังคมนี้	4.59*	.52*
49.	ฉันจะอาละวาด ถ้าไม่ได้ตั้งใจ (-)	6.19*	.35*
50.	ส่วนใหญ่พ่อแม่ของฉันเข้ากันได้ดี	4.83*	.31*
51.	ฉันคิดว่าผู้อื่นไม่ชอบฉัน (-)	5.65*	.37*
52.	ฉันเป็นคนคบคนยาก (-)	5.90*	.37*

ตารางที่ 11 (ต่อ)

	ข้อความ	t-test	r
53.	ฉันวิตกกังวลอย่างมาก (-)	6.86*	.38*
54.	เมื่อพ่อแม่ของฉันเข้มงวด ฉันรู้สึกว่าท่านทำถูกแล้วแม้จะทำให้ฉันโกรธ	5.22*	.33*
55.	การทำงานใกล้ชิดกับใครก็ตาม ไม่เคยทำให้ฉันสบายใจ (-)	7.32*	.41*
56.	ฉันรู้สึกภูมิใจในรูปร่างของฉัน	5.90*	.35*
57.	บางครั้งฉันคิดว่าฉันจะทำงานอะไรในอนาคต	4.73*	.52*
58.	แม้ว่าอยู่ในสภาพที่กดดันฉันสามารถสงบอารมณ์ได้	3.46*	.37*
59.	เมื่อโตขึ้นครอบครัวของฉัน ควรมีบางอย่างที่เหมือนครอบครัวเดิมของฉันบ้าง	4.68*	.39*
60.	บ่อยครั้งฉันรู้สึกอยากตายมากกว่ามีชีวิตอยู่ต่อไป (-)	5.23*	.35*
61.	ฉันพบว่าการผูกมิตรกับผู้อื่น เป็นสิ่งยากมาก (-)	5.95*	.35*
62.	ฉันอยากมีคนเลี้ยงดูตลอดชีวิตมากกว่าทำงานเอง (-)	3.66*	.42*
63.	ฉันรู้สึกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของครอบครัว	4.23*	.46*
64.	ฉันยินดีแก้ไขสิ่งที่ทำผิด เพราะทำให้เข้าใจสิ่งนั้นยิ่งขึ้น	6.27*	.36*
65.	ฉันรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวมาก (-)	7.14*	.45*
66.	ฉันไม่สนใจว่าการกระทำของฉัน จะมีผลกระทบอย่างไร ต่อผู้อื่น ตราบใดที่ฉันยังคงได้รับสิ่งที่ฉันต้องการ (-)	5.44*	.39*
67.	ชีวิตฉันมีความสุข	7.30*	.44*
68.	ฉันมีอารมณ์มั่นคงเป็นส่วนใหญ่	6.16*	.34*
69.	การทำงานสำเร็จด้วยดีทำให้ฉันมีความสุข	7.75*	.43*
70.	พ่อแม่จะอดทนกับฉันอยู่เสมอ	1.74*	.44*
71.	ฉันรู้สึกเหมือนถูกบังคับให้เลียนแบบคนที่ฉันชอบ (-)	6.60*	.35*
72.	บ่อยครั้งที่พ่อแม่ไม่เข้าใจฉันเพราะว่าท่านไม่ได้รับความสุขในวัยเด็ก (-)	5.25*	.31*
73.	สำหรับฉัน ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาเป็นสิ่งสำคัญเท่าๆกับการชนะในเกมกีฬา	6.33*	.36*
74.	ฉันชอบที่จะอยู่ตามลำพังมากกว่าที่จะอยู่กับคนรุ่นราวคราวเดียวกัน (-)	4.59*	.41*
75.	เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรฉันก็จะทำเลย	2.27*	.56*
76.	ฉันคิดว่าเพศตรงข้าม เห็นว่าฉันเป็นคนมีเสน่ห์	3.17*	.67*
77.	ไม่มีคนคอยเอาเปรียบฉัน	2.54*	.32*
78.	ฉันรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ ที่ฉันสามารถเรียนรู้จากคนอื่นได้	5.76*	.33*

ตารางที่ 11 (ต่อ)

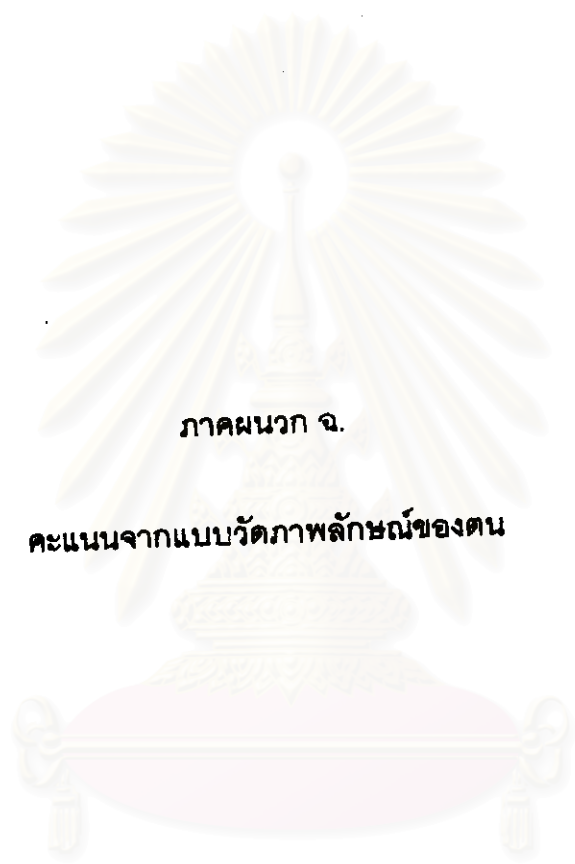
ข้อความ	t-test	r
79. ฉันไม่ดูการแสดงความท้อ (-)	1.72*	.49*
80. ฉันกลัวอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา (-)	3.29*	.64*
81. บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าฉันไม่ได้เป็นคนอย่างที่ฉันอยากจะเป็นเลย (-)	5.14*	.30*
82. ฉันชอบช่วยเหลือเพื่อน เมื่อไรก็ตามที่ฉันมีโอกาส	4.16*	.58*
83. ถ้าฉันรู้ว่าจะพบกับสถานการณ์ใหม่ฉันจะพยายามหาข้อมูลเรื่องนั้นไว้ล่วงหน้า	4.0*	.57*
84. ฉันรู้สึกเสมอว่าฉันเป็นคนน่ารำคาญสำหรับคนในบ้าน (-)	9.50*	.51*
85. ถ้าคนอื่นไม่เห็นด้วยกับฉัน ฉันจะอารมณ์เสียมาก (-)	6.36*	.33*
86. ฉันชอบพอกับแม่ไม่เท่ากัน (-)	6.76*	.36*
87. การอยู่กับคนที่มีอายุมากกว่าทำให้ฉันรู้สึกดี	1.83*	.47*
88. เมื่อฉันทำงานล้มเหลวฉันพยายามหาทางออก เพื่อไม่ให้ล้มเหลว	5.53*	.34*
89. ฉันรู้สึกอยู่บ่อยๆ ว่าตนเองน่าเกลียดและไม่มีเสน่ห์ (-)	6.54*	.41*
90. เมื่อพูดถึงเรื่องทางเพศแล้ว ฉันล้าหลังมาก (-)	2.70*	.37*
91. ถ้าคุณไว้ใจคนอื่นก็เท่ากับคุณหาเรื่องไม่ตีมาใส่ตัว (-)	3.90*	.57*
92. แม้ว่าฉันจะทำงานตลอดเวลา แต่ก็ดูเหมือนว่าทำอะไรไม่เสร็จ (-)	5.24*	.34*
93. เมื่อมีคนมองฉันเขาต้องคิดว่า ฉันเป็นคนแย่มาก (-)	8.16*	.46*
94. พ่อแม่ของฉันรู้สึกอับอายในตัวฉัน (-)	7.05*	.41*
95. ฉันเชื่อว่า ฉันแยกความจริงออกจากเรื่องเพ้อฝันได้	4.14*	.58*
96. การคิดหรือการพูดคุยเรื่องเพศทำให้ฉันตกใจ กลัว (-)	5.00*	.31*
97. ฉันไม่เห็นด้วยกับการใช้เงินจำนวนมากช่วยเหลือคนยากจน (-)	4.35*	.63*
98. ฉันรู้สึกแข็งแรงและมีสุขภาพดี	5.44*	.34*
99. แม้เมื่อฉันมีความเศร้าฉันก็สามารถหัวเราะกับเรื่องตลกขบขันได้	4.11*	.66*
100. ไม่มีอะไรผิดที่ฉันจะยึดตัวเองเป็นใหญ่ (-)	2.68*	.68*
101. ฉันพยายามไม่อยู่ที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ (-)	5.38*	.34*
102. ฉันพบว่าชีวิตมีปัญหาไม่สิ้นสุด มองไม่เห็นทางแก้ไข (-)	4.79*	.31*
103. บางครั้งฉันรู้สึกเหมือนเป็นผู้นำและรู้สึกว่าคนอื่นสามารถเรียนรู้บางสิ่งจากฉัน	5.55*	.32*
104. ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถตัดสินใจเองได้	7.27*	.41*
105. ฉันรู้สึกไม่พอใจพ่อแม่มาเป็นเวลานาน (-)	7.90*	.46*

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	t-test	r
106. ฉันไม่สามารถรับผิดชอบตัวเองในอนาคตได้ (-)	7.50*	.42*
107. เมื่อฉันเข้าไปอยู่ในสถานที่ใหม่ๆ ฉันรู้สึกแปลกๆพิกล (-)	2.72*	.63*
108. ฉันรู้สึกว่า ฉันจะไม่มีพรสวรรค์ใดๆ เลย (-)	7.00*	.43*
109. ฉันไม่เคยฝึกซ้อมดูว่าฉันจะจัดการกับเหตุการณ์จริงที่จะเกิดขึ้นได้อย่างไร(-)	4.86*	.30*
110. เมื่อฉันอยู่กับผู้คนฉันจะรำคาญเสียงแปลกๆ ไม่คุ้น (-)	3.95*	.39*
111. ส่วนใหญ่พ่อแม่ของฉันมีความพึงพอใจในตัวฉัน	6.45*	.39*
112. ฉันรู้สึกว่าคบหาเพื่อนใหม่เป็นเรื่องที่ยากอย่างยิ่ง	3.32*	.57*
113. ฉันไม่ชอบแก้ไขปัญหายากๆ (-)	3.63*	.48*
114. โรงเรียนและการศึกษาเล่าเรียนมีความหมายกับฉันน้อยมาก (-)	5.13*	.38*
115. คิดที่ว่าตาต่อตา ฟันต่อฟัน ใช้ไม่ได้กับสังคมของเรา	3.31*	.41*
116. ประสบการณ์ทางเพศทำให้ฉันมีความพึงพอใจ	3.48*	.48*
117. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่าแม่เป็นคนไม่มีอะไรดีเลย (-)	6.18*	.35*
118. การมีคนรักเป็นสิ่งสำคัญสำหรับฉัน	2.72*	.47*
119. ฉันไม่อยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนที่ไม่เคารพกติกา	1.70*	.49*
120. การกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนบ้าง จะช่วยให้มีทางออกที่ดีขึ้น	2.70*	.51*
121. ฉันนึกเรื่องเพศอยู่เรื่อย	1.83*	.38*
122. ฉันควบคุมตนเองได้เสมอ	5.05*	.49*
123. ฉันสนุกกับงานสังสรรค์ส่วนใหญ่ที่ฉันไปร่วมด้วย	3.80*	.56*
124. การเรียนสิ่งใหม่ ๆ เป็นสิ่งท้าทายสำหรับฉัน	5.00	.34*
125. ฉันไม่มีความรู้สึกกลัวอะไรเลย ซึ่งฉันก็ไม่เข้าใจ	2.19*	.50*
126. แม้คนไม่ชอบในตัวฉัน ฉันก็ไม่รู้สึกสะเทือนใจ	2.17*	.53*
127. ฉันกลัวที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (-)	5.04*	.43*
128. ฉันทำสิ่งต่าง ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อให้แน่ใจว่า (-)	2.24*	.52*
129. ฉันรู้สึกเศร้าใจอยู่บ่อย ๆ (-)	7.20*	.42*
130. ฉันคิดเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์บ่อย ๆ	6.34*	.53*

• * $p < .05$ ($ost_{160} = 1.653$) การทดสอบค่าที กลุ่มคะแนนสูง 81 คน กลุ่มคะแนนต่ำ 81 คน รวม 162 คน

• * $P < .05$ ($r = .095$) การทดสอบค่า r จำนวน 300 คน



ภาคผนวก จ.

คะแนนจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตน

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดภาพลักษณ์ของตน

ตารางที่ 12 คะแนนค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดภาพลักษณ์ของตนด้านรวมและด้านย่อย 12 ด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง

คนที่	ระยะก่อนการทดลอง													ระยะหลังการทดลอง												
	ET	IC	MH	SF	FF	VA	SC	SR	BI	SX	EV	I	รวม	ET	IC	MH	SF	FF	VA	SC	SR	BI	SX	EV	I	รวม
1	34	26	35	29	49	21	21	31	32	30	28	16	306	46	41	62	42	60	29	27	36	37	49	35	17	415
2	25	23	36	22	28	22	27	36	30	43	25	19	290	40	31	61	28	78	26	31	48	35	33	28	20	406
3	28	34	28	35	40	27	29	23	30	28	32	21	247	34	30	54	46	68	32	33	34	32	41	43	24	406
4	28	27	14	31	42	26	29	35	27	45	33	20	269	29	33	52	42	75	23	25	54	28	32	36	22	397
5	22	25	24	25	50	20	31	34	31	44	31	17	293	32	30	51	25	66	25	33	32	33	40	36	17	363
6	20	23	38	22	48	28	33	49	18	36	25	16	304	29	29	48	39	52	27	34	57	21	39	30	20	366
7	25	29	37	35	44	22	27	32	35	55	32	19	318	30	40	68	38	55	19	30	42	29	38	37	19	388
8	27	16	34	28	57	33	27	30	28	44	28	19	302	44	45	23	30	32	38	40	26	32	38	24	24	334
\bar{X}	26.1	25.3	30.7	28.3	48.5	24.8	28	33.7	28.8	40.6	29.2	18.3	291.3	35.5	34.8	52.3	36.2	60.7	27.3	31.6	41.1	30.8	38.5	33.6	20.3	384.3
SD	4.2	5.2	18.2	5.4	6.5	4.4	3.5	7.3	5	8.8	3.2	1.8	22.8	6.8	6.1	13.6	7.6	14.7	5.7	4.6	11	4.9	4.6	5.9	2.7	27.7

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มควบคุม

คนที่	ระยะก่อนการทดลอง													ระยะหลังการทดลอง												
	ET	IC	MH	SF	FF	VA	SC	SR	BI	SX	EV	I	รวม	ET	IC	MH	SF	FF	VA	SC	SR	BI	SX	EV	I	รวม
1	36	24	35	30	49	20	21	31	30	30	26	15	302	22	35	29	25	46	24	32	35	32	44	32	18	293
2	26	32	36	21	54	22	27	35	30	44	25	20	308	23	15	36	27	51	30	31	38	32	44	24	20	303
3	34	34	27	34	32	27	29	26	28	29	32	20	281	26	24	34	33	42	20	23	41	26	22	28	16	297
4	28	26	15	28	40	26	26	30	26	40	34	18	254	21	26	39	34	47	25	31	42	22	41	34	17	320
5	20	25	22	25	50	22	31	30	30	44	30	17	285	35	20	32	25	50	22	33	27	33	50	22	21	282
6	21	23	37	22	48	24	32	48	16	36	24	15	295	38	24	30	20	49	20	25	37	20	41	25	17	288
7	23	28	37	33	44	22	27	30	27	55	30	18	301	18	34	23	34	48	25	25	28	27	36	31	16	293
8	25	26	34	28	58	33	27	28	28	48	27	19	314	24	34	27	28	54	21	29	20	28	38	21	21	285
\bar{X}	26.6	27.2	30.3	27.6	46.8	24.5	27.5	32.2	26.8	40.7	28.5	17.7	292.5	25.8	26.5	31.2	28.2	48.3	23.3	28.6	33.5	27.5	39.5	28.3	18.3	295.3
SD	5.8	3.8	8.2	4.7	8.1	4.1	3.3	6.8	4.6	8.8	3.5	1.9	19	6.9	7.2	5.1	5	3.5	3.3	3.7	7.7	4.7	8.2	5.2	2	12.2

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาพลักษณ์ของตนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่1-3 จำนวน300 คน

ภาพลักษณ์ของตน	ชาย (138)		หญิง (162)		รวม (300)	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
ด้านภาวะอารมณ์	27.93	6.44	29.40	7.73	28.72	7.19
ด้านการควบคุมความ หุนหันพลันแล่น	27.27	5.41	28.43	5.78	27.90	5.63
ด้านสุขภาพจิต	41.72	7.09	44.46	7.42	43.20	7.38
ด้านสังคม	26.39	5.13	26.10	4.55	26.24	4.38
ด้านครอบครัว	51.42	11.39	49.43	12.67	50.35	12.12
ด้านทัศนคติทางอาชีพ	26.91	6.54	24.38	5.99	25.54	6.37
ด้านความมั่นใจตนเอง	29.34	5.52	29.33	4.98	29.34	5.23
ด้านการใช้วางใจตน	43.71	6.77	41.97	7.26	42.77	7.08
ด้านภาพลักษณ์ทางกาย	25.67	5.44	26.73	6.13	26.24	5.84
ด้านเพศ	37.41	6.42	40.02	5.94	39.90	6.57
ด้านค่านิยมทางศีลธรรม	29.47	5.68	28.72	5.00	29.06	5.32
ด้านอุดมคติ	19.62	3.73	19.19	3.07	19.39	3.39
ด้านโดยรวม	329.82	44.79	328.95	48.16	329.35	46.56

ตารางที่ 14 ค่าความเที่ยงของแบบวัดภาพลักษณ์ของตนด้านรวมและด้านย่อย 12 ด้าน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 300 คน

ภาพลักษณ์ของตน	ชาย (138)	หญิง (162)	รวม (300)
	แอลฟา	แอลฟา	แอลฟา
ด้านภาวะอารมณ์	.60	.74	.87
ด้านการควบคุมความ หุนหันพลันแล่น	.84	.85	.92
ด้านสุขภาพจิต	.57	.65	.71
ด้านสังคม	.83	.78	.86
ด้านครอบครัว	.72	.79	.76
ด้านทัศนคติทางอาชีพ	.61	.73	.70
ด้านความมั่นใจตนเอง	.61	.77	.63
ด้านการไว้วางใจตน	.85	.82	.84
ด้านภาพลักษณ์ทางกาย	.75	.61	.70
ด้านเพศ	.51	.53	.62
ด้านค่านิยมทางศีลธรรม	.72	.83	.82
ด้านอุดมคติ	.46	.58	.53
ด้านโดยรวม	.84	.85	.88

ตารางที่ 15 ค่าคะแนนที่และคะแนนดิบของแบบวัดภาพลักษณ์ของตนในด้านรวมและด้านย่อย 12 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 300 คน

ด้านรวม	ET		(IC)		(MH)		(SF)		(FF)		(VA)		(SC)		(SR)		(BI)		(SX)		(EV)		(I)		
	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	
22	199	23	10	18	10	28	27	24	14	32	29	30	13	16	12	24	25	19	9	20	19	23	15	19	9
25	215	29	14	23	13	29	28	28	16	33	30	31	14	18	13	26	26	22	10	24	23	25	16	22	10
26	219	30	15	25	14	30	29	30	17	34	31	33	15	20	14	27	27	27	13	25	24	27	17	25	11
27	224	32	16	27	15	32	30	32	18	35	33	35	16	24	16	29	28	29	14	28	26	31	19	28	12
28	229	33	17	28	16	33	31	34	19	36	34	36	17	28	18	30	29	30	15	33	29	32	20	32	13
29	233	35	18	30	17	34	32	37	20	38	36	38	18	30	19	31	30	32	16	35	31	34	21	34	14
30	240	36	19	32	18	36	33	39	21	39	38	39	19	32	20	33	31	34	17	37	32	36	22	37	15
31	241	37	20	34	19	37	34	41	22	40	39	41	20	34	21	34	32	35	18	39	33	38	23	40	16
32	248	39	21	35	20	38	35	43	23	41	40	42	21	35	22	36	33	37	19	41	34	40	24	42	17
33	251	40	22	37	21	40	36	45	24	42	41	44	22	37	23	37	34	39	20	42	35	42	25	45	18
34	255	42	23	39	22	41	37	47	25	43	42	46	23	39	24	39	36	41	21	44	36	44	26	48	19
35	258	43	24	41	23	42	38	49	26	44	44	47	24	41	25	41	37	42	22	45	37	46	27	51	20
36	264	44	25	43	24	44	39	51	27	45	45	49	25	43	26	43	38	44	23	47	38	48	28	54	21
37	269	46	26	44	25	45	40	53	28	46	46	50	26	45	27	44	39	46	24	48	39	49	29	57	22
38	274	47	27	46	26	47	41	55	29	47	47	52	27	47	28	46	40	47	25	50	40	51	30	60	23

จำนวน	ET		(IC)		(MH)		(SF)		(FF)		(VA)		(SC)		(SR)		(BI)		(SX)		(EV)		(I)		
	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	T	row	
39	280	48	28	48	27	48	42	57	30	49	49	53	28	49	29	47	41	49	26	51	41	53	31	63	24
40	283	50	29	50	28	49	43	59	31	49	50	55	29	51	30	48	42	51	27	53	42	55	32	65	25
41	288	51	31	51	29	51	44	61	32	51	52	58	30	53	31	50	43	52	28	54	43	57	33	69	26
42	294	53	32	53	30	52	45	64	33	52	53	59	31	55	32	51	44	53	29	56	44	59	34	72	27
43	297	55	33	55	31	53	46	66	34	53	54	60	32	57	33	53	45	56	30	57	45	61	35	75	28
44	302	57	34	57	32	55	47	68	35	54	56	63	34	58	34	54	46	58	31	59	46	63	36	77	29
45	307	58	35	59	33	56	48	72	37	55	57	64	35	60	35	55	47	59	32	60	47	64	37		
46	312	60	36	60	34	57	49	74	38	56	58	66	36	62	36	57	48	61	33	62	48	66	38		
47	317	61	37	63	35	59	50	76	39	57	59	67	37	64	37	58	49	63	34	63	49	70	40		
48	321	62	38	64	36	60	51	77	40	57	60	69	38	66	38	60	50	65	35	65	50	72	41		
49	325	64	39	66	37	63	53	86	44	58	61	71	39	68	39	61	51	66	36	66	51	76	47		
50	330	65	40	67	38	64	54			59	62	72	40	71	40	63	52	67	37	68	52				
51	334	67	41	69	39	65	55			60	63	74	41	72	41	64	53	68	38	70	53				
52	339	68	42	73	41	67	56			61	64	75	42	76	43	65	54	71	39	71	54				
53	344	69	43	75	42	68	57			62	65	82	46			67	55	76	43	72	55				
54	348	71	44	78	46	70	58			62	66	86	49			68	56	82	45	77	58				
55	353	72	45			71	59			63	67					70	57			79	59				

จำนวน	ET	(IC)	(MH)	(SF)	(FF)	(VA)	(SC)	(SR)	(BI)	(SX)	(EV)	(I)
T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row
56 360	74 46		72 60		64 68			71 58				
57 362			75 62		65 69			72 59				
58 367			76 63		66 70			74 60				
59 373					67 71			75 61				
60 376					66 72			78 63				
61 381					68 73							
62 386					69 74							
63 390					71 77							
64 395					73 79							
65 400					74 80							
66 404					75 81							
67 410					76 83							
68 413												
69 420												
70 423												
71 425												
72 426												

ด้านรวม	ET	(IC)	(MH)	(SF)	(FF)	(VA)	(SC)	(SR)	(BI)	(SX)	(EV)	(I)
T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row	T row
73	428											
75	430											
76	431											
77	432											
79	436											
81	439											
82	440											
83	441											
84	443											
85	445											
86	446											
87	450											
88	453											
92	456											
96	458											

คะแนน T 30 คะแนนดิบ 240

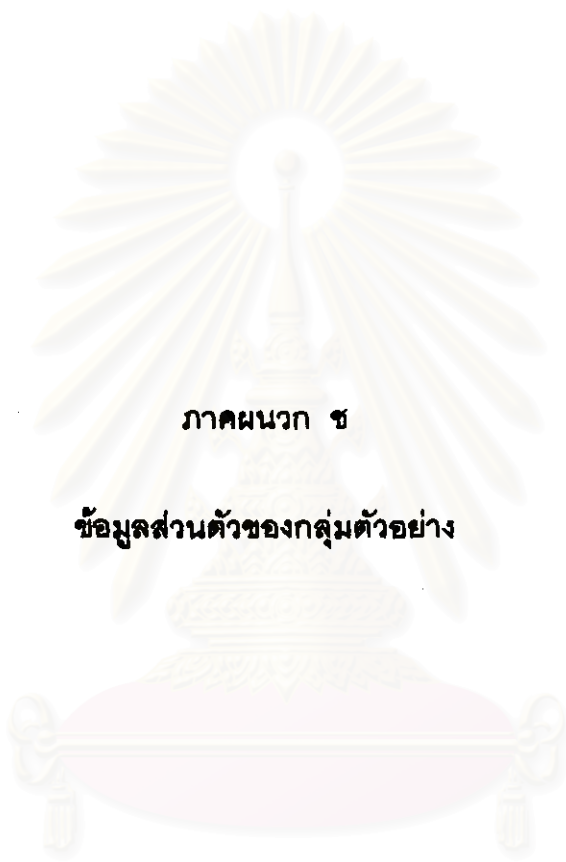
คะแนน T 40 คะแนนดิบ 283

คะแนน T 50 คะแนนดิบ 330

คะแนน T 60 คะแนนดิบ 376

คะแนน T 70 คะแนนดิบ 423

สถาบันส่งเสริมการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ช

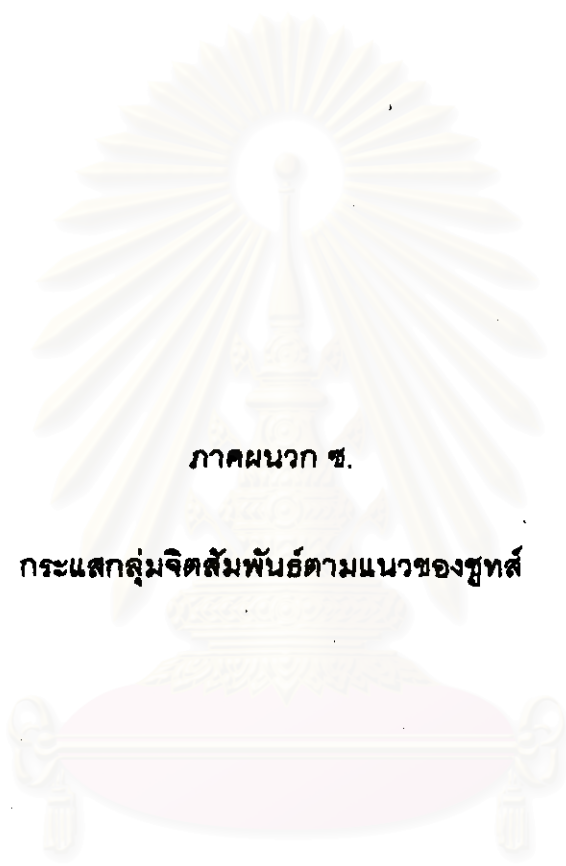
ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา
ระยะเวลาที่ถูกส่องเกิน ระยะเวลาที่เข้าบำบัดฟื้นฟูสภาพจิตใจที่มูลนิธิ บุคคลที่ส่องเกิน

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มควบคุม จำนวน	กลุ่มทดลอง จำนวน
อายุ		
13 - 15 ปี	3	4
16 - 18 ปี	5	4
ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	6	5
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	3
ระยะเวลาที่ถูกส่องเกิน		
1 - 2 ปี	-	2
3 - 4 ปี	5	3
4ปีขึ้นไป	3	3
บุคคลที่ส่องเกิน		
บิดา	1	-
บิดาเลี้ยง	5	4
ญาติ	2	4
ลักษณะโรงเรียน		
ไป - กลับ	5	5
อยู่ประจำ	3	3

สงวนลิขสิทธิ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ซ.

กระแสลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของชูทส์

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การถอดเทปและการวิเคราะห์กระแสดนกลุ่ม

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>9 ตุลาคม (ครั้งที่ 1)</p> <p>ผู้นำกลุ่มได้แนะนำตนเอง และชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม นอกข้อปฏิบัติของกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการ จากนั้นถามความคาดหวังจากการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ดังบทสนทนาต่อไปนี้</p> <p>หันกลับมา</p>	
<p>ปอ แล้วพี่มาทำกลุ่มอะไร</p>	เป็น ช่วง เริ่ม ต้น
<p>เบต แล้วพี่จะเอาข้อมูลแบบไหนยังไง เอาไปทำอะไร</p>	สมาชิกมีความใส่ใจ
<p>ผู้นำกลุ่ม ก็อย่างที่พี่บอกนั่นแหละก็ชวนให้พวกเราหันกลับมาดูตนเองมากขึ้นก็มีอะไรหลายๆ อย่างที่เราจะได้เรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน....</p>	แต่ ก็ มีความ ตั้ง เล
<p>เบต ทำทำไมหะพี่</p>	สงสัย ไม่แน่ใจต่อการ
<p>ผู้นำกลุ่ม มันก็เป็นอีกโอกาสหนึ่งที่เรารู้อะไรได้เสียใจตนเองขึ้น พวกเราเคยสังเกตมั๊ยว่าถ้าเราได้สงบจิตใจสักเล็กน้อยเราจะรู้สึกดีขึ้น การที่เราได้นั่งสมาธิตรงนี้ก็สามารถแผ่อุทิศบุญกุศลที่เราตั้งใจให้กับสรรพสิ่งต่างๆ ได้....</p>	เข้ากลุ่ม
<p>เบต พี่ที่นึกถึงเค้าขึ้นมาเลยไม่รู้ว่าเค้าจะเป็นยังไงบ้างไม่ได้คุยกันตั้งนานแล้วไม่รู้ว่าเค้ายังเหมือนเดิมอยู่หรือเปล่า... ตอนนั้นหนูก็คบอยู่กับอีกคนหนึ่งอยู่ แล้วหนูก็คบคนนี้ได้ด้วย เอาเป็นว่าหนูขอขอบคุณนะที่ หนูก็รู้สึกไม่ดีกับตัวเอง...</p>	สมาชิกแสดงความ
<p>ผู้นำกลุ่ม เบตก็กลัวว่าเค้าจะโกรธไม่พอใจกับสิ่งที่เบตทำกับเค้าอยู่เหมือนกันแต่เบตก็อยากให้เค้ารู้สึกดีกับเบตเหมือนเดิม</p>	กระตือรือร้นในการ
<p>เบต โหหนูกลัวเค้าโกรธหนูที่หนูหายไปเลย....</p>	ทำกิจกรรมนี้ หลัง
<p>เอ แล้วพี่เบตรักใคร่มากกว่ากันหะก็เลือกคนนั้นสิ</p>	จาก ได้นั่งสมาธิแล้ว
<p>เบต ก็ไม่รู้เหมือนกันว่ารักใคร่มากกว่าแต่กับคนแรกก็รู้สึกดี...</p>	สมาชิกมีความสงบ
<p>ผู้นำกลุ่ม เบตไม่แน่ใจในความรู้สึกที่มีให้กับคนทั้งสองคน</p>	และรับฟังมากขึ้นเห็น
<p>เบต แต่ตอนนี้หนูก็เลือกคนแรกแล้วเพียงแต่บางครั้งหนูก็นึกคิดเค้าบ้างอยากรู้ว่าเค้าเป็นยังไงบ้าง แต่ก็ไม่ได้รีบไปหาเค้า</p>	ได้ว่าสมาชิกบางคน
<p>ผู้นำกลุ่ม แต่เบตก็รับไม่ได้ถ้าเค้าจะรู้สึกไม่ดีกับเบต</p>	เริ่มเล่าเรื่องราวของ
<p>เบต โหบางครั้งหนูอยากโทรไปคุยไปตามว่าเค้าเป็นยังไงบ้าง แต่ก็ไม่กล้าแล้ว...</p>	ตนเองในระดับหนึ่ง
<p>ผู้นำกลุ่ม ตรงนั้นนะพี่อยากชวนให้เบตดูหน่อยนะว่าถ้าต้องเลือกระหว่างเป็นกังวลว่าเค้าจะเป็นยังไงบ้างกับการรับรู้ตามจริงว่าเค้ารู้สึกกับเรา...</p>	แต่สมาชิกคนอื่นๆ ยัง
<p>เบต ถ้าสบายใจขึ้นหะก็ต้องรู้ว่าเค้ารู้สึกยังไงกันแน่ เพราะถ้าไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วเป็นยังไงหนูก็ยังคิดวนไปวนมาอยู่อย่างนี้แหละ แต่ก็กลัวนะ...</p>	ไม่มีการแบ่งปันความ
<p>ผู้นำกลุ่ม สมมุตินะว่าถ้าเค้ารู้สึกไม่ดีกับเบตแล้วจะเป็นยังไงบ้าง</p>	รู้สึกร่วมกัน

	เนื้อหา	วิเคราะห์
เบล	ก็คงมีคนหรืออยู่เหมือนกันแต่ก็ต้องรับให้ได้ก็เหนื่อยทำไมดีกับเค้าแบบนี้ เค้าจะรู้สึกไม่ดีกับหนูบ้างก็ไม่น่าจะเป็นไรเลยใช่มั้ยพี่	สมาชิกได้มีโอกาส สำรวจความรู้สึกของ
ผู้นำกลุ่ม	เบลรู้สึกว่าเค้าก็มีสิทธิ์ที่จะรู้สึกไม่ดีกับเบลได้เหมือนกันแล้วตรงนี้เบลยอม รับได้มั้ยถ้าเค้าจะรู้สึกไม่ดีกับเบล	ตนเองมากขึ้นจาก การที่ไม่กล้ายอมรับ
เบล	ก็ยอมรับได้นะพี่ก็อาจจะไม่ได้ทันทีเวลามันอาจจะช่วยให้หนูยอมรับได้...	สิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง
ผู้นำกลุ่ม	ตอนนี้เบลก็พอยอมรับกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้แม้ว่ามันจะไม่น่าเป็นไปได้ อย่างที่เบลคาดหวังก็ตาม	เมื่อสมาชิกได้ใส่ใจใน ตนเองก็ทำให้สมาชิก
เบล	ก็ใช่ที่เหมือนมันจะพอยอมรับกับสิ่งที่มันจะเกิดขึ้นได้ หลังจากการทำสมาธิผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสฝึกหัดการใส่ใจ กับตนเองพอสมควร จึงชักชวนให้สมาชิกได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น	สามารถยอมรับกับสิ่ง ที่เกิดขึ้นได้ตามจริง
โพลิน	หนูเองก็มีพ่อแม่ มีพี่น้องรวมตัวโพลินด้วย 8 คน แต่ตายไปคน	ระหว่างดำเนินกลุ่มผู้
เบล	แล้วในสายตาตัวเองแหละ	นำกลุ่มสังเกตว่าโพลิน
โพลิน	เงียบ...ก็ไม่รู้	และพยายามที่จะ
ผู้นำกลุ่ม	เธออย่างนี้ในสายตาโพลินคิดว่าเพื่อนเค้ามองโพลินยังไงบ้าง	จะปฏิเสธการพูดถึง
โพลิน	ก็เป็นคนพูดไม่ดี ก็ทำตัวเหี่ยวๆ อย่างนี้ เวลาไม่พอใจเพื่อนก็จะกวนตีน...	ความรู้สึกที่มีต่อกัน
ผู้นำกลุ่ม	ลองยกตัวอย่างสิ	โดยที่โพลินจะนั่งหัน
โพลิน	ก็อย่างเพื่อนชอบมายุ่งเรื่องส่วนตัวเรา โดยที่ไม่ได้รับอนุญาตทำให้หนู ว่าเค้าไปแรงๆ แต่ครูให้เค้ามาขอโทษ ตอนนั้นหนูก็ตีกันแล้ว	หลังให้กับเธ ส่วนเธอก็
ผู้นำกลุ่ม	ความรู้สึกที่มันบาดหมางตรงนั้นมันหายมั้ย	จะนั่งหันข้างให้เช่น
โพลิน	ก็หายรู้สึกตีกันแล้ว แต่อาจจะรู้สึกไม่ดีบ้างเป็นบางครั้ง	กัน สมาชิกคนอื่นๆ
ผู้นำกลุ่ม	พวกเรา รู้สึกอย่างที่โพลินพูดมั้ย	พยายามขอให้ทั้ง
เบล	ไม่หรอกเพราะหนูรู้ว่าเค้าไม่ใช่คนแบบนี้ แต่คนข้างนอกจะมองว่ามันแตร	สองคนได้ปรับความ
ปอ	บางครั้งมันชอบทำตัวของ3	เข้าใจกัน แต่ทั้งคู่ยัง
ผู้นำกลุ่ม	ทำตัวของ3เป็นยังไง	ไม่มีความพร้อมใน
ปอ	ชอบทำตัวเป็นนาง...ก็ชอบตัดเสียงตอบเป็นเสียงนางเอก	การแก้ไขปัญหานี้ ผู้
ปลา	รักไอ้เฮ้บ้างหรือเปล่า	นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิก
โพลิน	เวลาใกล้กันก็คิดถึง เวลาอยู่ใกล้ก็เฉยๆ ยังไงแหละ เห็นกันบ่อยก็เบื่อ	ยังไม่พร้อมที่จะจัด
ผู้นำกลุ่ม	แสดงว่าเราก็รู้สึกรักเฮ้เหมือนกัน แต่ไม่ได้แสดงออกมาให้เฮ้รู้ว่ารัก	การเรื่องนี้จึงได้สรุป
ปอ	เคยแค้นความรู้สึกไอ้เฮ้หรือเปล่า	สิ่งที่โพลินพูดให้ชัด
โพลิน	ไม่เคย เฮ้จะคิดยังไงก็ซึ้ง จะรักหรือจะเกลียดหนูขนาดไหนก็ไม่แคร์ ไม่ ต้องการความรักจากเฮ้ ถึงมีก็ไม่มีประโยชน์นะพี่	เจนขึ้นเห็นได้ว่า
ผู้นำกลุ่ม	ไม่มีประโยชน์ยังไง	กระแสดกลุ่มในช่วงนี้
โพลิน	หนูก็ไม่รู้เหมือนกัน ในสายตาหนูนะถ้ามันเกลียดก็ให้มันเกลียดไป	ยัง อยู่ ใน ช่วง inclusion

เนื้อหา	วิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม กล่าวที่จะรับรู้ว่าเธอกำลังมี	
โพลีน ไม่ถ้ามันเกลียดก็ให้มันเกลียดเลย	
ปอ ถ้ามีคนกลุ่มหนึ่งเค้าตีตัวออกห่างจากมิง มิงจะรู้สึกหรือเปล่า แครมัย	
โพลีน ก็แคร์ พอเพื่อนมันห่างเราก็รู้สึกว่าเพื่อนเริ่มจะเกลียดเราแล้ว	
เบต พูดง่าย ๆ ว่ามิงแคร์เพื่อนมากกว่าไอ้เฮียเปล่า	
โพลีน ไม่ มันเท่า ๆ กัน	
ปอ เท่า ๆ กันได้ยังไงวะ	
โพลีน ไม่รักใคร่มากกว่ากัน	
ปลา ไม่นะน่าจะรักที่มากกว่า	
ผู้นำกลุ่ม เพื่อนรู้สึกว่าน่าจะรักที่มากกว่า แต่โพลีนรู้สึกว่ารักเท่า ๆ กัน เมื่อกี้ที่	
ปอถามว่าถ้าเพื่อนออกห่างจากเรา เราสัญญายังไงมัย	
โพลีน ก็รู้สึกน้อยใจ	
เบต แล้วถ้าเธ้อห่างจากมิง ๆ จะน้อยใจมัย	
โพลีน ก็น้อยใจ	
ผู้นำกลุ่ม เธอู้สึกมัยว่าถ้าตัวเราห่างจากโพลีนแล้วจะทำให้เค้าน้อยใจ	
เอ้ หนูว่าเค้าไม่น้อยใจหรอก เค้านิสัยอย่างงี้มาตั้งแต่เด็ก	
ผู้นำกลุ่ม แต่ตรงนี้โพลีนก็มีโอกาสได้บอกให้เอ้รับรู้	
เอ้ แต่หนูว่าเค้าไม่ได้พูดจากใจจริงของเค้าหรอก	
ผู้นำกลุ่ม จริงหรือเปล่า อย่างที่เราบอกตั้งแต่ตอนแรกว่าเราจะพูดถึงความรู้สึก	
จริงของเรา	
โพลีน พูดจริงๆ เลยก็ได้	
ก้อย พูดจริงๆ เลยซิไหนๆ พี่เค้าจะเอาคำพูดของเราไปพิจารณา	
โพลีน พูดจริงๆ เลยตั้งแต่เด็กหนูไม่เคยถูกกันเลยจนโต แล้วจะให้หนูกับเอ้	
มาตีกันเป็นไปไม่ได้นะซิ	
ผู้นำกลุ่ม พี่ไม่ได้ให้ทั้งสองคนตีกันโว้ย แต่อยากให้ทั้งคู่ได้มีโอกาสบอกความรู้สึก...	
เอ้ ก็อยากบอกว่าเอ้ก็รักโพลีน	
10 ตุลาคม (ครั้งที่ 2)	
ผู้นำกลุ่ม มันคงแย่มากเลยนะที่ตีต้องทนอยู่กับคนที่ทำให้เรารู้สึกไม่ปลอดภัยทั้งๆ ที่	
เค้าน่าจะเป็นคนปกป้องดูแลเราเสียมากกว่า	
ตี ไซ้หนูเลยไม่อยากกลับบ้านกลับไปแล้วก็ไม่มีความสุขต้องคอยระวังตัว...	
ก้อย แล้วแม่เค้ารู้หรือเปล่าว่าพ่อใหม่คนนี้ทำไม่ดีกับตี	
ตี รู้เค้ารู้พูดตลอดว่าตีไม่ชอบพ่อเลี้ยงมากๆ ชอบทะเลาะกับแม่แล้วทรยศ	
ข้าวของหายไปเลย...	

	เนื้อหา	วิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม	เหมือนกันเราอยู่คนเดียวจะขอความช่วยเหลือใครก็ได้	สมาชิกกลุ่มยังเกียจที่จะบอกกล่าวถึงเรื่อง
ดี	ไรเหมือนอยู่คนเดียว แล้วเค้าก็คลอดน้องใหม่ เป็นผู้ขายออกมา	ราวของตนเองเหมือน
ผู้นำกลุ่ม	ยิ่งทำให้ดีมีความลำบากมากขึ้น	กับยังไม่มีควมเข้าใจ
ดี	ลำบากมากเลยทะเลาะกันกินเหล้า กิน ซโมยเงินกันลำบากมัยหละ...	วางใจต่อกลุ่มทำให้
ผู้นำกลุ่ม	มันมีเหตุผลที่ทำให้เราไม่อยากทำการบ้าน	สมาชิกแต่ละคน
ดี	โรมันจะมีสมาธิที่ไหนหละกลับไปบ้านก็ไม่มีควมสงบสุขเลย...	กำลังอยู่ในช่วงของ
ผู้นำกลุ่ม	เหมือนดีทำประชดอะไรสักอย่างนะ	การตัดสินใจว่าจะ
ดี	ไซหนูอยากให้แม่เลือกสมมุติว่าเค้าเลือกพ่อใหม่หนูก็ไม่กลับ	กล่าวหรือไม่กล่าวพูด
ผู้นำกลุ่ม	เราเหมือนอยากให้แม่ชี้ให้ขาดว่าจะเลือกใครถ้าเลือกพ่อใหม่ก็ต้องไม่มีดี	เรื่องราวของตนจึงทำ
ดี	ถ้าเลือกดีก็ต้องไม่มีพ่อใหม่	ให้สมาชิกเล่าเรื่อง
ดี	พ่อใหม่ตัดไปเลยก็ได้แต่น้องเลี้ยงได้	ราวที่อยู่ไกลตัวยังไม่
ผู้นำกลุ่ม	สมมุติจะถ้าแม่เค้าเลือกพ่อใหม่แล้วมันจะมีผลอย่างไรกับดีบ้าง	ได้พูดถึงความรู้สึก
ดี	หนูก็ไม่อยู่กับแม่ออกมาอยู่คนเดียวแล้วจะไม่กลับไปหาแม่อีกเลย...	ลึกๆ ซ้ำใน แต่เมื่อมี
ปลา	ทำไมดีต้องคิดอย่างนั้นวะมันไม่เห็นจะเกี่ยวกันเลย...	สมาชิกกลุ่มบางคน
เบล	เออไซใช้ปลามันพูดถูกนะดียังงี้ๆ ก็ยังเป็นแม่ลูกกันอยู่ดี ตัดกันไม่ขาด...	ได้เล่าปัญหาใน
ผู้นำกลุ่ม	ตรงนี้ดูเหมือนดีจะรู้สึกน้อยใจนะ ถ้าแม่ไม่เลือกดี	ลักษณะแบบเดียวกัน
ดี	ไซ(เจียบ) หนูจะรักเค้ามากนะหนู อยากอยู่กับเค้า แต่ถ้าเค้าไม่เลือกหนู	ออกมาทำให้สมาชิก
ดี	แล้วจะให้หนูทำยังไงดี	คนอื่น ๆ กล่าวที่จะบอก
ก้อย	ไรดีที่ว่ายังงั้นแม่ก็รักดีแหละ ก็อย่างที่พี่ปลาบอก เค้าอาจจำเป็นต้องเลือกก็ได้	เล่าถึงปัญหาและมี
ผู้นำกลุ่ม	อิมไซ อย่างที่ปลากับก้อยพูดก็ดีนะ บางครั้งเราก็ต้องเลือกในสิ่งที่ไม่อยาก	การแลกเปลี่ยนความ
ดี	เลือกเหมือนกัน ซึ่งแม่ก็อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ตอนที่อยู่กับแม่ ดีว่าแม่รัก	รู้สึกร่วมกัน สมาชิก
ดี	ดีมากมัยหละ	เริ่มเปิดเผยเรื่องราว
ดี	ไม่รู้ดี แต่เค้าก็เป็นห่วงหนูเหมือน กันก็ตอนอยู่ดี เค้ายังไม่อยากให้หนูออก	ของตนในระดับที่ลึก
ดี	จากบ้านเลย เพราะเค้ากลัวคนดีทำอะไร หนู เออแล้วก็มีอยู่ตอนที่อยู่กับพ่อเลี้ยง	ขึ้น
ดี	ไม่สบาย เค้าก็ดูแลหนูมากเหมือนกัน หนูยังจำได้เลยตอนที่อยู่กับพ่อเลี้ยง	
ดี	คนเก่าที่ได้ ตอนนั้นหนูกับแม่ก็พอจะมีความสุขอยู่บ้าง แต่พอมาอยู่กับพ่อ	
ดี	ใหม่คนนี้ความสุขก็ค่อยๆ หายไป	
ปลา	เห็นมัย แม่ก็รักแล้วก็เป็นห่วงดีเหมือนกันนะ	
โพลิน	มีแม่ที่ไหนไม่รักลูกตัวเอง ซ้ำว่านะแม่เอ็งก็รักแหละ ที่เค้าต้องทิ้งพาพ่อใหม่	
ดี	เค้าเลี้ยงไม่ได้หรอก ส่วนเอ็งเค้าก็อยากอยู่ด้วยเหมือนกัน	

	เนื้อหา	วิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม	ตรงที่โพลีทูดมาก็น่าคิดนะอะว่า บางทีแม่เค้าอาจต้องการความช่วยเหลือจากพ่อใหม่อยู่แล้วเค้าก็ต้องการดีด้วย	เมื่อเกิดความไว้วางใจในระดับหนึ่งผู้นำ
ปติ	ก็คงใช่ เพราะตอนนี้หนูก็หาเลี้ยงแม่ไม่ได้ แม่ก็ต้องพึ่งพาพ่อใหม่ หนูว่าแม่ก็คงรักหนูเหมือนกันนะ แต่ถ้าแม่จะเลือกพ่อใหม่ก็คงไม่เป็นไรเพราะแม่เค้าอาจมีเหตุผลบางอย่างที่ต้องเลือกก็ได้ ถึงตอนนี้แล้วหนูว่าไม่เป็นไรนะถ้าแม่จะเลือกพ่อใหม่...	กลุ่มชวนให้สมาชิกได้มีการเปิดเผยและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กัน
ปลา	ชีวิตมันก็เป็นอะไรอย่างนี้แหละ มันจะได้ให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการทั้งหมดคงไม่ได้ บางครั้งเราก็ต้องทนอยู่กับมันให้มาก ดูอย่างพี่ซี พี่ไม่ได้เจอหน้าแม่แม่มากี่ตั้งนานมาก ตั้งแต่มาอยู่ที่นี้ แม่เคยมาไม่กี่ครั้ง นับครั้งได้ ทั้งๆที่พี่มาอยู่ที่นี้ก็เกือบจะ4-5ปีได้แล้วมั้ง พี่ยังไม่ค่อยได้เจอกันเลย แต่พี่ก็ยังคงคิดถึงเค้านะ ตี๋ยังดีกว่าพี่เฮอะ อย่างน้อยๆ แม่ตี๋ก็ยังรักแล้วห่วงใยตี๋มาก	อันเป็นการขยายself ให้กว้างขึ้นจากการที่คิดว่าไม่มีใครเข้าใจ
	จากการเล่าประสบการณ์ชีวิตของสมาชิกคนหนึ่ง และการยอมรับทั้งเรื่องราวของเพื่อน ทำให้สมาชิกบางคนเล่าเรื่องราวที่สะท้อนประสบการณ์ชีวิตทำนองเดียวกัน	ไม่มีใครเห็นคุณค่าของตนมาเป็นการยอมรับได้ ถ้าคนไม่เลือกตนหรือมฯ กัน
ปลา	อีกบ้านคนอยู่เยอะมาก เป็นบ้านตายายประมาณ15คน ลูกหลานเค้าอีก ถ้าเราอยู่อีกก็เยอะ ไม่มีที่นอน	นั่นสมาชิกก็เกิดการเรียนรู้ในการยอมรับ
ผู้นำกลุ่ม	เราก็เลยที่จะไปอยู่ที่มัน	ในสิ่งที่ เกิดขึ้นได้ตามจริงและยอมรับผู้อื่น
ปลา	หนูไม่ได้เลือกที่จะมา แต่เค้าเป็นคนเลือกหนูเอง	มากขึ้น
ผู้นำกลุ่ม	ตัวนำเขยหรือตัวนำสาว	
ปลา	นำเขย(เสียบ)...อยากเจอแม่ไม่เคยอยู่กับแม่เลยหนูไม่เคยเห็นหน้าพ่อเลย...ยังโง่แหละ เวลาเรียกร้องจะไปเล่น เค้าก็จะไปด้วย แต่เค้าก็มีสิทธิ์มากกว่าเรา เค้าเป็นลูกไซเป่ล่า เราเป็นหลาน	
ผู้นำกลุ่ม	รู้สึกน้อยใจมัย	
ปลา	ก็รู้สึกบ้างเป็นบางครั้งคราว ก็คิดว่าเราเป็นส่วนเกินของบ้านเค้า...	
ผู้นำกลุ่ม	ปลาอยากให้เค้ามาหา	
ปลา	ร้องไห้(เสียบ) รู้สึกเหมือนว่าเค้าลืมเราแล้ว ถึงไม่มาหาแต่คิดอีกอย่างคงเป็นเพราะเค้าไม่มีตาคู่ ถ้าหาก มาหาเราไม่ได้....	
เบต	แล้วความรู้สึกที่มีต่อหน้าเขยแหละ	
ปลา	ใจหนึ่งก็สงสาร ใจหนึ่งก็เกลียดมากไม่อยากจะเจอหน้าอีก...	
ผู้นำกลุ่ม	เพราะอะไรพวกเราถึงยังสงสารคนที่ทำกับเราอยู่อีก	
กลุ่ม	เพราะเค้ามีบุญคุณ	
เบต	ถ้าไปจับเค้า ไซเป่ล่า ก็ไม่มีใครดูแลน้องใครส่งเสียน้อง	
ปลา	มีอยู่ครั้งหนึ่ง หนูไปแจ้งตำรวจแล้ว แต่จับเค้าไม่ได้เพราะเค้าเอาเงินไปยึด...	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม เจ็บปวดมาก</p> <p>ปลา เจ็บปวดมาก (เขียน ร้องไห้)</p> <p>เบต ปลา เราตื่นจากความฝันแล้วนะ คิดอะไรมากมายวะ</p> <p>โพลิน ที่จริงเราไม่น่ามานึกถึงภาพแบบนี้ หนูไม่ชอบเลย</p> <p>เอ๋ เหมือนหรืออดีตให้เรากลับมาคิดอีก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม มีบางครั้งมึน เหมือนกับเราอยากลืม มันจริงแล้วเราลืมมันได้มัย</p> <p>ปลา ได้ ลืมได้เป็นบางเวลา ที่ผ่านมาก็คิดมาตลอด คิดว่าชาติก่อนเราทำอะไร มาถึงต้องมาเจอแบบนี้อีก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม พอเหตุการณ์หรืออะไรก็แล้วแต่มาสะกิดแผลของเรา ก็ทำให้เรานึกถึงมันอีก</p> <p>กลุ่ม ไช้</p>	
<p>ปลา ที่มีอยู่ครั้งหนึ่งที่บ้าน15คน ตอนนั้นเค้าออกไปกันหมดเหลือผู้ชาย2คนกับ ปลา กั้วมากอยู่ไม่ได้เลยก็ชวน ผู้ชายรุ่นเดียวกับปลาออกไปข้างนอก...</p>	เพื่อนสมาชิกกลุ่มมีการรับฟัง ชักถามให้
<p>ผู้นำกลุ่ม เรารู้สึกอายเลยไม่เล่า เลือกว่าจะทนอยู่กับปัญหามากกว่า</p>	กำลังใจและปลอบใจ
<p>ปลา ไช้ เลือกว่าจะทน บางครั้งก็รู้สึกหือเหมือนกัน อยากรจะจบชีวิตตัวเองเหมือนกัน</p>	ซึ่งกันและกันจึงก่อให้เกิดความเห็นอกเห็น
<p>ผู้นำกลุ่ม แสดงว่าเคยคิดแล้ว อะไรทำให้หยุดยังมันได้</p>	ใจอันเป็นการพัฒนา
<p>ปลา ก็คิดถึงคนที่เรารัก แม่ น้อง คิดว่าถ้าเราตายแล้วเค้าจะรู้สึกยังไง</p>	สัมพันธ์ภาพให้แน่น
<p>ผู้นำกลุ่ม เรารู้สึกสงสารคนที่เรารัก ถ้าเราจะเป็นอะไรไป</p>	แท้ที่ขึ้น เป็นความรู้
<p>ปลา ไช้</p>	ลึกซึ้งเป็นส่วนหนึ่ง
<p>เอ๋ แล้วถ้าปลามีครอบครัวแล้วจะเป็นอย่างนี้หรือเปล่า</p>	ของกลุ่มเป็นการช่วย
<p>ปลา คิดว่าไม่เป็นแน่นอน เพราะมีบทเรียนแล้วคราวนั้น</p>	ขยายทัศนะการมอง
<p>เบต แล้วถ้าเจอเหมือนแบบเก่าหรือ แล้วเอ็งมีลูกแล้วด้วยจะทำไง</p>	โลกและชีวิตของตน
<p>ปลา ก็บอกแฟนว่าเคยเจอแบบนี้มาแล้วอย่าทำเราอีกเลย นึกว่าสงสารเราเกิด เราไม่อยากเจอแบบนี้อีกแล้ว</p>	ให้กว้างขึ้น
<p>11 ตุลาคม (ครั้งที่ 3)</p>	
<p>ก้อย หนูก็ได้ มีพ่อแม่ 2คน มีพี่น้อง4คน มีผู้ชาย3หนูเป็นคนสุดท้าย เกิดมาหนู ยังไม่เคยเห็นหน้าพ่อเลย แล้วก็น้ำที่เป็นทหารก็เอาพี่ชายไปฝึกทหาร หนูก็ไปอยู่กับตา ตาเค้าเป็นผู้ใหญ่บ้าน หนูไม่ได้อยู่กับแม่ หนูไม่ชอบแม่ แม่เค้า ยังไงก็ไม่รู้</p>	ผู้นำกลุ่มชวนให้
<p>ผู้นำกลุ่ม เพราะอะไรถึงไม่ถูกกับแม่</p>	สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกิจกรรมการตระหนักรู้
<p>ก้อย แม่ชอบว่า แม่ชอบดี ไม้ที่แกตีนี้ทำพตหนูก็กลัว ตอนนั้นแกเอาหนังสือตีถึง หนูวิ่งรอบนาเลย แต่กลับมาบ้านเค้าเตรียมไม้ไว้แล้วนะใหญ่มากเลย...</p>	โดยให้สมาชิกนั่งหลับตาใส่ใจกับลมหายใจ เข้าออก และการรับรู้ทางตา หู จมูก ผิว

เนื้อหา	วิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม ก้อยก็มีความซึ้งใจในพฤติกรรมที่แม่ทำกับก้อย	และจิตใจพร้อมทั้ง
ก้อย เออ ไซเราก็ก็นึก หนูก็หนีไป น้ำที่เป็นตำรวจที่สมุหพรภากร เค้กก็ตามเจอ	ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ผู้นำกลุ่ม แสดงว่าก้อยหนีออกจากบ้าน	ส่วนต่างๆ สมาชิกมี
ก้อย ไซ หนูก็หนีไปอยู่ตามบ้านในสวนอะไรอย่างเงี หนูก็กินผลไม้ในนั้นมีมะม่วง	ลักษณะสงบ ผ่อน
ก้อย ก็กินมีฝรั่งก็กิน	คลาย และมีความ
ปลา อยู่คนเดียวเหวอ	พร้อมที่จะเล่าเรื่อง
ก้อย ไซ อยู่คนเดียวไม่มีใครตามเจอ แต่น้ำที่เป็นตำรวจตามเจอเค้าไปดู เค้าบอก	ราวของตน
ก้อย ว่าอยู่ใกล้ๆศาลเจ้า จริงก็อยู่ใกล้ๆศาลเจ้า แต่หนูกลัวเค้าเจอเลยป็นไปอยู่	
ก้อย บนต้นไม้...คิดว่าไม่ตายก็ต้องเสียสติ เพราะมีพี่ชายหนูคนที่2เสียสติไปแล้ว	
ก้อย เพราะแม่ทำ แม่ชอบทำให้หนูชายหน้าเวลาเล่นไกลก็เอาไม่มาไล่ตีหนู...	
เบส รู้ได้ใจว่าแม่ชอบทุบ	
ก้อย ก็มีคนเล่าให้ฟัง แม่ชอบเล่าว่าถ้ารู้ว่าเป็นอย่างนี้แม่จะให้ตายตั้งแต่เล็กๆไม่	
ก้อย ให้โตมาถึงขนาดนี้ รู้สึกเสียใจ...	
ผู้นำกลุ่ม แล้วเวลาที่แม่ทำร้ายเรา เราเคยขอมั้ย	
ก้อย เคยแต่แม่เค้าไม่หยุดตอนนั้น บังตอขว้างมาโดนหนู ตีที่หนูหลบทันไม่เงินหนู	
ก้อย ตายไปแล้ว ขนาดหลบได้ยังถากไปโดนขาเลือดไหล...	
ผู้นำกลุ่ม แล้วก้อยทำอะไรถึงโดนขนาดนี้	
ก้อย หนูก็ไม่รู้ เวลาเค้าให้ไปหยิบอะไรแล้วหนูกำลังทำการบ้าน หนูบอกเดียว	
ก้อย ก่อนกำลังเก็บของอยู่...	
ผู้นำกลุ่ม มีบางครั้งมั๊ยที่ก้อยรู้สึกว่าแม่รักเรา	
ก้อย ก็มีวันไหนหนูทำประโยชน์ให้กับเค้าได้ เค้าก็จะชมหนู ตอนนั้นเค้าไปเก็บ	
ก้อย ข้าวกันหนูก็ไปช่วยได้เงินมาหนูก็เอามาให้แม่ แม่เค้าชม...	
ผู้นำกลุ่ม ตอนนั้นเรารู้สึกดีใจมีความสุข	
ก้อย วันไหนแม่ใจดีเค้าก็ไม่ทำอย่างนั้น วันไหนแม่ไม่ใจดี ก็กลัวเหมือนกัน...	
ผู้นำกลุ่ม ทำให้ก้อยต้องอยู่แบบสั่นว่า เจออะไรหรือเปล่า	
ก้อย บางครั้งหนูก็คิดว่าตัวเองตาย ก็เอาเรือไปผูกต้นไม้	
เอ แล้วเคยคิดมั๊ยว่าไปผูกกับกิ่งไม้แล้วมันจะหัก ข้าเคยลองผูกแล้วมันหัก ตก	
ก้อย ลงมาดังอีกเจ็บมากเลย	
ก้อย ไม่หรอก ถ้าเราไม่ถึงขนาดก็ต้องมีคนมาเห็นมาห้ามเอง	
ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทำกิจกรรมเพื่อให้มีโอกาสได้ระบายความรู้สึกที่อยู่ภายในออกมาด้วยการปั้นดินน้ำมัน	
ผู้นำกลุ่ม ก้อยรู้สึกเหงาอยู่คนเดียว	
เบส แล้วตอนนี้ไม่มีเพื่อนเหวอ	

เนื้อหา		วิเคราะห์
ก้อย	ไม่ใช่ เอาความเป็นจริงนะ เหมือนอยู่คนเดียว เหงาไม่มีเพื่อน หากคนที่เรารู้จัก รู้สึกอบอุ่นอย่างนี้	สังเกตได้ว่าในช่วงแรกๆ สมาชิกยังไม่อยากที่จะบินแต่เมื่อมีโอกาสได้ทำสมาธิ สมาชิกก็บินออกมาเป็นลักษณะเฉพาะตัวของสมาธิแต่ละคน จากที่สมาธิกลุ่มได้บินดินน้ำมันตามที่ใจต้องการนั้นเป็นการเปิดเผยถึงความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในออกมา
ผู้นำกลุ่ม	ก้อยรู้สึกว่ามันไม่มี	
ก้อย	อิม ไม่มีคนที่เรารู้สึกอยากอยู่ใกล้	
ผู้นำกลุ่ม	ก็เลยรู้สึกเหงาๆ	
ก้อย	อยู่คนเดียวไม่มีใครเลย อะไรอย่างนี้	
ผู้นำกลุ่ม	แสดงว่าตัวนี้ ก็หมายถึงก้อยนอนอยู่	
ก้อย	เออใช่ นอนห่างไกลจากคนอื่น	
คำย	เราดูงานของเอ็งแล้วรู้สึกแปลกสร้างสรรคดี	
ปลา	ที่รู้สึกว่างงานก้อยแปลกดี	
ตี	ดูแล้วงานเค้าแบบเด็กซิกซุก	
เบส	งานของเธอหนูว่ามันสื่ออะไรมันอยากให้พี่โมค มาอยู่ใกล้ๆมันคิดถึงพี่เค้า	
ปลา	แล้วงานของตีหละ	
ตี	อยากดูว่าจะจำได้มั้ยเคยปั้นตอนเด็กๆ ครูเคยสอน	
ผู้นำกลุ่ม	แสดงว่า การปั้นนี้ทำให้ตีนึกถึงตอนเด็กๆ	
ตี	ใช่ อยากรู้ว่าเราทำได้หรือเปล่า	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วมันสื่ออะไรถึงตัวตี	
ตี	ทำให้ตีนึกถึงครูว่าเค้าเคยสอน ตีคิดว่าเราจะทำได้มั้ย	
11 ตุลาคม (ครั้งที่ 4)		สมาธิกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึกต่อกันอันเป็นการตอบสนองความต้องการความรักและการมีส่วนร่วมทำให้เกิดความอบอุ่น รู้สึกใกล้ชิดและผูกพันกันมากขึ้นซึ่งกระแสดังกล่าวอยู่ในช่วงcontrol และไหลเลื่อนเข้าสู่ช่วง affection
ปอ	เท่าที่คบกันมาเพื่อนไม่รักเราเลย	
ผู้นำกลุ่ม	ปอรู้สึกว่าเป็นเพื่อนไม่รักปอเลย	
ปอ	เหมือนกับคบไปอย่างนั้นๆหนูทุ่มเทความรู้สึกให้เต็มร้อย	
เบส	แต่เราก็ได้กลับมาไม่หมด	
ผู้นำกลุ่ม	แสดงว่าปอก็คาดหวังว่า เราให้เต็มร้อยเพื่อนก็ต้องกลับมาเต็มร้อยเหมือนกัน	
ปอ	ใช่ แต่จริงๆแล้วไม่มี	
ผู้นำกลุ่ม	คือไม่มีคนที่ปอจะรู้สึกวางใจเค้าได้มากๆ	
ปอ	อิมที่นั่นก็เหมือนคบกันไปอย่างนั้นๆแหละ อย่างที่โรงเรียนหนูก็มีเพื่อนนะ ไม่ใช่ว่าไม่มี แต่มันยังงั้นแหละ คือเวลาที่เรารู้สึกอยากให้มีใครสักคนฟังเราเวลาที่เรามีปัญหานั้น มันไม่มี ถ้าจะมีก็ฟังไปอย่างนั้นๆ	
เบส	ก็ยั้งดีที่แกมีปลานะโวย แล้วก็ยังมียเพื่อนที่โรงเรียน ถึงแม้ว่าเค้าจะฟังแกน้อยไปบ้าง แต่เค้าก็ฟังแกใช่มั้ยหละ	
ปอ	ก็ใช่ แต่หนูคงต้องการใครสักคนที่เข้าใจหนูมากๆ มั้ง หนูจะรู้สึกปลอดภัย...	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม มั่นคงเป็นความรู้สึกแหว่งแหว่งมากนะ ที่ปอดต้องเผชิญกับมัน</p> <p>ปอ (ร้องไห้) ...</p>	
<p>ก้อย ปอแกยังมีชีวิตนะกว่าอีกหลายๆ คนนะ แกยังมีพี่ปลา แล้วก็พี่ซ่า มีเพื่อนๆ ในกลุ่มอีกนะที่เป็นห่วงแก...</p>	
<p>ปอ ชอบใจนะ สำหรับความรู้สึกดีๆ ที่มีให้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม อย่างน้อยปอก็รับรู้เหมือนกันนะว่าเพื่อนที่นี้ก็เป็นห่วงโยปอ</p>	
<p>ปอ ฟังแล้ว มันทำให้รู้สึกดีมากๆ เลย เมื่อกี้หนูรู้สึกว่ายู่คนเดียววนะ แต่พอได้ยินเพื่อนๆ โดยเฉพาะสิ่งที่ก้อยพูดออกมา มันทำให้หนูรู้สึกว่ามีเพื่อนที่นี้...</p>	
<p>เอ๋ แต่มันยากนะ เพราะหนูก็ตั้งใจแล้วเหมือนกัน พยายามจดส่งงานที่อาจารย์บอกทุกอย่าง จนพี่ๆเค้าคิดว่าหนูเป็นพวกเด็กแก่เรียน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เอ๋ รู้สึกว่าได้พยายามเต็มที่แล้วแต่ผลก็ออกมายังไม่เป็นที่พึงพอใจสำหรับเอ๋</p>	
<p>เอ๋ หนูอยากให้มันดีกว่านี้นะ</p>	
<p>ปอ แล้วจะเอาดีขนาดไหนเกรด4 เหรอ มันไม่ยากหรอเอ๋ย ห่างเรียนไปตั้ง 3 ปี เรายังมาตลอดยังทำไม่ได้เลย</p>	
<p>เอ๋ มันไม่ใช่อย่างนั้น</p>	
<p>เบล มันไม่ใช่อย่างนั้นแล้วมันยังโง่งนะ</p>	
<p>เอ๋ ก็แหม ตะก่อนหนูเคยเป็นเด็กเรียนได้เกรดดี...</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เอ๋คิดว่าถ้ากลับมามีเรียนแล้วจะเรียนได้ดี เท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม</p>	
<p>เอ๋ ใช่ แต่มันไม่ได้เป็นอย่างนั้น</p>	
<p>ปอ มันจะดีเหมือนเดิมได้ยังไงในเมื่อมัน หยุดเรียนไปตั้ง3ปี แล้วเอ๋เรียนได้เท่านี้ ก็ถือว่าเก่งแล้วนะ ถ้าเป็นฐานะอาจเรียนได้ไม่เท่าเองก็ได้</p>	<p>ปอพยายามเสนอแนะในเรื่องเรียนให้</p>
<p>เอ๋ ก็อาจจะเป็นอย่างนั้นก็ได้ ถ้าเราตั้งใจเรียนจริงๆ เอาไว้หอมหน้าหนูจะพยายามตั้งใจเรียนให้มากกว่าที่เคยทำ ก็อาจทำให้เรียนดีขึ้นบ้าง แต่....</p>	<p>กับเอ๋และไพลินให้เห็นว่า เรื่องเรียนเป็น</p>
<p>ปอ เอ๋มันต้องอย่างนี้ซิ อย่านิ่งท้อแท้มัน เอ๋ก็เพิ่งเริ่มเรียนไม่ใช่หรอ มันก็ต้องค่อยๆ ปรับตัวไปเรื่อยๆ</p>	<p>สิ่งที่ไม่ยาก ถ้าจะตั้งใจกับมันทำให้</p>
<p>เบล เอ๋ พยายามเต็มที่แล้วแหละอีกหน่อย ก็จะต้องดีเท่ากับตอนแรก ส่วนไอ้ไพลิน ช้าว่าถ้าเองพยายามเท่าไอ้เอ๋มันชนิด คงจะเรียนได้ดีกว่านี้</p>	<p>กลุ่มอยู่ในช่วงcontrol</p>
<p>ไพลิน หนูไม่รู้ที่อยู่ของแม่เลยจะเขียนจดหมายไปคุย ก็ไม่รู้ว่าจะเขียนไปที่ไหน จะโทรศัพท์ไปก็ไม่รู้ว่าจะโทรไปที่ไหน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้ก็เลยทำให้ไพลินไม่สบายใจมาก</p>	
<p>ไพลิน ใช่ เพราะเราไม่รู้เลยว่าเค้าเป็นยังไง อยู่ยังไง เจ็บป่วยหรือเปล่า เพราะอยู่ที่นี้หนูออกไปหาแม่เค้าก็ไม่ได้ ได้แต่นั่งคิด คิดไปเรื่อยๆ ก็ปวดหัว</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม เมื่อไหร่ที่ไพลินคิดว่าแม่จะเป็นยังไง สบายดีมั๊ย ก็ทำให้ไพลินไม่สบายใจ</p>	

	เนื้อหา	วิเคราะห์
โพลิน	โซ่ พี่ ยังกคิดว่าแม่ลำบากอยู่ ไม่มีใครดูแลยังทำให้หนูไม่สบายใจมากขึ้น เวลาอยู่คนเดียว ชอบคิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย หนูจะเป็นแอมามากที่อยู่คนเดียว แต่ถ้าอยู่กับเพื่อนก็จะเลิกคิดได้ แต่พออยู่คนเดียว เรื่องพวกนี้ก็จะเข้ามาในหัวของหนูอีก หนูไม่ชอบเลยเวลาที่หนูคิดถึงแม่แล้วมันทำให้หนูไม่สบายใจเลยซักที	
ผู้นำกลุ่ม	โพลินสังเกตมัยว่าเวลาคิดถึงแม่ มักจะทำให้โพลินไม่สบายใจ โดยเฉพาะเวลาคิดถึงแม่ในทางที่ไม่ดีแล้วยังทำให้โพลินทุกข์ใจมากขึ้น	ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ตระหนักถึง
โพลิน	โซ่ ยังกคิดถึงว่าแม่เจ็บหรือไม่สบายยังทำให้หนูทุกข์ใจมาก	การนึกคิดในทางไม่ดี
ก้อย	โพลินเองคิดมากไปหรือเปล่า บางทีแม่เค้าอาจจะไม่เป็นอย่างที่เราคิดก็ได้ ทำไม่แกไม่คิดหละว่า แม่เค้าก็เอาตัวรอดได้อยู่แล้ว ถ้าเราคิดถึงแม่ก็คิดได้ แต่ถ้าคิดถึงแล้วทำให้แกทุกข์ใจถ้าแม่รู้ แม่เค้าก็ไม่สบายใจหรอก	จะส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของสมาชิก เมื่อสมาชิกคนอื่นได้มีการ
เอ๋	ซำก็คิดถึงแม่เหมือนกับตนเองแหละ แต่ซำก็พยายามนึกถึงในแง่ดี	แลกเปลี่ยนประสบการณ์
โพลิน	แล้วถ้ามันไม่เป็นจริงอย่างนั้น	การณร่วมกันทำให้
เบส	แล้วเองจะทำอะไรได้ ถ้ารู้เองก็ออกไปไม่ได้ สู่เองตั้งใจเรียนแล้ว ถ้าออกไปจากที่นี่ได้ก็ทำงานหาเงินมาดูแลแม่ไม่ดีกว่าหรือ	เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน
ตี	เออโซ่ คิดเหมือนหนูเลย หนูก็ตั้งใจทำอย่างนั้นเหมือนกันถ้าออกไปได้	และถาวรยอมรับตาม
โพลิน	จั้น ซำก็ไม่ต้องคิดสิ มันเป็นอย่างไงก็ให้เป็นอย่างนั้นเลย	ความเป็นจริงมากขึ้น
ผู้นำกลุ่ม	มันก็ไม่ใช่ออย่างนั้นหรอกนะ โพลินที่เพื่อนเค้าพูดเค้าอยากโให้โพลินคิดถึงแม่ในแง่ที่ดีโพลินก็จะสบายใจขึ้นใจ	
โพลิน	แทบจะไม่เคยเลยที่ ส่วนใหญ่ก็จะเป็นห่วง ก็คิดไปต่าง ๆ นานา	
ผู้นำกลุ่ม	โพลินเคยนึกถึงคนอื่นในทางดีมัย	
โพลิน	ไม่รู้สิ นึกไม่ออก คงจะมีบ้างมั้งที่แต่ตอนนี้คิดไม่ออกว่าเคยนึกถึงใครบ้าง	
ปลา	ไม่รู้ว่าจะใช่หรือเปล่านั้นอย่างที่มีมาอยู่ที่นี้คนที่บ้านแทบจะไม่เคยมาหาเลย แต่ที่ก็จะพยายามคิดในแง่ดีนะว่าเค้าคงไม่ว่างหรือไมก็ไม่มีตตางค์พอคิดอย่างนั้นแล้วมันก็รู้สึกดีขึ้น....	
ตี	เออโซ่ ก็อย่างตอนที่หนูพูดถึงแม่ว่าจะเลือกพ่อใหม่หรือหนู ถ้าแม่เลือกพ่อใหม่แล้วเราคิดว่าเค้าคงมีเหตุผลบางอย่างที่ต้องเลือกนะ พอคิดอย่างนี้ก็สบายใจแล้วก็รู้สึกดีกับแม่ด้วยนะ	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วเบสคิดว่ายังไงบ้างในสิ่งที่เพื่อนบอก	
เบส	หนูว่าก็อาจจะใช่ ก็ได้ตอนนี้หนูยังทำอะไรไม่ได้ แต่ถ้าถึงเวลาก็คงดีกว่า...	
ผู้นำกลุ่ม	ไม่ดียังไง	
เบส	หนูไม่ตั้งใจเรียน มันมีเรื่องเข้ามาเยอะ จนทำให้หนูไม่อยากเรียน เรื่องเพื่อนยังงี้ พวกเค้าก็ค่อยๆ หายไป ความรู้สึกมันเสีย...	

เนื้อหา		วิเคราะห์
ตาย	รู้ได้ไง หนูก็คิดว่าที่เป็นเพื่อนกันอยู่กลุ่มเดียวกัน หนูไม่รู้เลยนะที่ว่าเค้าจะ...	เมื่อบรรยายภาคามีความอบอุ่น เป็นมิตรและยอมรับซึ่งกันและกันอย่างจริงใจ จึงเชื่อใจ อนุญาตให้สมาชิกกลุ่มกล้ายอมรับตนเองอย่างแท้จริงมากยิ่งขึ้น และกล้ารับผิดชอบต่อชีวิตตนเองและดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเองมากกว่าจะพึ่งพาผู้อื่น
ผู้นำกลุ่ม	เบต รู้สึกว่าเพื่อนไม่ค่อยดูแลเอาใจใส่เบตเท่าที่ควร เบตอยากได้มากกว่าที่เป็นอยู่	
เบต	มันก็ไม่เชิง มันยังโง่แหละ จริงๆมันก็มีนะ หนูอยากคุยกับใครสักคนเวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจ ก็ไม่รู้จะไปพูดกับใคร	
ผู้นำกลุ่ม	เบตเลยรู้สึกว่ายากมีใครสักคน	
เบต	ฮือโฮ ที่ว่าหนูควรจะทำอะไรได้มากขึ้นหรือเปล่า ถ้าหนูแค่ได้มากความเป็นตัวของตัวเองก็หายไป สุดท้ายหนูก็ยอม เป็นฝ่ายยอมเค้าอย่างเดียว	
ปลา	แล้วทำไมต้องยอมเค้าด้วยแหละ	
เบต	เอ่อโฮ ทำไมไม่ถูกต้องไปยอมมันด้วย พี่ๆ หนูคิดว่าจะ หนูว่าเงินหนูจะไม่ยอมจะดีกว่า	
ผู้นำกลุ่ม	เบตคิดว่าวิธีนี้น่าจะให้ได้ผล	
เบต	ก็อาจจะให้ได้มั้ง หนูไม่รู้สิ หนูว่าหนูจะไปลองทำดู ถ้าหนูทำแล้วหนูสบายใจ หนูก็คิดว่าวิธีนี้น่าจะได้ผล	
ผู้นำกลุ่ม	เงินเบตคงจะลดลง ดูแล้วช่วงหลังเรามาคูชิว่าเป็นยังไง	
13 ตุลาคม (ครั้งที่ 5)		ผู้นำกลุ่มได้ชวนสมาชิกแต่ละคนมีโอกาสได้เคลื่อนไหวร่างกายประมาณ 30 นาที ระหว่างที่ทำการกรรม สมาชิกแต่ละคนมีความตั้งใจ และสนุกสนานมีการพูดหยอกล้อกันเอง แสดงออกถึงความกระปรี้กระเปร่ามากขึ้นกว่าตอนแรกๆ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเห็นว่าสมาชิกแต่ละคนมีใบหน้าที่ยิ้มขึ้นขึ้นมากกว่าเดิม บาง
ก้อย	ของหนูคือความทรงจำในอดีต อยากจะทิ้งมันให้หมดสิ้นจะได้กลับไป คือสิ่งที่เคยรับมาก็อยากลืมมันซะจะได้กลับไปได้	
ผู้นำกลุ่ม	ก้อยอยากละทิ้งบทบาทในวัยเด็กที่ก้อยเคยรู้สึกทุกซิกใจ	
ก้อย	โฮ ถ้าเราลืมได้ เราไม่สนใจเราก็สามารถกลับไปได้	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วตอนนี้ก้อยเป็นยังไง	
ก้อย	ก็กะว่าจะลืมได้แล้วแต่ก็ยังมึนตึ๊งอยู่บ้างแต่ก็ค่อนข้างวางไปแล้ว หนูก็เลยอยากให้มีหมดไป อย่างเคยน้อยใจแม่ ถ้าลืมได้ก็อยากกลับไปหาแม่ก็แค่นั้นเอง อยากกลับไปขอโทษ	
ผู้นำกลุ่ม	ถ้าทราบใดก้อยยังลืมไม่ได้ก้อยก็ยัง	
ก้อย	ก็ยังรู้สึกผิดอยู่	
ผู้นำกลุ่ม	มันรู้สึกผิดยังไง ที่ก้อยอยากไปขอโทษแต่ก้อยยังลืมไม่ได้	
ก้อย	ยังโง่แหละ (เงิบ) สิ่งที่เกิดขึ้นตอนเด็กอะไรอย่างเงี แต่ตอนนั้นก็โทษแม่มาแหละ ที่แม่ไม่น่าทำอย่างนี้เลย แม่ น่าจะเรียนให้จบๆ...	
ผู้นำกลุ่ม	เหมือนกับว่าตอนนี้ก้อยจะโทษแม่นิดๆว่า ถ้าแม่ไม่พลาดครั้งนั้นชีวิตแม่ก็จะดีขึ้น แล้วก้อยก็จะไม่เป็นอย่างนี้	
ก้อย	โฮพี่ คนอื่นๆของแม่เค้าก็ได้ดีกันหมดเลย ก็เลยโทษแม่นิดหน่อย	

เนื้อหา	วิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม ด้าก้อยลืมเรื่องนี้ได้ ก้อยก็สามารถกลับไปขอโทษแม่ได้	คนถึงพูดออกมาว่ารู้
ก้อย ไซ่ หนูก็จะคิดว่าก็มีคนอื่นคอยห่วงใยอยู่นะ	ลึกดีบางคนก็บอกว่า
เอ๋ แล้วแม่เค้าเคยปลอบก้อยบ้างหรือเปล่า	นาย่วงเลยพี่ ตอน
ก้อย ก็มีบ้าง แต่ส่วนใหญ่แม่เค้าไม่ค่อยได้ปลอบเท่าไร เรายังคิดว่าใครจะมา	แรกยังรู้ลึกง่วงๆอยู่
สนใจเราได้ตลอดเวลามันก็ต้องมีบ้างที่เค้าจะไม่ห่วงใยเรา ก็แบบทุกคนก็	แต่พอได้ทำก็รู้สึกกระ
ต้องมีพลาดกันบ้างมีรักมีชอบ ห่วงเรา	ปรึกระเปล่า หลังจาก
เอ๋ รู้สึกว่าแคนครี้เค้ามากเลยทำให้แคนคิดมากไปเอง แล้วสิ่งที่ได้ฟังจากก้อยก็	นั้นผู้นำกลุ่ม จึงเสนอ
มากกระทบใจเอ๋หลายครั้งเหมือนกัน	กิจกรรม " บทบาท
ผู้นำกลุ่ม เอ๋รู้สึกว่าได้อะไรบ้าง	ของฉัน "
ก้อย เค้าหาว่าหนูเป็นผู้ใหญ่	
เอ๋ ไม่ใช่อย่างนั้น พอฟังก้อยแล้วทำให้หนูคิดว่าไม่คิดไปม่งายกับสิ่งที่แล้วมา	
ก้อย ญเคยพูดหรืออะ	การที่ได้มีการแบ่งปัน
เอ๋ ไม่เคยพูดตรง แต่เวลาก้อยพูดแล้วทำให้หนูคิดได้	ประสบการณ์ซึ่งกัน
ผู้นำกลุ่ม แล้วเรื่องอะไรที่ทำให้เอ๋ได้แคนคิด	และกันทำให้กลับมา
เอ๋ มันได้ตั้งหลายเรื่อง อย่างเรื่องที่สอนให้อ่านไปครั้นคนอื่นมาก ให้มีความ	ที่ฟังได้นำไปเป็นแ่ง
เป็นตัวของตัวเองบ้างแล้วก็ บางอย่างทีก้อยพูดออกมาทำให้หนูลืม...	คิดในการขยายโลก
ผู้นำกลุ่ม แล้วก้อยมีวิธียังไงที่ทำให้ลืมเรื่องบางเรื่องได้	ทัศน์ของตน
ก้อย ลืมหรือพี่ ก็พยายามนึกถึงความเป็นจริงให้มากที่สุด พยายามยอมรับ	
ความจริงให้ได้ ถ้าไม่ยอมรับความจริง พยายามกลบเกลื่อน...	
เอ๋ แล้วถ้ามันลืมไม่ได้หละ	
ก้อย ซักวันหนึ่งก็ต้องลืมให้ได้	
ผู้นำกลุ่ม สำหรับก้อยพยายามมากมัยที่จะลืม	
ก้อย ก็นานพอสมควร คิดว่าอีกไม่นานก็คงจะลืมได้ หนูวางแผนชีวิตไว้แล้ว....	
โพลิน แล้วอะไรทำให้ก้อยคิดแบบนี้	
ก้อย ก็อยู่มันก็คิดขึ้นมาเองได้ สิ่งต่างๆที่เข้ามา....	
ผู้นำกลุ่ม ปลาก็เลยรู้สึกเหมือนมีคนนี้คอยห่วงใย	
ปลา อิมไซ (เจียบ) ปลารู้สึกว่าครอบครัวนี้ยังไม่รู้ ส่วนใหญ่เรียนจบปอสี่...	
ผู้นำกลุ่ม ปลาคิดว่าถ้าบ้านปลาเรียนหนังสือชีวิตของปลาคงไม่เป็นแบบนี้	
ปลา ไซ่ เค้าคิดจะทำอะไรก็ทำ อยากกินเหล้าก็กิน อยากสูบบุหรี่ก็สูบ ดิตยา...	
ผู้นำกลุ่ม ปลาคิดว่าปลาไม่มีวันเดินทางสายเดิม	
ปลา คิดว่าไม่เดินแบบนอน เพราะว่าครอบครัวนั้นเป็นกันทุกคนเลย เหมือนเรา	
อยู่กับใครก็ไม่รู้บอกไม่ถูก ห้อแท้ยังไงก็ไม่รู้ แต่ก็ดีที่ได้มาอยู่ที่นี้....	
ผู้นำกลุ่ม ปลามาอยู่ที่นี้ทำให้ได้รับสิ่งดีๆ ในชีวิต	

	เนื้อหา	วิเคราะห์
ปลา	ใช่ ขึ้นกว่าเดิมเยอะๆ แต่บางครั้งก็อยากกลับไปอยู่บ้านตัวเองบ้าง บางครั้งอยู่ที่ที่ไม่สบายใจ ก็อยากกลับไปอยู่ที่บ้านบ้าง	สมาชิกแสดงถึงความรัก ความห่วงใย ความเห็นอกเห็นใจที่มีให้แก่กันจึงทำให้กระแสมุมในวงนี้ออยู่ในวงของ affection
ผู้นำกลุ่ม	เหมือนที่ปลามีความรู้สึกปลอดภัย แต่ก็ยังไม่ผูกพันเท่าบ้านของปลาเอง	
ปลา	ปลาก็อยากกลับไปอยู่กับคนที่ปลารักบ้าง และก็รู้สึกว่าการปลอดภัยด้วยว่าสิ่งเลวร้ายจะต้องไม่ซ้ำอย่างที่ปลาเคยเจอมา	
เบต	เราอยากบอกปลานะว่าพวกเราทุกคนจะไม่มีวันเดินทางกลับไปเส้นทางนั้นอย่างเด็ดขาด เราทุกคนจะเป็นกำลังใจให้กันและกัน...	
ปอ	ใช่ที่ปลาเราต้องเข้มแข็งอดทนมากๆ หนูจะเป็นกำลังใจอยู่ข้างๆ เสมอ ไม่ต้องห่วงนะที่ปลา ยังใจตอนนี้ที่ปลาที่ไม่ได้อยู่คนเดียวเหมือนตะกอนแล้ว	
14 ตุลาคม (ครั้งที่ 6)		
เบต	อะ แล้วถ้าเค้าเรียนๆ ไปแล้วไม่มีเพื่อนอย่างนี้แหละ คิดว่าจะอยู่ได้หรือเปล่า	ระหว่างดำเนินกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งอยากที่จะพูดถึงสิ่งที่ไม่สบายใจ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงความสบายใจ แล้วทำให้สมาชิกคนอื่นได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อกัน
ปอ	อ้าวก็ต้องปรับตัวสิ	
เบต	อะ ปรับยังงั้นละ	
ปอ	ไม่รู้เหมือนกัน อะอย่างจะคบกับที่ปลา อะแล้วเค้าเป็นคนยังไง เรายังต้องศึกษาเค้าว่าเค้าเป็นคนยังไง	
เบต	แล้วถ้าสมมติเข้ากันไม่ได้ แล้วไม่มีใครมาอยู่เลยนะอยู่ได้หรือเปล่า	
ปอ	ถ้าเป็นเราคงอยู่ไม่ได้มีเพื่อนเลยอยู่ได้เลย อยากเป็นนักเรียนมีเพื่อนแยอะ ถ้าไม่มีเพื่อนคงไม่อยากอยู่นะหรือใครเลยแหละจะไม่มีเพื่อน ใช่เปล่าที่	
ปลา	เป็นไปไม่ได้หรืออย่างน้อยก็ต้องคนหนึ่งหรือสองคน	
เบต	หนูไม่มี	
ต่าย	เวอร์ เป็นไปไม่ได้	
ปอ	ไอ้แกปอแหละ	
เบต	อะแล้วใครแหละพูดต่อจริงๆหรือยังใครแหละ (เงิบ) จันหนูนะสิ่งที่อยากเก็บไว้ก็คือความทรงจำที่ดีที่มีต่ออื่นๆ ที่อยากเก็บไว้มีเพื่อนที่ดี มีแม่ที่ดีในอดีตที่แม่เคยห่วงใยในบางเวลาเลยอยากเก็บไว้	
ผู้นำกลุ่ม	ก็คือความรู้สึกดีๆ ในอดีตที่เบตอยากเก็บไว้มันช่วยได้ว่าเวลาที่เบตทุกข์ใจแล้วกลับไปนึกถึงสิ่งนั้นก็ทำให้เบตรู้สึกดีมีความสุขมากขึ้น	
เบต	อืมใช่เวลาหนูเศร้าใจ สิ่งนี้ก็ช่วยหนูได้เยอะจริง	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วมีใครใช้วิธีแบบเบตมั๊ย ที่เวลาทุกข์จะนึกถึงสิ่งดีๆ ในอดีต	
กลุ่ม	ไม่เคย	
ผู้นำกลุ่ม	แล้วเวลาที่พวกเราทุกข์ใจเราทำยังไง	
ปลา	ของหนูจะเอาเรื่องทุกข์ใจมาเล่าให้คนที่ไว้ใจฟัง	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>โพลิน เย่หนูจะเล่าให้คนสนิทฟัง ไม่ก็เขียนระบายความรู้สึก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วเค้าช่วยเหลือเราได้มั้ย</p> <p>โพลิน ไม่ได้</p> <p>ปอ แต่ก็ยังดีกว่าที่เราเก็บมันไว้เนอะ ยังไงเราก็ยังได้เล่าออกมา</p> <p>กลุ่ม เออใช่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม รู้สึกว่าถ้าเราได้ระบายออกไป มันทำให้ดีขึ้น สำหรับวิธีนี้โพลินรู้สึกยังไง...</p> <p>เอ๋ หนูใช้วิธีเขียนมากกว่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เอ๋จะให้วิธีเขียนออกมา ก็เหมือนกับเราได้ระบายออกมาแล้วในสิ่งที่เราเขียนออกมา</p> <p>โพลิน ได้ระบายกับกระดาษ</p> <p>เอ๋ มันไม่ได้หมด แต่ก็ทำให้สบายใจขึ้นบ้าง</p>	
<p>15 ตุลาคม (ครั้งที่ 7)</p> <p>ผู้นำกลุ่มดำเนินกลุ่มต่อในหัวข้อ "บทบาทของฉัน" ในส่วนบทบาทของตนเอง อยากเก็บไว้เสร็จ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงเสนอให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาของตนเอง และสิ่งที่อยากแก้ไข</p> <p>ก้อย ของหนูบทบาทความเป็นลูกนะ อยากเก็บบทบาทเด็กไว้ คือความทรงจำเก่าๆ ที่ดีๆ (เงิบ) การเป็นลูกที่ดี ก็ตั้งนานแล้วแหละ น่าจะบอกแม่เค้าให้รู้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม สมมติว่าแม่อยู่ที่นี้แล้ว ก้อยอยากจะบอกอะไรท่านบ้าง</p> <p>ก้อย ก็อยากจะบอกว่า อยากเป็นลูกที่ดีของแม่เสมอ</p> <p>ปลา เป็นลูกที่ดียังไงล่ะ</p> <p>ก้อย ก็การทำให้อพ่แม่ภูมิใจ การเข้าใจกัน ก็คือสิ่งที่ผ่านมามันอาจไม่ดี ก็อยากเก็บไว้เป็นความทรงจำ (เงิบ) ส่วนดีๆ ก็อยากเก็บไว้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม นอกจากการทำให้อพ่แม่ภูมิใจแล้ว ก้อยยังมีอะไรอีกมั้ยที่อยากจะทำให้แม่</p> <p>ก้อย ก็ยอมรับในสิ่งที่แม่เป็นอยู่ ก็ต้องเข้าใจแม่ ก็แบบว่าที่แม่เค้าเป็นอย่างนี้ เค้าก็คงไม่อยากเป็นหรอก สิ่งที่แม่ทำกับหนูๆ ก็จะพยายามลืมนให้เร็วที่สุดเพื่อที่จะได้กลับไปหาแม่ได้อย่างสบายใจ ไม่มีอะไรติดค้างใจกัน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วตอนนี้ความรู้สึกของก้อยที่มีต่อแม่เป็นยังไงบ้าง</p> <p>ก้อย ก็พยายามให้อภัยแม่ในสิ่งที่แม่ทำกับหนูนะ และหนูก็ยังคิดเสมอว่ายังไงแม่ก็ยังรักเรา อยู่แล้วก็อยากให้เรากลับไปอยู่กับเค้า</p> <p>ปลา ดีแล้วก้อย ที่ก้อยคิดได้แบบนี้ เพราะถ้าเราไม่คิดให้อภัย ใจของเราเองก็ไม่มีความสุขหรอก อย่างของพี่ไม่ได้เจอหน้าแม่มารดั่งนานแล้วตั้งแต่มาอยู่ที่นี้ แม่ยังไม่เคยมาหาเลย พี่ก็ยังคงคิดถึงเค้าเนอะอย่างน้อยก็อยากที่จะเห็นหน้าแม่อีกสักครั้ง แต่พี่ไม่รู้ว่าแม่จะลืมนไปหรือยัง อย่างน้อยพี่ก็ไม่เคยคิดร้ายกับแม่เลยมีเพียงแต่หัวใจเท่านั้น</p>	<p>ผู้นำกลุ่มชวนให้ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงเมื่อเกิดความกระแຈงชัดในความรู้สึกของตนมากขึ้น ซึ่งอยู่ในช่วง affection</p>

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้ที่ปลาก็รู้สึกเนอะว่าก้อยคิดถูกแล้วๆ ก็อยากเป็นกำลังใจให้กับก้อยแล้วคนอื่นๆ</p>	
<p>16 ตุลาคม (ครั้งที่ 8)</p> <p>ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้นั่งสมาธิประมาณ 10 นาที เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการเรียนรู้ และช่วยในการสำรวจความรู้สึกที่มีอยู่ภายในของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกได้เล่าถึง "ปัญหาของตน" ด้วยการเล่าถึงสิ่งต่างๆ ที่ไม่สบายใจ จากกิจกรรมนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนได้เคลียร์ความรู้สึกที่มีต่อกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้นและพร้อมที่จะปรับตัวเข้าหากัน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ไซ่บางทีก็อาจมาจากตัวเค้าเองที่มีอารมณ์อยู่แล้ว แล้วเราก็เข้าไปในจังหวะนั้นพอดี ก็เลยทำให้หลุดออกมา ไม่ใช่ว่าไม่ชอบเบสนะ เข้าใจมัยจ๊ะ รู้เปล่า ไม่งั้นคิดแบบนี้มันจะ ทำร้ายตัวเอง มันเหมือนอะไรที่ถูกกัดเขาะ มันก็จะค่อยๆ พังลงเรื่อยๆ มันก็เหมือนใจของเบสนะที่จะค่อยๆ พังลง</p> <p>ปลาด เบสต้องพยายามไม่ค่อยแคร้เค้ามากเกินไป</p> <p>เบส เดี๋ยวมันก็เข้ามาพูดแล้วจะให้หนูทำยังไง ต้องไม่ยอมเค้าตลอดจ้ะนหรือ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ก็ต้องดูซิว่ายังไง พยายามวางตัวเป็นกลางมากๆ คือว่าเราควรยอมในสิ่งที่เรายอมแล้วไม่ทำให้เราทุกข์ใจ ถ้ายอมมากตัวเราก็ยิ่งแย่งยึดอัด แต่ถ้าอะไรมันมากเกินไป เราก็ต้องปล่อยเค้าไป บางทีคำว่าช่างมันแหละก็อาจจะช่วยเบสได้บ้างในบางครั้ง แต่อาจจะไม่ใช่ทุกครั้ง</p> <p>เบส หนูว่าหนูต้องเข้มแข็งขึ้น ก็ไม่ใช่ยอมตลอด ต้องมีความเป็นตัวของตัวเองอยู่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เออใช่ อย่างตายคบบกับที่ตาลตายยังมีความเป็นตัวของตัวเองอยู่</p> <p>ตาย ไซ่ หนูก็ยังไมยอมที่ตาลเลย บางทีก็ว่าเค้าไปบ้างเหมือนกันแหละ ไม่เห็นต้องกลัวเลย</p> <p>เบส บางทีเค้าว่าอะไรแรงหนูก็จะเงียบ หนูก็จะยอม</p> <p>ปลาด เอออะไรอย่างนี้ก็ต้องไม่ยอมหรือก ไม่ต้องกลัวคนอื่นเค้าจะรู้สึกไม่ดีกับเบส เพราะบางครั้งเราไม่ผิดเราก็ไม่ควรยอม</p> <p>เบส หนูก็คิดว่าการที่ตายกับตาลสนิทกันเป็นเพราะเวลาด้วย หนูต้องไปเรียนสงเคราะห์ก็เลยทำให้ตายกับตาลสนิทกันมากขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม ก็ไซ่มีส่วนเหมือนกัน อย่างเบสไปอย่างนี้ตาลก็ไม่มีใคร ตายก็ไม่มีใคร ความที่เค้าไม่มีใคร เค้าก็เลยมาอยู่ด้วยกันสนิทกันมากขึ้น....</p> <p>เบส เออใช่ บางทีหนูก็ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นเหมือนกันนะ ที่จะให้มันเหมือนอย่าง เติมคงเป็นไปไม่ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม อืมใช่ ควรปรับไปตามกระแส แต่คงความเป็นตัวเบสไว้</p> <p>เบส หนูจะพยายามทำให้ได้มากที่สุด เพื่อตัวของหนูเอง</p>	<p>เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการคุยแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกซึ่งกันและกันโดยชวนให้เห็นถึงสิ่งที่เป็นจริงแล้วต้องยอมรับในความจริงนั้นทำให้กระแกลุ่มในช่วงนี้อยู่ในช่วงcontrolแล้วค่อยเคลื่อนสู่ช่วงaffectionเมื่อสมาชิกเกิดความเข้าใจในปัญหาและมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</p>

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>17 ตุลาคม (ครั้งที่ 9)</p> <p>ผู้นำกลุ่มนำเพลง In The Morning Light ซึ่งเป็นดนตรีแนวนิวเอท (New Age) เป็นแนวดนตรีที่มีการผสมผสานของเสียงเปียโนและดนตรีสังเคราะห์ประยุกต์เข้าด้วยกันมีความยาวประมาณ 2 นาที นำไปเปิดให้สมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการเรียนรู้ จากนั้นดำเนินกิจกรรมต่อไปหัวข้อ "ปัญหาของฉัน" โดยผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกคุยต่อเกี่ยวกับเรื่องความไม่สบายใจของแต่ละคน มีสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงความกดดันที่เค้าต้องเผชิญในเรื่องเพื่อน จึงทำให้เพื่อนสมาชิกคนหนึ่งแสดงความห่วงใย และให้กำลังใจ เพื่อให้เข้มแข็ง และต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่เข้าด้วยการร่วมกันร้องเพลงที่มีความหมายเกี่ยวกับเพื่อน</p>	<p>จากที่มีสมาชิกบางคนถูกคนอื่นปฏิเสธไม่ให้เข้ากลุ่มเพื่อนได้ แสดงความเห็นอกเห็นใจ ความห่วงใยที่มีให้แก่กัน กระแสดกลุ่มดำเนินในช่วง affection</p>
<p>ต่าย หนูก็เจอแบบนี้เหมือนกับไพลินนั่นแหละ ก็เข้าใจความรู้สึกของไพลินนะ และรู้สึกโศกเศร้าที่ว่า ถ้าตอนนั้นหนูไม่เจอเพื่อนตอนป.6 ไม่เงินหนูก็แย่เหมือนกันแหละ ไพลินพยายามเข้มแข็งนะ สักวันพวกเค้าก็ต้องรู้ว่าเราไม่เป็นอย่าง ที่พวกเค้าคิดไว้</p>	
<p>ปอ เนี่ยเราฟังก็นึกถึงเพลงนี้ขึ้นมา อยากจะร้องให้ไพลินนะฟัง แล้วอยากให้ไพลินมีกำลังใจนะ ยังไงก็อยากให้ไพลินรู้สึกว่ามีพวกเราเป็นเพื่อนไพลินเสมอ นะ ไม่รู้ว่าพวกเรามีใครร้องเพลงเพื่อนของเรฟเตอร์เป็นกันบ้าง ถ้าใครร้องได้ก็ช่วยๆ กันนะ</p>	
<p>ไพลิน ขอบใจนะ(เสียงสั้นเครือเหมือนจะร้องไห้)ที่ร้องให้เรา เรารู้สึกประทับใจมากในสิ่งที่เพื่อนและพี่ทำให้ อย่างน้อยๆ ไพลินก็รู้สึกว่ายังมีเพื่อนๆ ที่นี้ ไม่ได้อยู่คนเดียว ไพลินจะเก็บมันไว้อย่างดี</p>	
<p>ตี ไพลินต้องเข้มแข็งนะ ดูอย่างต่ายจิ ยังผ่านมาได้เลย ยังไงไพลินก็ต้องผ่านไป</p>	
<p>เอ๋ ถ้าอึดอัดมากก็เขียนจดหมายมาคุยกับเราก็ได้</p>	
<p>ปลา พี่เป็นห่วงไพลิน นะเจอกับเรื่องแบบนี้ คงปวดหัวมาก แต่ยังไง ก็อยากให้ไพลินอดทนไว้หลายๆ นะ พี่ว่าอีกไม่นานมันคงจะดีขึ้น แต่ถ้ามันยังเหมือนเดิม พี่ว่าก็น่าบอกพ่อเค้าว่าไพลินมีปัญหาอย่างนี้ พี่เค้าคงช่วยไพลิน</p>	
<p>เบล ไข่ เอ็งต้องอดทนไปสักหน่อยถ้ายังไม่ดีขึ้นก็ค่อยไปบอกพ่อๆ อาจจะทำให้เอ็งย้ายมาอยู่ที่นี้ก็ได้ อย่างน้อยๆ เอ็งก็ได้พิสูจน์ให้พ่อเค้าเห็นว่าเอ็งพยายาม</p>	
<p>ไพลิน อิม พี่หนูคงต้องอดทนไปสักกระยะก่อน หนูจะพยายามปรับตัวเองให้มากกว่านี้ เหอมหน้าที่จะกลับไป หนูจะพยายามเข้าหาพวกเค้าให้มากขึ้น จะพยายามทำอะไรร่วมกับเค้ามากๆ อย่างกินข้าวกลางวันหนูก็จะไปกินกับเค้า หนูรู้สึกดีขึ้นนะพี่ แต่ก็ไม่แน่ใจว่ากลับไปที่นั่นแล้วจะเป็นยังไง หนูรู้สึกว่าต้องพยายามระนะใจพวกมันให้ยอมรับหนูให้ได้</p>	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>18 ตุลาคม (ครั้งที่ 10)</p> <p>ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการวางแผนชีวิตให้กับตนเอง ถ้าได้มีการวางแผนชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว จะส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตได้ดี ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกกลุ่มได้มีการวางแผนชีวิต เป็นข้อสัญญาทางใจ ที่สมาชิกทุกคนมีให้ไว้กับกลุ่ม ก่อนที่จะมีการเขียนแผนชีวิต ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเตรียมความพร้อมภายในจิตใจด้วยการนั่งสมาธิ</p>	
<p>เบส โครหนะๆ กูเองก็ได้ หนูนะสัญญาว่าจะไม่แคร์บุคคลอื่นมากเกินไปจนชอบเซต แล้วก็จะพยายามไม่คิดมากจนเกินขอบเขต แล้วก็เข้มแข็งและสามารถเรียนจบม.6 ได้อย่างบริบูรณ์ แค่นี้แหละที่ตั้งใจว่าจะทำให้ได้ตอนที่กลับมา</p>	<p>สมาชิกแต่ละคนให้คำสัญญาเกี่ยวกับวางแผนชีวิตของตนเอง</p>
<p>ก้อย แล้วอย่างนี้จะรู้ได้ใจว่าทำได้ เพราะมันเอาออกมาให้เห็นไม่ได้นะ</p>	<p>สมาชิกได้แสดงถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม</p>
<p>เบส ก็มันอยู่ที่ใจ ใจตัวเราสู้ดี เมื่อกี้ที่เค้าก็บอกแล้วว่าต้องซื่อสัตย์กับความรู้สึก อกก็ไม่จำเป็น ที่ต้องโกหกถ้าทำได้เราเองก็สบายใจ</p>	<p>กันจึงทำให้เกิดกระแส</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม ตรงที่เบสบอกว่ามากจนเกินขอบเขตมันยังงี้</p>	<p>กลุ่มในช่วงcontrol</p>
<p>เบส ก็ยังงี้ดีแหละ อธิบายไม่ถูกนะที่ แบบไม่แคร์เค้าไม่คิดมากจนทำให้ความเป็นตัวของตัวเองหายไปนะที่ อย่างที่ได้เคยๆ พุดกันมากตั้งแต่แรกๆ นะ หนูว่าหนูไม่ค่อยมีความเป็นตัวของตัวเองเลย ตรงนี้แหละ ที่หนูว่ามากเกินขอบเขต หนูรู้ว่าทำให้มันได้มันยาก แต่หนูก็จะพยายามทำมันให้ได้ แล้วก็จะเห็นนิเวศตอนเทอมหน้า</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม คำว่าเกินขอบเขตคำนี้ก็คือเกินความเป็นตัวของเบสเอง</p>	
<p>เบส อีม่ๆ ไร</p>	
<p>ปลา จบแล้วไรม่ัย อ้าวก้อยเลยแหละ</p>	
<p>ก้อย ของเรานะตั้งใจว่าจะเรียนเทอมหน้าเกรดเฉลี่ยต้องเพิ่ม2.5ขึ้นไป ก็จะพยายามเรียนวิชาอื่นๆ ไม่ได้เกรด 1,2</p>	
<p>ต่าย ทำยังไงเหมือนกับคนอื่นๆ หรือเปล่า</p>	
<p>ก้อย ก็เหมือนๆ กันนั่นแหละแต่จะทำได้เหมือนเค้าหรือเปล่าอีกเรื่องนะ ที่ตั้งใจจริงๆ ก็จะไม่โดดเรียนจะพยายามเข้าเรียนทุกครั้ง แล้วก็พยายามอ่านหนังสือก็ชอบด้วยถ้าทำได้</p>	
<p>กลุ่ม เนี่ย</p>	
<p>ก้อย แล้วก็อีกข้อนะคือจะพยายามเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ คือจะปรับความเข้าใจกับพ่อแม่ให้ได้ โดยไม่มีปัญหาใดๆ ทั้งสิ้น กลับมาเทอมหน้าที่ต้องตั้งใจ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วก้อยมีวิธียังไงที่จะปรับความเข้าใจกับพ่อแม่</p>	
<p>ก้อย ตัวเราคงจะให้เค้าปรับมาหาเราไม่ได้หรอก เพราะเค้าก็เป็นเค้าอย่างนั้น เราจะให้เค้าเปลี่ยนมันก็ยากไรม่ัย เราก็ต้องเปลี่ยนที่ตัวเราเอง หนูรู้ว่ามัน</p>	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>ปลา ทำยากนะแต่ถ้าจะให้เกิดความเข้าใจกันหมูก็ต้องเป็นฝ่ายที่ปรับเอง ต้องเข้าใจในสิ่งที่พ่อแม่ทำกับเรา ถึงยังไงเราก็ยังรักอยู่ดี</p> <p>ก้อย แล้วอย่างนี้ก้อยจะปรับอีกนานมั๊ยหละ</p> <p>ก้อย อะ ถ้าเป็นการปรับความเข้าใจคงจะทำได้ไม่ทันที่กลับมาเทอมหน้าแน่ๆ แต่ก็พยายามทำให้ดีกว่าตอนนี้แล้วกัน แต่สิ่งที่น่าจะทำได้ดีตอนที่กลับมาได้แน่ๆ ก็เป็นเรียนให้ดีขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม จันทพวกเขาจะเป็นกำลังใจให้ก้อยทำให้ได้อย่างที่คิดไว้โดยเร็วนะ แล้วคนอื่นว่ายังไงกัน</p>	
<p>19 ตุลาคม (ครั้งที่ 11)</p> <p>ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มฝึกสติด้วยการฝึกทำโยคะประมาณ 45 นาที ระหว่างการฝึกทำโยคะในช่วงแรกๆ สมาชิกไม่ค่อยใส่ใจในการฝึกเท่าไรนัก ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้สังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกายและจังหวะการหายใจเข้า-ออกว่ามีลักษณะอย่างไร เมื่อฝึกทำได้พอประมาณสมาชิกเริ่มมีความนิ่ง และมีความตั้งใจมากขึ้นต่อการฝึกทำท่าต่างๆ หลังจากฝึกท่าท่าจนครบแล้ว ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ผ่อนคลายร่างกายด้วยการนวดสมาธิ และให้สมาชิกได้สังเกตตนเองว่ามี การเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจอย่างไร ส่วนใหญ่สมาชิกบอกว่ารู้สึกดี ได้ผ่อนคลายร่างกาย บางคนก็บอกว่าหายใจเหมือนนก รู้สึกสดชื่นระหว่างที่แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อการฝึกโยคะนั้น มีสมาชิกคนหนึ่งได้พูดถึงความรักขึ้นมาจึงทำให้กลุ่มได้มีการเล่าประสบการณ์เรื่องนี้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>เบส หมูก็รู้ว่าเป็นอย่างนั้นก็ทรมานใจเปล่าๆ เราก็ไม่เจอมันๆ ก็ไม่สนใจเรา หมูก็รู้ที่มันถามก็ถามไปอย่างจันทหละ เมื่อเย็นหมูก็โทรไป</p> <p>ผู้นำกลุ่ม แล้วเป็นยังไงบ้างที่โทรไป</p> <p>เบส เหมือนโกหกซึ่งกันและกันเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เขาก็รู้สึกว่าเหมือนเขาก็โกหกเค้าอยู่ เค้าก็ทำเช่นเดียวกับเรา</p> <p>เบส อืม หมูก็รู้ว่าหมูโกหกอยู่ในความรู้สึกหมูเหมือนหมูไม่มีความจริงใจกันที่หมูรู้สึกเพราะตอนที่โทรหมูโทรที่ร้านค้าหยอดเหรียญหน้าบาทหมูก็บอกว่านี้สายไม่ค่อยดีนะอาจจะติดได้ หมูไม่กล้าพูดจริงๆนะ...</p> <p>ก้อย ไม่เชื่อในคำพูดของเค้าหละซี</p> <p>เบส อืม หมูก็เคยบอกว่าถ้ามีใหม่ก็ขอให้บอก แล้วมันก็บอกว่าถ้าจะทำอะไรก็ขอให้คิดว่าเบสยังมีอยู่...</p> <p>ต่าย ฟังดูแล้วน่าสงสารวะ</p> <p>ป้อ เออสงสารเบสนะ คิดดูซิ คิดเหวอว่าเธอจะไม่มีคนใหม่</p> <p>เบส ก็เคยถามว่ามีใครหรือเปล่า หมูก็ไม่กล้าบอกว่าชอบคนอื่นอยู่.....</p>	

	เนื้อหา	วิเคราะห์
ปลา	ก็เหมือนหลอกกันนะซี	
เบส	ก็ใช่ อยากรู้อีกว่ามันพูดมากกว่า แต่ถ้าตรงๆ มันก็บอกว่าไม่มีใครแล้ว... คิดว่าจะบอกเลิกดีมั๊ย	
ต่าย	ไม่ต้อง	
เบส	ทำไมทะเล ตอนนี้ออกไปหามันมากเลย มันบอกว่าจะให้แม่มันมาด้วย ถ้าเค้ามาเห็นเราอยู่ในสภาพนี้นะ อายน่าดู แล้วจะซื้อแหวนให้ตี๋มั๊ย..	
ปลา	ความรักมันไม่ใช่ราคาอยู่ที่สิ่งของนะ เค้าไม่ได้หวังอย่างนั้นทะเลเบสไม่ต้องให้หรอก	
เบส	เออ หนูทำเหมือนขาดมันได้	
ปลา	ใจจริงทำได้หรือ	
ผู้นำกลุ่ม	รู้สึกที่เบสจะกลัวว่าไม่มีใครคอยเป็นห่วงเบสหรือเปล่า	
เบส	เฉยๆ ตอนหนูไปโรงเรียนสงเคราะห์ใหม่ๆ มันก็ไม่ได้เขียนจดหมายมาหาหนูเลย หนูก็คิดว่าเหงามาก หนูเคยคิดว่าถ้าไม่มีมันนะ หนูก็อยู่คนเดียว...	
ปลา	ก็ปล่อยไว้แบบนี้ไม่ต้องทำอะไร อยากรู้อีกว่ามีไป	เพื่อนสนิทมาร่วมกัน
ต่าย	แล้วเคยทะเลาะกันหรือเปล่า	แสดงความคิดเห็น
เบส	ก็เคยมันห่างกับหนูสองปี มันเหมือนคนซี้อัน หนูเคยพูดเล่นกับมันนะว่าเราเลิกกันมั๊ย มันเขียนไปเลยจ้อยเลย...	กับความรักทำให้
ผู้นำกลุ่ม	เบสลองทบทวนความรู้สึกของเบสจริงๆ ซิวว่า ความรู้สึกที่มีให้กับเค้ามันยังไงตรงนี้ที่ว่ามัน ถ้าเบสมีความชัดเจนกับความรู้สึกแล้ว เบสก็จะรู้ว่าตัวเองจะจัดการกับเรื่องนี้ยังไง	สมาชิกคนหนึ่งเกิด
โพลีน	หนูว่าเบสเหมือนทรมานทรมานเวลาที่ไม่ได้เจอกับเนะ....	ความเข้าใจและเปิด
เบส	เหอตุเหมือนทรมานทรมานเหอ ถ้าบอกว่าอยากเจอมั๊ยจริงๆ ก็อยากเจอนะ ถ้าโทรไปแล้วไม่เจอก็รู้สึก อยากรู้อีกว่าให้รู้เรื่องนะ	กว้างกับเรื่องที่เป็น
ปลา	จริงๆ แล้วเบสก็มีความรู้สึกกับเค้าเหมือนกันทะเล	ปัญหาภายในจิตใจ
เบส	อะถ้าถามกันจริงๆ นะก็ยังชอบอยู่ แต่ความชอบในอดีตกับปัจจุบันมันต่าง...	ได้ กระแสกลุ่มช่วงนี้
ป้อ	มันคงเพราะความห่างมากกว่าที่ทำให้เกิดความรู้สึกแบบนี้...	เกิดช่วงcontrol
ผู้นำกลุ่ม	แล้วเบสทะเลาะว่าไง	
เบส	หนูว่าตอนนี้หนูอยู่เฉยๆ ก่อนดีกว่า ยังไงก็รอดูก่อน... หนูจะพยายามดูแลก่อนว่ามันจะเอายังไง หนูจะพยายามหุ้มันน้อยๆ หน้อย...	
ผู้นำกลุ่ม	อืมที่ว่ามันก็เป็นความคิดที่ดีนะ ที่เราจะใช้เวลาในการตัดสินใจกับเรื่องนี้...	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>20 ตุลาคม (ครั้งที่ 12)</p> <p>ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความรัก ต่อ สำหรับคนที่ยังไม่ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมมีสมาชิกคนหนึ่งแสดงสีหน้ากังวลใจ ผู้นำกลุ่มชวนคุยก็ทำให้สมาชิกคลายความกังวลลงได้บ้าง จากนั้นสมาชิกคนที่เหลือก็เล่าประสบการณ์ความรักของตนเองจนครบ แล้วผู้นำกลุ่มก็สรุปสิ่งที่พูดคุยตั้งแต่เมื่อวานจนถึงวันนี้ จากนั้นก็ชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันความรัก ความเอื้ออาทรให้กับเพื่อนๆ ในกลุ่มด้วยการวาดผอนคล้าย หลังจากทำกิจกรรมนี้เสร็จ มีสมาชิกบางคนบอกว่ารู้สึกดี ได้คลายส่วนที่เมื่อยล้าระหว่างทำกลุ่ม บางคนก็บอกว่ามีอะไรบางอย่างเกิดขึ้น แต่ก็บอกไม่ได้ว่าเกิดอะไร แต่เค้ารับรู้ได้ถึงความอบอุ่นที่เพื่อนให้กับเค้าขณะที่เค้าถูกนวด บางคนก็บอกว่ามีความสุขที่เห็นเพื่อนบอกวามนวดตรงนั้นแล้วทำให้เค้ารู้สึกดี สบาย</p>	
<p>ปลา เริ่มยังงั้นละ ถ้าพูดถึงความรักนะ ก็นึกถึงทุกคนเลยที่เข้ามา แต่เราทำให้เค้าผิดหวัง ก็เพราะว่าเรารู้สึกว่าเค้าดีเกินไปสำหรับเรา</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ปลา รู้สึกว่าเราดีไม่พอที่จะคู่กับเค้า</p>	
<p>ปลา อืมๆ แต่คนแรกเราดีกับเค้า แต่เค้าติดยาเราเลยเลิกกับเค้า แต่คนที่สองเค้ายอมเสียน้ำตาเพื่อเรา บางครั้งเราพูดกระแทกใส่เค้าๆ ก็น้ำตาไหล ปลา ก็จะบอกว่าเราเลิกกันเถอะ บางครั้งปลาก็รู้ว่าเอาใจตัวเองมากเกินไป...</p>	
<p>เบส แล้วทำไมถึงชอบเค้าล่ะ</p>	
<p>ปลา เค้าเป็นคนดี แต่ก่อนหน้านั้นก็ได้ยินเค้าลือกันว่าเค้าเป็นคนเจ้าชู้ แต่ตอนมาคบกับเราเค้าก็เลิก</p>	
<p>เบส แล้วเรารู้ได้ยังไงว่าเค้าเลิก</p>	
<p>ปลา ก็เชื่อใจเค้าละ เค้าวางไว้ถึงอนาคตเลยแหละ แต่ปลาก็วางไว้เหมือนกันแต่ไม่เคยบอกให้เค้ารู้เลย ใจจริงก็รักเค้ามาก...</p>	
<p>เบส แล้วตอนนั้นปลารู้สึกยังไง</p>	
<p>ปลา ก็เฉยๆ แต่ก็คิดว่าเราเป็นอะไร ทำไม่ถึงมาบอกเลิกกับเรา แต่ใจจริงๆ เรายังสงสารเค้า</p>	
<p>เบส แล้วจริงๆ ตอนนั้นปลามีคนใหม่หรือเปล่า</p>	
<p>ปลา ก็มีเหมือนกัน แต่จริงๆ เราชักเค้าละ แต่มันก็ไม่คืนมาแล้ว ตอนนั้นที่ยังไม่เลิกกัน เค้าภูมิใจนะที่เรากลับมาเป็นแฟนเค้า เวลาเพื่อนมาเค้าก็จะบอกว่าเป็นแฟน...</p>	
<p>ต่าย แล้วตอนที่เค้าบอกเลิกกับปลาทำไมไม่ปรับความเข้าใจล่ะ</p>	
<p>ปลา มันหายไปแล้วที่จะพูด เหมือนกับว่าเค้าเก็บกดมานานแล้วๆ เค้าก็ตัดสินใจมากออกมา แต่ตอนที่ยังคบกับปลาก็พูดนะว่ารักเค้า แต่ตอนนี้หายไปแล้ว..</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม แล้วปลาได้อะไรจากเรื่องนี้บ้าง</p>	
<p>ปลา ก็ทำให้รู้ว่ารักมากก็เจ็บมาก เค้าก็รู้ว่าเรารักเค้ามาก เค้าก็ยังทำให้เราเจ็บได้</p>	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>ปอ อีกร แต่หนูก็มีข้อเสียเหมือนกันนะชอบร้องอน เขาแต่ใจตัวเอง...</p> <p>ปอ หนูฟังเรื่องพี่ปลาแล้วทำให้หนูคิดว่าจะรักใครชอบใครนะ ตอนที่รักกันนะ เราต้องแสดงให้เค้าเห็นว่าเรานะรักเค้า แคร่เค้ามากอยู่เหมือนกัน</p> <p>ปลา ตอนนั้นถ้าเค้ามาอยู่ที่นี่ เวลาเค้าจะกินข้าว เค้าชอบเรียกปลามาทำกับข้าว ให้ปลารู้สึกยังไงก็ไม่รู้ เค้าจะบอกว่าหัดไว้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม พอพูดแบบนี้ปลาก็เลยรู้สึกเซินๆ</p> <p>ปลา อิมเซินๆ ยังไงก็ไม่รู้ แล้วตอนเวลาทำนี่ ทำอะไรไม่ถูกเลยเค้าจะมาอึนมอง</p> <p>เบส ปลาอย่าคิดมาก อย่าหวังอะไรมันมาก ความรักนะ</p> <p>ปลา ไม่คิดแล้ว ตอนนั้นก็โล่งๆ มีเรื่องเข้ามาเยอะๆ ก็ดี จะได้รู้ว่ารักคืออะไรก็ค่อยๆ เรียนรู้ไปเรื่อยๆ</p> <p>ไพลิน ฟังแล้วอยากให้โลกนี้มีแต่ผู้หญิง ไม่มีผู้ชายเลย เราก็อยู่กับจนแก่ตาย</p> <p>เบส เราก็อยากให้โลกนี้มีแต่สิ่งสวยงาม ไม่อยากให้มีคนหลอกหลวง มีแต่คนมองโลกในแง่ดี แล้วก็ไม่ต้องเจอกับสิ่งเลวร้ายในชีวิต...</p> <p>ปลา ใครๆ ก็อยากเลือกเกิดมาดีๆ กันทั้งนั้นแหละ แต่ความจริงแล้วมันทำไม่ได้</p> <p>ไพลิน ถ้าหนูมีแฟนนะ หนูอยากอยู่ยังไงรู้เปล่า อยากเข้าไปอยู่ในป่า...</p> <p>ปลา จริงๆ แล้วคนเราก็ไม่ต้องการอะไรมาก แค่ออกอยู่กับคนที่ตนเองรักแล้วก็อยู่แบบง่ายๆ สันโดษอย่างนี้ก็มีความสุขแล้ว ตูมันง่ายนะ แต่ทำไมมันถึงไม่เป็นอย่างนั้นก็ไม่รู้</p> <p>ปอ ไซ่ ถ้าชีวิตเป็นสิ่งที่สวยงาม ไม่ต้องเจอสิ่งเลวร้าย หนูก็คงมีความสุขกับรักครั้งแรกเหมือนกัน</p>	
<p>21 ตุลาคม (ครั้งที่ 13)</p> <p>ผู้นำกลุ่มเห็นว่าหลายวันที่ผ่านมามาชิกมีโอกาสร่วมทำกิจกรรมที่มีการแสดงออกถึงความนึกคิดและความรู้สึกของตนเอง คราวนี้ผู้นำกลุ่มจึงดำเนินกลุ่มในหัวข้อ "สิ่งที่แทนเธอ" เพื่อเป็นกระบอกสะท้อนความรู้สึกนึกคิดที่มีให้กับเพื่อนในกลุ่ม</p> <p>ผู้นำกลุ่ม เค้าอย่างนี้ดีกว่า ทำไมรูปนี้ถึงเป็นดี</p> <p>กลุ่ม ดีพูดมาก</p> <p>เบส พูดมาก ชอบพูดไร้สาระเหมือนกับวิทยุพูดได้ทั้งวัน ไม่หยุด ถ้าเราไม่ปิดมัน มันก็ไม่หยุดพูด นี่ก็เหมือนกัน ถ้าเราเดินหนีก็ไม่ได้ยินไปเอง</p> <p>ก้อย ข้าวแล้วครกกับสากหละ</p> <p>เบส หมายถึงไอ้เฮ้ยยังหลงบางทีเอ้มันก็แข็งนะ บางทีมันก็อ่อน เดี่ยวบางทีมันก็อ่อนไหว เดี่ยวบางทีมันอะไรก็ไม่รู้แหละ เขาอารมณ์มันยากนะ</p>	

เนื้อหา		วิเคราะห์
ปลา	อะโรวะ	<p>ในขณะที่สมาธิแต่ละคนได้บอกถึงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อกัน จึงเป็นโอกาสได้สำรวจในส่วนที่เป็นความรู้สึกดีๆ ของตนพร้อมๆ ด้รับข้อมูลป้อนกลับอันเป็นความรู้สึกชื่นชมจากผู้อื่น ทำให้เกิดศรัทธาภาคภูมิใจ รู้สึกดีกับตนเอง และนำไปสู่การยอมรับตนเอง ขณะเดียวกันสมาธิได้ฟังเรื่องราวของผู้อื่นจึงเป็นการขยายทัศนะของตนกว้างขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้นและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น กระแสกลุ่มในช่วงนี้ ต่ำ เน้น ในช่วง affection</p>
เบส	ก็รูปซิงซำกับต้นไม้ ก็แบบว่ามีเรื่องไม่สบายใจก็เล่าให้มันฟัง ถึงแม้จะเล่าไม่หมดแต่ก็เล่าให้ฟัง อย่างซิงซำก็เอาไว้นั่งเวลาเราไม่สบายใจอย่างนี้ ต้นไม้ก็ให้ความร่มเย็น บางครั้งถ้าได้คุยกับปลาก็สดชื่น สบาย	
ตาย	อันนี้ของใคร	
เบส	ของอิกก็อ ย มันเสียงดังเหมือนลำโพง เสียงดังกึ่งวาลเลย์มันนะ แล้วอันนี้อี โพลินเป็นภูเขา หมายถึงมันคบคนไปทั่ว ยังหละ อธิบายไม่ถูก	
เอี	คบมากหน้าหลายตา	
เบส	เอออย่างนั้นหละ คบคนมากมันก็เหมือนภูเขาที่ต่อกันไปเรื่อยๆ	
ปลา	อันนี้ของตายหรือเปล่า	
เบส	เออใช่ ยังใจหละมันเหมือนกำแพง ปืนเท่าไรก็ปืนไม่ถึงสักที	
ตาย	ไม่เข้าใจนะ	
เบส	ก็แบบว่าพยายามปืนแอบตุงมึงนะว่านิสัยมึงเป็นยังไงก็ไม่รู้ชะที่ เข้าไปไม่ถึง พยายามอยากจะทำมากกว่านี้ก็ได้ชะที่ มันเหมือนเกือบจะถึงอยู่แล้ว แต่ก็ต้องตกลงมาอีกอะไรวะอย่างนี้เบส เอออย่างนั้นหละ คบคนมากมันก็เหมือนภูเขาที่ต่อกันไปเรื่อยๆ	
ปลา	อันนี้ของตายหรือเปล่า	
เบส	เออใช่ ยังใจหละมันเหมือนกำแพง ปืนเท่าไรก็ปืนไม่ถึงสักที	
ตาย	ไม่เข้าใจนะ	
เบส	ก็แบบว่าพยายามปืนแอบตุงมึงนะว่านิสัยมึงเป็นยังไงก็ไม่รู้ชะที่ เข้าไปไม่ถึง พยายามอยากจะทำมากกว่านี้ก็ได้ชะที่ มันเหมือนเกือบจะถึงอยู่แล้ว แต่ก็ต้องตกลงมาอีกอะไรวะอย่างนี้	
<p>22 ตุลาคม (ครั้งที่ 14)</p> <p>ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาธินั่งสมาธิ นึกถึงสิ่งดีงามภายในตนเอง และพยายามบอกตนเองว่าตนนั้นมีข้อดี ลักษณะเด่นให้มากที่สุดในช่วงนั่งสมาธิ เพื่อเป็นการฝึกการมองภาพลักษณ์ของตนในทางบวก จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาธิได้ฝึกการพูดถึงตนเองในทางบวก สังเกตได้ว่าสมาธิค่อนข้างมีความลำบากใจในการที่จะพูดถึงตนเองในทางบวก บางคนถึงกลับบอกว่าเป็นสิ่งที่ยากมากๆ ที่จะนึกหรือจะพูดสิ่งดีๆ ของตนเองออกมา เพราะตนนั้นไม่มีข้อดี บางคนก็บอกว่าเหมือนกับบล็อกตัวเองทั้งๆ ความจริงไม่ได้เป็นแบบนั้นเลย บางคนก็บอกว่าให้คิดถึงตนเองในทางไม่ดีจะเป็นการง่ายกว่า เพราะตนนั้นเห็นข้อไม่ดีมากกว่าข้อดี ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาธิเห็นความสำคัญของ</p>		

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>การมองตนเองในทางบวกว่าจะส่งผลอย่างไรบ้างถ้าได้มีการฝึกการนึกถึงตนเองในทางที่ดีงามเป็นประจำ จากนั้นสมาชิกก็เริ่มเห็นความสำคัญ จึงได้พยายามฝึกการนึกคิดและการพูด จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ฝึกการพูดถึงตนเองในทางบวก สังเกตได้ว่าสมาชิกค่อนข้างมีความลำบากใจในการที่จะพูดถึงตนเองในทางบวก บางคนถึงกับบอกว่าเป็นสิ่งที่ยากมากๆ ที่จะนึกหรือจะพูดสิ่งดีๆ ของตนเองออกมา เพราะตนนั้นไม่มีข้อดี บางคนก็บอกว่าเหมือนกับหลอกตัวเองทั้งๆ ความจริงไม่ได้เป็นแบบนั้นเลย บางคนก็บอกว่าให้คิดถึงตนเองในทางไม่ดีจะเป็นการง่ายกว่า เพราะตนนั้นเห็นข้อไม่ดีมากกว่าข้อดี ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการมองตนเองในทางบวกว่าจะส่งผลอย่างไรบ้างถ้าได้มีการฝึกการนึกถึงตนเองในทางที่ดีงามเป็นประจำ จากนั้นสมาชิกก็เริ่มเห็นความสำคัญ จึงได้พยายามฝึกการนึกคิด และการพูดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน</p>	
<p>เบล หนูรู้สึกว่ามีความรักเพื่อนแคร่เพื่อนเป็นห่วงเพื่อน แล้วยังพูดมาก</p>	
<p>ค่าย พูดมากนี่นะ</p>	
<p>เบล พูดให้เพื่อนสนุก ไม่ให้เค้าเหงาใจ เวลาที่เค้าเหงา เราก็พูดไปเรื่อยๆ เคี้ยว เคี้ยวก็หายเหงา บ้างทีก็พูดให้เค้าขำกัน บ้างก็ทำตัวดูบ้าทวดๆ ให้เพื่อนเค้าขำบ้าง</p>	
<p>ไพลิน แล้วคิดว่าอะไรเป็นเสน่ห์ในตัวบ้าง</p>	
<p>เบล ก็พื้นนี่ไง พื้นสองซี่โครๆ เค้กก็จำเราได้เร็วก็ตรงพื้นนี้แหละ เวลาขี้มก็อื้อ.. หนูก็ภูมิใจใจของหนูนะถึงโครๆ จะล้อว่าอื้อเหยียนก็ตาม</p>	
<p>ก้อย แล้วรู้สึกยังไงที่เค้าล้ออย่างนั้น</p>	
<p>เบล บางอารมณ์ก็รู้สึกว่ายัยทำไม่ต้องล้อ บางครั้งก็เฉยๆ บางครั้งก็ทนได้ ก็ดีที่เค้ายังใจใสใจเรา</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม ตรงนี้ก็เป็นการมองตัวเองในทางที่ดีของเบล เบลรู้สึกยังไงที่มองตัวเองดี</p>	
<p>เบล ก็รู้สึกดี ถ้าหนูรู้สึกว่ามันไม่ดี ตรงนี้อาจเป็นปมด้อยให้กับเราได้เหมือนกัน แต่หนูรู้สึกเฉยๆ บ้างทีก็รู้สึกดีที่พื้นเราเป็นแบบนี้</p>	
<p>ปลา หนูก็รู้สึกดีนะที่จะพูดถึงตัวเองทางที่ดี แต่พอจะพูดก็รู้สึกเขินๆ ยังไงก็ไม่รู้บอกไม่ถูกก็</p>	
<p>ปอ ก็ได้คิดว่าเป็นคนน่ารักจริง โครรักจริง เป็นคนผมหมอน่ารักแล้วแต่ใครจะมองรูปร่างก็คงจะดี พูดเพราะ หนูนเพรียว เสน่ห์ของหนูนะคือขี้มแล้วก็พื้น เพราะมีคนบอกว่าพื้นหนูเหมือนพื้นหมาเลย มันจะมีพื้นเล็กๆ เหมือนพื้นหมา มันเลยเป็นจุดเด่น</p>	
<p>ปลา ก็รักเพื่อน แคร่เพื่อน เวลาเพื่อนไม่พูดด้วยก็อยากให้เค้ารู้ว่าเราแคร่เค้าก็ว่ารูปร่างหน้าตาของเราก็ใช้ได้ เสน่ห์ก็คือหน้าตาเวลาขี้ม หนูก็ใช้ได้ แล้วยังรักสนุก เล่นก็เล่น ไม่เล่นก็ไม่เล่น</p>	

เนื้อหา	วิเคราะห์
<p>23 ตุลาคม (ครึ่ง 15)</p> <p>ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันร้องเพลง"ฉันและเธอ" บรรยากาศมีความใกล้ชิดสนิทสนมมาก ขณะร้องเพลงมีบางคนร้องให้ บางคนก็เข้ามาจับมือเพื่อน บางคนก็เข้าไปกอดเพื่อน บ้างก็เข้ามาจับมือ และกอดผู้นำกลุ่ม เมื่อร้องเพลงจบ มีสมาชิกบางคนบอกว่าไม่อยากจะถึงวันนี้เลย อยากให้พรุ่งนี้พวกเราเข้ากลุ่มกันอีก ผู้นำกลุ่มเห็นว่ากลุ่มมีบรรยากาศที่ดีซึ่ง และผูกพันกันจึงเสนอกิจกรรม "การให้และรับ" เพื่อให้ลึกมากขึ้น เมื่อทำกิจกรรมนี้เสร็จแล้วผู้นำกลุ่มได้มอบจดหมายที่ผู้นำกลุ่มมีความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกแต่ละคนหลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งไปหากระต่ายแล้วนำกระต่ายไปแจกเพื่อนคนอื่นๆเขียนถึงความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม ซึ่งมีสมาชิกบางคนพูดว่าถึงแม้กระต่ายจะดูธรรมดาๆ นะที่ แต่มันก็เป็นอะไรที่พวกเราได้มอบให้จากใจจริงๆ อยากให้ที่เก็บรักษาไว้นานๆ นะ แล้วอย่าลืมพวกเรานะ จากนั้นผู้นำกลุ่มก็สรุปการเข้ากลุ่ม และมีการเลี้ยวร่ำลากันเล็กน้อยพร้อมกับการตอบแบบวัดการประเมินตนเองชุดเดิม</p>	
<p>ปลา ก็รู้สึกดีมากเลยที่ มันไม่เหมือนกับการเข้ากลุ่มก่อนๆ เข้ากลุ่มของพี่รู้สึกว่าได้อะไรเยอะมากอย่างน้อยก็ได้สำรวจความรู้สึกของตัวเองมากขึ้นกว่าเดิมแล้วก็ได้ระบายความไม่สบายใจออกมาอย่างน้อยๆ ก็มีพี่และเพื่อนคอยรับฟังปัญหาของเราอยู่ ปลารู้สึกดีมากนะที่ได้มาเข้ากลุ่มครั้งนี้</p>	
<p>ปอ เหมือนกันและพี่ปลา หนูรู้สึกดีใจมากที่ได้เข้ากลุ่มกับพี่นะตอนแรกๆ ก็เฉยๆแหละ แต่พอได้เข้ากลุ่มสักหัว-หกครั้งก็รู้สึกว่าพี่เค้าพยายามที่ให้อะไรเรา บางอย่างนะ ตรงนี้ทำให้หนูรู้จักและเข้าใจเพื่อนต่างกลุ่มมากขึ้น เพราะปกติแล้วเวลาอยู่นอกกลุ่มก็ไม่ค่อยได้คุยกันเท่าไร พอได้มาเข้ากลุ่มตรงนี้ก็ทำให้รู้จักเค้ามากขึ้นกว่าเดิม....</p>	
<p>ตี ขอให้น้องที่น่ารักอย่างนี้ ตั้งใจเรียนเยอะๆ นะ เป็นห่วงรักเสมอจากพี่ปลาก็จะพยายามตั้งใจเรียน ขอให้ตั้งใจดูแลสุขภาพดีๆ นะ รักเสมอจากพี่ไอเค จะดูแลดีๆ มากเลย เป็นเพื่อนเธอเสมอจากพี่ไอเคจ๊ะ ขอให้มีความสุข หัดมีแฟนบ้างนะจากปอ คงทำยากอันนี้ (หัวเราะ) ขอให้ตั้งใจเรียนนะจ๊ะ แล้วกลับมาอีกทีอย่าพูดมากกว่าเดิมนะจ๊ะจากเฮ้ จะพยายาม(หัวเราะ)ขอให้ตั้งใจเรียน เป็นเด็กดี สวยขึ้น และขอให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่นะ จากพี่ไอเค ขอให้ตั้งใจอย่ามโนบุคคลอื่นมากเกินไปนะสู้ๆเค้าบ้างจากเบส (ตุ๊ก) จะพยายามอันนี้</p>	
<p>เบส หนูก่อนก็ได้ ขอให้เบสน่ารักอย่างนี้ตลอดไปนะจากปอมันตรงกันข้าม ไม่น่ารักเลย</p>	

	เนื้อหา	วิเคราะห์
ปอ เบล	<p>น่ารักนี้ไม่ได้หมายถึงหน้าตาหมายถึงนิสัย เนี่ย.. ขอให้ตั้งใจเรียนไม่ต้องคิดมากโตแล้วแยกแยะได้แล้วว่าสิ่งไหนควรที่จะคิดเรื่องต่างๆ นะจ๊ะ สุดท้ายนี้ขอให้น่ารักจากเธ ขอขอบคุณคะ อยากให้เบลเป็นเพื่อนกับเราอย่างนี้ตลอดไป คิดอะไรขอให้สมปรารถนา ขอใบใจจะขอให้พี่เบลมีความสุข เรียนจบได้เกรดดี ๆ จะพยายาม(หัวเราะ) ขอให้ขยันเรียนเป็นเด็กดีของพ่อแม่ และขอให้ช่วยขึ้นนะ และขอให้ประสบความสำเร็จจากโพลิน ก็จะทำตัวเองให้ดีจ๊ะ ขอให้เบลมีความสุขจากก้อย ขอให้พี่เบลมีความสุขมากๆ จากค่าย ขอขอบคุณนะทุกๆ</p>	<p>สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีกำลังในต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ และเกิดการไว้วางใจผู้อื่นและการรู้จักคำทำให้มากขึ้น เป็นการขยายselfจากแคบๆ ไปกว้างมากขึ้นได้</p>
ก้อย	<p>ขอให้ก้อยน่ารักเยอะๆ นะ (หัวเราะ)จากเธ ขอใบใจนะ ขอให้มีแฟนเยอะๆ นะจากปอ เธอจะมีให้ทั้งโลกเลย (หัวเราะ)</p>	<p>ภายใต้กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนวของซูทส์ ที่เอื้อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง ตระหนักและมี</p>
ปลา กลุ่ม	<p>มีเยอะได้แต่เป็นออดส์ (หัวเราะ)</p>	<p>โอกาสได้ใส่ใจในตนเองมากขึ้น ทำให้</p>
ก้อย	<p>ขอให้ปอเป็นน้องของพี่ตลอดไปนะ ขอให้แฟนเยอะๆ จากพี่ปลา ก็เนี่ยจะมีเหมือนกัน</p>	<p>ระบบการทำงานใน</p>
กลุ่ม	<p>(หัวเราะ)</p>	<p>ร่างกายทำงานได้</p>
ก้อย	<p>ขอให้ตั้งใจเรียน ขอให้ช่วยขึ้น เป็นเด็กดีนะ และขอให้คิดสิ่งใดก็ตามปรารถนาจากโพลินขอใบใจและเช่นเดียวกัน ขอให้ก้อยขยันมากกว่านี้จะเป็นห่วงค่าย กูก็เป็นห่วงมึง และขอให้ก้อยมีความสุขกับการคิด และขอให้แฟนหล่อๆ นะจากตี ขอให้ก้อยเดินให้เก่งกว่านี้ แล้วมาเดินแข่งที่ระยอง ขอทำจากตุ๊กถึงเวลานั้นแล้วจะเสียใจเราเดินเก่งกว่าขอทำจากตุ๊กถึงเวลานั้นแล้วจะเสียใจเราเดินเก่งกว่า</p>	<p>อย่างมีประสิทธิภาพและมีการไหลเวียนของพลังงานได้อย่างเต็มที่ทำให้มีการใช้ชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และกลมกลืนมากขึ้น</p>
โพลิน	<p>ขอให้โพลินตั้งใจเรียนหน่อยนะรักเพื่อนเสมอจากค่าย ก็ชอบใจมากๆ ขอให้โพลินมีความสุข อย่าลืมคิดถึงเราบ้างนะตี ก็ชอบใจ ขอให้คิดถึงเราบ้างนะ ก็โอเคจะคิดถึง อยากให้โพลินรักที่มากกว่านี้ รักโพลินเสมอจากพี่ปลา ขอขอบคุณคะ ขอให้รักสมหวังเสมอเนะก้อย ขอขอบคุณ ขอให้น้องสุดท้ายที่รักของพี่ตั้งใจเรียนนะจะอย่าคิดมากเรื่องเพื่อนเธ ขอขอบคุณคะ อยากให้โพลินพูดอะไรคิดบ้างแล้วคนนี้จะเพื่อนทางจดหมายให้ถ้าต้องการได้ตลอดเวลา เบล(ตุ๊ก) ก็ขอบคุณ</p>	



ประวัติผู้วิจัย

เกิดวันที่ 8 ธันวาคม 2517 จบการศึกษาปริญญาตรีจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
คณะครุศาสตร์ สาขาการศึกษานอกโรงเรียน เอกจิตวิทยาการปรึกษาและแนะแนว
(เกียรตินิยมอันดับ 2)

ประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นสมาชิกกลุ่ม encounter group 1 ครั้ง
2. เป็นผู้นำกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (growth group) 15 ครั้ง



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย