

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กังสดาล สุทธีวีรสรรค์. ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคมและความ
เหนื่อยหน่ายของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต(พยาบาล) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- ชจิต ชูปัญญา. การประเมินสภาพปัญหาและการแก้ไขปัญหาค่าการติดสุรา และการใช้ยาในทางที่
ผิดในสถานประกอบการ. กรุงเทพมหานคร : สำนักอนามัย, 2534.
- บัวทอง สว่างโสภาค. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : เนติกุลการพิมพ์,
2533.
- ปราโมทย์ เทวานศิลป์. กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้ใน. กรุงเทพฯ : สหประชาพาณิชย์, 2534.
- แฟรงค์เกิ้ล อี.วิกเตอร์. ความหมายของชีวิต. แปลโดย เจริญ อทิตยา, คุณพ่อ และอภิสิทธิ์
กฤษราลัมภ์, คุณพ่อ กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาไถ่, 2533.
- ภาณุพงศ์ จิตะสมบัติ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มสุราและติดสุรา. กรุงเทพมหานคร :
โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา, (ม.ป.ป.).
- รัตนา ศิริพานิช. หลักและการสร้างแบบวัดทางจิตวิทยาและการศึกษา. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์
การพิมพ์, 2533.
- วิเชียร เกตุสิงห์. สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการ
การศึกษาแห่งชาติ. (ม.ป.ป.).
- วิวัฒน์ ยถาภูถานนท์และคณะ. คู่มือจิตเวชศาสตร์สำหรับแพทย์ทั่วไป. ศิริภักษ์ออฟเซ็ท :
ขอนแก่น, 2536.
- สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อินทรสมบัติ และพรรณวดี พุทธิวัฒน์. สิ่งรบกวนในชีวิต
ประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิต ของอาจารย์
พยาบาลในมหาวิทยาลัย. วารสารพยาบาล. 58(กรกฎาคม-กันยายน 2532) :
169-190.
- สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ตำราจิตเวชศาสตร์ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : กรุงเทพฯ, 2536.
- สุวัฒนา อารีพรรค. ความผิดปกติทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2524.
- สำนักงานปราบปรามยาเสพติด. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือเหล้า. (ม.ป.ท.,ม.ป.ป.).
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. สมุดสถิติรายปีประเทศไทย บรรพที่ 40.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2536.

อริญา ต้อยคำภีร์. ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมั่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อ เอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

ภาษาอังกฤษ

Antonovsky, A. Health stress and coping. San Francisco : Jossey-Bass Publisher, 1982.

Antonovsky, A. The utility of the breakdown concept. Journal of Social Science and Medicine. 7(1973) : 605-612.

Antonovsky, A. Unraveling the mystery of health how people manage stress and stay well. San Francisco : Jossey-Bass Publisher, 1987.

Antonovsky, H., and Sagy, S. The development of a sense of coherence and its impact on response to stress situation. The Journal of Social Psychology. 126(1986) : 213-225.

Armstrong, L.L. Group Logotherapy as an adjunct in the treatment of alcoholic. DAI-B. 53/05 (November 1992) :2534-2645.

Campbell, T.D., and Stanley, C.J. Experimental and quasi-experimental designs for research. Chicago : Rand McNally College Publishing Company, 1963.

Chamberlain, K., and Zika, S. Measuring meaning in life : An examination of three scales. Personality and Individual Differences. 9(1988) : 589-596.

Crumbaugh, J.C. and Carr, G.L. Treatment of alcoholic with Logotherapy. International Of Addict. 14(August 1979) : 847-853.

Crumbaugh, J.C., and Maholick, L.T. The Purpose in Life Test. Munster, Ind : Psychometric Affiliates, 1969.

Fabry, J.B. Guideposts to meaning. Oakland : New Harbinger Publication, 1988.

Frankl, V.E. Man's search for meaning : An introduction to Logotherapy. Boston : Beacon Press, 1970.

Frankl, V.E. The doctor and the soul : From psychotherapy to Logotherapy. New York : Alfred A. Knopy, 1968.

Frankl, V.E. The will to meaning : Foundation and application of Logotherapy. New York : New American Library, 1970.

- Frenz, A.W., Carry, M.P., and Jorgensen, R.S. Psychometric evaluation of Antonovsky's Sense of Coherence Scale. Psychological Assessment. 5(June 1993) : 145-153.
- Glass, G.V., and Hopkins, K.D. Statistical methods in education and psychology. 2nd ed. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1984.
- Harlow, L.L, Newcomb, D.M., and Bentle, M.p. Purpose in Life Test assessment using latent variable methods. British Journal of Clinical Psychology. 26(1987) : 235-236.
- Lantz, E.J. Growth stage in Logotherapy. Journal of International Forum for Logotherapy. 7(Fall-Winter 1984) : 118-120.
- Majer, J.M. Assessing the logotherapeutic value of 12-step therapy. Journal of International Forum for Logotherapy. 15(Fall 1992) : 86-89.
- Midanik, L.T., Soghikian, K., and Ransom, L.J. Alcohol problem and sense of coherence among older adults. Journal of Social Science and Medicine. 34(1992) : 43-48.
- Molcar, C.C., and Stuemfig, D.W. Effects of world view on purpose in life : Annual Convention of the Western Psychological Association. Journal of Psychology. 122(July 1988) : 365-371.
- Much, M.J. The effect of spirituality on recovery from alcoholism : A comparison between sober and relapsed alcoholics. DAI-A. 52/09 (March 1992) : 3185-3316.
- Patterson C.H. The theories of counseling and psychotherapy. New York : Harper & Row, Publisher, 1966.
- Petrie, K., and Brook, R. Sense of coherence, self-esteem, depression and hopelessness as correlates of reattempting suicide. British Journal of Clinical Psychology. 31 (1992) : 293-300.
- Rosen, J. Changes in self-esteem and spirituality after participation in an alcoholics anonymous-based inpatient substance abuse treatment program. DAI-B. 52/02 (August 1991) : 1081-1161.
- Shillingford, J.A. Alcohol use : The mediational role of stressful events, loss of control, social support, and meaninglessness. DAI-B. 53/03 (September 1992) : 1617-1744.

Sriruen Keawkungwal. Buddhism and existential psychology : An introduction for laymen. Bangkok : Editions Duang Kamol, 1989.

Yalom, D.I. Existential psychotherapy. USA : Basic Books Inc.,1980.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสำรวจความเข้มแข็งในการมองโลกของ Antonovsky

คำชี้แจง ข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้เป็นการมองชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ แต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลขให้เลือกตอบตั้งแต่ 1 ถึง 7 โดยตำแหน่ง 1 และ 7 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ส่วนตัวเลขตรงกลางจาก 2 ถึง 6 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของท่าน ในแต่ละคำถามโปรดวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุดเพียงคำถามเดียว

1. เมื่อคุณพูดคุยสนทนากับผู้คนโดยทั่วไป คุณมีความรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจคุณบ้างหรือไม่

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เคยมี						มีความรู้สึก
ความรู้สึก						นี้อยู่เสมอ
นี้เลย						

2. ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำบางสิ่งบางอย่างโดยต้องอาศัยความร่วมมือของผู้อื่น คุณรู้สึกว่า

1	2	3	4	5	6	7
งานนั้นจะไม่สำเร็จ						งานนั้นสำเร็จได้
อย่างแน่นอน						อย่างแน่นอน

3. ให้คิดถึงผู้คนที่คุณพบปะติดต่อกันในแต่ละวัน ไม่นับผู้ที่คุณรู้สึกใกล้ชิดที่สุด คุณรู้จักผู้ที่คุณพบปะติดต่อกันส่วนใหญ่เหล่านั้นมากน้อยเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
คุณรู้สึกว่า						คุณรู้จักเขา
เขาเป็น						ดีทีเดียว
คนแปลกหน้า						

4. คุณรู้สึกว่าไม่ได้ใส่ใจในสิ่งรอบ ๆ ตัว ที่ผ่านเข้ามา บ่อยครั้งแค่ไหน

1	2	3	4	5	6	7
นาน ๆ						บ่อยมาก
ครั้งหรือ						
ไม่เคยเลย						

ภาคผนวก ช
แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก
ฉบับปรับปรุงแล้ว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พญาไท กรุงเทพฯ 10330

มิถุนายน 2538

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม
เรียน ผู้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วย ข้าพเจ้า นางสาวอุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการ
ปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังศึกษาเกี่ยวกับ การ
มองโลกและชีวิตของผู้ป่วยที่มารับการรักษา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่า
ในการตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้ด้วย แบบสอบถามนี้เป็นคำถามในด้านของความรู้สึกนึกคิด
ส่วนตัวขอความกรุณาตอบให้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด คำ
ตอบของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการให้บริการทางการแพทย์ และผู้ศึกษาจะถือคำ
ตอบของท่านเป็นความลับไม่เปิดเผยให้ผู้ใดทราบ ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความ
อนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางสาวอุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ
นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการปรึกษา
ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะเฉพาะของท่าน และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

() หญิง

() ชาย

2. อายุ.....ปี.....เดือน

3. อาชีพ.....

4. วุฒิการศึกษา.....

5. สถานภาพสมรส

() แต่งงาน () โสด

() หม้าย () หย่า

() แยกกันอยู่

6. ตำแหน่งงาน.....

7. ในชีวิตของท่านที่ผ่านมา ท่านได้พบกับ วิกฤตการณ์ ความผันผวนในชีวิตบ้างหรือไม่

() ไม่เคย

() เคย (โปรดตอบข้อที่ 8 ต่อ)

8. ถ้าท่านเคยประสบกับวิกฤตการณ์ ความผันผวนในชีวิตมาแล้ว ท่านมีความรู้สึกกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่านอย่างไรบ้าง.....

.....








.....

.....

.....

.....

5. ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีเคยเกิดความแปลกใจ คาดไม่ถึงในพฤติกรรมของผู้ที่คุณคิดว่าคุณรู้จักชาติ บ้างหรือไม่...
- ไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นเสมอ
6. บุคคลที่คุณไวใจ เชื่อใจ ทำให้คุณผิดหวังบ้างหรือไม่...
- ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นเสมอ
7. ชีวิต เป็น...
- สิ่งที่น่าสนใจ 1 2 3 4 5 สิ่งที่จำเจน่าเบื่อ
8. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร...
- ไม่มีเป้าหมายหรือ
ความมุ่งหวังที่ชัดเจน 1 2 3 4 5 มีเป้าหมายและ
ความมุ่งหวังที่ชัดเจน
9. คุณเคยมีความรู้สึกว่ามีผู้ปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ยุติธรรม บ้างหรือไม่...
- มีบ่อยมาก 1 2 3 4 5 ไม่เคยมี
ความรู้สึกเช่นนี้เลย
10. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าชีวิต...
- เปลี่ยนแปลง
และไม่มั่นคง 1 2 3 4 5 คงเส้นคงวา
และมั่นคง
11. สิ่งที่คุณคิดจะทำในอนาคต น่าจะเป็นสิ่งที่...
- น่าสนใจและอยากทำ 1 2 3 4 5 น่าเบื่ออย่างมาก
12. คุณเคยมีความรู้สึกว่าจะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย แล้วไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี บ่อยครั้งเพียงใด...
- บ่อยมาก 1 2 3 4 5 ไม่เคยเลย

13. เมื่อคนเราได้เผชิญกับปัญหาและความเจ็บปวดในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ...
- ค้นหาทางออกได้เสมอ 1 2 3 4 5

- ไม่พบทางออกใด ๆ เลย
14. เมื่อคิดถึงชีวิตของคุณ คุณรู้สึกว่...
- ช่างดีอะไรอย่างนี้ ที่ฉันยังมีชีวิตอยู่ 1 2 3 4 5

- สงสัยว่าทำไมฉันยังคงมีชีวิตอยู่
15. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมักจะ...
- สับสนและยากที่จะค้นพบทางแก้ไข 1 2 3 4 5

- พบวิธีแก้ไขได้อย่างชัดเจน
16. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณกระทำอยู่ในทุกวันนี้...
- ยินดีและพอใจอย่างยิ่ง 1 2 3 4 5

- เบื่อหน่ายและทุกข์ใจ
17. คุณคิดว่าอนาคตของคุณ จะเป็นอย่างไร...
- มีแต่การเปลี่ยนแปลง โดยที่ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง 1 2 3 4 5

- มั่นคงและแจ่มชัด
18. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งที่ทำให้คุณไม่สบายใจเกิดขึ้น คุณมักจะ...
- เป็นทุกข์กับเรื่องนั้น มากจนไม่เป็นอันทำอะไรเลย 1 2 3 4 5

- บอกกับตนเองว่า ต้องอยู่กับเรื่องนั้นให้ได้และดำเนินชีวิตต่อไป
19. คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสน ยุ่งเหยิง บ่อยครั้งเพียงใด...
- บ่อยครั้งมาก 1 2 3 4 5

- ไม่มีความรู้สึกและความคิดเช่นนี้เลย

20. เมื่อคุณได้กระทำอะไรที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกที่ดี...

คุณจะมีความรู้สึก
ที่ตื้นตันตลอดไป

1 2 3 4 5

└───┬───┬───┬───┬───┘

จะต้องมีเหตุการณ์
มาทำให้ความรู้สึกที่ดี
นั้นลบเลือนไป

21. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณเกิดความคิดว่า ไม่อยากให้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจนั้นเกิดขึ้น
เลย...

บ่อยครั้งมาก

1 2 3 4 5

└───┬───┬───┬───┬───┘

ไม่เคยเกิด

ความคิดเช่นนี้เลย

22. คุณคาดหวังไว้ว่าชีวิตของคุณในอนาคตจะ...

ไม่มีความหมายหรือ

ความมุ่งหวังใด ๆ เลย

1 2 3 4 5

└───┬───┬───┬───┬───┘

เต็มไปด้วยความหมาย

และความมุ่งหวัง

23. คุณคิดบ้างหรือไม่ว่าจะมีผู้ที่คุณสามารถให้ความเชื่อใจ ไว้ใจได้เสมอ ในอนาคต
คุณคิดว่า...

แน่ใจว่าจะมี

1 2 3 4 5

└───┬───┬───┬───┬───┘

สงสัยว่าจะมีหรือไม่

24. คุณเคยเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป บ่อยครั้งเพียงใด...

เกิดความรู้สึก

เช่นนี้บ่อยมาก

1 2 3 4 5

└───┬───┬───┬───┬───┘

ไม่เคยเกิดความรู้สึก

เช่นนี้เลย

25. แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์เขาอาจรู้สึกที่ตนเองล้มเหลว เป็นผู้แพ้
ในชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างหรือไม่...

ไม่เคยเลย

1 2 3 4 5

└───┬───┬───┬───┬───┘

บ่อยมาก

26. เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น คุณมักจะให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น...

มากหรือน้อยกว่า

ความเป็นจริง

1 2 3 4 5

└───┬───┬───┬───┬───┘

ให้ความสำคัญได้

ตรงตามความเป็นจริง

27. คิดถึงความยากลำบากที่คุณต้องเผชิญในบางส่วนของชีวิต คุณรู้สึกว่าจะสามารถเอาชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่...

ได้อย่างแน่นอน	1	2	3	4	5	ไม่ได้อย่างแน่นอน

28. บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้กระทำอยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะมีความหมาย...

มีความรู้สึก เช่นนี้เสมอ	1	2	3	4	5	ไม่เคยมี ความรู้สึกเช่นนี้เลย

29. คุณมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ บ่อยครั้งเพียงใด...

มีบ่อยครั้งมาก	1	2	3	4	5	ไม่มีความรู้สึกนี้เลย

แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก
(จำแนกข้อความทางบวก/ข้อความทางลบ วัดความเข้มแข็งในการมองโลก 3 ด้าน)

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehen sibility	Manage ability	Meaning fulness
1. เมื่อคุณได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ คุณเคยมีความรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจคุณบ้างหรือไม่...	-		
2. ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนอื่นคุณรู้สึกว่ามัน...		+	
3. นอกเหนือจากคนที่คุณใกล้ชิดที่สุดแล้วคนอื่น ๆ ที่คุณพบปะด้วยในแต่ละวันคุณรู้สึกเหมือน...	+		
4. คุณไม่ได้สนใจใยดีกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบ่อยครั้งเพียงไร...			-
5. ในช่วงเวลาที่ผ่านมาคุณเคยเกิดความแปลกใจ คาดไม่ถึงในพฤติกรรมของผู้ที่คุณคิดว่าคุณรู้จักเขาดีบ้างหรือไม่...	-		
6. บุคคลที่คุณไว้วางใจ เชื่อใจ ทำให้คุณผิดหวังบ้างหรือไม่...		-	
7. ชีวิต เป็น...			-

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehensibility	Manageability	Meaningfulness
8. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร..			+
9. คุณเคยมีความรู้สึกว่ามีผู้ปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ยุติธรรม บ้างหรือไม่...		+	
10. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าคุณชีวิต...	+		
11. สิ่งที่คุณจะมีส่วนร่วมใหญ่ในอนาคต น่าจะเป็นสิ่งที่...			-
12. คุณเคยมีความรู้สึกว่าคุณ เมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย แล้วไม่รู้ว่า จะทำอะไรดี บ่อยครั้งเพียงใด...	+		
13. เมื่อคนเราได้เผชิญกับปัญหาและความเจ็บปวดในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ...		-	
14. เมื่อคิดถึงชีวิตของคุณ คุณรู้สึกว่าคุณ...			-
15. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมักจะ...	+		
16. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณกระทำอยู่ในทุกวันนี้...			-
17. คุณคิดว่าอนาคตของคุณ จะเป็นอย่างไร...	+		

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehensibility	Manageability	Meaningfulness
18. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งที่ทำให้คุณ ไม่สบายใจเกิดขึ้น คุณมักจะ...		+	
19. คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสน ยุ่งเหยิง บ่อยครั้งเพียงใด...	+		
20. เมื่อคุณได้กระทำอะไรที่ทำให้คุณ เกิดความรู้สึกที่ดี...		-	
21. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณเกิดความคิดว่า ไม่อยากให้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้น ในใจนั้นเกิดขึ้นเลย...	+		
22. คุณหวังว่าชีวิตของคุณในอนาคต น่าจะ...			+
23. คุณคิดบ้างหรือไม่ว่าจะมีผู้ที่คุณสามารถ ให้ความเชื่อใจ ไว้ใจได้เสมอ ในอนาคต คุณคิดว่า...		-	
24. คุณเคยเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าอะไร จะเกิดขึ้นต่อไป บ่อยครั้งเพียงใด...	+		
25. แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์ เขาอาจรู้สึกที่ตนเองล้มเหลว เป็นผู้แพ้ ในชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึก เช่นนี้บ้างหรือไม่...		-	

ข้อความ	วัดความเข้มแข็งในการมองโลกด้าน		
	Comprehen sibility	Manage ability	Meaning fulness
26. เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น คุณมักจะ ให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น...	+		
27. คิดถึงความยากลำบากที่คุณต้องเผชิญ ในบางส่วนของชีวิต คุณรู้สึกว่า จะสามารถ เอาชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่...		-	
28. บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้กระทำอยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะ มีความหมาย...			+
29. คุณมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถ จัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ บ่อยครั้งเพียงใด...		+	
	9+ 2-	4+ 6-	3+ 5-
รวม	11	10	8

ภาคผนวก ค

1. ค่าที่(t-test)รายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับค่าคะแนนรวมทั้งหมด (r)

ข้อความ	t-test	r
1. เมื่อคุณได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ คุณเคยมีความรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจคุณบ้างหรือไม่	4.62*	.60*
2. ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนอื่น คุณรู้สึกว่างงานนั้น	2.45*	.51*
3. นอกเหนือจากญาติหรือเพื่อนสนิทแล้วคนอื่น ๆ ที่คุณพบปะด้วยในแต่ละวัน คุณรู้สึกเหมือน	3.44*	.56*
4. คุณไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว บ่อยครั้งเพียงไร	3.48*	.58*
5. ในช่วงเวลาที่ผ่านมาคุณเคยเกิดความแปลกใจคาดไม่ถึงในพฤติกรรมของผู้ที่คุณคิดว่าคุณรู้จักเขาดีบ้างหรือไม่	5.92*	.67*
6. บุคคลที่คุณไว้วางใจ เชื่อใจ ทำให้คุณผิดหวังบ้างหรือไม่	5.33*	.71*
7. ชีวิต เป็น	5.81*	.70*
8. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร	3.85*	.59*
9. คุณเคยมีความรู้สึกว่ามีผู้ปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ยุติธรรมบ้างหรือไม่	3.43*	.64*
10. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าชีวิต	2.96*	.57*
11. สิ่งที่คุณจะทำในอนาคตน่าจะเป็นสิ่งที่	3.52*	.58*
12. คุณเคยมีความรู้สึกว่ามีเมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยแล้วไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี บ่อยครั้งเพียงใด	5.20*	.74*
13. เมื่อคนเราได้เผชิญกับปัญหาและความเจ็บปวดในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ	3.52*	.54*
14. เมื่อคิดถึงชีวิตของคุณ คุณรู้สึกว่า	6.07*	.76*
15. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมักจะ	3.66*	.57*
16. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณกระทำอยู่ในทุกวันนี้	2.77*	.37*
17. คุณคิดว่าอนาคตของคุณจะเป็นอย่างไร	4.25*	.64*

ข้อความ	t-test	r
18.ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งที่ทำให้คุณไม่สบายใจ เกิดขึ้น คุณมักจะ	3.21*	.59*
19.คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสนยุ่งเหยิง บ่อยครั้ง เพียงใด	7.35*	.80*
20.เมื่อคุณได้กระทำอะไรที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกที่ดี	3.18*	.38*
21.บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณเกิดความคิดว่าไม่อยากให้ ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจนั้นเกิดขึ้นเลย	4.15*	.62*
22.คุณคาดหวังไว้ว่าชีวิตของคุณในอนาคตจะ	2.08*	.47*
23.คุณคิดบ้างหรือไม่ว่าจะมีผู้ที่คุณสามารถให้ ความเชื่อใจ ไว้ใจได้เสมอในอนาคต	2.90*	.42*
24.คุณเคยเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป บ่อยครั้งเพียงใด	4.46*	.59*
25.แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์เขาอาจรู้สึก ว่าตนเองล้มเหลว เป็นผู้แพ้ ในชีวิตที่ผ่านมาคุณเคย รู้สึกเช่นนี้บ้างหรือไม่	4.20*	.66*
26.เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น คุณมักจะให้ความสำคัญกับสิ่งนั้น	2.93*	.47*
27.คิดถึงความยากลำบากที่คุณต้องเผชิญในบางส่วน ของชีวิต คุณรู้สึกว่าสามารถเอาชนะ ความยากลำบากนั้นได้หรือไม่	2.20*	.42*
28.บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่าสิ่งต่างๆที่คุณได้กระทำ อยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะมีความหมาย	4.23*	.72*
29.คุณมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถจัดการกับ สถานการณ์ต่างๆได้บ่อยครั้งเพียงใด	4.04*	.70*

* $p < .05$ ($t_{38} = 1.68$)

* $p < .05$ (ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์)

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อของข้อที่ 1 3 5 10 12 15 17 19 21 24 26 กับค่าคะแนนรวมของด้านความสามารถในการเข้าใจเหตุการณ์

ข้อความ	r_1
1. เมื่อคุณได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ คุณเคยมีความรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจคุณบ้างหรือไม่	.59*
3. นอกเหนือจากญาติหรือเพื่อนสนิทแล้วคนอื่น ๆ ที่คุณพบปะด้วยในแต่ละวัน คุณรู้สึกเหมือน	.49*
5. ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีความแปลกใจ คาดไม่ถึงในพฤติกรรมของผู้ที่คุณคิดว่าคุณรู้จักเขาดีบ้างหรือไม่	.69*
10. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าชีวิต	.61*
12. คุณเคยมีความรู้สึกที่ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยแล้วไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี บ่อยครั้งเพียงใด	.77*
15. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมักจะ	.61*
17. คุณคิดว่าอนาคตของคุณจะเป็นอย่างไร	.71*
19. คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสน ยุ่งเหยิง บ่อยครั้งเพียงใด	.83*
21. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณเกิดความคิดว่าไม่อยากให้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจนั้นเกิดขึ้นเลย	.64*
24. คุณเคยเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป บ่อยครั้งเพียงใด	.64*
26. เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น คุณมักจะให้ความสำคัญ กับสิ่งนั้น	.49*
r_1 เป็นค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อของข้อที่ 1 3 5 10 12 15 17 19 21 24 26 กับค่าคะแนนรวมของด้านความสามารถในการเข้าใจเหตุการณ์	

* $p < .05$

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อของข้อที่ 2 6 9 13 18 20 23 25
27 29 กับค่าคะแนนรวมของด้านความสามารถในการจัดการชีวิต

ข้อความ	r_2
2. ในช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนอื่น คุณรู้สึกว่างงานนั้น	.54*
6. บุคคลที่คุณไวใจ เชื่อใจ ทำให้คุณผิดหวัง บ้างหรือไม่	.76*
9. คุณเคยมีความรู้สึกว่ามีผู้ปฏิบัติต่อคุณอย่างไม่ยุติธรรม บ้างหรือไม่	.69*
13. เมื่อคนเราได้เผชิญกับปัญหาและความเจ็บปวดในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ	.52*
18. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีสิ่งที่ทำให้คุณไม่สบายใจเกิดขึ้น คุณมักจะ	.69*
20. เมื่อคุณได้กระทำอะไรที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกที่ดี	.36*
23. คุณคิดบ้างหรือไม่ว่าจะมีผู้ที่คุณสามารถให้ความเชื่อใจไวใจได้เสมอในอนาคต	.45*
25. แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์เขาอาจรู้สึกว่าคุณเองล้มเหลวเป็นผู้แพ้ ในชีวิตที่ผ่านมาคุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างหรือไม่	.74*
27. คิดถึงความยากลำบากที่คุณต้องเผชิญในบางส่วนของชีวิต คุณรู้สึกว่า จะสามารถ เอาชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่	.48*
29. คุณมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่างๆได้บ่อยครั้งเพียงใด	.67*

r_2 เป็น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อของข้อที่ 2 6 9 13 18 20 23 25
27 29 กับค่าคะแนนรวมของด้านความสามารถในการจัดการชีวิต

* $p < .05$

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อของข้อที่ 4 7 8 11 14 16 22 28
กับค่าคะแนนรวมของด้านการมองโลกอย่างเต็มไปด้วยความหมาย

ข้อความ	r_s
4. คุณไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวบ่อยครั้งเพียงไร	.46*
7. ชีวิต เป็น	.81*
8. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร	.60*
11. สิ่งที่คุณจะทำในอนาคต น่าจะเป็นสิ่งที่	.46*
14. เมื่อคิดถึงชีวิตของคุณ คุณรู้สึกว่	.76*
16. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณกระทำอยู่ในทุกวันนี้	.59*
22. คุณคาดหวังไว้ว่าชีวิตของคุณในอนาคตจะ	.38*
28. บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่สิ่งต่าง ๆ ที่ คุณได้กระทำอยู่ทุกวันนี้ ไม่ค่อยจะมีความหมาย	.72*

r_s เป็น ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อของข้อที่ 4 7 8 11 14 16 22 28
กับค่าคะแนนรวมของด้านการมองโลกอย่างเต็มไปด้วยความหมาย

* $p < .05$

ภาคผนวก ง
ตารางแสดงวัน เวลา ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส
กระแสนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส

ตารางแสดงวัน เวลา ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส

กรณีที่	การปรึกษา ครั้งที่ 1	การปรึกษา ครั้งที่ 2	การปรึกษา ครั้งที่ 3	การปรึกษา ครั้งที่ 4	การปรึกษา ครั้งที่ 5	การปรึกษา ครั้งที่ 6
1 วิทย์	วันที่ 11 ก.ค.2538 เวลา 10.00-12.00 น. 2 ชม.	วันที่ 14 ก.ค.2538 เวลา 13.00-16.00 น. 3 ชม.	วันที่ 18 ก.ค.2538 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 21 ก.ค.2538 เวลา 13.30-15.00 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 25 ก.ค.2538 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 27 ก.ค.2538 เวลา 10.10-10.40 น. 30 นาที
2 วุฒิ	วันที่ 8 ส.ค.2538 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 11 ส.ค.2538 เวลา 13.00-16.00 น. 3 ชม.	วันที่ 15 ส.ค.2538 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 18 ส.ค.2538 เวลา 13.00-14.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 22 ส.ค.2538 เวลา 09.30-11.00 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 25 ส.ค.2538 เวลา 10.00-10.30 น. 30 นาที
3 เวก	วันที่ 5 ก.ย.2538 เวลา 11.00-11.30 น. 30 นาที	วันที่ 8 ก.ย.2538 เวลา 13.30-17.00 น. 3 ชม. 30 นาที	วันที่ 12 ก.ย.2538 เวลา 09.30-11.00 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 15 ก.ย.2538 เวลา 13.00-14.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 19 ก.ย.2538 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 21 ก.ย.2538 เวลา 10.00-10.45 น. 45 นาที
4 วัฒน์	วันที่ 17 ต.ค.2538 เวลา 10.00-12.00 น. 2 ชม.	วันที่ 20 ต.ค.2538 เวลา 13.30-16.00 น. 2 ชม. 30 นาที	วันที่ 24 ต.ค.2538 เวลา 10.00-12.00 น. 2 ชม.	วันที่ 27 ต.ค.2538 เวลา 13.30-14.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 31 ต.ค.2538 เวลา 09.30-11.00 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 1 พ.ย.2538 เวลา 11.00-11.30 น. 30 นาที

กรณีที่	การปรึกษา ครั้งที่ 1	การปรึกษา ครั้งที่ 2	การปรึกษา ครั้งที่ 3	การปรึกษา ครั้งที่ 4	การปรึกษา ครั้งที่ 5	การปรึกษา ครั้งที่ 6
5 วัน	วันที่ 14 พ.ย.2538 เวลา 09.30-11.00 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 17 พ.ย.2538 เวลา 13.00-14.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 21 พ.ย.2538 เวลา 13.30-17.00 น. 3 ชม. 30 นาที	วันที่ 23 พ.ย.2538 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 28 พ.ย.2538 เวลา 13.00-14.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 30 พ.ย.2538 เวลา 09.30-10.15 น. 45 นาที
6 สงคราม	วันที่ 5 ม.ค.2539 เวลา 13.30-15.00 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 9 ม.ค.2539 เวลา 13.00-16.00 น. 3 ชม.	วันที่ 12 ม.ค.2539 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 16 ม.ค.2539 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 19 ม.ค.2539 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 22 ม.ค.2539 เวลา 09.30-10.00 น. 30 นาที
7 ยุทธ์	วันที่ 2 ก.พ.2539 เวลา 10.00-12.00 น. 2 ชม.	วันที่ 6 ก.พ.2539 เวลา 10.00-12.00 น. 2 ชม.	วันที่ 9 ก.พ.2539 เวลา 13.30-15.00 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 13 ก.พ.2539 เวลา 13.30-15.45 น. 1 ชม.45 นาที	วันที่ 16 ก.พ.2539 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 19 ก.พ.2539 เวลา 11.00-11.45 น. 45 นาที
8 ชัย	วันที่ 5 มี.ค.2539 เวลา 10.00-12.00 น. 2 ชม.	วันที่ 8 มี.ค.2539 เวลา 13.30-15.30 น. 2 ชม.	วันที่ 12 มี.ค.2539 เวลา 09.30-11.00 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 15 มี.ค.2539 เวลา 13.00-14.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 19 มี.ค.2539 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม. 30 นาที	วันที่ 20 มี.ค.2539 เวลา 09.30-10.10 น. 40 นาที

กรณี	การปรีกษา ครั้งที่ 1	การปรีกษา ครั้งที่ 2	การปรีกษา ครั้งที่ 3	การปรีกษา ครั้งที่ 4	การปรีกษา ครั้งที่ 5	การปรีกษา ครั้งที่ 6
9 ชอบ	วันที่ 19 เม.ย.2539 เวลา 13.00-15.30 น. 2 ชม.30 นาที	วันที่ 23 เม.ย.2539 เวลา 9.30-12.30 น. 3 ชม.	วันที่ 26 เม.ย.2539 เวลา 13.00-15.00 น. 2 ชม.	วันที่ 30 เม.ย.2539 เวลา 10.00-11.45 น. 1 ชม.45 นาที	วันที่ 3 พ.ค.2539 เวลา 13.00-14.30 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 7 พ.ค.2539 เวลา 10.00-10.40 น. 40 นาที
10 ชิด	วันที่ 21 พ.ค.2539 เวลา 10.00-12.00 น. 2 ชม.	วันที่ 24 พ.ค.2539 เวลา 10.00-12.30 น. 2 ชม.30 นาที	วันที่ 28 พ.ค.2539 เวลา 13.30-15.00 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 31 พ.ค.2539 เวลา 13.00-14.20 น. 1 ชม.20 นาที	วันที่ 4 มิ.ย.2539 เวลา 10.00-11.30 น. 1 ชม.30 นาที	วันที่ 6 มิ.ย.2539 เวลา 10.00-10.30 น. 30 นาที

กระแสของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส

กรณีที่ 1

วิทย์อายุ 43 ปี ภูมิลำเนาอยู่จังหวัดพิจิตร การศึกษา ม.ศ.3 อาชีพรับราชการ สถานภาพสมรสโสด เริ่มดื่มสุรามา 10 กว่าปี แต่ดื่มหนักในช่วง 3 ปีที่แล้ว เนื่องจากผิดหวังในเรื่องความรัก เคยคิดจะเลิกดื่มแต่เลิกเองไม่ได้ อีกทั้งมีสุขภาพที่ทรุดโทรมลง ประกอบกับอยากผ่านการทดสอบคัดเลือกเพื่อให้ได้เข้ารับการอบรมเพื่อเลื่อนตำแหน่งทางการงานจึงตัดสินใจมารับการรักษาเอง

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 11 ก.ค.2538

เวลา 10.00-12.00 น.

วิทย์แต่งกายชุดของโรงพยาบาลสีหน้าแววตาจริงจัง คิ้วขมวดตลอดเวลาที่สนทนาด้วยกัน การก้าวเดินมั่นคง ขณะหย่อนตัวนั่งลงเอามือจับเก้าอี้มือสั่น ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพ ถามถึงเรื่องสุขภาพของวิทย์ และพูดคุยถึงสาเหตุของการเข้ามารักษาในโรงพยาบาลครั้งนี้ วิทย์เล่าด้วยน้ำเสียงที่จริงจังแต่ก็เล่าถึงตนเองน้อย

วิทย์ : คุณยังไม่ได้ออกเลยว่าคุณเป็นใคร เป็นสพายมาล้างความลับหรือเปล่า

ผู้วิจัย : ดิฉันชื่อ อุทัยทิพย์ ค่ะ เรียกสั้น ๆ ว่าทิพย์ก็ได้ เป็นนิสิตจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ดิฉันสนใจที่จะศึกษาเรื่องความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่เคยดื่มเหล้ามาก่อน ไม่ทราบว่า ดิฉันจะสามารถคุยกับคุณวิทย์เกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ไหมคะ

วิทย์ : ก็ได้ครับ จะเริ่มตรงไหนก่อนดี คุณอยากรู้อะไรบ้างล่ะ

ผู้วิจัย : ค่ะ เอาอย่างนี้ไหมคะ ดิฉันจะขอคุยเรื่องนี้สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ถึง 2 ชั่วโมง จนกว่าคุณจะกลับบ้าน เรื่องที่คุยแต่ละครั้งเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรก็ได้ที่คุณอยากเล่าให้ฟัง อาจเป็นสิ่งที่คุณรู้สึก สิ่งที่คุณคิด ขอให้เป็นการรู้สึกนึกคิดของคุณจริงๆ อาจมีการซักถามบ้าง จนกว่าคุณจะกลับบ้านคุณจะมีดิฉันเป็นเพื่อนคุยอาทิตย์ละ 2 วัน ไม่ทราบว่า คุณจะว่าอย่างไรคะ

วิทย์ : ครับ เป็นอันว่าผมตกลง

ผู้วิจัย : คุณวิทย์รู้สึกอย่างไรกับการเข้ามารักษาตัวอยู่ที่นี่

วิทย์ : ครั้งนี้เฉยๆ ผมเคยเข้ามานอนในโรงพยาบาลมาก่อนนะ

ผู้วิจัย : เคยเข้ามารักษาตัวในโรงพยาบาลมาก่อนแล้ว เลยรู้สึกว่ามันเฉยๆ

วิทย์ : ไม่รู้สึกอะไรเท่าไร

ผู้วิจัย : ไม่รู้สึกอะไรเท่าไรนี้หมายถึง...

วิทย์ : อ้อ ก็ไม่ตื่นเต้น ไม่แปลกที่เท่าไร

- ผู้วิจัย : ครั้งก่อนนี้ที่มารักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยสาเหตุเดียวกันกับครั้งนี้
- วิทย์ : เปล่า ไม่ใช่ ครั้งก่อนเป็นครั้งแรกของผม แหมประทับใจมากเพราะนอนอยู่นาน ผมได้รับอุบัติเหตุตกจากหลังคาทำให้กระดูกหลังเคลื่อน นอนอยู่เฉยเป็นเดือน ๆ
- ผู้วิจัย : การนอนโรงพยาบาลในครั้งแรกนี้ทำให้คุณประทับใจ
- วิทย์ : ฮี ๆ ๆ
- ผู้วิจัย : พอจะเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งนั้นให้ฟังได้ไหมคะ
- วิทย์ : เรื่องมันประมาณ 5 ปีมาแล้ว ผมทำงานอยู่หน่วยดับเพลิงบางพลัด ได้มีผู้แจ้งว่าเกิดไฟไหม้ เอแถวไหนจำไม่ได้แล้ว ผมกับเพื่อนก็ออกปฏิบัติภารกิจ ไฟมันไหม้ไปที่ชั้น 2 ของอาคาร ไอ้ผมก็กลัวมากไปหน่อยปีนขึ้นไปดับที่ชั้น 2 ก็ไม่ทราบว่าเป็นอีท่าไหนครับ เขี่ยบพลาดตกลงมานอนแอ้งหมิ้งอยู่ข้างล่าง เพื่อนมันก็รีบไม่ทัน เขาก็พาผมหามส่งโรงพยาบาล ขณะนอนอยู่ในโรงพยาบาลทำอะไรไม่ได้เลย หมอเขาห้ามให้ผมนอนที่เตียงเฉย ๆ ก็กระดูกหลังมันเคลื่อนจะให้ผมลุกได้อย่างไร ผมเลยสบายต้องมีคนคอยช่วยตลอด
- ผู้วิจัย : คุณวิทย์คงรู้สึกอึดอัดแยะเลยนะคะที่ต้องนอนอยู่บนเตียงเป็นเวลานาน ต้องให้คนอื่นช่วยทำอะไรต่าง ๆ ให้ตลอด ทั้งที่ดูคุณออกจะเป็นคนที่ค่อนข้างที่ชอบทำอะไรด้วยตนเอง
- วิทย์ : ครับ แต่ครั้งนี้ยังดีที่ผมไม่ต้องมานอนอย่างนั้นอีก
- ผู้วิจัย : แล้วครั้งนี้ล่ะคะเป็นอะไรถึงต้องมารักษาตัวอย่างนี้
- วิทย์ : ร่างกายผมไม่ค่อยแข็งแรงครับ มาพักผ่อนให้ร่างกายแข็งแรงเสียก่อน
- ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเริ่มสร้างสัมพันธ์กับวิทย์ สร้างความคุ้นเคยขณะเดียวกันพยายามเลื้อยอำนวยการให้วิทย์ได้สำรวจตนเอง แต่กระบวนการการปรึกษายังไม่ก้าวหน้านัก วิทย์เล่าถึงตนเองบางส่วนอาจเป็นเพราะวิทย์ยังไม่ไว้วางใจในตัวผู้วิจัยและเป็นการรู้จักกันในครั้งแรกก็รู้สึกว่ายังแปลกหน้า ดังนั้นจึงนัดคุณในครั้งต่อไป
- การปรึกษาครั้งที่ 2
- วันที่ 14 ก.ค.2538
- เวลา 13.00-16.00 น.
- วิทย์มีสีหน้าสดชื่นกว่าในครั้งแรก ทำเดินกระฉับกระเฉงมากขึ้น ผู้วิจัยทักทายพูดคุยถึงเรื่องความเป็นอยู่โดยทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพต่อ แล้วจึงพูดคุยกันถึงเรื่องสุขภาพในช่วงชีวิตที่ผ่านมา
- ผู้วิจัย : ครั้งที่แล้วที่เราคุยกัน คุณวิทย์บอกว่ามาโรงพยาบาลในครั้งนี้เพื่อมาพักผ่อนร่างกาย
- วิทย์ : ครับ หมอเขาเจาะเลือดผมไปตรวจ เขาบอกว่าผมมีปัญหาเกี่ยวกับตับ
- ผู้วิจัย : หมอบอกไหมคะว่ามีปัญหาอย่างไร
- วิทย์ : เขาว่าเพราะผมดื่มเหล้ามากไปตับเลยเสีย ถ้าเลิกดื่มในตอนนี้ก็ยังไม่ทัน จะกลับ

ดีเหมือนเดิม

- ผู้วิจัย : คุณวิทย์คิดอย่างไรกับที่หมอบอกมา
- วิทย์ : หมอเขาคงไม่โกหกผมหรอก
- ผู้วิจัย : เพราะคุณดื่มเหล้าดับคุณเสยเสย
- วิทย์ : ถ้าไม่เสยมือก็คงไม่สิ้นอย่างนี้
- ผู้วิจัย : ถ้าเลือกได้คงไม่เป็นอย่างนี้
- วิทย์ : ถ้าชีวิตคนเราเลือกเกิดได้ก็คงดี ผมคงไม่เลือกเป็นอย่างนี้
- ผู้วิจัย : คุณไม่อยากเป็นอย่างทุกวันนี้แต่คุณเลือกไม่ได้
- วิทย์ : ฮีๆ ก็จะทำอย่างไรล่ะครับ ไม่อยากให้มันเป็น แต่มันก็เป็นไปแล้ว
- ผู้วิจัย : ทุกวันนี้ชีวิตเป็นอย่างไรหรือคะ
- ผู้วิจัยพยายามเอื้ออำนวยให้วิทย์สำรวจตนเองถึงการมองชีวิตของตนเองในขณะนี้
- วิทย์ : นำเบื่อครับ ผมต้องมาเสียเวลารักษาตัว แทนที่ผมจะใช้เวลาส่วนนี้ไปทำอย่างอื่นที่ดีกว่านี้ (วิทย์รู้สึกไม่พึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้)
- ผู้วิจัย : คุณวิทย์คิดว่าที่มารักษานี้เป็นการเสียเวลา
- วิทย์ : ก็จริงไหมล่ะครับ ถ้าผมสุขภาพแข็งแรงก็คงไปสอบได้ ได้ไปอบรม และก็คงได้เลื่อนยศไปถึงไหนต่อไหนแล้ว เพื่อนๆผมรุ่นเดียวกันเขาได้ดีกันทุกคน
- ผู้วิจัย : ชีวิตคุณไม่ก้าวหน้าเพราะสุขภาพไม่ดี
- วิทย์ : ก็ไม่เชิง
- ผู้วิจัย : ยังมีอย่างอื่นอีก
- วิทย์ : อืม จริงๆแล้วเหล้าก็คงมีส่วนทำให้สุขภาพผมไม่ดี หมอถึงให้ผมเลิกดื่มเหล้า
- ผู้วิจัย : ที่ชีวิตคุณไม่ก้าวหน้าเพราะคุณดื่มเหล้า
- วิทย์ : (เงิบไปประมาณ 10 วินาที) ผมพูดว่ามีส่วนแต่ไม่ทั้งหมด
- ผู้วิจัย : เหล้าเป็นเพียงสาเหตุหนึ่งเท่านั้นเอง
- วิทย์ : พุดยากครับ เอาไงดีล่ะ ผมดื่มเพราะสาเหตุบางอย่างมากกว่า
- วิทย์เริ่มจะไว้วางใจผู้วิจัยบ้างแล้ว แต่ก็ไม่แน่ใจว่าผู้วิจัยยังคงยินดีจะรับฟังเรื่องของเขาอยู่หรือไม่
- ผู้วิจัย : คงเป็นเรื่องที่ทำให้คุณเจ็บปวดมากซิคะ คุณวิทย์ถึงต้องดื่มจนสุขภาพไม่ดี
- วิทย์ : ผมเคยรักกับผู้หญิงคนหนึ่งครับ เรารักกันมา 2 ปี ช่วงนั้นพอดีผมก็มาได้รับอุบัติเหตุต้องนอนโรงพยาบาล ก็ได้เขานี้แหละครับคอยดูแลผมอย่างใกล้ชิด มาเห็นใจกันก็ตรงนี้แหละครับ ช่วงนั้นเขาติดกับผมมาก กลางวันเขาก็ไปเรียน กลางคืนก็มาคอยดูแลผมที่โรงพยาบาล พอผมหายดีแล้วผมเห็นว่าเขาค่อนข้างผิดเคืองในเรื่องทุนทรัพย์ที่ใช้เรียน ผมก็เลยช่วยเขาเรื่องเงิน ส่งเขาเรียนจนจบ พอปลายปีที่เขาจะจบเขาก็มาบอกว่าจะไปอยู่กับคนอื่น ผมก็แปลกใจเพราะเท่าที่คบกันมาความสัมพันธ์ก็ราบรื่นดี

- ผู้วิจัย : คุณวิทย์คาดไม่ถึงว่าจะเป็นอย่างนี้
- วิทย์ : อยู่ๆก็มาบอกว่าจะไปละนะ ผมทั้งงงทั้งเสียใจ ก็พยายามถาม
เขาว่าเกิดอะไรขึ้น เห็นผมเป็นอย่างไร อยู่ๆก็มาบอกว่าจะไปเฉยๆ ไม่มีเหตุ
มีผลเอาเสียเลย เขาก็บอกว่ารักผมเหมือนพี่ชายคนหนึ่ง ปล่อยเขาไปเถอะนะ
- ผู้วิจัย : แล้วคุณทำอะไรคะ
- วิทย์ : พูตกันไม่รู้เรื่อง ผมก็โกรธนะสิ เหมือนมาหลอกกัน พอได้ก็ตีจาก ผมไม่คิด
ว่าเขาจะเป็นอย่างนี้ไม่มีเหตุผลเอาเสียเลย ผมเลยตวาดไปว่า ก็ดีไม่ต้องมา
ให้เห็นหน้าอีก เขาก็ไปจากผมตั้งแต่นั้น ผมเสียใจมากครับไม่อยากพูดคุยกับใคร
เก็บตัวอยู่คนเดียว สับสนไปหมดครับ ถามตัวเองว่าทำไมเรื่องอย่างนี้ต้องเกิดกับ
เราด้วย ผมออกไปซื้อเหล้ามานั่งคิดนั่งตีมอยู่คนเดียว 3 วัน 3 คืน สลบไปเลย
ครับ เพื่อนที่ทำงานเขาเห็นผมขาดงานก็เลยมาดูที่บ้าน เพื่อนคนนี้สนิทกันนะครับ
แต่แปลกเมื่อเกิดเรื่องขึ้น ผมกลับไม่คิดถึงเขาเวลานั้น เขาก็ปลอบใจผม บอกว่า
ผมอยู่คนเดียวที่ไหนในโลกนี้ ยังมีเพื่อนอีกหลายคนที่ยังเป็นห่วงผมอยู่ เจ้านาย
ถามหาให้มาดูเห็นหายไปหลายวัน บอกให้ผมไปทำงานจะได้หายกลุ้มใจ ผมก็นึก
ขึ้นมาได้ว่าต้องไปทำงาน พอวันรุ่งขึ้นพอลุกไหวผมก็ไปทำงาน แต่พอเวลากลับมา
บ้านอยู่ลำพังคนเดียวมันก็นึกถึงเรื่องเก่าๆ ผมก็เลยซื้อเหล้าติดมือเข้าบ้านทุกเย็น
บางวันผมก็ไม่กลับบ้านชวนเพื่อนดื่มเป็นเพื่อนอยู่ที่ทำงาน เป็นอย่างนี้มา 3 ปีแล้ว
- ผู้วิจัยมองเห็นว่า ประเด็นนี้สำคัญ(logohint)ของวิทย์คืองานและเพื่อน
- ผู้วิจัย : 3 ปี คุณดื่มเหล้ามาตลอดเพื่อจะให้ลืมความเจ็บปวดในครั้งนั้น
- วิทย์ : พอผ่านมามากหลายปี ผมให้อภัยเขาแล้วครับ ผมมามองชีวิตใหม่ไม่เห็นจำเป็น
เลยกับผู้หญิงเพียงคนเดียว ทำให้ชีวิตผมจมปลักอยู่อย่างนี้
- ผู้วิจัย : คุณยังคงระลึกถึงเธอ ทั้งที่เธอทำให้คุณเจ็บ
- วิทย์ : ก็ ... ยอมรับครับ ผมยังคิดถึงเธออยู่ แต่มันเหมือนหนามตำอกอยู่
- ผู้วิจัย : คุณเจ็บปวดเพราะการกระทำของเธอ เป็นการกระทำที่คุณอภัยให้ไม่ได้
- วิทย์ : นึกขึ้นมาก็แค้น แต่ผมก็ทำอะไรเธอไม่ได้
- ผู้วิจัย : คุณแค้นเธอที่ทำให้คุณเจ็บ แต่คุณก็รักเธอมากกว่าที่จะทำร้ายเธอได้
- วิทย์ : (นั่งไป) ... ผมก็เลยไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีก็ได้แต่ดื่มเหล้า
- ผู้วิจัย : คุณทำร้ายเธอไม่ได้เพราะคุณยังรักเธอ แต่คุณเลือกที่จะใช้เหล้าแทนความกลัด
กลุ้มใจ
- วิทย์ : (มีเสียงถอนหายใจ) ... ตอนนั้นผมไม่รู้จะทำอย่างไรดีครับ ดื่มแล้วมันก็รู้สึก
ดีขึ้นลืมความเจ็บปวด
- ผู้วิจัย : เหล้าอย่างเดียวหรือคะที่ช่วยทำให้คุณลืมความเจ็บปวดได้
- วิทย์ : ตอนนั้นผมไม่เห็นว่าจะมีอะไรอีกแล้ว

- ผู้วิจัย : แม่แต่เพื่อนหรืองาน
 วิทย : (เจียบไป 30 วินาที)
 ผู้วิจัย : ขณะที่คุณทำงานคุณมีเวลาที่จะนึกถึงเรื่องที่ทำให้คุณเจียบปวด
 วิทย : เอ...ไม่ นะครับ เวลาผมทำงานไม่ได้คิดถึงเรื่องนี้เลย
 ผู้วิจัย : ดูเหมือนคุณจะมีความสุขขณะทำงานจนลืมเรื่องที่ทำให้คุณเจียบปวดนี้ได้
 ผู้วิจัยใช้การสนทนาแบบโสเครติสให้วิทยได้มองเห็นทางเลือกอื่นที่ดีกว่าการดื่มสุรา
 วิทย : จริงซิคครับ ผมลืมเรื่องนี้ไปเลย
 ผู้วิจัย : เอาละคะ เก็บไปคิดเป็นการบ้านนะคะ ถ้าคุณมีเพื่อนที่เอาใจใส่คุณ คุณได้ทำ
 ในสิ่งที่คุณรักเช่นงานที่คุณทำอยู่นี้ กับการดื่มเหล้า คุณจะเลือกสิ่งไหนมาลบ
 ความเจียบปวดในชีวิตลง

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจจนวิทยยอมที่จะตระหนักถึงภาวะตนไร้ความหมาย นั่นคือ วิทยรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะโดนทอดทิ้งจากคนที่เขารักวิทยได้สัมผัสกับภาวะตนไร้ความหมายและขณะเดียวกันเขาก็แสดงให้เห็นถึงประเด็นนัยสำคัญที่เขามองข้าม เขายังมีเพื่อน มีงานที่เขารัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ทักษะการสนทนาแบบโสเครติสในการที่จะพลิกฟื้นจิตวิญญาณของเขาขึ้นมา ให้เขาได้มีพลังของเจตนารมณ์ไปสู่ความหมายในชีวิตของเขานั้นคือ งานและเพื่อน ในการปรึกษาครั้งนี้เข้าสู่กระบวนการปรึกษาขั้นที่ 1 คือ ขั้นตระหนักรู้(The awareness stage) และขั้นที่ 2 คือ ขั้นสำรวจ (The exploration stage) ของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส (วิทยได้ค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากงานซึ่งเป็นคุณค่าในเชิงสร้างสรรค์ เป็นจุดสำคัญ และคุณค่าเชิงประสบการณ์จากเพื่อนผู้ใกล้ชิดเป็นสิ่งสำคัญรองลงมา)

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 18 ก.ค.2538

เวลา 10.00-11.30 น.

วิทยนั่งรอผู้วิจัยอยู่ด้วยสีหน้าสดชื่น กระตือรือร้น ทักทายผู้วิจัยก่อน ผู้วิจัยทักทายตอบชวนพูดคุยถึงความเป็นอยู่ทั่วไป วิทยถามถึงเรื่องความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร จากนั้นผู้วิจัยชวนสนทนาถึงเรื่องที่ทำให้วิทยฝากให้คิด

- วิทย : ผมไม่ลืมที่คุณทักให้ผมคิดหรือครับ รู้สึกว่าผมได้เจอทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับผมแล้ว
 ผู้วิจัย : ทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับคุณคือ
 วิทย : ทุกวันนี้ผมมีสุขภาพที่แย่มากเพราะดื่มเหล้ามาก เกือบจะแก้ไขไม่ทัน แต่ดีที่มารู้ตัวเอาตอนนี้ พอคุณทักมาเตือนสติผม ทำให้ผมคิดได้ว่า ยังมีงานรอผมอยู่ มีเพื่อนที่ดีกับผม ผมก็ไม่เห็นจำเป็นต้องจ้อเหล้าเลย แหมผมน่าจะคิดได้ตั้งแต่ 3 ปีที่แล้ว
 ผู้วิจัย : คุณเลือกงานเลือกเพื่อนแทนที่จะเลือกเหล้า

- วิทย์ : จิ้นลิครับ
 ผู้วิจัย : เหล้าไม่ใช่ทางออกที่เหมาะสมสำหรับคุณ
 วิทย์ : ผมว่าไม่ใช่แน่ๆ
 ผู้วิจัย : แม้จะมีเรื่องเข้ามาวุ่นวายในชีวิต ทำให้คุณกลุ้มใจก็ตาม
 วิทย์ : ผมจะตั้งใจทำงาน และเป็นเพื่อนที่ดี

ในการปรึกษาครั้งที่ 3 นี้ วิทย์ได้แสดงให้เห็นว่าเขาได้พบทางเลือกที่มีความหมายสำหรับเขาแล้ว และยินดีที่จะคุยเรื่องนี้ต่อกับผู้วิจัย กระบวนการก็จะเข้าสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญา (The commitment stage) จนถึงขั้นพัฒนาความหมาย(The skill-development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 21 ก.ค.2538

เวลา 13.30-15.00 น.

วิทย์มาช้ากว่าเวลานัดครึ่งชั่วโมง กล่าวขอโทษผู้วิจัย แล้วบอกว่าไปพบแพทย์แล้วเลยไปเดินหาซื้ออะไรรับประทานมา วิทย์ได้เล่าถึงการเดินไปพบกับคนรู้จักแล้ววกมาเล่าถึงการไปพบแพทย์ให้ผู้วิจัยฟัง

- วิทย์ : หมอบอกกับผมว่าจะให้เจาะเลือดตรวจการทำงานของตับอีกครั้ง จะได้ผลเลือดอีกที่อาทิตย์หน้า ถ้าผลเลือดดีก็จะให้กลับบ้าน วันนี้หมอตักว่าหน้าตาแจ่มใสขึ้น
 ผู้วิจัย : ค่ะ เป็นเช่นนั้นจริงๆ
 วิทย์ : ผมก็รู้สึกชีวิตแจ่มใส ผมแข็งแรงขึ้น มือไม่สั่นแล้ว
 ผู้วิจัย : เท่าที่คุยกันมา ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 แล้ว คุณวิทย์ค้นพบแล้วว่างานสำคัญกับคุณ
 วิทย์ : ใช่ครับ
 ผู้วิจัย : ไม่ว่างานจะยากลำบากเพียงใด
 วิทย์ : งานผมในสายตาของคนอื่นดูไปแล้วคงยาก แต่ผมว่ามันสนุกและก็ทำทายดี
 ผู้วิจัย : ค่ะ คุณวิทย์รู้สึกสนุกกับงาน คงไม่คิดเปลี่ยนงานอีก
 วิทย์ : ไม่แน่ๆครับ นี่กะว่าออกจากโรงพยาบาลแล้ว ถ้าแข็งแรงพอก็จะไปทดสอบสมรรถภาพ ผมต้องผ่านเกณฑ์ครับถึงจะได้เข้าอบรมเพื่อเลื่อนชั้น
 ผู้วิจัย : คิดว่าตนเองจะผ่านไหมคะ
 วิทย์ : น่าจะผ่านนะ ผมค่อนข้างมั่นใจ
 ผู้วิจัย : เท่าที่คุณเคยเล่าให้ฟังคุณมีเพื่อนสนิทหลายคน
 วิทย์ : ก็ 2-3 คน ส่วนใหญ่แล้วเขาเป็นห่วงผมที่ผมมาเป็นแบบนี้ ยังมาเยี่ยมผมเลย เวลาผมเหงาก็ไปชวนเขาดื่มเหล้าเขาก็มา
 ผู้วิจัย : เขาไม่ห้ามคุณหรือคะ
 วิทย์ : บางครั้งเขาก็ห้ามไม่ไปด้วย ผมเลยดื่มคนเดียว

ในการปรึกษาครั้งที่ 4 นี้ ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้วิทย์ได้คิดทบทวน ให้วิทย์ได้ชัดเจน

กับความหมายที่เขาค้นพบ ซึ่งวิทยได้ค้นพบว่าความหมายในชีวิตของเขาในขณะนี้คืองาน
กระบวนการปรึกษายังอยู่ในขั้นพัฒนาความหมาย(The skill-development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 25 ก.ค.2538

เวลา 10.00-11.30 น.

วิทยน์ร้อผู้วิจัย มีสีหน้ากระตือรือร้น ทักทายผู้วิจัยก่อน วิทยได้พูดถึงสุขภาพของตนเอง
และผลการตรวจเลือดที่เป็นปกติ อีก 2 วัน แพทย์จะให้กลับบ้านได้ ผู้วิจัยแสดงความยินดี

วิทย : ผลเลือดผมออกมาแล้วเป็นปกติครับ หมอเลยบอกว่ารอกินยาอีก 2 วัน แล้วจะ
ให้กลับบ้าน

ผู้วิจัย : ออกจากโรงพยาบาลแล้ววางแผนในชีวิตอย่างไร

วิทย : อย่างที่ผมเคยพูดไว้เมื่อวันก่อน ออกจากโรงพยาบาลไปแล้วก็จะพักรักษา 2-3 วัน
ก็ถึงวันทดสอบพอดี ผมก็จะไปทดสอบ ถ้าผ่านก็คงได้ไปอบรม แล้วก็จะได้เลื่อน
ขั้นต่อไป

ผู้วิจัย : คุณแน่ใจว่าจะผ่านการทดสอบครั้งนี้

วิทย : 90% ครับ

ผู้วิจัย : ไม่ครบ 100 % นะคะ

วิทย : ที่เหลือเพื่อไว้สำหรับความผิดพลาดที่อาจเกิดอย่างไม่คาดคิดกับเรา ผมเคยมี
ประสบการณ์มาแล้ว ก็เลยทำให้ผมได้เรียนรู้และจดจำเอาไว้เป็นบทเรียน

ผู้วิจัย : คุณจะเผื่อใจไว้สำหรับความพลาดหวังที่อาจเกิดขึ้นได้

วิทย : ครับ

ผู้วิจัย : จากชีวิตที่ผ่านมาถึงแม้จะเจ็บปวดแต่ก็เป็นบทเรียนอันมีค่า

วิทย : ครับ พูดได้ตรงกับใจผมเลย

ในการปรึกษาครั้งที่ 5 นี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้วิทยได้วางแผนชีวิตของตนเอง เปิด
โอกาสให้วิทยได้ชัดเจนกับทางเลือกที่เขาได้เลือกไว้ และวิทยก็ได้แสดงให้เห็นว่าเขาพร้อมแล้ว
ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความหมาย ผู้วิจัยได้นัดครั้งต่อไปเพื่อยุติการปรึกษา ในการปรึกษา
ครั้งนี้อยู่ในขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage)

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 27 ก.ค.2538

เวลา 10.10-10.40 น.

วิทยมาช้ากว่าเวลา 10 นาที เมื่อพบผู้วิจัยกล่าวทักทายและขอโทษ บอกว่าไปโทรศัพท์
ให้เพื่อนเอาเสื้อผ้ามาให้เพราะแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้วันนี้ ผู้วิจัยจึงบอกยุติการปรึกษา

วิทย : ผมไปโทรศัพท์มา บอกให้เพื่อนเอาเสื้อผ้ามาให้ เขาเก็บของผมไปหมดวันที่เข้า
มาวันแรก คุณทักครับ ผมคงจะกลับบ้านนี้ คงต้องลาคุณทีพี่ชะตอนนี้นะเลย

- ผู้วิจัย : ยินดีด้วยนะคะที่ได้กลับบ้าน
- วิทย์ : ครับ เป็นโชคดียิ่งที่มีโอกาสคุยกับคุณ
- ผู้วิจัย : กับชีวิตข้างหน้าคุณวิทย์พร้อมแล้ว
- วิทย์ : ครับ ผมคิดว่าผมพร้อมนะ ชีวิตที่ผ่านมาถึงจะแย่แต่ก็เป็นบทเรียนสำหรับผม
- ผู้วิจัย : เช่นเดียวกันค่ะ ประสบการณ์ในชีวิตที่คุณได้เล่าให้ฟัง ก็ช่วยให้ทิพย์ได้เรียนรู้
อะไรใหม่ๆที่ทิพย์ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน รู้สึกว่าคุณพร้อมที่จะก้าวเดินกับชีวิต
คุณแล้ว
- วิทย์ : ครับ เป็นชีวิตใหม่
- การปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นถึงความพร้อมของวิทย์ และเห็นสมควรยุติสัมพันธภาพซึ่ง
วิทย์ก็มีความเห็นที่สอดคล้องด้วยเช่นกัน การปรึกษาในครั้งนี้จึงเป็นกระบวนการปรึกษาชั้น
สุดท้ายคือ ขั้นจัดทิศทางใหม่(The redirection stage)

กรณีที่ 2

วุฒิอายุ 54 ปี ภูมิลำเนาอยู่กรุงเทพฯ อาชีพรับราชการ สถานภาพสมรสแต่งงาน เข้า
รับการรักษาด้วยอาการดื่มสุราแล้วหมดสติ ดื่มสุรามาประมาณ 10-15 ปี เคยเข้ารับการรักษา
ในโรงพยาบาลมีสาเหตุมาจากการดื่มสุรามาแล้ว 1 ครั้ง ก่อนเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลครั้ง
นี้หยุดดื่มสุรามาแล้ว 3 เดือน แต่เมื่อมีเรื่องกลุ่มใจต้องชำระหนี้แทนเพื่อนที่ตนเองไปค้ำประกัน
ไว้ทั้งๆที่ตนเองและครอบครัวก็ไม่มีเงิน

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 8 ส.ค.2538

เวลา 10.00-11.30 น.

วุฒิแต่งกายชุดของทางโรงพยาบาล ไวน์หวดยาว เวลาพูดมีกลิ่นปาก มีสีหน้าไม่สดชื่น
ก้าวเดินช้าไม่มั่นคงเมื่อเดินเข้ามาในห้องที่จะสนทนากับผู้วิจัย ขณะนั่งลงมือและเท้าสั่นอย่างเห็น
ได้ชัด การพูดคุยครั้งแรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพและพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพของวุฒิ

ผู้วิจัย : คุณวุฒิคงแปลกใจนะคะที่ดิฉันขอคุยด้วย ดิฉันชื่อ อุทัยทิพย์ ค่ะ หรือจะเรียกสั้นๆ
ว่า ทิพย์ ก็ได้ ดิฉันสนใจที่จะศึกษาเรื่องความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่เคยดื่มเหล้ามาก่อน
ไม่ทราบว่าคุณวุฒิจะสามารถคุยเรื่องนี้กับคุณวุฒิได้ไหมคะ

วุฒิ : ครับ (นั่งนิ่งหลบตา ไม่มองหน้าผู้วิจัย)

ผู้วิจัย : ดิฉันจะขอคุยในเรื่องนี้ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ถึง 2 ชั่วโมง จนกว่าคุณจะ
กลับบ้าน เรื่องที่คุยกันในแต่ละครั้งเป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่คุณอยากเล่าให้ฟัง ขอ
ให้เป็นความรู้สึกนึกคิดของคุณจริงๆ อาจมีการซักถามกันบ้าง คุณอาจจะเสียเวลา
สัก 1 ถึง 2 ชั่วโมง แต่อย่างน้อยคุณจะมีเพื่อนคุย มีคนสนใจ เอาใจใส่คุณอยู่
ไม่ทราบว่าคุณวุฒิตกลงใจว่าอย่างไร

- วุฒิ : ผมไม่ได้ไปไหนอยู่แล้วครับ ก็ดีกว่าอยู่เปล่าๆ มีเพื่อนคุยก็ดี
- ผู้วิจัย : ตอนที่คุณเดินเข้ามา ดิฉันสังเกตว่าคุณก้าวเดินลงน้ำหนักไม่ค่อยได้เต็มทีนัก
- วุฒิ : ครับ ซาไม่ค่อยจะมีแรง มือไม้ก็สั่น
- ผู้วิจัย : ช่วงนี้สุขภาพไม่ดี
- วุฒิ : ครับแย่มาก ๆ
- ผู้วิจัย : คุณหมอตตรวจสุขภาพแล้วบอกอย่างไรบ้างคะ
- วุฒิ : หมอก็บอกมาให้ขยันออกกำลังกาย ให้อาหารมัน ๆ
- ผู้วิจัย : คุณวุฒิอยากจะหายจากสภาพที่เป็นอยู่
- วุฒิ : ครับ มันทรมาณเหลือเกิน
- ผู้วิจัยแสดงท่าทีสนใจในสุขภาพและพยายามเข้าไปร่วมรับรู้ความรู้สึกของวุฒิเพื่อให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจมากขึ้น แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จมากนักวุฒิยังคงไม่ไว้วางใจและไม่พร้อมจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง
- ผู้วิจัย : ที่เป็นอย่างนี้ช่างทรมาณ
- วุฒิ : ครับ ผมไม่มีแรงพอที่จะทำอะไรได้เลย หยิบจับอะไรก็สั่นไปหมด
- ผู้วิจัย : อยากทำอะไรก็ทำไม่ได้เพราะสุขภาพไม่ดี
- วุฒิ : ครับ

การปรึกษาครั้งที่ 1 นี้เป็นการเริ่มต้นกระบวนการปรึกษา อยู่ในช่วงของการสร้างสัมพันธภาพและสร้างความไว้วางใจ

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 11 ส.ค.2538

เวลา 13.00-16.00 น.

วุฒิแต่งกายชุดของทางโรงพยาบาล ไว้หนวดยาว หวีผมเรียบร้อย มีสีหน้าสดชื่น ยังคงเดินช้า การก้าวเท้าไม่มั่นคง ขณะยกมือสวัสดีผู้วิจัยมือยังสั่น ผู้วิจัยเริ่มสร้างสัมพันธภาพและสร้างบรรยากาศความไว้วางใจต่อ วุฒิเริ่มเล่าถึงสาเหตุของการเข้ามารักษาในโรงพยาบาล

- ผู้วิจัย : ช่วงนี้สุขภาพดีขึ้นไหมคะ
- วุฒิ : ดีขึ้นนิดหน่อยครับ
- ผู้วิจัย : จากที่สภาพร่างกายไม่ค่อยดีนี้ คุณวุฒิคิดว่าเกิดจากอะไรคะ
- วุฒิ : ไขมันมันแยอยู่ทุกวันนี้จะมาจากอะไร ก็ไอ้เพื่อนผมคนที่ไว้วางใจที่สุดเนี่ยละสิ ไม่น่าเลย คุณคิดดูสิ คนเราคบหากันมานานปี ทำงานก็ทำงานด้วยกัน ไม่น่าทำกันได้เลย
- ผู้วิจัย : เพื่อนคุณทำอะไรให้คุณเจ็บใจหรือคะ
- วุฒิ : ถ้าไม่ใช่เพื่อนคนนี้ผมคงไม่เป็นอย่างทุกวันนี้ มันมาขอให้ผมค้ำประกันให้ บอกกับผมว่ามีความจำเป็นต้องใช้เงิน ผมมีสิทธิ์กู้เงินและค้ำประกันให้ใครก็ได้ ผมเป็นสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์นะครับ ไอ้คนนี้นั้นยังหากคนค้ำประกันไม่ได้ เขา

จะขอกู้เงินไปปลุกบ้าน ไร่ผมนะเห็นว่า เธอทำงานด้วยกัน เห็นหน้ากันอยู่ทุกวัน ตกเย็นก็เคยร่วมวงกึ่งกันทุกวัน ก็ไม่ดูหลักฐาน รายละเอียดอะไรละ เช่นชื่อเลย แต่ที่ไหนได้พอได้เงินไปแล้วกลับหนีไปเสียฉิบ ทีนี้ผมจะทำอย่างไรละครับ พยายามตามหาตัวมัน หมาเงินไปเยอะ ตามก็ไม่เจอ ผมก็เลยต้องใช้หนี้แทน มันไม่ยุติธรรมเลยนะครับ ครอบครัวผมก็ต้องใช้เงิน ลูกก็กำลังเรียน ก็เลยให้เขาหักเงินเดือนผมทุกเดือน แต่ละเดือนชักหน้าไม่ถึงหลัง กลุ่มใจครับไม่รู้จะทำอย่างไรเลยไปซื้อเหล้ามากิน จำไม่ได้แล้วว่ากินไปเท่าไร ความรู้สึกมันหายไปเลย มา รู้สึกตัวก็อยู่โรงพยาบาลแล้ว

วุฒิเริ่มเล่าถึงเรื่องส่วนตัวที่ตนเองกลุ่มใจ แต่ยังไม่ตรงประเด็นนักจากคำถามของผู้วิจัยที่ว่า “จากที่สภาพร่างกายไม่ค่อยดีนี้ คุณวุฒิคิดว่าเกิดจากอะไรคะ” วุฒิตอบโทษไปที่เรื่องเพื่อนทำให้ตนกลุ่มใจและเป็นเหตุให้มารักษาตัวในโรงพยาบาลครั้งนี้ ผู้วิจัยชวนสนทนาต่อไปเพื่อให้วุฒิได้ตระหนักถึงความรู้ถึงในในความหมายของตนเอง (meaninglessness)

ผู้วิจัย : ที่คุณต้องเข้าโรงพยาบาลในครั้งนี้ ก็เพราะเพื่อนคนนี้

วุฒิ : (เงียบไปประมาณ 10 วินาที) ก็ไม่เชิงนะ จะว่าไปแล้วเป็นเพราะเหล้าหรือเปล่าไม่รู้ เมื่อก่อนนี้ผมเคยดื่มจนเข้าโรงพยาบาล แต่ก็หยุดมาได้ 3 เดือนแล้ว

ผู้วิจัย : สุขภาพแย่นี้เหล้าก็มีส่วนด้วย

วุฒิ : ก็พอมีส่วน แต่ผมก็เลิกได้มานานแล้วนะ เสียจังหวะตรงเรื่องเงินเรื่องทองนี่นะสิ

ผู้วิจัย : ถ้าไม่มีเรื่องหนี้สินคุณวุฒิก็คงเลิกดื่มเหล้าได้แล้ว

วุฒิ : (วุฒินิ่งไป 10 วินาที) ก็ไม่แน่นะถ้ามีเรื่องอื่นทำให้กลุ่มใจผมก็ต้องพึ่งมันอีก

ผู้วิจัย : คิดว่าเหล้าช่วยให้หายกลุ่มใจได้

วุฒิ : ดื่มแล้วมันก็สบายใจครับ

ผู้วิจัย : เท่าที่ผ่านมากคุณวุฒิมักจะใช้เหล้าช่วยให้สบายใจ

วุฒิ : ส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างนั้น อย่างตอนที่ผมไม่มีเงินส่งลูกเรียน ตอนนั้นต้องทำงานหนักช่วยกันกับภรรยา กะอ้อแค่เงินเดือนผมก็ไม่พอหรอกครับ ผมก็ไปกู้เงินมาหมุนก่อนแล้วก็ค่อยให้เขาหักเงินเดือน ภรรยาก็ค้าขาย แต่ละเดือนต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด ทั้งเหนื่อยทั้งเครียดครับ ผมก็เลยดื่มมันทุกวัน ดื่มแล้วก็สบายหลับไปเลย ไม่ต้องคิดอะไรมาก

ผู้วิจัยเห็นประเด็นที่เป็นนัยสำคัญ(logohint)ที่เป็นความหมาย(meaning)ของวุฒิซึ่งวุฒิมิได้ใส่ใจตรงจุดนี้ นั่นคือ วุฒิยอมทำงานอย่างหนักเพื่อลูกๆ วุฒิมองข้ามไปที่ความเหนื่อย ความเครียด แล้ววุฒิก็ใช้สุราเพื่อหลีกเลี่ยงที่ภาวะที่วุฒิไม่พึงปรารถนา ผู้วิจัยเริ่มมองเห็นแล้วว่าวุฒิเริ่มยอมรับบ้างแล้วว่าตนเองดื่มสุราเพื่อหลีกเลี่ยงที่ภาวะที่เขาไม่พึงปรารถนา แต่ก็ยังไม่กล้าที่จะเผชิญกับภาวะตนไร้ความหมายของเขาโดยตรง

ผู้วิจัย : คิดว่าเหล้าช่วยแก้ไขได้

- วุฒิ : จะว่าไปแล้วก็ไม่เห็นว่ามันจะช่วยอะไรได้เท่าไร พอผมตื่นขึ้นมาผมก็เจอกับไอ
ความเป็นจริงในชีวิตอีก แล้วสุขภาพของผมก็ย่ำแย่มาจนทุกวันนี้
- ผู้วิจัย : แต่คุณวุฒิก็ยังคงดีมีมัน
- วุฒิ : ครับ ผมไม่น่าดีมีมันเลยนะ(น้ำเสียงเบา) มันให้ความสุขผมชั่วคราว เสียเงิน
เสียทองเสียสุขภาพ ต้องให้ผู้อื่นมาคอยดูแลเสียเวลากับผม
- วุฒิเริ่มตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมายของตนเอง เขารู้สึกผิดในสิ่งที่เคยกระทำมา
- ผู้วิจัย : คุณวุฒิคะ....เป็นเรื่องจริงสิคะที่เหล่าแก้ปัญหาไม่ได้ทั้งหมด
- วุฒิ : ครับ (น้ำเสียงเบา)
- ผู้วิจัย : ยังมีสิ่งอื่นอีกไหมคะที่จะช่วยได้เท่าที่คุณวุฒิมองเห็น
- วุฒิ : เห็นจะไม่มีครับ เวลามันสับสนอย่างไรล่ะ มันกลุ้ม ๆ ผมก็ไม่รู้ว่าจะหันไปพึ่งใคร
- ผู้วิจัย : ทุกวันนี้คุณวุฒิไม่มีใครเลยหรือคะ แม้แต่ครอบครัวคุณ
- วุฒิ : นั่งไปนาน...ใช่ ผมยังมีครอบครัว
- ผู้วิจัย : เท่าที่ฟังคุณวุฒิเล่าถึงความยากลำบากในช่วงที่ต้องทำงานหาเงินส่งลูก ๆ เรียน
คุณวุฒิยังมีภรรยาคอยช่วยอีกแรงไม่ใช่หรือคะ
- วุฒิ : นั่งไป...เขาก็ดีครับ เวลาผมไม่สบายเขาก็คอยดูแล เนี่ยเขาก็มาเยี่ยมกัน
(น้ำเสียงกระตือรือร้นขึ้น) ลูกเคยพูดว่าอยากให้พ่อเลิกดื่มเหล้าเสียที สุขภาพพ่อ
จะได้ดีขึ้น ลูกผมมี 2 คนครับ คนโตกำลังเรียน ปวส.ปีสุดท้าย คนเล็กยังเรียน
ปวช.อยู่
- ผู้วิจัย : ลูก ๆ อยากให้คุณวุฒิเลิกดื่มเหล้า
- วุฒิ : ครับ รวมทั้งภรรยาผมด้วย
- ผู้วิจัย : เพื่อว่าคุณวุฒิจะทำได้ไหมคะ
- วุฒิ : ผมจะพยายามครับ

ในการปรึกษาครั้งที่ 2 วุฒิเริ่มไว้วางใจผู้วิจัยเล่าเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยได้
เอื้ออำนวยให้ผู้วิจัยค่อยรับรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมาย พร้อมทั้งร่วมเข้าไปรับรู้ความรู้สึกของวุฒิ
และพาเขาให้พลิกฟื้นจิตวิญญาณโดยใช้ความรักที่มีต่อลูก เป็นพลังเจตนาธรรมที่จะนำไปสู่
ความหมายของเขาซึ่งก็คือลูกนั่นเอง ผู้วิจัยได้ใช้การสนทนาแบบโสเครติสพลิกจุดที่เป็นนัยสำคัญ
(logohint) ที่วุฒิมิได้ใส่ใจมาให้วุฒิได้ตระหนักถึง ในการปรึกษาครั้งที่ 2 นี้ จะเห็นว่ากระบวนการ
การปรึกษาจะผ่านขั้นตระหนักรู้(The awareness stage) ขั้นสำรวจ (The exploration stage)

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 15 ส.ค.2538

เวลา 10.00-11.30 น.

วุฒิสหณาสวดขึ้นขึ้น แต่งกายในชุดของโรงพยาบาล โคนหมวดเคราเรียบร้อย หวีผมเรียบ เมื่อผู้วิจัยเดินเข้าไปพบ วุฒิกมมือสวัสดียิ้มและทักทายก่อน การก้าวเดินมั่นคงขึ้น พูดถึงสุขภาพตนเองว่ารู้สึกดีขึ้น

ผู้วิจัย : คุณวุฒิตื่นนะคะ

วุฒิ : ครับ มีแรงขึ้นเยอะ วันนี้ผมเดินออกกำลังกายรอบโรงพยาบาล กำลังขามิแล้วครับ พอใกล้เวลาคุณทิพย์จะมาผมก็รีบอาบน้ำแต่งตัวนั่งรอเลยครับ

ผู้วิจัย : ช่วงนี้รู้สึกว่าจะอะไรๆในชีวิตดีขึ้น

วุฒิ : ครับ รู้สึกหัวคิดผมมันแล่นดี แจ่มแจ๋วเลยครับ

ผู้วิจัย : คุณคิดถึงเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้างคะ

วุฒิ : ผมมาคิดดูแล้วนะ ถ้าผมเลิกเหล้า คงช่วยประหยัดเรื่องการใช้จ่ายได้มากขึ้น เรื่องหนี้สินนั้น โทษก็ต้องใช้หนี้แล้วก็ให้เขาหักจากเงินเดือนผม ลูกคนโตก็เหลืออีกปีเดียวเขาก็เรียนจบแล้ว จะให้เขาทำงานช่วยส่งน้องเรียน ผมกับแม่บ้านก็จะพยายามใช้จ่ายอย่างประหยัด คาดว่าอีก 2 ปี คงชำระหนี้หมด

ผู้วิจัย : คุณวุฒิจะเลิกดื่มเหล้าอย่างเด็ดขาด

วุฒิ : คิดว่าอย่างนั้นนะครับ ผมก็อายุปาเข้าไปปานนี้แล้ว อีก 6 ปี ก็เกษียณ คงต้องทำอะไรเพื่อลูกๆบ้าง

ผู้วิจัย : แม่ต้องทำงานหนักเพียงใดก็จะไม่ดื่ม

วุฒิ : (นั่งไปสักครู่) เรื่องนี้ผมก็กลัวใจเหมือนกัน

ผู้วิจัย : ไม่แน่ใจหรือคะ

วุฒิ : (นั่งเงียบไป)

ผู้วิจัย : เมื่อกี้คุณวุฒิได้พูดว่าต้องทำอะไรเพื่อลูกๆบ้าง เขาก็อยากให้พ่อเลิกดื่มเหล้า คุณวุฒิไม่อยากให้ลูกภูมิใจในตัวคุณหรือคะ

วุฒิ : อยากสิครับ(น้ำเสียงหนักแน่นขึ้น) อย่างน้อยเขาก็จะได้เห็นพ่อเขาเป็นคนใหม่ที่เขาไม่เคยเห็นเลย

ผู้วิจัย : คุณวุฒิจะเลิกดื่มเหล้าเพื่อลูกๆ

วุฒิ : ครับ

ในการปรึกษาครั้งที่ 3 นี้ วุฒิเริ่มให้ความไว้วางใจในตัวผู้วิจัย จากการที่วุฒินั่งรอที่จะสนทนากับผู้วิจัย วุฒิมีน้ำเสียงที่กระตือรือร้นในระหว่างสนทนา ผู้วิจัยดำเนินการสนทนาเข้าสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญา (The commitment stage) จากที่วุฒิตัดสินใจจะสนทนากับผู้วิจัยต่อโดยแสดงออกถึงการรอคอยผู้วิจัยและจากนั้นผู้วิจัยก็เื้ออำนวยการปรึกษาเข้าสู่ขั้นพัฒนา

ความหมาย(The skill-development stage) ด้วยเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 18 ส.ค.2538

เวลา 13.00-14.30 น.

วุฒิแต่งกายชุดของโรงพยาบาล ตัดผมทวิผมเรียบร้อย นั่งรอผู้วิจัยอยู่ที่เดิม ทักทายผู้วิจัยก่อน การลุกขึ้นการเดินของวุฒิมั่นคงขึ้น ชวนพูดคุยเรื่องแพทย์จะให้กลับบ้านได้ในอาทิตย์หน้า

วุฒิ : หมอบอกว่าผมจะได้กลับบ้านในอาทิตย์หน้า

ผู้วิจัย : ยินดีด้วยนะคะ คุณวุฒิดูแข็งแรงขึ้นมากจากวันแรกที่พบกัน หน้าตาก็แจ่มใสขึ้น

วุฒิ : ครับ ผมเดินรอบโรงพยาบาลทุกวัน เข้า 3 รอบ เย็น 3 รอบ มีกำลังขาขึ้นแล้วครับ คิดว่าอีก 2 อาทิตย์ก็คงมีแรงพอที่จะไปทำงานได้แล้ว

ผู้วิจัย : คุณวุฒิทำงานเกี่ยวกับอะไรคะ

วุฒิ : ผมทำเรื่องเกี่ยวกับคดีครับ ประเภทสอบสวนหาความจริง แล้วสรุปสำนวนส่งอัยการอีกทีหนึ่ง

ผู้วิจัย : คาดว่าออกจากโรงพยาบาลแล้วจะไปทำงานเลย แข็งแรงพอที่จะกลับไปทำงานได้ดีเหมือนเดิม

วุฒิ : ถ้าเลิกดื่ม สุขภาพดีขึ้นอย่างนี้ก็ไปทำงานได้เหมือนเดิม

ผู้วิจัย : ออกจากโรงพยาบาลจะเริ่มงานเลย

วุฒิ : ครับ นี่เพื่อน ๆ ที่ทำงานเขาก็มาเยี่ยม ยังแซวเลยว่าวุฒิเป็นคนใหม่แล้ว

ผู้วิจัย : รู้สึกอย่างไรที่เขาพูดอย่างนั้น

วุฒิ : ดูเขาเป็นห่วงสุขภาพผม เขาอยากให้ผมเลิกดื่ม

ผู้วิจัย : เพื่อน ๆ ที่ทำงานเป็นห่วงคุณ ลูก ๆ ก็อยากให้คุณเลิกดื่ม

วุฒิ : ครับ ผมต้องพยายามทำให้ได้

ผู้วิจัย : แม้จะรู้สึกอยากดื่ม แม่เพื่อนจะชวน

วุฒิ : ไม่แล้วละครับ เพื่อลูก ๆ ผมต้องทำให้เขาภูมิใจในตัวผมให้ได้

ในการปรึกษาครั้งที่ 4 นี้ ผู้วิจัยได้ช่วยให้วุฒิชัดเจนถึงความหมายในชีวิตนั่นคือลูกที่จะทำให้เขาเลิกพฤติกรรมการดื่มได้ กระบวนการปรึกษาจะเป็นขั้นพัฒนาความหมาย (The skill-development stage) และขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage)

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 22 ส.ค.2538

เวลา 09.30-11.00 น.

วุฒิหวิม แต่งกายเรียบร้อย นั่งรอผู้วิจัยอยู่ที่เดิม สีหน้ากระตือรือร้น พูดคุยถึงลูกๆ ที่มาเยี่ยม

วุฒิ : ลูกๆ เขามาเยี่ยมทั้งสองคนเมื่อวันอาทิตย์ ก็คุยบอกกับเขาว่าหมอมจะให้พอกกลับบ้าน แล้วดีใจไหม เขาดีใจกันใหญ่

ผู้วิจัย : อ้อ ค่ะ ออกจากโรงพยาบาลแล้ววางแผนจะทำอะไรบ้างคะ

วุฒิ : กะว่าจะพักอยู่บ้านซัก 2-3 วัน แล้วก็เริ่มงานลามาตั้งสามอาทิตย์ ถ้าผมไม่ดื่มก็ไม่เสียเวลาอย่างนี้ กะว่าอีก 1 ปี พอไอ้เจ้าลูกชายคนโตเรียนจบก็จะให้เขาหางานทำ แล้วก็รับผิดชอบส่งน้องเรียน ส่วนผมกับแม่เด็กๆ จะพยายามหาเงินมาโปะหนี้ให้หมดคาดว่าภายใน 2 ปีก็คงจะหมดหนี้ ถ้าหมดเรื่องหนี้สินแล้วก็จะเก็บเงินไว้กินยามแก่สองคนตายๆ คอยดูแลลูกหลานไป

ผู้วิจัย : ถ้าแผนที่คุณวางไว้ไม่เป็นอย่างที่คิดล่ะคะ

วุฒิ : คิดว่าคงจะปรึกษากันในครอบครัวได้ ลูกเขาก็โตพอที่จะรับรู้เรื่องของผู้ใหญ่ได้แล้ว เออเมื่อวานคนที่เขานอนข้างๆ เติงเขาเอาหนังสือธรรมะมาให้อ่าน เอ้อหนังสืออะไรนะแห่มแก่แล้วจำไม่ได้ อ้อ...

ผู้วิจัย : ไม่เป็นไรค่ะ หนังสือเขาว่าอย่างไรคะ

วุฒิ : ผมก็จำไม่ได้หมดแต่อ่านแล้วพอจับใจความได้ว่า สุขทุกข์เป็นธรรมดาของมนุษย์โลก ถึงสุขก็ไม่จีรังยั่งยืน

ผู้วิจัย : ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ คุณวุฒิก็จะยินดีที่จะมีชีวิตอยู่โดยไม่ดื่มเหล้าอีกแล้ว

วุฒิ : เลิกแน่ๆ ครับ

ในการปรึกษาครั้งที่ 5 นี้ผู้วิจัยได้ย้าให้วุฒิได้ชัดเจนกับสภาพการณ์ที่วุฒิต้องเผชิญหลังจากออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว เขาจะจัดการกับตนเองอย่างไรถ้าเผชิญกับสภาพการณ์ที่ชวนให้เขารู้สึกสับสน ยุ่งยากใจอีก ในครั้งนี้กระบวนการจะยังอยู่ในขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage) และกำลังจะเคลื่อนเข้าสู่ขั้นสุดท้ายคือขั้นจัดทิศทางใหม่ (The redirection stage)

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 25 ส.ค.2538

เวลา 10.00-10.30 น.

วุฒิแต่งกายชุดของทางโรงพยาบาล สะอาดเรียบร้อย นั่งรอด้วยท่าทางกระตือรือร้น พูดคุยว่าแพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้แล้ววันพรุ่งนี้

- วุฒิ : วันนี้หมอบอกว่าให้ผมกลับบ้านได้วันพรุ่งนี้ วันนี้ผมเลยมานั่งรอเพื่อจะลาคุณทิพย์ เพราะพรุ่งนี้คงไม่เจอกัน
- ผู้วิจัย : นับว่าเป็นข่าวดีค่ะ ยินดีด้วยนะคะ เห็นหน้าคุณวันนี้แล้ว คิดว่าคุณพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้ากับชีวิตใหม่ที่คิดได้วางแผนไว้ อย่าลืมนะคะคุณยังมีลูกมีภรรยา
- วุฒิ : ครับ ผมจะไม่ทำให้ลูกๆ ผิดหวังในตัวผมอีก
- การปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายเป็นการยุติสัมพันธภาพโดยวุฒิเห็นว่าเขาพร้อมแล้วที่จะเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ในชีวิตด้วยตัวเขาเอง โดยผู้วิจัยได้ให้กำลังใจในความสำเร็จในการตัดสินใจของวุฒิ กระบวนการปรึกษาจึงจบลงด้วยขั้นสุดท้ายคือ ขั้นจัดทิศทางใหม่ (The redirection stage)

กรณีที่ 3

เวกอายุ 31 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัดหนองบัวลำภู การศึกษาจบ ปวช. อาชีพรับราชการ สถานภาพสมรสโสด เป็นบุตรชายคนโต ต้มสุรามากจากที่ผิดหวังในความรัก ประกอบกับน้อยใจหัวหน้างาน ต้มจนอ่อนแรงล้มพุงลงเพื่อนจึงนำส่งโรงพยาบาล

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 5 ก.ย.2538

เวลา 11.00-11.30 น.

เวกมีสีหน้าเฉยเมย แต่งกายชุดของโรงพยาบาล ท่าเดินไม่มั่นคงนัก เดินเซ ผู้วิจัยทักทาย แนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการสนทนา ประโยชน์ที่จะได้รับ เวกบอกว่าขอคิดดูก่อน การปรึกษาครั้งนี้จึงเป็นช่วงของการแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ แต่ผู้วิจัยก็ได้นัดครั้งต่อไปอีก เวกบอกว่าจะให้คำตอบในวันนั้น

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 8 ก.ย.2538

เวลา 13.30-17.00 น.

ผู้วิจัยมาตรงตามเวลานัด เห็นเวกนั่งอยู่จึงเดินเข้าไปทักทายและเวกก็ให้คำตอบว่าเขาจะให้ความร่วมมือ แต่ขอให้เก็บข้อมูลของเขาเป็นความลับไม่ขอให้ผู้วิจัยนำไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง ผู้วิจัยตอบรับ ขอเพียงแต่นำข้อมูลบางส่วนไปศึกษาและวิเคราะห์ในเชิงวิจัยแต่ไม่ได้มีชื่อเขาอยู่ด้วย เวกเงยไปชั่วคราวแล้วก็ตอบตกลง

เวก : ผมมาโรงพยาบาลด้วยการต้มของผมเองนี่แหละ ต้มมากไปหน่อย ไม่ไหวเลย ครับ เพื่อนๆ เลยห้ามส่งโรงพยาบาล

ผู้วิจัย : คุณต้มเหล้ามากเกินไปจึงต้องนำส่งโรงพยาบาล

เวก : ครับ

ผู้วิจัย : ต้มมากขนาดไหนคะ

- เวก : ก็รวดเดียวหมดขวด โดยไม่ต้องมีกับแก้ม
- ผู้วิจัย : ต็มจนหมดสติเลยหรือคะ
- เวก : ก็พอมีสติที่จะรับรู้ว่าเป็นเขาหามส่ง มีสติครับแต่ไม่มีแรง ตอนแรกก็เต็มกับเพื่อนนี้แหละครับ พอหมดขวดแรกก็กะว่าจะต่อขวดที่ 2 แต่ผมวิ่งไปอาเจียนเสียก่อน อาเจียนจนหมดแรง ปวดท้อง ล้มทั้งยืน เพื่อนก็เลยหามส่งโรงพยาบาล
- ผู้วิจัย : สุขภาพคุณตอนนี้เป็นอย่างไร
- เวก : ค่อยมีแรงขึ้นครับ วันแรกที่มาอยู่ให้น้ำเกลือลูกไม้ไหวเลย พอวันที่ 2 ค่อยลุกขึ้นมานั่งได้ วันที่ 3 เอน้ำเกลือออกก็เริ่มยืนและก็เดินแต่ซาก็ยังไม่มีแรงทั้งสองข้าง
- ผู้วิจัย : คุณชอบที่จะดื่มเหล้า
- เวก : ดื่มแล้วสนุกดี สิมไอ้ที่เราทุกซ์ๆได้
- ผู้วิจัย : เหล้าทำให้คุณลืมความทุกซ์ คุณหมายถึง...
- เวก : ก็ถ้าคนเรามีทุกซ์ฝังแน่นอยู่ในใจ พอเหล้าเข้าปากแล้วความทุกซ์ก็หายไป
- ผู้วิจัย : ดื่มเหล้าแล้วทุกซ์หายไปจากใจคุณทั้งหมดเลยหรือ
- เวก : (นิ่งไป 10 วินาที) ก็ไม่หมดทีเดียวหรอก มันลืมไปชั่วคราวแต่ก็ตีไม่ใช้หรือที่ยังผ่อนคลายลงได้
- ผู้วิจัย : ไม่มีทางอื่นอีกหรือที่จะช่วยผ่อนคลายทุกซ์ได้
- เวก : (เสียงเบา) ปัญหาของผมคงไม่มีใครช่วยได้
- ผู้วิจัย : ความทุกซ์ใจที่คุณได้รับ คุณคิดว่าไม่มีใครเข้าใจคุณได้ แม้แต่ตัวคุณเอง
- เวก : มันบอกไม่ถูก เวลาที่อย่างไรละ กลุ้มๆ แหมมันอธิบายอยากไ้ความรู้สึกอย่างนี้
- ผู้วิจัย : สับสนนะคะ ยากที่จะจัดการอะไรก่อนอะไรหลัง
- เวก : ครับ มันไม่ลงตัวเอาเสียเลย
- ผู้วิจัย : ที่คุณว่าไม่ลงตัว คุณหมายถึง
- เวก : ชีวิตผมนะสิครับ
- ผู้วิจัย : ไม่ลงตัวอย่างไรคะ
- เวก : ไม่เคยมีอะไรสมหวังซักอย่าง
- ผู้วิจัย : ลองเล่าให้ฟังบ้างสิคะ
- เวก : คุณรู้ไหมผมดื่มเหล้าทุกวันนี้ จนสุขภาพเป็นอย่างนี้เพราะอะไร มันก็เกิดจากความไม่ลงตัวในชีวิตผมนะสิ ผมเคยมีความรักให้กับผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งผมคิดว่าเธอรักผม ดูจากท่าทีที่แสดงให้เห็นนะ ผมมารู้ทีหลังว่าเธอแต่งงานแล้ว
- ผู้วิจัย : คุณผิดหวังจากตรงนี้
- เวก : ก็ยังครับถึงแม้ว่าผมจะรู้ว่าเขามีสามีแล้ว ตัวเขาเองก็รู้ว่าผมรู้ เรายังติดต่อกัน
- ผู้วิจัย : คุณก็ยังมีหวังเพราะผู้หญิงเขาก็มีใจให้คุณ

- เวก : ที่นี่สามี่เขารู้เขามาอาละวาดที่ทำงานผม หว่าผมไปเป็นชู้กับเมียของเขา ชูว่า ถ้าผมยังติดต่อกับเมียเขไปอีกเขาจะเอาเรื่องถึงเจ้านายสูงสุดให้ผมต้องออกจากงาน
- ผู้วิจัย : ความรักคุณเริ่มมีอุปสรรค
- เวก : อุปสรรคเท่านี้ไม่เท่าไรหรอกครับ เพราะผมไม่กลัว คนอย่างผมรักใคร่รักจริง
- ผู้วิจัย : คุณรักผู้หญิงคนนี้นี่มาก และสามี่ของเขาที่รักเขาด้วยเช่นกันไม่งั้นก็คงไม่ตามมา อาละวาด แล้วฝ่ายหญิงว่าอย่างไรบ้างคะ
- เวก : นี่แหละครับ ตรงนี้แหละครับที่ผมว่าไม่มีอะไรในชีวิตที่จะสมหวังซักอย่าง เขา เลือกที่จะอยู่กับสามี่ครับ
- ผู้วิจัย : เขาไม่ได้เลือกคุณซึ่งรักเขามาก
- เวก : เปล่าเลย หลังจากที่สามี่เขามาอาละวาดผมแล้วเขาก็ไม่ติดตอมมา ผมโทรไปหา เขาเขาก็ไม่รับสาย ผมก็เลยไปบ้านเขา
- ผู้วิจัย : คุณไปถึงบ้านเลยหรือ
- เวก : ครับ แต่รู้ไหมว่าเกิดอะไรขึ้น เขาพูดตัดสัมพันธ์กับผมแบบไม่เหลือเยื่อเอาไว้อเลยแล้วจะให้ผมบอกว่าชีวิตผมสมหวังหรือครับ
- ผู้วิจัย : สิ่งที่คุณเล่าให้ดิฉันฟังคือความทุกข์ที่อยู่ในใจคุณ ที่คิดว่าไม่มีใครเข้าใจคุณ จนทำให้คุณต้องฟังเพลง
- เวก : ครับแปลกนะ เรื่องนี้ผมไม่เคยเล่าให้ใครฟังเลย เพิ่งเจอคุณแต่ๆแต่โหวงผมเล่าให้คุณฟังได้
- (เวกมองเรื่องที่เกิดขึ้นกับเขาเพียงเรื่องเดียวนี้ทำให้ชีวิตเขาไม่สมหวังไปเสียทุกอย่าง)
- ผู้วิจัย : คุณบอกว่าชีวิตคุณไม่เคยเลยที่จะสมหวัง คุณไม่เคยพบกับสิ่งดี ๆ ในชีวิตเลยหรือคะ (ผู้วิจัยใช้คำถามให้เวกนึกถึงสิ่งที่ดีในชีวิตที่เขามองข้ามไป)
- เวก : ก็ไม่เชิงหรอกนะ ที่ผมเล่าให้คุณฟังเรื่องนี้มันทำให้ผมกลุ้มใจหันมาดื่มจัดจนผมขาดงานเป็นอาทิตย์ เจ้านายเห็นผมหายไปเขามาตามผมถึงแฟลต ให้เพื่อน ๆ ผมก็ลูกน้องเขานั้นแหละลงขันซื้อไวร์รอนผม ปลอบใจให้กำลังใจผมและก็เตือนให้ผมมาทำงาน
- ผู้วิจัย : คุณทำงานเกี่ยวกับ...
- เวก : อ้อ ผมเป็นตำรวจครับ ผมเพิ่งทำงาน ยศก็ยังไม่อยู่ เป็นความใฝ่ฝันของผมเลยครับที่จะเป็นตำรวจ พอบอกว่าขอให้สอบได้ยศน้อยไม่เป็นไรค่อยได้เต้าขึ้นไป
- ผู้วิจัย : คุณอยากเป็นตำรวจ ทุกวันนี้มีความสุขอยู่กับงานที่คุณทำ
- เวก : ผมภูมิใจครับที่ผมสอบได้ คงมีความสุขถ้าไม่มีเรื่องนี้มาขวางใจนะครับ
- ประเด็นนัยสำคัญ(logohint)ที่เวกมองข้ามไปก็คืองานที่เขาชอบ
- ผู้วิจัย : คุณดื่มมาจนเข้าโรงพยาบาลเลยหรือคะ
- เวก : ขณะที่ทำงานก็รู้สึกดี ไม่คิดอะไร แต่พอกลับมาที่แฟลตก็คิดถึงเรื่องเก่า ๆ รู้สึก

- โหวงๆอย่างไรบอกไม่ถูก เลยชวนเพื่อนไปดวดเกล้าทุกวัน ผลก็เลยออกมา
อย่างที่คุณเห็นอยู่ทุกวันนี้
- ผู้วิจัย : ช่วงนี้เลยคิดถึงเรื่องเก่าๆ แล้วรู้สึกชีวิตมันว่างเปล่าไป
- เวก : เฉพาะเวลาไม่ได้ทำอะไร ทำให้ผมรู้สึกหงุดหงิดใจ ผมเลยแก้ความหงุดหงิด
ด้วยเหล้าซะเลย
- ผู้วิจัย : คุณใช้เหล้าแก้ความหงุดหงิดนั้น
- เวก : มันไม่มีอะไรที่ดีไปกว่านี้อีกแล้วนี่ครับ
- ผู้วิจัย : เหล้าเท่านั้นที่ช่วยคุณแก้ปัญหาต่างๆได้
- เวก : (เงิบไปนาน 30 วินาที)ไม่ ไม่ใช่ครับ ได้เป็นบางส่วนเท่านั้น
- ผู้วิจัย : ไม่ทั้งหมดหรือคะ
- เวก : คุณก็ ดื่มแล้วก็เมา พอสร้างเมาแล้วก็จำเรื่องเดิมได้
- ผู้วิจัย : แล้วคุณดื่มมันทำไมล่ะ
- เวก : (เงิบไป)...
- ผู้วิจัย : คุณเวกคะ เหล้าอาจทำให้มีความสุขซึ่งคุณก็ยอมรับว่าเป็นเพียงชั่วคราว ไม่มี
สิ่งอื่นเลยหรือคะที่จะเป็นทางออกที่ดีที่เหมาะสมสำหรับชีวิตคุณ
- เวก : (เงิบ)...
- ผู้วิจัย : คุณเคยภูมิใจที่ได้เป็นตำรวจ พ่อคุณก็ดีใจกับความสามารถของคุณ และนี่ก็เป็น
ก้าวแรกของคุณสำหรับอาชีพนี้ ถ้าคุณยังดื่มต่อไปคุณจะประสบความสำเร็จในชีวิต
ไปถึงจุดหมายปลายทางที่คุณตั้งใจไว้ไหมคะ
- เวก : ถ้าผมยังคงดื่ม สุขภาพผมก็คงแย่งจนทำงานไม่ได้ดี ตำแหน่งงานก็ไม่ได้เป็น
อย่างที่ผมหวัง
- ผู้วิจัย : โอกาสที่ดีในชีวิตก็ขาดหายไป
- เวก : ครับ
- ผู้วิจัย : ดิฉันขอฝากเป็นข้อคิดสะกิดคะ ชีวิตมีทางเลือกให้เดินมากมาย ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณ
จะเลือกเดินทางไหน ยังคงดื่มต่อไป หรือหยุดดื่ม ฟื้นฟูสุขภาพ และใช้ชีวิตที่
เหลืออยู่เพื่อไปให้ถึงสิ่งที่คุณมุ่งหมายไว้
- การปรึกษาครั้งที่ 2 นี้ ผู้วิจัยใช้เวลาสนทนากับเวกเป็นเวลาเกือบ 3 ชั่วโมงครึ่ง ตลอด
การสนทนาผู้วิจัยพยายามให้เวกได้สำรวจตนเอง ขณะเดียวกันก็สร้างบรรยากาศให้เกิดความ
ไว้วางใจขึ้นในสัมพันธภาพ เวกได้เปิดเผยตนเอง สำรวจตัวเองจนค้นพบว่าสิ่งที่เป็นภาวะตน
ไร้ความหมายของเขาก็คือ ความว่างเปล่าของชีวิตที่เกิดจากการผิดหวังในความรัก แต่เวกก็
แสดงให้เห็นความหมายที่เขาซ่อนเร้นอยู่โดยเขาลืมมองเห็น นั่นคือ งานที่เขาชอบ ผู้วิจัยใช้
การสนทนาแบบโสเครตีสในการพลิกประเด็นนัยสำคัญ(logohint)ให้เขาเห็นคุณค่าของการมีชีวิต
ผ่านการงานที่เขาชอบ กระบวนการปรึกษาครั้งที่ 2 นี้เป็นขั้นตระหนักรู้(The awareness

stage) และเข้าสู่ขั้นสำรวจ (The exploration stage) จนเวกค้นพบว่าความหมายในชีวิต
เขาคืออะไร

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 12 ก.ย.2538

เวลา 09.30-11.00 น.

เวกนั่งรออยู่ มีสีหน้าสดชื่น แต่งกายเรียบร้อยในชุดของโรงพยาบาล ผู้วิจัยทักทาย
ชวนสนทนาเรื่องของสุขภาพและเรื่องของข้อคิดที่ฝากไว้ ดังนี้

เวก : ผมรู้สึกดีขึ้น ร่างกายผมดูแข็งแรงขึ้น มีกำลังขาแล้วครับ จิตใจผมก็รู้สึกดีนะ
ดูโลกแจ่มใสขึ้น เมื่อเข้าออกเดินรอบๆโรงพยาบาลมองขึ้นไปบนฟ้า ท้องฟ้าวันนี้
สวย ผมไม่เคยแหงนขึ้นมองฟ้าเลย

ผู้วิจัย : คุณรู้สึกแจ่มใส ได้สัมผัสกับสิ่งที่คุณไม่เคยใส่ใจมาก่อน

เวก : ครับ ก็เลยมาคิดว่าโลกนี้ยังมีอะไรดีๆที่น่าอยู่

ผู้วิจัย : ลืมการบ้านหรือเปล่าคะ

เวก : ไม่ลืมหรอกครับ วันนี้ผมตั้งใจจะมาตอบคุณเลยแหละ

ผู้วิจัย : ว่าอย่างไรคะ

เวก : ผมมานอนคิดอยู่นาน จริงด้วย ชีวิตผมมีทางเลือกมากมาย ตัวผมเองเป็นคนเลือก
ที่จะเดินและสิ่งที่เกิดขึ้นมันก็เกิดกับผมเองไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลเสีย

ผู้วิจัย : แล้วคุณตัดสินใจอย่างไรคะ

เวก : ทางที่เหมาะสมและจะพาผมไปสู่จุดหมายที่ผมตั้งใจไว้ เห็นจะเป็นทางเดียวนะครับ
เลิกดื่มเหล้า สุขภาพก็ไม่แย่ ผมจะเลิกดื่มเหล้าอย่างแน่นอนแล้วมีชีวิตใหม่

ผู้วิจัย : คุณเลือกที่จะเดินทางนี้ ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่โดยปราศจากเหล้า

เวก : ครับ

ผู้วิจัย : แม้จะมีเรื่องเก่าๆเข้ามาทวนใจบ้าง

เวก : ก็แปลกนะครับ เรื่องเก่าๆที่คุณว่าผมก็ยังไม่ถึงบ้างนะแต่ไม่รู้สิกว่ามันทำให้ผม
หงุดหงิดใจเหมือนเก่า

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เวกตัดสินใจว่าเขาจะเลือกที่จะเป็นอย่างไร
ทั้งนี้ก็เพื่อชีวิตของเขาเอง เวกได้เลือกทางที่เขาพอใจและคิดว่าเหมาะสมแล้วกับชีวิตของเขา
กระบวนการปรึกษาก็จะผ่านจากขั้นสร้างพันธะสัญญา(The commitment stage) ซึ่งเวกได้รอที่จะ
ให้คำตอบแก่ผู้วิจัย เข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย(The skill-development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 15 ก.ย.2538

เวลา 13.00-14.30 น.

เวกตกทายผู้วิจัยด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม เล่าว่าวันนี้เพื่อน ๆ มาเยี่ยม เขารู้สึกดีใจ แต่ก็กังวลว่าเมื่อไรเขาจะได้กลับไปทำงาน

เวก : วันนี้เพื่อน ๆ นำข่าวดีมาบอกผม

ผู้วิจัย : ข่าวดีอะไรคะ

เวก : ถ้าผมออกจากโรงพยาบาลได้ทันสิ้นเดือนนี้ ทางที่ทำงานจะส่งผมไปอบรมเพื่อเลื่อนตำแหน่ง

ผู้วิจัย : เป็นข่าวดีจริงๆค่ะ คุณเข้ามาอยู่โรงพยาบาลเป็นอาทิตย์ที่สองแล้ว เหลืออีกไม่กี่วันก็จะครบ 3 อาทิตย์ คิดว่าคุณคงจะไปทันเข้าอบรมแน่ ๆ

เวก : ไม่รู้ว่าหมอมองจะว่าอย่างไร อาทิตย์หน้าจะให้ผมกลับบ้านหรือเปล่า

ผู้วิจัย : ถ้าเขาเห็นคุณแจ่มใสและร่างกายแข็งแรงอย่างนี้ หมอคงไม่ขัดข้อง

เวก : อย่างนั้นก็ดีครับ

ผู้วิจัย : คุณเวกคะ คุณตัดสินใจที่จะเลิกดื่มอย่างเด็ดขาด

เวก : ครับไม่เอาแล้ว

ผู้วิจัย : แล้วช่วงเวลาที่เคยดื่มล่ะคะ คุณจะใช้เวลาไหนทำอะไร

เวก : วันไหนผมว่าง ผมก็จะออกกำลังกายครับ วิ่งรอบ ๆ แพล็ต เอ บางทีผมก็จะไปทำงานพิเศษทำ เพื่อนผมมาเยี่ยมวันนี้เขาชวนให้ไปอยู่เวรเฝ้ายามบริษัทที่อยู่ใกล้ใกล้กับแพล็ต ตอนนั้นผมยังไม่ได้ตกลงใจ พอคุณถามคำถามนี้ เออก็ดีเหมือนกันนะ ใช้เวลาว่างช่วงนั้นให้เป็นประโยชน์ แลผมยังได้เงินด้วย จากที่เคยซื้อเหล้าดื่มทุกวัน เสียเงิน กลับได้เงินเพิ่ม

ผู้วิจัย : คุณจะใช้เวลาที่เหลือหลังจากเลิกงานประจำแล้ว ไม่ออกกำลังกายก็ไปรับจ้างอยู่เวรเฝ้ายาม ซึ่งเกิดประโยชน์มากกว่าที่เคยใช้ชีวิตอย่างเดิม ๆ

เวก : ครับ

ในการปรึกษาครั้งนี้เวกมองเห็นทางที่จะเลือกเดินเพื่อไปสู่ความหมายที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ใช้คำถามเพียงเล็กน้อยให้เวกได้ร่วมค้นหาวิถีทางที่เหมาะสมสำหรับเขา กระบวนการปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย(The skill-development stage) ที่สมบูรณ์

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 19 ก.ย.2538

เวลา 10.00-11.30 น.

เวกมารอพบด้วยท่าทีกระตือรือร้น บอกกับผู้วิจัยว่ามานั่งรอผู้วิจัยก่อนเวลา 15 นาที เพราะมีข่าวดีจะบอก

- เวก : หมอบอกว่าอีก 2 วันจะให้ผมกลับได้แล้ว
- ผู้วิจัย : คุณเลยดีใจ
- เวก : ครับ ออกไปผมจะได้ไปทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้
- ผู้วิจัย : เท่าที่คุยกันมาเมื่อคราวก่อน คุณบอกว่าหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว คุณจะเข้าอบรมเพื่อเลื่อนตำแหน่ง นี่คือการตั้งใจของคุณ
- เวก : มีมากกว่านั้นอีกครับ
- ผู้วิจัย : เล่าให้ฟังบ้างสิคะ คุณตั้งใจทำอะไรอีก
- เวก : ออกจากโรงพยาบาลแล้วก็มีช่วงว่าง 1 อาทิตย์ก่อนจะไปอบรม ผมก็จะเตรียมข้าวของเครื่องใช้ให้พร้อม และฟิตร่างกาย ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง ยังไม่ไปรับจ้างอยู่เวรละครับ ผมต้องเข้ารับการอบรม 3 เดือน จากนั้นผมก็จะกลับมาทำงานที่เดิมก่อน รอคำสั่งว่าจะให้ผมไปปฏิบัติงานที่ไหน ช่วงที่กลับมาทำงานผมก็จะใช้เวลาที่เหลือจากการทำงานไปรับจ้างอยู่เวรบ้าง แต่ที่แน่ๆ ผมจะสมัครเรียน มสธ.พร้อมกับทำงานไปด้วยพอครบ 4 ปีก็จบได้ปริญญาตรี คราวนี้ก็จะต่อวุฒิได้และได้ติดยศร้อยตรีแน่ๆ พ่อก็จะได้ชื่นใจกับลูกคนนี้
- ผู้วิจัย : คุณวางแผนได้ชัดเจนมากค่ะ แต่ที่คุณเล่ามานี้กว่าจะสำเร็จมันต้องใช้เวลานานะคะ
- เวก : ผมว่าอย่างอื่นก็ไม่เหมาะกับผมนะ ถึงจะใช้เวลานานก็เถอะในเมื่อผมสนุกกับงาน ผมว่าเวลามันจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว จริงไหมครับ เวลาผมมีความสุข กลุ้มใจ ผมรู้สึกว่าเวลาผ่านไปช้าเหลือเกิน แต่ถ้าตรงไหนผมพอใจมีความสุข เวลามันก็หมดไปอย่างรวดเร็ว อย่างเช่นคุยกับคุณนี่

เวกรู้แล้วว่าจุดหมายในชีวิตเขาคืออะไร เขาได้ตัดสินใจวางแผนชีวิตได้อย่างชัดเจนด้วยตัวของเขาเองโดยผู้วิจัยเพียงแต่รับฟัง กระบวนการปรึกษาในครั้งนี้นับเป็นขั้นสร้างความชัดเจน(The skill-refinement stage) โดยผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เวกได้ชัดเจนกับตนเอง ในการสร้างทักษะส่วนตัวในการค้นพบความหมาย ผู้วิจัยเห็นว่าสมควรที่จะยุติสัมพันธภาพได้แล้วจึงนัดเวกครั้งต่อไปเพื่อยุติสัมพันธภาพ

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 21 ก.ย.2538

เวลา 10.00-10.45 น.

เวกมารอดตามนัด มีสีหน้ากังวลเล็กน้อย ผู้วิจัยได้ถามถึงสาเหตุที่เวกแสดงออกมาอย่างนั้น

- ผู้วิจัย : วันนี้ดูคุณไม่แจ่มใสเลย มีอะไรกังวลใจหรือคะ
- เวก : ผมจะกลับบ้านบ้ายนี้แล้ว คงไม่ได้คุยกับคุณอย่างนี้อีก

- ผู้วิจัย : คุณกังวลเรื่องนี้หรือคะ
 เวก : ครับ
 ผู้วิจัย : ที่ดิฉันนัดคุณมาวันนี้ ก็จะคุยกันถึงเรื่องนี้อยู่พอดี คือดิฉันเห็นว่า เท่าที่เราคุยกัน มา ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 6 จากครั้งแรกที่ดิฉันสังเกตเห็นนะคะ คุณเวกไม่แจ่มใส เหมือนครั้งหลังๆนี้ คุณเวกรู้สึกเช่นเดียวกับดิฉันไหมคะ
 เวก : ครับ ผมรู้สึกเช่นนั้น
 ผู้วิจัย : ดิฉันรู้สึกว่า คุณเวกเข้มแข็งขึ้น คุณเวกพร้อมแล้วหรือยังคะที่จะก้าวไปสู่ชีวิตใหม่ที่กำลังคอยคุณอยู่
 เวก : ผมพร้อมแล้วครับที่จะมีชีวิตใหม่
 ผู้วิจัย : ค่ะ เห็นคุณเป็นอย่างนี้ดิฉันก็พลอยยินดีด้วย
 เวก : อ้อเพื่อนผมเอาเสื้อผ้ามาให้แล้วครับ คงลาคุณทิพย์ตรงนี้เลย สวัสดีครับ
 ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะ

เวกอาจมีความกังวลบ้างเกี่ยวกับเรื่องการยุติสัมพันธภาพที่ผู้วิจัยไม่ได้บอกก่อน แต่ผู้วิจัยก็ได้แสดงให้เห็นว่าเขาพร้อมที่จะค้นหาและค้นพบกับความหมายด้วยตนเองได้แล้ว จึงสมควรยุติสัมพันธภาพ และการปรึกษานี้ก็เป็นขั้นสุดท้ายคือขั้นจัดทิศทางใหม่(The redirection stage) ของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแนวจิตบำบัดแบบโลกอส

กรณีที่ 4

วัฒน์ อายุ 42 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัดสมุทรปราการ การศึกษาจบ ปวช. อาชีพรับจ้างทำงานอยู่ท่าเรือคลองเตย สถานภาพสมรสโสด เป็นบุตรคนที่ 3 มีน้องสาว อีก 3 คน เริ่มดื่มสุราเนื่องจากกลุ่มใจเรื่องบิดามารดาแยกทางกัน และยังคงดื่มเรื่อยมา ไม่ตั้งใจเรียน จึงเรียนจบแค่ ปวช. ในขณะที่น้อง 3 คน เรียนจบปริญญาตรี น้องๆอยากให้เป็นเด็กดีมีหน้าที่ตั้งใจทำงาน วัฒน์เองเลิกดื่มไม่ได้ ครั้งนี้มารดาขอร้องให้มารักษา จึงตัดสินใจเข้ารับการรักษา

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 17 ต.ค.2538

เวลา 10.00-12.00 น.

วัฒน์มีสีหน้าสดชื่น แต่งชุดของโรงพยาบาล ผูกเสื้อไม่เรียบร้อย ไว้ผมยาว ไว้หนวดเครา ท่าทางการเดินไม่มั่นคง ผู้วิจัยได้ทักทาย แนะนำตัวเพื่อสร้างสัมพันธภาพ วัฒน์ให้ความร่วมมืออย่างดี สนทนาถึงเรื่องของตนเองดังนี้

วัฒน์ : ครับ คุณอยากจะทราบเกี่ยวกับเรื่องของผมตรงจุดไหน

ผู้วิจัย : ขอเป็นเรื่องเกี่ยวกับการดื่มของคุณก็ได้ค่ะ

วัฒน์ : ผมดื่มมาประมาณ 20 ปีแล้ว

ผู้วิจัย : นานเหมือนกันนะคะ

วัฒน์ : ครับ พ่อกับแม่ผมเขามีเรื่องระหองระแหงกันครับ ตอนแรกดูเหมือนคุณพ่อผมจะเป็นคนดี ถ้าเขาไม่แอบไปมีแม่ใหม่ให้ผม แม่ก็เลยโกรธขอแยกทาง ผมทนต่อภาวะนี้ไม่ได้ ตอนนั้นยังเรียนปี 2 ปวช. ผมรับไม่ได้ก็เริ่มตีแม่เหล้า ออกเที่ยวกับเพื่อน นาน ๆ จึงเข้าบ้านซักครั้ง ผมเบื่อบ้านครับ

ผู้วิจัย : คุณตีแม่เพราะไม่ชอบที่ครอบครัวเป็นอย่างนี้

วัฒน์ : ตอนนั้นผมยังวัยรุ่นอยู่ ใจร้อนครับ พอกลุ่มออกกลุ่มใจเพื่อนชวนไปลองตีแม่ ออกกลางดึกด้วยครับ เลยลองไปหลายครั้ง ผมไม่กลับบ้านเลยนะครับหายไปเป็นเดือน จะกลับบ้านที่ก็มาขอเงินไปกิน ไปเที่ยว ผมไม่ได้สนใจหรอกครับว่าเขาเล็กกันเมื่อไหร่

ผู้วิจัย : แล้วใครละคะส่งเสียให้คุณเรียนจนจบ

วัฒน์ : แม่ผมครับ แม่คอยเตือนผมอยู่แต่ตอนนั้นผมไม่เชื่อครับ แค้นที่พ่อกับแม่ทำให้ผมไม่มีบ้านอยู่ ถึงแม่ผมจะเกรงแต่ผมก็เรียนจนจบนะครับ พอจบผมไม่อยากจะเรียนต่อ อยากทำงานมากกว่าเพราะจะเป็นภาระของแม่ แม่ยังต้องส่งน้องอีก 3 คน ส่วนพ่อไม่มาดูแลเลย ผมก็เลยไปสมัครงานอยู่แถวคลองเตย ตอนแรกก็ทำบัญชีสินค้า พอต่อมาเขาก็ให้เป็นผู้จัดการคุมสินค้า ผมพอเก็บเงินได้บ้างก็ช่วยแม่ส่งน้องเรียน

ผู้วิจัยสังเกตพบว่าแม่มีความหมายสำหรับวัฒน์มากจากน้ำเสียงที่เล่าถึง และวัฒน์รู้สึกภูมิใจที่ได้ช่วยมารดาแบ่งเบาภาระ

ผู้วิจัย : ช่วงที่ทำงานนี้คุณยังตีแม่เหล้าอยู่หรือเปล่าคะ

วัฒน์ : ผมตีแม่เรื่อย ๆ หละครับ

ผู้วิจัย : ตีแม่เพราะยังชุ่นเคืองพ่อกับแม่

วัฒน์ : (นั่งไปนาน 30 วินาที) งานมันหนักครับ

การปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ได้สนทนากัน ผู้วิจัยเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับวัฒน์จนวัฒน์เปิดเผยตนเองในบางส่วน ในการสนทนาครั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าที่วัฒน์เล่าเรื่องของตนเองออกมาโดยง่ายนั้น วัฒน์มีเรื่องสับสนขัดแย้งอยู่ในใจอยู่มาก จึงทำให้เขาพร้อมที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองให้กับใครสักคนที่ยินดีฟังเขา แต่เมื่อผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้วัฒน์สำรวจตัวเองมากขึ้นเกินกว่าส่วนที่เขาพร้อมที่จะเล่าให้ฟังวัฒน์จึงเงียบไป ผู้วิจัยจึงชวนสนทนาเรื่องอื่นๆเกี่ยวกับสุขภาพและนัดครั้งต่อไป

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 20 ต.ค.2538

เวลา 13.30-16.00 น.

วัฒน์ยังมีสีหน้าที่ไม่สดชื่น แต่งกายเรียบร้อยขึ้น ยังไว้ผมยาวไว้หนวดเครา ทำทางการเดินยังไม่มั่นคง ก้าวเท้าช้า เมื่อพบผู้วิจัยวัฒน์ยกมือสวัสดีและทักทายก่อน ผู้วิจัยได้ชวน

สนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพต่อ ดังนี้

ผู้วิจัย : จากครั้งที่แล้วคุณวัฒน์เล่าว่าทำงานแถวๆท่าเรือคลองเตยเกี่ยวกับสินค้า ลักษณะงานเป็นอย่างไรคะ

วัฒน์ : งานหนักครับแรกๆผมต้องลงมาคุมสินค้าและทำบัญชีด้วย ได้นอนแค่วันละ 3-4 ชั่วโมงเอง เพราะจะมีสินค้าเข้า สินค้าลงเยอะ บางวันแทบไม่ได้นอนเลย

ผู้วิจัย : สุขภาพไม่แยءหรือคะที่ตอนนอน

วัฒน์ : บางครั้งอาคัยกาแพ่ครับ บางครั้งผมก็แอบงีบหลับ แต่ส่วนใหญ่จะตั้งวงเหล้ากัน ดื่มพอกระชุ่มกระชวยให้มีแรง

ผู้วิจัย : คุณร่วมดื่มด้วย

วัฒน์ : ลูกน้อง เพื่อนมันชวนครับ ครั้นไม่ดื่มก็อดไม่ได้

ผู้วิจัย : ที่ดื่มนี้คงไม่ใช่เพราะยังโกรธเรื่องคุณพ่อคุณแม่

วัฒน์ : ถ้าจะให้หนักถึงตอนนั้นผมก็ยังไม่รู้สึกไม่ดีกับครอบครัวผมนะ แต่ที่ดื่มนี้ไม่ใช่เพราะประชดเหมือน 20 ปีที่แล้ว แต่ยังโง่ละ ถ้าไม่ดื่มก็ไม่หายปวดเมื่อย ไม่มีแรงมือจะสั้นทำงานไม่ได้

ผู้วิจัย : คุณดื่มเพื่อให้หายจากความปวดเมื่อย ให้มีแรงทำงานได้มากขึ้น

วัฒน์ : จะว่าอย่างนั้นก็ได้อรับ

ผู้วิจัย : งั้นเหล้าก็มีประโยชน์สำหรับคุณ แต่ที่คุณมาอยู่ที่นี่ก็เพราะจะเลิกดื่มมัน

วัฒน์ : แม่ขอร้องให้มารักษา แม่ร้องให้ บอกว่าน้องๆเขาก็เรียนจบแล้วอยากให้ผมเลิกจากงานที่นี้แล้วไปอยู่ใกล้ๆแม่

ผู้วิจัยพบประเด็นนัยสำคัญ(logohint)ของวัฒน์แล้ว ความหมายในชีวิตของเขาคือแม่

ผู้วิจัย : คุณได้ทำตามแม่ขอร้องโดยเข้ามารักษาในโรงพยาบาลนี้

วัฒน์ : ครับ

ผู้วิจัย : ลำบากใจไหม

วัฒน์ : ก็มีอยู่บ้าง

ผู้วิจัย : ลำบากใจอย่างไร

วัฒน์ : ไม่รู้ว่าถ้าไม่ดื่มมันแล้วอะไรจะเกิดขึ้นกับผมบ้าง

ผู้วิจัย : คุณรู้สึกกลัวอาการที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่หยุดดื่มเหล้า

วัฒน์ : ครับ

ผู้วิจัย : หยุดดื่มมากี่วันแล้วคะ

วัฒน์ : 4 วันแล้วครับ

ผู้วิจัย : ในความรู้สึกคุณตอนนี้เป็นอย่างไบบ้าง

วัฒน์ : หหมดแรงครับ มือสั้น จีบอะไรก็ไม่ถนัด

ผู้วิจัย : คุณกลัวว่าจะเกิดอาการเหล่านี้

- วัฒน์ : ครับ มันเกิดกับผมแล้ว ผมกลัวครับ
- ผู้วิจัย : รู้สึกทรมานหรือกลัวไม่หาย
- วัฒน์ : ทั้งสองอย่าง
- ผู้วิจัย : งั้นก็คงต้องดื่มเหล้าอีกสิคะ
- วัฒน์ : ไม่หรอกครับ ไม่ได้ แม่ผมขอไว้
- ผู้วิจัย : หลังจากที่คุณหยุดดื่มมีอาการที่ดูเหมือนคุณจะรู้สึกว่ามันทรมาน ขณะเดียวกันคุณก็ไม่สามารถจะดื่มเหล้าได้เนื่องแม่ได้ขอร้องไว้ แล้วคุณจะทำอย่างไร
- วัฒน์ : ในชีวิตผมที่ผ่านมาผมไม่เคยทำอะไรให้แม่ได้ชื่นใจเลย คราวนี้ที่ตัดสินใจเข้ามา รักษา ก็เพื่อให้แม่ได้ชื่นใจกับลูกชายคนนี้สักครั้ง
- ผู้วิจัย : ถึงแม้จะพบกับสิ่งที่ตนเองหวาดกลัวก็ตาม
- วัฒน์ : ครับ ผมก็พยายามทำใจอยู่
- ผู้วิจัย : จากที่คุณเล่ามาแม่เป็นห่วงคุณ รู้สึกว่าท่านรักคุณมากนะคะ ซึ่งจริงๆแล้วคุณก็รักท่านมากเช่นกันไม่เช่นนั้นคุณคงไม่ทำอะไรที่ต้องลำบากและอดทนเพื่อแม่หรอกนะคะ
- วัฒน์ : ครับ
- ผู้วิจัย : เรื่องที่เคยโกรธเคืองท่านในอดีตล่ะคะ
- วัฒน์ : ในชีวิตผมที่ผ่านมา ผมเคยรู้สึกว่าครอบครัวไม่ดี แต่ผมก็ไม่เคยทำอะไรให้แก่ครอบครัวเลยได้แต่ทดแทนเรื่องเงินเท่านั้น
- ผู้วิจัย : คุณอยากทำอะไรที่ทำให้แม่ชื่นใจ เพราะที่ผ่านมาคุณได้ละเลยไป
- วัฒน์ : ครับ ทั้งๆที่ผมเป็นลูกชายคนโตแท้ๆ
- ผู้วิจัย : แต่อย่างน้อยนะคะเท่าที่คุณได้เล่ามาคุณก็ได้ช่วยแบ่งเบาภาระเรื่องช่วยส่งน้องคุณทำไปโดยคุณก็สำนึกอยู่เสมอๆถึงความเป็นพี่ชายคนโต และก็ครั้งนี้คุณได้กล้าที่จะเผชิญกับความทุกข์ทรมานจากอาการที่คุณเป็นอยู่ คุณไม่ได้ทำในสิ่งที่กล้าหาญเพื่อให้ท่านชื่นใจหรือคะ
- วัฒน์ : ครับ ผมจะพยายามอดทนเพื่อท่าน
- การปรึกษาครั้งที่ 2 นี้ มีบรรยากาศของความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและวัฒน์เกิดขึ้น เห็นได้จากวัฒน์ยอมที่จะเล่าชีวิตของตนเอง ความรู้สึกที่ขัดแย้งในใจที่ผ่านมาออกมา และยอมที่จะสำรวจความรู้สึกของตนเองจากการเอื้ออำนวยของผู้วิจัย จนเขาได้ตระหนักถึงภาวะตนไร้ความหมายซึ่งเป็นความรู้สึกผิดที่เขาไม่เคยทำสิ่งใดให้แม่ภูมิใจเลย จากการสนทนาผู้วิจัยได้จับประเด็นนัยสำคัญ(logobhint)ได้ว่าเขาอยากตอบแทนพระคุณแม่อยากทำให้แม่ปลื้มใจในตัวเขา แต่เขามองข้ามจุดนี้ไป ผู้วิจัยจึงพลิกประเด็นนัยสำคัญให้เขาได้ตระหนักถึงโดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติสให้เขาได้ค้นพบกับความหมายในชีวิตที่เขามองไม่เห็นมานาน นั่นคือแม่เขานั้นเอง กระบวนการปรึกษาเข้าสู่ขั้นแรกคือ ขั้นตระหนักรู้(The awareness stage)และผ่านไปยังขั้นที่ 2 คือ ขั้นสำรวจ(The exploration stage)

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 24 ต.ค.2538

เวลา 10.00-12.00 น.

วัฒน์มีสีหน้าสดชื่น ยังไผ่ผมยาว ใบหน้าเกลี้ยงเกลา ไม่มีหนองเครา ยิ้มแย้ม ทักทายผู้วิจัยก่อน ทำทางการเคลื่อนไหวกระฉับกระเฉงขึ้น วัฒน์ได้เล่าถึงมารดาและการมาเยี่ยมของน้องๆและหลาน ๆ ดังนี้

วัฒน์ : ผมมีแรงมากขึ้นแล้วนะ มือก็ไม่ค่อยสั่นแล้ว

ผู้วิจัย : อาการเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องแก้ด้วยการตีหมอน

วัฒน์ : ครับ ถ้าผมอดทนใจเย็นๆ มันก็ค่อยๆดีขึ้นอย่างที่ผมเป็นนี้

ผู้วิจัย : วันนี้ดูสีหน้าสดชื่นขึ้น อาจเป็นเพราะหน้าตาเกลี้ยงเกลา

วัฒน์ : ครับ วันนี้แม่จะมาเยี่ยมผม น้องผมโทรมาบอกว่าบายนี้จะพาแม่และก็หลานๆ มาเยี่ยม

ผู้วิจัย : คุณยังไม่ได้พบกับคุณแม่คุณเลยหรือคะ ตั้งแต่เข้าโรงพยาบาล

วัฒน์ : ยังครับแม่มาเองไม่ได้ มาไม่ไหวอายุมากแล้ว

ผู้วิจัย : เมื่อคุณหายแล้วคุณจะไปอยู่กับแม่ไหมคะ

วัฒน์ : ผมก็ว่าจะไปอยู่กับแม่สักพักหนึ่ง ไปดูแลท่าน

ผู้วิจัย : ตั้งใจว่าจะกลับไปอยู่ใกล้ชิดท่าน

วัฒน์ : ครับ แต่ผมยังไม่แน่ใจว่าน้องเขาจะว่าอย่างไร

ผู้วิจัย : ต้องปรึกษาเขา...

วัฒน์ : แม่อยู่กับเขาครับ เขาเป็นน้องคนรองต่อจากผม ไม่รู้ครอบครัวเขาจะคิดอย่างไรที่ผมจะไปอยู่ด้วย

ผู้วิจัย : คุณกลัวว่าครอบครัวของน้องจะ...

วัฒน์ : ครอบครัวน้องเขามีด้วยกัน 4 คนไม่นับรวมแม่นะครับ มีน้องชายและก็ลูกเขียอีก 2 คน เขาดูแลแม่ด้วย การที่จะไปอยู่กับแม่ก็ต้องอาศัยอยู่กับเขา ผมไม่มีบ้านเป็นของตนเอง เกรงใจน้องเขยผมครับ

ผู้วิจัย : สมาชิกในครอบครัวน้องคุณแสดงท่าทีอย่างไร

วัฒน์ : ผมยังไม่เคยคุยกับเขาเสียทีเรื่องนี้ ผมกลัวว่าเขาจะคิด...ไม่ค่อยยอมรับผมนัก

ผู้วิจัย : แต่คุณคิดแล้ว

วัฒน์ : (เงิบ 30 วินาที)

ผู้วิจัย : แม่อยากให้คุณไปอยู่ด้วย คุณก็อยากดูแลแม่ แต่ติดที่คุณรู้สึกว่าคุณเคยกับครอบครัวของน้อง แล้วคุณจะทำอย่างไรต่อไป

วัฒน์ : ผมไปอยู่กับแม่ก็ต้องปรับตัวเข้ากับน้องและหลาน ถ้าผมไม่ไปอยู่กับแม่ผมก็ไม่มีบ้านให้แม่มาอยู่กับผมหรือผมจะหาซื้อบ้านใหม่ดี

ผู้วิจัย : มาดูกันทีละประเด็นนะคะ ถ้าคุณวัฒน์ไปอยู่กับแม่ที่บ้านน้องสาว คุณวัฒน์อาจต้องปรับตัวเองสักหน่อย แต่ก็ยังไม่รู้ว่าเขาจะต้อนรับหรือไม่ต้อนรับคุณ ถ้าคุณไม่ไปอยู่กับแม่ที่บ้านน้อง คุณก็ไม่มีบ้านให้แม่อยู่ด้วย และก็ไม่ได้ดูแลแม่ หรือถ้าคุณซื้อบ้านใหม่คุณจะมีเงินพอซื้อหรือคะ คุณวัฒน์ลองมองทีละประเด็นนะคะว่าจะอะไรที่สามารถทำได้

วัฒน์ : ตอนนี้เรื่องเงินผมยังมีไม่พอ ซื้อบ้านเห็นจะไม่ได้ แม่อยากให้ผมไปอยู่ด้วยถ้าไม่ไปอยู่กับแม่ผมก็ทำไม่ได้ อ้อ... เออละ ลองไปอยู่กับแม่ที่บ้านน้องสักพัก ก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร เขายังไม่ได้แสดงท่าทีอะไรออกมาเลย ผมเห็นจะกังวลเกินเหตุ

การปรึกษาครั้งที่ 3 นี้ ผู้วิจัยได้ร่วมกับวัฒน์ค้นหาวิธีที่เหมาะสมเพื่อไปให้ถึงซึ่งความหมาย ด้วยเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส กระบวนการปรึกษาก็จะผ่านจากขั้นสร้างพันธะสัญญา(The commitment stage) และขั้นพัฒนาความหมาย(The skill-development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 27 ต.ค.2538

เวลา 13.30-14.30 น.

วัฒน์นั่งรอพบผู้วิจัย แต่งกายเรียบร้อยมีสีหน้ากระตือรือร้น วัฒน์ชวนสนทนาเรื่องเกี่ยวกับข้อตกลงใจของตนเองที่จะไปอยู่ดูแลแม่ที่บ้านน้องสาว และได้ตกลงจะช่วยงานด้านธุรกิจกับน้องเขยดังนี้

วัฒน์ : ผมพูดคุยกับน้องสาวผมแล้ว วันที่เขาพาแม่มาเยี่ยม น้องเขยผมก็มาด้วยก็ได้คุยกัน

ผู้วิจัย : เขาว่าอย่างไรคะ

วัฒน์ : ก็ไม่เห็นมีอะไร ผมคงจะกลัวไปเอง เขายังชวนผมให้ไปทำงานด้วยกันหลังจากที่ผมออกจากโรงพยาบาลแล้ว

ผู้วิจัย : คุณคิดอย่างไรคะ

วัฒน์ : ผมตอบรับไปแล้วครับ ออกจากโรงพยาบาลผมก็ว่างงาน

ผู้วิจัย : ไม่รู้สึกกลัวว่าจะเข้ากับเขาไม่ได้

วัฒน์ : ไม่ครับพูดกันแล้ว ผมมั่นใจว่าจะอยู่กับเขาได้ เขาไม่รังเกียจผม อีกอย่างแม่บอกว่าจะซื้อรถให้ถ้าผมออกจากโรงพยาบาลนี้และก็เลิกดื่มเหล้า

ผู้วิจัย : คุณทำตามที่แม่ขอร้องได้หรือไม่

วัฒน์ : แน่นอนครับผมจะเลิกดื่มเหล้า

การปรึกษาครั้งนี้วัฒน์ได้วางแผนความเป็นไปของชีวิตภายหลังจากออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว กระบวนการยังอยู่ในขั้นพัฒนาความหมาย วัฒน์ได้ทดลองใช้วิธีต่างๆ เพื่อให้ได้พบกับความหมายของเขา

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 31 ต.ค.2538

เวลา 09.30-11.00 น

วัฒนมีท่าทีกระตือรือร้น สีน่ายิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อได้สนทนาด้วยวัฒนบอกว่า แพทย์ให้กลับบ้านได้พรุ่งนี้แต่ยังไม่ได้โทรบอกที่บ้าน ผู้วิจัยได้ย้ำถึงการตัดสินใจของวัฒน ดังนี้

วัฒน : ผมไปพบหมอมา หมอบอกว่าให้ผมกลับบ้านได้ในวันพรุ่งนี้ ผมยังไม่ได้โทรไปบอกที่บ้านเลย ต้องบอกให้เขาเอาเสื้อผ้ามาให้เปลี่ยน

ผู้วิจัย : คุณวัฒนจะได้กลับบ้านแล้วหรือคะ ยินดีด้วยนะคะ

วัฒน : ครับ ผมแน่ใจว่าจะไม่ต็มเหล่าอีก

ผู้วิจัย : แม่จะมีเพื่อนชวน

วัฒน : ไม่แล้วครับ คงไม่ได้เจอเพื่อนกลุ่มเก่าๆอีก

ผู้วิจัย : เพื่อไม่ให้แม่เสียใจ

วัฒน : ไม่ใช่อย่างนั้นครับ ผมมาคิดดูแล้วถึงแม้ผมยังชินต็มเข้าไปอีก มันคงไม่เป็นผลดีต่อร่างกายผม ทำให้ผมมีชีวิตที่เหลืออยู่ที่จะคอยดูแลแม่น้อยลงเลยไม่ต็มดีกว่า

ผู้วิจัย : ค่ะ ชีวิตที่เหลืออยู่ของคุณมีค่าต่อคุณแม่มาก

วัฒน : ครับ

การปรึกษาครั้งนี้วัฒนได้แสดงถึงความชัดเจนในการค้นพบทักษะส่วนตัวในการแสวงหาความหมายของชีวิตด้วยตัวเขาเองได้แล้ว กระบวนการปรึกษาได้เข้าสู่ขั้นสร้างความชัดเจน

(The skill-refinement stage) ผู้วิจัยได้นัดสนทนากับวัฒนอีกครั้งเพื่อบอกยุติการสนทนา

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 1 พ.ย.2538

เวลา 11.00-11.30 น

วัฒนกล่าวทักทายด้วยโบหน้ายิ้มแย้ม บอกกับผู้วิจัยว่ารอเพื่อที่จะลาผู้วิจัย คุณแม่และน้องๆมาคอยรับกลับแล้วและได้พาผู้วิจัยไปพบกับคุณแม่ ผู้วิจัยได้บอกยุติการสนทนาดังนี้

วัฒน : ผมจะกลับบ้านแล้วนะครับ เห็นจะต้องลาคุณตรงนี้เลย

ผู้วิจัย : เท่าที่เราคุยกันมาในครั้งที่แล้ว ทิพย์เห็นถึงความพร้อมที่จะมีชีวิตใหม่ดังที่คุณแสดงออกมาแล้ว คุณแม่คุณก็เช่นกัน ท่านก็ได้รับรู้ความรู้สึกของคุณตรงนี้ด้วย ยินดีด้วยนะคะ

วัฒน : ครับ โอกาสหน้าคงได้พบกันอีก

การปรึกษาครั้งนี้ใช้เวลาในการสนทนาน้อย เนื่องจากวัฒนมีท่าทีอยากกลับบ้าน การปรึกษาครั้งนี้เป็นการยุติสัมพันธภาพจากความเห็นที่สอดคล้องกันระหว่างผู้วิจัยและวัฒน จึงเป็นขั้นสุดท้ายของการปรึกษา คือ ขั้นจัดทิศทางใหม่(The redirection stage)

กรณีที่ 5

วันอายุ 45 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัดชัยภูมิ จบการศึกษาชั้น ปวช. อาชีพ
รับราชการ สถานสมรสแต่งงาน มีบุตร 2 คน บุตรคนโตเรียนจบระดับปริญญาตรีและ
ทำงานแล้ว บุตรคนที่ 2 กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยม หลังจากมีบุตรคนที่ 2 ชีวิตครอบครัวเริ่ม
ไม่มีความสุข มีปากเสียงกับภรรยาบ่อย และภรรยาเป็นคนชอบบ่น หวาดระแวงว่าวันจะมี
ผู้หญิงใหม่ วันรู้สึกเบื่อภรรยามากจึงเริ่มดื่มสุรากลอดมาจนสุขภาพแย่งลง ทำงานไม่ได้
ลูกจึงพาส่งโรงพยาบาล

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 14 พ.ย.2538

เวลา 09.30-11.00 น.

วันมีสีหน้าเฉยเมย แต่งกายและหิวผมเรียบร้อย ผู้วิจัยทักทายและแนะนำตัวเองบอก
วัตถุประสงค์ของการสนทนา เริ่มการสนทนาโดยชวนวันพูดคุยเรื่องทั่วไปจนวกมาถึงเรื่อง
สุขภาพ ดังนี้

ผู้วิจัย : คุณไม่ค่อยสดชื่นเลยนะ

วัน : ครับเพลียจัง ไม่มีแรงเลย

ผู้วิจัย : รู้สึกว่าสุขภาพแย่

วัน : ครับแยจริงๆ ก็ไม่ทราบว่ามีอะไรมันจะหายไปเสียที

ผู้วิจัย : คุณกลุ้มใจเรื่องสุขภาพมาก

วัน : ก็ไม่เท่าไรหรอกครับ ที่ผมเป็นอย่างนี้นั้นมีที่มาที่ไป

ผู้วิจัย : พอที่จะเล่า 'ที่มาที่ไป' ที่คุณว่าได้ไหมคะ

วัน : อ้อ ให้เล่าเรื่องของผมนะหรือครับ

ผู้วิจัย : เป็นส่วนที่คุณอยากจะเล่าละกันคะ

วัน : เรื่องของผมนั้นไม่มีอะไรน่าฟังนักหรอกครับ

ผู้วิจัย : ถ้าคุณพร้อมที่จะเล่าดิฉันก็พร้อมที่จะฟังคะ

วัน : วันนี้ผมยังรู้สึกไม่ค่อยดี ยังไม่อยากจะเล่า

ผู้วิจัย : ไม่เป็นไรคะ ถ้าวันนี้คุณยังไม่พร้อม

การปรึกษาครั้งนี้เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพในเบื้องต้น ผู้วิจัยพยายามที่จะเอื้ออำนวย
ให้วันได้สำรวจตนเอง แต่วันแสดงออกมาให้เห็นว่ายังไม่พร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัย
จึงนัดสนทนาครั้งต่อไป

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 17 พ.ย.2538

เวลา 13.00-14.30 น.

วันมีสีหน้าแจ่มใสขึ้น แต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาลเรียบร้อย มานั่งรอที่เดิม ผู้วิจัย ทักทายและเริ่มสนทนา โดยสนทนาเรื่องทั่วไป ครึ่งนี้เป็นผู้ชวนคุยเรื่องสุขภาพเอง ดังนี้

วัน : ผมรู้สึกมีแรงขึ้นมาเล็กน้อย ที่ผ่านมารู้สึกแย่มากจริงๆ

ผู้วิจัย : ที่ผ่านมากุณเป็นอย่างไร

วัน : แย่ครับ ทั้งเรื่องสุขภาพ กับคนรอบๆข้าง ทุกอย่างดูจะมารุมล้อมลงที่ผมหมด

ผู้วิจัย : รู้สึกไม่ติดกับสิ่งรอบๆตัว

วัน : ครับ

ผู้วิจัย : พอที่จะเล่าให้ฟังได้ไหมคะว่าเกิดอะไรขึ้นกับคุณบ้าง

วัน : หลายปีมาแล้วผมแต่งงานอยู่กับภรรยา ตอนแรกที่เจอกันผมชอบเขาทันที ตอนนั้นผมทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ เริ่มรับราชการเป็นตำรวจส่วนเขาเป็นพนักงานต้อนรับในร้านอาหารฝรั่ง เขาชอบต่อโทรศัพท์มาผิด พอดีผมรับก็เลยแซวกันไปแซวกันมา ก็ยกยารู้จักเห็นหน้า พอพบกับผมก็ชอบเขา เราคบกันมา 2-3 ปี ทีนี้เขาเกิดท้องขึ้นมาตอนแรกผมก็ไม่อยากแต่งงานแต่เขาก็ไวยกับผมก็เลยจำใจต้องแต่ง

ผู้วิจัย : คุณไม่ได้เต็มใจแต่งงานทั้งๆที่คุณบอกว่ารักภรรยาคุณ

วัน : ก็รักแหละครับแต่ผมยังไม่พร้อม

ผู้วิจัย : แต่ภรรยาคุณกำลังตั้งครรภ์ตอนนั้น

วัน : ครับ ผมพลาดไปนิด แต่ผมก็ยอมรับเขานี้ครับ พี่สาวผมก็บังคับให้ผมแต่งงานที่พี่สาวผมไม่ชอบ ผมก็เลยต้องออกจากบ้านมาแล้วมาอยู่แฟล็ต

ผู้วิจัย : คุณแต่งงานแล้วแยกมาอยู่ด้วยกัน มีลูกด้วยกัน

วัน : ครับ เรามีลูกด้วยกัน 2 คน หลังจากมีลูกคนที่ 2 แล้วเขาก็เปลี่ยนไป

ผู้วิจัย : เปลี่ยนไปอย่างไรคะ

วัน : เขาเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ คอยคิดแต่ว่าผมจะมีผู้หญิงใหม่ คงไปฟังจากพวกปากหอยปากปูห้องข้างๆมั้ง พวกนี้วันๆไม่รู้จะทำอะไร คอยใส่ไฟให้ครอบครัวเขาแตกแยกกัน

ผู้วิจัย : ภรรยาแสดงท่าทีกับคุณอย่างไรคะ

วัน : เขาบอกว่าผม หว่าผมไปมีผู้หญิงใหม่ มีคนเห็นว่าผมไปไหนกับผู้หญิงบ้างละ ตกเย็นลงก็บ่น บ่นทุกวัน ผมนะไม่อยากอยู่ด้วยเลยครับ เบื่อ พอเลิกงานแล้วผมก็ไม่กลับบ้าน พอดีที่ทำงานบรรยากาศร่มรื่นดี ก็เลยเดินไปซื้อเหล้ามาดื่ม แกล้มกับบรรยากาศ

ผู้วิจัย : อาศัยบรรยากาศและฤทธิ์ของเหล้า ทำให้คุณลืมภาวะทุกข์เกี่ยวกับทางบ้าน

- วัน : ครับ ตอนแรกผมก็นั่งตีตมคนเดียว แต่พอเพื่อนเห็นผมนั่งตีตมมีความสุข ก็ผสมโรงด้วย ผมก็ตีตมทุกวันเรื่อยๆมา จนไม่มีแรงไปทำงาน ภรรยาผมก็เคยห้ามผมส่งโรงพยาบาลครั้งหนึ่งมาแล้ว
- ผู้วิจัย : เขาเป็นห่วงคุณ พาคคุณส่งโรงพยาบาล ตอนนั้นเขาระวังคุณเรื่องผู้หญิงอีกหรือเปล่า
- วัน : ตอนนั้นเขาบ่นผมเรื่องตีตมเหล้าแทน แต่พอเขาเห็นผมไม่ค่อยสบาย เขาก็ดูแลนะ ตกใจใหญ่ที่ผมเป็นมาก
- ผู้วิจัย : ที่เข้ารักษาในโรงพยาบาลครั้งนั้นเพราะตีตมมากไป
- วัน : ครับ หนักไปหน่อยทุกวัน งานการหลังๆนี้ถ้าไม่ตีตมตอนเช้าสักแก้วก็จะไม่มีแรง
- ผู้วิจัย : รักษาตัวครั้งนั้นอยู่นานไหมคะ
- วัน : 3 อาทิตย์ ครับ พอสุขภาพดีก็ออกจากโรงพยาบาล
- ผู้วิจัย : กลับไปตีตมอีกไหมคะ
- วัน : หยุดได้ประมาณ 5 เดือน แล้วก็อดไม่ได้ไปตีตมใหม่
- ผู้วิจัย : คุณได้หวนกลับไปตีตมเหล้าอีก
- วัน : ครับ มันมีเหตุ ผมทะเลาะกับภรรยา โมโหเขามาก ทุกวันนี้ยังไม่มองหน้ากันเลย
- ผู้วิจัย : คุณมีเรื่องไม่เข้าใจกับภรรยา จึงทำให้คุณหันไปคว่ำเหล้าอีกหน
- วัน : ครับ เราทะเลาะกันก็เรื่องเดิมแหละครับ เรื่องผู้หญิง
- ผู้วิจัย : เธอยังคงระวังคุณเหมือนเดิม
- วัน : ยิ่งหนักกว่าเก่าอีกครับ เข้ามาทุบตีตำท้อผม ผมก็ปิดบังบ้าง แต่พอเจ็บเข้า ผมก็โมโหหลังมือเข้าบ้าง ลูกๆเห็นตกใจก็เข้ามาห้าม ผมเลยหันหน้าออกจากแฟล็ต ไปซื้อเหล้ามาตีตมดับความโมโหอยู่คนเดียว
- ผู้วิจัย : คุณออกจากที่พักมา คุณไม่นั่งตีตมที่ไหนคะ
- วัน : ผมไปอาศัยนอนที่ทำงานครับ ตีตมทุกวันจนไม่เป็นอันทำงาน งานก็ทำไม่ได้ เพื่อนร่วมงานผมก็บ่น ตอนนั้นผมจุ่นเจียวมาก เทียวดำใครๆไปทั่วแม้กระทั่งเจ้านายผมเอง นึกถึงตอนนั้นแล้วแย้ครับ

(ถูกขัดจังหวะการสนทนาโดยเจ้าหน้าที่ของตึกเนื่องจากวันต้องพบแพทย์เพื่อรับการตรวจร่างกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องยุติการสนทนาในครั้งนีและนัดครั้งต่อไป)

ในการปรึกษาครั้งนี้ บรรยากาศเป็นกันเองยิ่งขึ้นจนทำให้วันได้เปิดเผยเรื่องของตนเอง เล่าเรื่องของตนเองให้ผู้วิจัยฟัง ผู้วิจัยพยายามเอื้ออำนวยให้วันได้สำรวจตนเอง และค้นหาภาวะตนไร้ความหมายของวันและความหมายของวัน แต่วันยังไม่ได้สำรวจตนเองจนถึง

ตระหนักรู้ในภาวะตนไร้ความหมาย ดังนั้นการปรึกษาในครั้งนี้นี้จึงเป็นเพียงการสร้างสัมพันธภาพ จนวันไว้วางใจผู้วิจัยในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อยู่ในขั้นของการตระหนักรู้ (The awareness stage)

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 21 พ.ย.2538

เวลา 13.30-17.00 น.

วันมีสีหน้ากังวลเล็กน้อย ทักทายผู้วิจัยก่อนและเป็นผู้เริ่มการสนทนาโดยกล่าวถึงการสนทนาครั้งก่อนซึ่งเขารู้สึกว่ายังไม่จบ ดังนี้

วัน : วันนั้นไม่ได้คุยกันต่อเลย ผมต้องไปพบหมอเสียก่อน

ผู้วิจัย : ไม่เป็นไรค่ะ วันนี้มีโอกาสคุยกันต่อ วันนั้นคุณหมอตระจแล้วว่าอย่างไรบ้าง

วัน : หมอบอกว่าสุขภาพผมจะเริ่มดีขึ้นถ้าผมหยุดดื่มเหล้า ตอนนี้อยู่ที่ผมเริ่มเสีย แต่ถ้ารักษาแล้วหยุดดื่มก็จะดีขึ้น

ผู้วิจัย : หมอบอกว่าอย่างนี้คุณคิดอย่างไร

วัน : ผมไม่อยากมีสภาพที่ผ่านมามากแล้ว ผมคงต้องหยุดดื่ม

ผู้วิจัย : แม้ต้องกลับไปเจอกับสภาพแวดล้อมเดิม ๆ ก็ตาม

วัน : เชื้อ (ถอนหายใจเสียงดัง) มันพูดยากครับ ทำใจลำบาก

ผู้วิจัย : เจอกับสภาพเดิม ๆ แล้วคงทนไม่ได้

วัน : นึกถึงตรงนั้นแล้ว คือ กลับไปผมก็เจอภรรยาที่คอยตามระแวงเรื่องผมจะมีผู้หญิงใหม่

ผู้วิจัย : คุณอึดอัด

วัน : สุดที่จะทนอีกครับ นับแต่ทุกวันนี้แม้จะมองหน้ากันก็แทบจะไม่ได้พูดกันเลย รู้สึกว่าความสุขในชีวิตมันหายไป

ผู้วิจัย : มีการกระทำบางอย่างของคุณที่ทำให้เธอระแวง จนเธอทนไม่ได้ถึงกับต้องตามหึงหวงคุณ

วัน : ก็ไม่เห็นมีอะไรนี่ครับ ผมไปทำงานทุกวันหลังจากที่ออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว ก็กลับบ้านทุกวัน เพื่อนที่ทำงานก็มีผู้หญิงอยู่เยอะ บางครั้งเขาก็ขอให้ผมไปส่งที่แฟลตซึ่งก็อยู่ใกล้ ๆ กับที่พักผม คุณเธอหมายถึงภรรยาผมนะครับไม่ได้ทำอะไรอยู่ว่าง ๆ ก็เข้ากลุ่มนันทาประจำแฟลต ที่นี้มีคนเขาใส่ความเข้าห้อยก็หูหนวกกลับมาเล่นงานผม ผมก็เลยต้องหันกลับมาหาเหล้าอีกแก้กลุ้ม

ผู้วิจัย : ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลครั้งนี้ ภรรยาคุณพามาอีกหรือเปล่าคะ

วัน : ไม่ใช่หรอกครับ ลูกสาวผมต่างหาก ลูกสาวคนโตของผมเขาเรียนจบและก็ทำงานแล้ว เขาเรียนเกี่ยวกับการทำข่าว เดียวนี้เขาทำงานกับหนังสือพิมพ์มติชน ส่วนลูกคนเล็กยังเรียนอยู่ชั้นมัธยม

- ผู้วิจัย : คงเป็นคนโตไซ้ไหมคะที่พาพ่อส่งโรงพยาบาล
วัน : ครับ เขามาตามพ่อ เห็นพ่อไม่กลับบ้าน พอมาเห็นสภาพผมเขาก็เลยพามาส่งโรงพยาบาล
- ผู้วิจัย : เขาเป็นห่วงพ่อ
วัน : ครับ เขาไม่อยากให้ผมตี๋ด้วยซ้ำ
- ผู้วิจัย : คุณภูมิใจในตัวลูกคนนี้นัก
วัน : เขาเป็นลูกผมนี่ครับ
- ผู้วิจัย : ที่อยู่โรงพยาบาลมานี้ภรรยาเขาเยี่ยมบ้างไหมคะ
วัน : เขาหรือจะมาเยี่ยม ถึงเขามาเยี่ยมผมก็เฉยๆ 3 ปีมาแล้วที่เราไม่ได้มีอะไรกัน
- ผู้วิจัย : บรรยากาศระหว่างคุณกับเธอตอนนี้ตึงเครียดจึงทำให้คุณรู้สึกไม่มีความสุข
วัน : เห็นหน้าเขาแล้วเบื่อหมดอารมณ์ทุกที
- ผู้วิจัย : เธอทำให้คุณไม่มีความสุข
วัน : ก็ไม่เชิงถ้าเขาไม่ระแวงผมมากเกินไป
- ผู้วิจัย : เท่าที่คุณเล่ามาดูบรรยากาศทำให้คุณเจ็บแค้นไปเสียทุกอย่าง
วัน : จะว่าอย่างนั้นก็ไม่ใช่ เพียงแต่เขาไม่เข้าใจผม เขาไม่พยายามเข้าใจผมด้วย
- ผู้วิจัย : การกระทำอะไรบางอย่างที่แสดงให้คุณเห็นว่าเธอไม่เข้าใจคุณ
วัน : อยู่กันมาก็หลายปี เขากลับไม่รู้เลยว่าผมเป็นอย่างไร
- ผู้วิจัย : คุณคาดหวังให้ภรรยาเข้าใจคุณตลอดเท่าที่อยู่กันมา
วัน : ก็ไม่ถึงกับทุกอย่างแต่เข้าใจผมบ้าง อย่างเรื่องผู้หญิงนี่
- ผู้วิจัย : จริงๆแล้วคุณไม่คิดฝึกฝนในเรื่องผู้หญิงเลย
วัน : ก็แหม ผู้ชายก็ต้องมีมั่งแหละครับ แวะไปโน่นที่นั่นที่แต่เขาไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางหมด ยิ่งไงเขาก็ต้องกลับมาตายรังวันยังค่ำ
- ผู้วิจัย : เรื่องผู้หญิงที่ภรรยาคุณระแวงก็มีส่วนจริงอยู่บ้าง แต่ถึงอย่างไรคุณก็ไม่ใช่คนอื่นแน่
วัน : ครับ ตรงนี้ผมยอมรับ
- ผู้วิจัย : ก็นับว่าคุณยังรักและยังมีเยื่อใยต่อเธออยู่
วัน : (เงิบไปนาน 30 วินาที)
- ผู้วิจัย : จริงๆแล้วคุณอยากจะบอกเธอว่าให้ไว้วางใจคุณบ้างเถอะ ยิ่งไงคุณก็ไม่ทอดทิ้งเธอ แต่บางครั้งก็อาจจะละเลยเธอไป
วัน : ครับ ถ้าเธอฟังผมอย่างคุณก็ดี ผมจะได้พูดตรงๆกับเธอ
- ผู้วิจัย : คุณจะบอกเธอว่าอย่างไรคะ
วัน : ผมจะบอกเธอว่าไว้วางใจผมบ้าง อย่างไม่ผมก็เป็นพ่อของลูก ลูกก็กำลังจะโต ผมคงไม่ทอดทิ้งครอบครัว แต่..ผมกลัวเธอไม่เปิดโอกาส

- ผู้วิจัย : ถ้าเจอหน้าคุณภรรยาจะไม่ฟังคุณเลย
- วัน : ช่วงที่เธอโกรธผมเธอไม่ฟังเลย แต่ตอนนี้ผมไม่แน่ใจแล้วก็ไม่แน่ใจด้วยว่าผมจะกล้าพูดเมื่ออยู่ต่อหน้าเธอ
- ผู้วิจัย : ไม่มั่นใจที่จะพูดประโยคที่คุณอยากพูด
- วัน : (เสียบประมาณ 15 วินาที) ผมกลัวเธอไม่เข้าใจ
- ผู้วิจัย : คุณว่าเธอยังรักคุณไหมคะ
- วัน : ผมว่าเธอโกรธผมมากกว่า รักเธอ...
- ผู้วิจัย : จากที่คุณเล่ามา เธอคอยดูแลคุณขณะที่ป่วย เธอตกใจเมื่อเห็นคุณไม่สบาย เธอก็ไม่ได้ทอดทิ้งคุณ
- วัน : ถ้ามองย้อนกลับไป เธอก็ทำดีกับผมอยู่นะ เพียงแต่ระแวงผมเรื่องผู้หญิงมากไป
- ผู้วิจัย : หากว่าคนที่คุณรัก และเคยรักคุณ มีการกระทำที่คุณคิดว่าเขาจะหันไปรักคนอื่น คุณจะรู้สึกอย่างไร
- วัน : ผมก็คงสงสัย
- ผู้วิจัย : และถ้าคุณไม่กล้าถามตรงๆ อะไรจะเกิดขึ้น
- วัน : คงอึดอัด หงุดหงิดน่าดู
- ผู้วิจัย : และถ้าเวลาผ่านไปเป็น 5 ปี 10 ปี
- วัน : ผมก็คงอึดอัดมาก อาจารย์เปิดออกมาก็ได้ อือ...เข้าใจละครับ ภรรยาผมก็คงเป็นอย่างนี้ นำสงสารนะครับเธอคงอึดอัดกับการกระทำของผมมาตลอดเป็น 10 ปี
- ผู้วิจัย : คุณวันคะ แล้วคุณวันจะปล่อยให้เธอทรمانอยู่อย่างนี้หรือคะ คุณเห็นแล้วมีความสุขหรือ
- วัน : (เสียบไปประมาณ 30 วินาที)จริงนะครับ จะโทษภรรยาผมฝ่ายเดียวไม่ได้ ผมก็มีส่วนด้วยเหมือนกัน เลยทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข
- ผู้วิจัย : ค่ะ ลองนึกไปถึงความรู้สึกของลูกซิคะ เขาจะรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นพ่อแม่เป็นอย่างนี้
- วัน : ครับ ผมไม่ดีเลย ทำให้คนอื่นอีกหลายคนเสียใจเพราะผม
- ผู้วิจัย : ไม่สายเกินไปที่จะแก้ตัวใหม่
- วัน : ผมกลัวเขาจะไม่อภัยให้ เขาจะไม่ฟังผม
- ผู้วิจัย : ทำที่เธอเป็นอย่างนั้น คุณแน่ใจ
- วัน : เอ่อ...ก็ไม่แน่อนัก ผมยังไม่เจอเธออีกเลย เจอแต่ลูก
- ผู้วิจัย : คุณยังไม่เคยพบเธออีกหลังจากทะเลาะกัน และคุณก็ไม่แน่ใจว่าเธอจะมีท่าทีต่อคุณอย่างไร คุณยังกลัวอีก
- วัน : มันก็ยังไม่มั่นใจ แต่ไม่เป็นไรผมถามชาวคราวเธอผ่านลูกก็ได้

- ผู้วิจัย : นั่นคือความไม่แน่ใจที่มีต่อท่าทีของภรรยาซึ่งเป็นส่วนของเธอ แล้วในส่วนของคุณ
แน่ใจหรือไม่ที่จะแก้ตัวใหม่
- วัน : ส่วนของผม ผมแน่ใจ
- ผู้วิจัย : คุณจะใช้วิธีอะไรที่ทำให้ภรรยาคุณรับรู้ว่าคุณเป็นวันคนใหม่
- วัน : เอ! ผมจะทำอย่างไรดีนะ
- ผู้วิจัย : อย่างนี้แล้วกันคะ ยังไม่ต้องตอบเดี๋ยวนี้นะ ลองกลับไปนั่งคิดทบทวนวิธีนะคะแล้ว
ครั้งหน้าพบกัน ค่อยมาตอบดิฉัน ดีไหมคะ
- วัน : ครับ ดีครับ

การปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เื้ออำนวยการให้วันได้สำรวจตนเองจนวันได้เผชิญกับภาวะ
ตนไร้ความหมาย โดยที่เขารู้สึกผิดกับการกระทำที่มีผลทำให้ภรรยาหวาดระแวงมาเป็น 10 ปี
และส่งผลเสียต่อลูก ๆ ตามมา ผู้วิจัยได้ปรับระดับประคองความรู้สึกของวันและดึงจิตวิญญาณของ
เขา(ความรักที่มีต่อภรรยาและลูก ๆ)ให้มุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต(ภรรยาและลูก) ในการปรึกษา
ครั้งนี้กระบวนการได้ผ่านเข้าสู่ขั้นของการตระหนักรู้(The awareness stage) และไปสู่ขั้นสำรวจ
(The exploration stage)

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 23 พ.ย.2538

เวลา 10.00-11.30 น

วันมานั่งรอ มีสีหน้าแจ่มใส ทักทายผู้วิจัยก่อน ผู้วิจัยจึงชวนสนทนาถึงหัวข้อที่ฝากให้
กลับไปคิดทบทวน ดังนี้

- ผู้วิจัย : ลืมการบ้านหรือเปล่าคะ
- วัน : ไม่ลืมครับ คิดมาแล้ว
- ผู้วิจัย : เล่าให้ฟังหน่อยนะคะว่าคุณคิดยังไง
- วัน : เขาเป็นว่าผมตัดสินใจจะเข้าไปพูดกับภรรยาผมดี ๆ ก่อน คงต้องอาศัยความกล้า
ซักหน่อย
- ผู้วิจัย : พูดยังไงบ้างคะ
- วัน : จะขอโทษกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาที่ทำให้เธอเสียใจ และก็จะบอกว่าผมจะเป็นคน
คนใหม่ให้เธอเห็น ขอให้เธอให้ออกัสผม
- ผู้วิจัย : ต่อไปล่ะคะ จากที่คุณพูดแล้ว คุณจะทำอย่างไรต่อไป
- วัน : ผมก็จะกลับบ้านทุกวัน เสาร์อาทิตย์ผมจะอยู่เป็นเพื่อนเธอ หรือไม่ก็ชวนเธอ
ออกไปเที่ยว หรือบางทีก็ทำอะไรทำร่วมกัน ผมจะไม่ไปไหนกับผู้หญิงอื่นอีก
หยุดดื่มเหล้า และก็ฟังเธอบ้างเพราะเธออาจมีเรื่องกลุ้มใจ จริงสินะ เวลา
ผมกลุ้มใจผมก็ไปหาเหล้าดื่มแก้กลุ้ม แต่เมื่อเธอกลุ้มใจเธอไม่รู้จะไปพูดกับใคร
ก็เลยไปเข้ากลุ่มเสวนากับพวกที่อยู่แฟล็ต ก็เลยถูกแหย่ยิ่งไปใหญ่

ผู้วิจัย : คุณเลือกที่จะเป็นผู้เริ่มต้นก่อน ไม่ว่าจะไปพูดกับเธอหรือเริ่มที่จะแก้ไขตนเอง

วัน : ครับ

ผู้วิจัย : และไม่เพียงแต่คำพูดเท่านั้น การกระทำก็จะแสดงให้เห็นว่าคุณเป็นสามีที่ดี
เมื่ออาการต่อภรรยา ก็จะพิสูจน์ให้ภรรยาคุณเห็นว่าคุณได้แก้ตัวใหม่แล้ว

ในการปรึกษาครั้งนี้วันได้พยายามที่จะทดลองคิดวิธีที่จะเป็นคนใหม่ เป็นสามีที่ดีแต่ดูแล้วยังไม่ค่อยมั่นใจในตนเองนัก ผู้วิจัยได้ย้ำให้วันเกิดความมั่นใจในทางที่เขาเลือก การปรึกษานี้จะอยู่ในขั้นสร้างพันธสัญญา(The commitment stage) เพียงชั่วระยะเวลาสั้น ๆ ที่วันตัดสินใจที่จะสนทนากับผู้วิจัยต่อถึงสิ่งที่เขาคิดเอาไว้ และการสนทนาครั้งนี้ยังเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย(The skill-development stage)ซึ่งผู้วิจัยและวันได้ช่วยกันหาวิธีที่เหมาะสมในการปรับปรุงตนเองของวัน

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 28 พ.ย.2538

เวลา 13.00-14.30 น.

วันมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายผู้วิจัย ชวนสนทนาเรื่องสุขภาพของเขาที่ดีขึ้น ความรู้สึกที่แจ่มใสขึ้น วันเล่าว่าลูกสาวมาเยี่ยมและนำอาหารที่ภรรยาทำมาให้รับประทาน สนทนากันดังนี้

วัน : ผมแข็งแรงขึ้น เห็นจะจริงที่หยุดดื่มเหล้าแล้วสุขภาพจะดีขึ้น

ผู้วิจัย : หยุดดื่มเหล้าทำให้สุขภาพดีขึ้น แล้วก็ไม่ได้ทำให้ภรรยาคุณกลุ้มใจ

วัน : ครับ ลูกผมคงดีใจ แต่ภรรยาผมจะรู้สึกอย่างไรผมไม่รู้ วันนี้ลูกมาเยี่ยม
ไม่รู้ว่าเขาโกหกผมหรือเปล่านะ เขาเอาอาหารมาให้แล้วบอกว่าแม่ทำมาให้
แต่อย่างไรก็ตามถ้าเป็นความจริงผมก็ดีใจแล้วครับ

ผู้วิจัย : สิ่งที่คุณคิดว่า你会จะทำ คุณยังรู้สึกลำบากใจที่จะทำอีกหรือไม่

วัน : บางอย่างอาจเป็นบ้าง

ผู้วิจัย : อย่างเช่น

วัน : ผมมักทนคนขับไม่ได้ มันทำให้เสียอารมณ์ ก็เลยจะไปสร้างอารมณ์ด้วยเหล้าอีก

ผู้วิจัย : จุดนี้เป็นจุดที่คุณห่วงมาก

วัน : ครับ

ผู้วิจัย : เลยหลีกเลี่ยงจากภาวะหน้าเบื่อไปหาเหล้า

วัน : ถ้าไม่หนีหรือคิดแก้ไข คุณจะนั่งฟังอย่างอดทนหรือ ผมไม่ใช่คนอดทนถึงขนาดนั้น
สู้หนีไปสักพักพอเขาอารมณ์เย็นแล้วค่อยมาพูดจากัน

ผู้วิจัย : ก็ยังมีวิธีอื่นที่ดีกว่าเหล้า

วัน : ก็ใช่ะ ดื่มเหล้าแล้วสุขภาพก็แย่ เสียเวลามานั่งรักษา ชีวิตก็สั้น นี้ลูกก็ยัง
เรียนไม่จบถ้าผมตายเร็วแล้วใครจะส่งลูก จริงไหมครับ

ผู้วิจัย : ถ้าชีวิตคุณเจอกับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์อย่างที่คุณอยากให้เป็นอีก คุณจะทำอย่างไร

วัน : ก็แล้วแต่เรื่องครับ แต่ผมคงไม่หันกลับไปตีหม้อเหล็กแล้ว

จากนั้นวันได้บอกกับผู้วิจัยว่า อีก 2 วัน เขาจะได้กลับบ้าน ผู้วิจัยจึงได้นัดสนทนา
ครั้งต่อไปเพื่อยุติสัมพันธภาพ

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยพยายามเปิดโอกาสให้วันได้ค้นหาวิธีที่จะพบกับความหมาย
ด้วยตนเองโดยผู้วิจัยใช้คำถามให้เขามองเห็นทางเลือกที่เขาเลือกได้อย่างชัดเจน มีขั้นตอนเป็น
รูปธรรมมากขึ้น การปรึกษาครั้งนี้เข้าสู่ขั้นสร้างความชัดเจน(The skill-refinement stage)

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 30 พ.ย.2538

เวลา 09.30-10.15 น.

ผู้วิจัยพบและสนทนากับวันเพียงระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากบุตรสาวได้มารอรับวันแล้ว

ผู้วิจัยจึงบอกยุติการสนทนาดังนี้

ผู้วิจัย : คุณวันจะกลับบ้านแล้ว

วัน : ครับ ลูกสาวกำลังไปซื้อยา

ผู้วิจัย : ตอนนีชีวิตคุณเป็นอย่างไร

วัน : โลกสดใสครับ ผมยังเหลือเวลาในชีวิตที่จะทำอย่างที่ผมอยากทำได้

ผู้วิจัย : พร้อมทั้งจะเผชิญกับทุก ๆ อย่าง

วัน : ครับ

ผู้วิจัย : ถ้ามีเหล้าอยู่ตรงหน้าและมีคนเชิญชวน

วัน : ผมปฏิเสธแน่นอนครับ จะนึกถึงภรรยาและลูกเข้าไว้ ยิ่งไงผมต้องขอขอบคุณ
คุณที่สละเวลามาคุยกับผม

ผู้วิจัย : ไม่เป็นไรค่ะ ก็ต้องขอบคุณ คุณเช่นกันที่ให้ความไว้วางใจดิฉันตลอดมา
ถ้าคุณหยุดตีหม้อได้ตลอดชีวิตคุณ คงมีคนอีกหลายคนที่เขาภูมิใจในตัวคุณ
โดยเฉพาะลูกคุณ

วัน : ครับ อ้อ ลูกผมมาแล้ว ขอตัวเลยนะครับ ลากคุณตรงนี้เลย

ผู้วิจัยและวันเห็นควรยุติการสนทนา จึงกล่าวลาและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การปรึกษา
ครั้งนี้จึงเป็นขั้นสุดท้าย คือ ขั้นจัดทิศทางใหม่ (The redirection stage)

กรณีที่ 6

สงคราม อายุ 50 ปี ภูมิลำเนาเดิมจังหวัดสิงห์บุรี การศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 อาชีพรับจ้างขับรถ สถานภาพสมรสแต่งงาน เข้ารับการรักษาก่อนเป็นครั้งที่ 2 หลังจากหยุดดื่มสุราไปแล้ว 6 เดือน เริ่มดื่มสุราอีกเนื่องจากกลุ้มใจ ที่ไม่สามารถหาเงินมาชำระหนี้ที่ภรรยาติดไว้ได้ ดื่มเหล้าจนหมดสติภรรยาจึงนำส่งโรงพยาบาล

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 5 ม.ค.2539

เวลา 13.30-15.00 น.

สงครามมีสีหน้าเฉยเมย ผู้วิจัยกล่าวทักทายแนะนำตนเอง และบอกวัตถุประสงค์ของการสนทนา ชวนสนทนาพูดคุยถึงความเป็นอยู่ของสงคราม เพื่อสร้างสัมพันธภาพดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะ คุณ....

สงคราม: สวัสดีครับ ผมสงครามครับ

ผู้วิจัย : ดิฉันชื่อ อุทัยทิพย์ ค่ะ หรือจะเรียกว่าทิพย์ก็ได้ ดิฉันสนใจที่จะศึกษาความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่เคยดื่มเหล้ามาก่อน ดิฉันจะขอพูดคุยกับคุณอาทิตย์ละสองครั้งจนกว่าคุณจะกลับบ้าน ลักษณะการพูดคุยจะเป็นเรื่องที่คุณอยากพูดถึง อาจจะเป็นความรู้สึก ความคิดของคุณ

สงคราม: ได้ซีครับ คุณ...เอ่อ อะไรนะครับ

ผู้วิจัย : อุทัยทิพย์ค่ะ เรียกสั้น ๆ ว่า ทิพย์ ก็ได้ค่ะ

สงคราม: ครับ คุณทิพย์

ผู้วิจัย : ชีวิตตอนนี้เป็นอย่างไระคะ

สงคราม: (ถอนหายใจ ยิ้ม แล้วสายศีรษะ ไม่พูด)

ผู้วิจัย : อึดอัดที่จะเล่าเนะคะ

สงคราม: ผมไม่รู้ว่าจะเริ่มตรงไหนก่อนดี

ผู้วิจัย : ชีวิตค่อนข้างสับสนเนะคะ

สงคราม: ชีวิตคนเรานี้แปลกนะ พอพบกับเรื่องแย่ ๆ เข้าเรื่องหนึ่ง เรื่องอื่น ๆ ก็ประเดประดังเข้ามา

ผู้วิจัย : มีเรื่องหลายเรื่องเกิดขึ้นกับชีวิตคุณ แล้วทำให้คุณไม่สบายใจ

สงคราม: หลายเรื่องครับ

ผู้วิจัย : พอที่จะเล่า เรื่องราวเหล่านี้ให้ดิฉันฟังได้ไหมคะ

สงคราม: ผมยังรู้สึกมีมัน ๆ หัวอยู่เลยครับ อย่าให้ผมต้องเล่าตอนนี้เลย

ผู้วิจัย : ไม่เป็นไรค่ะ เอาไว้คุณรู้สึกดีขึ้น พร้อมทั้งจะเล่าเมื่อไรดิฉันยินดีรับฟัง เอาไว้วันพอดีสที่จะถึงนี้ไหมคะ ดิฉันจะมาพูดคุยกับคุณอีกครั้ง

สงคราม: ครับ

ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการแนะนำตัวเองก่อน ซึ่งสงครามก็เริ่มที่จะสร้างสัมพันธภาพตอบโดยการแนะนำตนเองเช่นกัน ผู้วิจัยพยายามเอื้ออำนวยให้สงครามได้สำรวจตนเอง สงครามพยายามที่จะเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตตนเองบ้าง แต่อาจเป็นเพราะเขาเองยังสับสนและยังไม่ได้วางใจผู้วิจัยพอ กระบวนการปรึกษาจึงไม่ก้าวหน้า สงครามจึงยังไม่เล่าเรื่องราวตนเองออกมา ผู้วิจัยจึงไม่เร่งรีบที่จะให้เขาเล่าเรื่องราวแต่ได้นัดเพื่อพูดคุยในครั้งต่อไป ซึ่งยังต้องสร้างสัมพันธภาพต่อ ดังนั้น กระบวนการปรึกษาในครั้งนี้ จึงเป็นเพียงการสร้างสัมพันธภาพสร้างความไว้วางใจ ยังไม่ถึงการตระหนักรู้ถึงภาระตนไร้ความหมาย

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 9 ม.ค.2539

เวลา 13.00-16.00 น.

สงครามที่สีหน้าแจ่มใสขึ้นกว่าครั้งที่แล้ว ทักทายผู้วิจัยก่อน และเชื้อเชิญให้ผู้วิจัยนั่ง ผู้วิจัยทักทายสงคราม และพูดคุยถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องทั่ว ๆ ไปก่อนที่จะถามถึงความรู้สึกของสงครามในตอนนั้น ดังนี้

ผู้วิจัย : สุขภาพของคุณตอนนี้เป็นอย่างไบบ้างคะ

สงคราม: ก็ยังเพลีย ๆ อยู่ครับ ขาพ้อมีแรงขึ้นบ้าง แต่ก็ยังวิ่งไม่ไหว มือไม้ก็ยังสั่น

ผู้วิจัย : สุขภาพยังคงแย่อยู่

สงคราม: ก็นับว่าดีขึ้นกว่าวันแรก ๆ วันแรก ๆ ไม่ไหวครับเพลียมากจริง ๆ หมอต้องให้นำเกลือผสมนอนสลบอยู่บนเตียงไม่หือไม่อืออยู่ 1 วัน แล้วก็ค่อย ๆ ลุกขึ้นนั่งได้

ผู้วิจัย : แต่สุขภาพก็ยังคงไม่เหมือนเดิม

สงคราม: ครับ ไม่เหมือนครั้งแรกนะครับ พี่นไว ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอายุผมมากขึ้นหรือเปล่า สุขภาพก็เริ่มถดถอยลง

ผู้วิจัย : เรื่องสุขภาพนี่ก็เป็นเรื่องหนึ่งในหลายเรื่องที่คุณบอกว่าทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

สงคราม: เป็นเรื่องหนึ่งครับ ที่ผมอยากให้หายแข็งแรงเหมือนเดิม จะได้มีแรงทำงาน สงสารแต่ลูกนะครับ กำลังเรียนอยู่ชั้น ม. 4 ถ้าพ่อเป็นอะไรไป ก็เหลือแต่แม่ ลูกผมคงเรียนไม่จบแน่ ๆ

ผู้วิจัยเห็นประเด็นที่สำคัญ(logohint) แล้วว่า ความหมายในชีวิตของผู้ป่วยคือลูก

ผู้วิจัย : ทุกวันนี้คุณอยู่เพื่อลูก

สงคราม: ครับ ที่ผมทำงาน ยากลำบากก็เพื่อเขาจะได้เรียนสูง ๆ

ผู้วิจัย : คุณทำทุกอย่างก็เพื่อลูก

สงคราม: ครับ

ผู้วิจัย : แม้แต่การดื่มของคุณหรือคะ

สงคราม: (ยิ้มแหย ๆ) คงไม่ใช่หรอกครับ ผมว่า พอผมเหนื่อยหมดแรงเหล้ามันก็ช่วยให้ผมรู้สึกกระชุ่มกระชวย มีแรงขึ้นแล้วก็มีแรงทำงาน คุณทิพย์ทำงานมันเหนื่อยนะครับ มัน

ก็ช่วยได้ แต่มันแยตรงที่มันทำให้ติด แล้วก็ทำให้สุขภาพของผมแยลง จากที่ผมเคยมา
นอนรักษาครั้งที่แล้วว่าจะฟื้นตัวก็นานพอสมควรเหมือนกันก็ตั้งใจจะหยุดนะครับ
ก็หยุดได้ไปนาน 6 เดือนไม่ดื่มเลย ก็ทำงานได้แรงก็มี แต่พอมาเจอเรื่องกลุ่มใจ
ประเดประดังเข้ามาวูบหนึ่ง ก็เลยคิดถึงมันเริ่มดื่มอีก ผลมันก็เป็นอย่างที่คุณทพย์เห็น
นั่นแหละ

สงครามเริ่มไว้วางใจในตัวผู้วิจัย จึงเริ่มที่จะเล่าเรื่องราวที่ทำให้เขาตกอยู่ในภาวะถอนใจความหมาย
ออกมา

ผู้วิจัย : นอกจากเรื่องสุขภาพที่คุณรู้สึกแยแล้ว คุณยังมีเรื่องที่ทำให้กลุ่มใจอีกหลายเรื่อง

สงคราม: ครับ ต่างเข้ามารุมล้อมผมพร้อมกัน

ผู้วิจัย : มีเรื่องอะไรบ้างคะที่ทำให้คุณกลุ่มใจ

สงคราม: จากที่ผมเข้าโรงพยาบาลครั้งที่แล้ว เมื่อหายแล้วก็หยุดดื่มไปได้ 6 เดือน ช่วงนี้งานดีก็
พอเก็บเงินได้ ภรรยาผมก็จะหาทางลัดครับ อยากที่จะได้เงินมาเป็นก้อนโต ๆ เพื่อส่ง
ให้ลูกเรียน เพราะ ม. 4 นี้เขาต้องเรียนพิเศษ เขาเรียนเก่งครับก็กู้เงินจากธนาคารมา
ตั้งวงแชร์ แต่โชคร้ายครับถูกโกง เงินที่ยืมมาก็สูญ ก็ต้องใช้หนี้ธนาคาร เงินที่เก็บไว้ก็
เอามาถมหนี้ แต่ไม่พอกับดอกเบี้ย ผมเลยต้องขายรถที่ใช้หากินอยู่ เงินก็ยังไม่พอ ก็
เลยมาเช่ารถเช่าขับแท็กซี่ ผมก็งวอลไปถึงอนาคตลูก เสียตายเงินก็เสียตาย ก็เลยลอง
ดื่มที่แรกก็ซื้อมาคิดว่า จะดื่มนิดหน่อยพอให้สบายใจ ไม่คิดว่าจะหยุดไม่ได้ พอดี
มาก ๆ เขาก็วูบไปเลย ภรรยาผมต้องห้ามเข้าโรงพยาบาลอีก

ผู้วิจัย : คุณกลุ่มใจเรื่องการชำระหนี้สิน จึงทำให้คุณต้องกลับมาดื่มเหล้าอีกและทำให้สุขภาพ
คุณแยลง ซึ่งก็จะมีผลกระทบต่อลูก

สงคราม: ครับ เขายังไม่รู้เรื่องหนี้สินหรอกครับ ผมยังไม่ยอมเล่าให้เขาฟังอยากให้เขาตั้งใจเรียน
ก็ไม่อยากให้เขากังวลเรื่องอื่น ๆ

ผู้วิจัย : ที่คุณไม่สบายครั้งนี้ เขาทราบไหมคะ

สงคราม: เขาทราบครับ เขาต่อว่าผมว่า พอดีดื่มเหล้าอีกแล้ว ผมพูดไม่ออกเลยครับ

ผู้วิจัย : ลูกรู้สึกผิดหวังในตัวคุณ

สงคราม: ผมเสียใจครับ ผมไม่อยากให้ลูกมองผมว่าเป็นไอ้ซีเหล่า

ผู้วิจัย : ถ้ายังมีโอกาสเหลือในชีวิต คุณอยากจะแก้ไขตนเองไหม

สงคราม: ครับ ในเวลาที่ผมยังมีชีวิตอยู่นับจากนี้ไป ผมอยากทำให้ลูกภูมิใจในตัวผมบ้าง เมื่อ
3-4 เดือนก่อนเขาเคยพูดว่า เขาดีใจที่ผมเลิกดื่มเหล้าได้ ผมไม่น่าทำให้เขา
ผิดหวังเลย

ผู้วิจัย : นับแต่วันนี้คุณจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่เพื่อลูก

สงคราม: ครับ

ผู้วิจัย : ทุกวันนี้คุณมีชีวิตอยู่เพื่อเขา อยากทำให้เขาภูมิใจในตัวคุณ คุณคิดว่าจะทำอย่างไรคะ

สงคราม: ผมคงต้องเลิกดื่มเหล้าอย่างเด็ดขาด

ผู้วิจัย : แม้ว่าคุณยังมีเรื่องหนี้สินอยู่

สงคราม: เรื่องหนี้สินนี้ถ้าผมขยันอดทนก็คงชำระหมด แต่ผมคงทนไม่ได้ที่เห็นลูกมองผมอย่าง ผิดหวังอย่างนั้น

ผู้วิจัย : คุณเลือกที่จะเลิกดื่มเหล้า ในขณะที่คุณก็ยังมีเรื่องหนี้สินเป็นอุปสรรคในชีวิต ดิฉันก็มี ข้อคำถามที่จะฝากคุณคิดเป็นการบ้าน คราวหน้าที่เราจะคุยกันดิฉันจะขอคำตอบ จะถามว่า แล้วคุณจะจัดการกับชีวิตต่อไปอย่างไร ฝากเป็นการบ้านนะคะ

ในการปรึกษาครั้งนี้ช่วงแรกผู้วิจัยยังคงสร้างสัมพันธภาพโดยชวนสนทนาซักถามถึงเรื่อง สุขภาพ ซึ่งสงครามกังวลอยู่ และก็เป็นการทำให้อสงครามได้สำรวจตนเองไปด้วย ในช่วงกลางของ การสนทนา ผู้วิจัยได้มองเห็นประเด็นนัยสำคัญ (logohint) ที่เป็นความหมายในชีวิตของสงคราม นั้นคือ ลูก แต่เนื่องจากการมีเรื่องกลุ้มใจ เกี่ยวกับหนี้สินเข้ามาในชีวิตจึงทำให้เขาสับสน และมอง ชั่วความหมายในชีวิตไป จึงทำให้อสงครามได้สัมผัสกับความรู้สึกตนไร้ความหมาย ก็คือรู้สึกผิดที่ กลับไปดื่มเหล้าอีก จนลูกต้องผิดหวังในตัวเขาเป็นครั้งที่สอง ผู้วิจัยได้เน้นให้เขาได้เห็นความ หมายในชีวิต ด้วยเทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส ซึ่งก็คือความรักที่มีต่อลูก และแหล่ง จิตวิญญาณนี้ก็จะเป็เจตนาธรรมณ์ไปสู่ความหมาย เขาก็จะมีลูกเป็นหลักยึดที่สำคัญ การปรึกษาครั้ง นี้มีความก้าวหน้าของกระบวนการปรึกษา จากขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) จนไปถึงขั้น สำรวจ (The exploration stage) ซึ่งผู้วิจัยเื้ออำนวยการให้อสงครามได้ค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจาก ในส่วนของชีวิตที่เหลืออยู่

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 12 ม.ค.2539

เวลา 10.00-11.30 น.

สงครามมีสีหน้าแจ่มใส ยิ้มแย้ม ทักทายผู้วิจัย ผู้วิจัยกล่าวทักทายสงคราม พูดคุยเรื่อง สุขภาพ และชวนสนทนาเรื่องที่ฝากให้คิด ดังนี้

ผู้วิจัย : จะจัดการกับชีวิตต่อไปอย่างไรคะ

สงคราม: ที่ผมป่วยนี้เสียเวลาในการทำมาหากินไปเยอะนะครับ ทำให้ต้องเสียค่ายา ค่ารักษา แทนที่จะเก็บเงินส่วนนี้ไว้ เอาไปลดภาระหนี้ได้บ้าง

ผู้วิจัย : คุณสงครามอยากจะแก้ไขตนเองอย่างไรคะ

สงคราม: ผมพอมองเห็นแล้วว่าอะไรสำคัญในชีวิตผม ผมจะทำเพื่อลูกเป็นอันดับแรกก็คือ ไม่ ดื่มเหล้า ส่วนเรื่องการใช้หนี้ต้องชำระระยะยาว ผมหายแล้วก็คงต้องเป็นหัวเรี่ยวหัวแรง ในการทำงานหาเงินมาชำระธนาคารเขา

ผู้วิจัย : คุณจะทำงานอะไร เมื่อคุณออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว

สงคราม: ผมจะกลับไปขับแท็กซี่เหมือนเดิมแต่จะขับเฉพาะกลางวัน ภรรยาก็คงค้าขาย อ้อผม

พอมือที่อยู่ผืนหนึ่งอยู่ต่างจังหวัดถ้าผมเอาที่ไปจำหน่ายก็คงได้เงินมาชักร่อน แต่ผมไม่แน่ใจว่าจะพอหรือเปล่าแต่อย่างไรก็ลดระยะเวลาดอกเบี้ยที่จะขึ้นมาพรวด ๆ ได้

ผู้วิจัย : ถ้าหมดหนี้สินแล้วจะอย่างไรกับชีวิตต่อไปคะ

สงคราม: ถ้าหมดภาระหนี้สินแล้วคงสบายใจขึ้นเยอะ คราวนี้ผมก็ค่อยเก็บเงินไป อาจต้องใช้ระยะเวลาชักร่อนจริง ๆ แล้วขับแท็กซี่ก็เงินดินะ ถ้าเราไม่กินไม่ดื่มก็พอเก็บเงินได้อีกอย่างภรรยาผมก็ค้าขาย คงมีเงินบ้าง แต่ผมไม่ขอรวยทางลัดอย่างครั้งที่แล้วอีก

ผู้วิจัย : เมื่อออกจากโรงพยาบาล คุณจะยังคงกลับไปทำงานเหมือนเดิม และขณะเดียวกันจะพยายามหาวิธีนำเงินมาชำระหนี้ แม้จะเหนื่อยอยู่สักหน่อยก็ยินยอม และจะหยุดดื่มเหล้า

สงคราม: ผมจะเลิกดื่มอย่างเด็ดขาดครับ

กระบวนการของการปรึกษาในครั้งนี้อยู่ในขั้น สร้างพันธะสัญญา (The commitment stage) สงครามตัดสินใจที่จะเลือกรับการปรึกษาต่อจากการที่มาขอพบเพื่อสนทนาในครั้งนี และก้าวเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย (The skill-development stage) ผู้วิจัยสนทนาแบบโสเครติส เพื่อย้ำและเปิดโอกาสให้สงครามได้เลือกทางจัดการกับชีวิตตนเองซึ่งสงครามก็ได้เลือก

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 16 ม.ค.2539

เวลา 10.00-11.30 น.

สงครายิ้มแย้ม แจ่มใส ลูกชิ้นตกทายผู้วิจัย สังเกตว่าท่าทางการลุกนั่งค่อนข้าง กระฉับกระเฉงขึ้น ผู้วิจัยตกทาย พูดคุยเรื่องสุขภาพก่อนในช่วงแรกแล้วจึงชวนสนทนาถึงวิธีการบอกตนเอง เตือนตนเอง เรื่องการดื่มของสงครามดังนี้

ผู้วิจัย : ดูสุขภาพดีขึ้นมาก

สงคราม: ครับ มีแรงขึ้น กินข้าวได้มากขึ้น นอนหลับครับ แต่ผมต้องกินยาอยู่ก่อน

ผู้วิจัย : สุขภาพดีขึ้นเนื่องจากกินยาของโรงพยาบาล

สงคราม: ครั้งที่แล้วก็กินยาลักษณะนี้ ถึงกินข้าวได้นอนหลับ ผมก็ไม่กล้าหยุดยาก่อนหมอบอกซะที

ผู้วิจัย : คุณท้อในเรื่องของการกินยา

สงคราม: ก็ไม่เชิงหรอกครับ ไม่ลำบากที่จะกิน แต่ผมกลัวต้องเสียเงินมาก

ผู้วิจัย : บางอย่างคุณอาจจะเสียเงินบ้างเพื่อให้สุขภาพคุณดีขึ้น แข็งแรงขึ้นแต่บางอย่างที่ผ่าน มาคุณเสียเงินกับมันไปแล้วเป็นเหตุให้คุณต้องเข้าโรงพยาบาล คุณจะเลือกอย่างไรคะ

สงคราม: จริงสินะครับ พอรู้สึกดีขึ้นนี้ผมก็เริ่มประหยัดเงินไปเสียหมดกินยาอีกอาทิตย์เดียวเอง

ผู้วิจัย : คุณคิดประหยัดเงินทุกเรื่อง แม้เรื่องเหล้า

สงคราม: ไม่เอาแล้วละครับ ไม่ดื่มมันอีกแล้ว

- ผู้วิจัย : แม้ว่า คุณจะกลัวมาก
- สงคราม : ผมคงต้องตั้งสติครับ ทางอื่นที่เป็นไปได้มีอีกหลายทางที่จะแก้ปัญหาที่ไม่เห็นต้องเลือกมัน ให้ลูกต้องผิดหวังในตัวผมอีก
- ผู้วิจัย : คุณสงครามต้องหนักแน่น ค่อย ๆ ตั้งสติคิดทีละเรื่อง
- สงคราม : ครับ ผมจะพยายามไม่ปล่อยให้ความทุกข์ใจ กลุ้มใจ เข้ามาทำให้ผมขาดสติ
- ผู้วิจัย : จะมีวิธีเตือนตนเองอย่างไรคะ
- สงคราม : ผมเคยแต่เตือนคนอื่นนะ ตัวเองยังไม่เคยเตือนซักที
- ผู้วิจัย : เอาล่ะค่ะ ครึ่งหน้าที่พบกัน เราคงสนทนาถึงวิธีการที่จะเตือนตนเองไม่ให้ขาดสติ ไม่ให้ความกลัวใจชักพาให้ตีตื้นเหล่าอีก ขอให้คุณสงครามกลับไปลองคิดถึงเรื่องนี้ ดูนะคะ

กระบวนการปรึกษาในครั้งนี้ จะอยู่ในขั้นพัฒนาความหมาย (The skill-development stage) ซึ่งผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยและเปิดโอกาสให้สงครามค้นหาวิธีการที่เหมาะสม และทดลองปฏิบัติเพื่อพบกับความหมายที่แท้จริง กระบวนการกำลังจะเข้าสู่ขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้มาปรึกษาชัดเจนกับตนเองในการสร้างทักษะส่วนตัว เพื่อพบกับความหมาย

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 19 ม.ค.2539

เวลา 10.00-11.30 น.

สงครามดูกระฉับกระเฉงมีความกระตือรือร้นในสีหน้า พูดคุยกับผู้วิจัยก่อนเรื่องสุขภาพ ข่าวดีเรื่องของการกลับบ้านและเรื่องลูกสาวและภรรยาเข้ามาเยี่ยมดังนี้

- สงคราม : ผมรู้สึกแข็งแรงขึ้นมาก หมอที่ตรวจเขาก็บอกอย่างนี้ อีก 2 วันเขาจะให้ผมกลับบ้านแล้ว พอวันนี้ลูกสาวและภรรยาผมเข้ามาเยี่ยมก็เลยบอกให้เขาเตรียมเสื้อผ้ามาให้
- ผู้วิจัย : ยินดีกับคุณด้วยค่ะ ลูกสาวพบคุณพ่อที่จะเป็นคุณพ่อคนใหม่แล้ว เขามีที่ทำอย่างไรบ้างคะ
- สงคราม : เขายิ้มแล้วก็เข้ามากอดผมครับ แล้วบอกว่าพ่อหายแล้วอย่าตีตื้นอีกเลยนะหนูเป็นห่วงพ่อ ไม่อยากให้พ่อเป็นอย่างนี้อีก
- ผู้วิจัย : คุณได้บอกอะไรแก่เขาบ้างไหมคะ
- สงคราม : ผมออกไปในตอนแรก แล้วผมก็บอกเขาว่า ผมสัญญา สัญญาว่าจะไม่ตีตื้นอีกแล้ว
- ผู้วิจัย : เพื่อลูกแล้วคุณยอมทำได้ทุกอย่าง แม้จะลำบากก็ตาม
- สงคราม : ครับ
- ผู้วิจัย : เท่าที่ผ่านมาคุณสงครามมักรู้สึกกลัวใจ ไม่สบายใจง่ายแล้วก็แก้ไขโดยการตีตื้น ถ้าคุณจะไม่เลิกตีตื้นเพื่อลูก คุณจะทำอย่างไร กับความกลัวใจที่เกิดขึ้น ละคะ
- สงคราม : ผมจะเตือนตนเอง ผมไม่ลืมนะครับที่คุณให้ผมกลับไปคิด ถ้าผมกลัวใจผมจะนึกถึง

ลูก ผมจะนึกถึงภาพที่เขาเข้ามาถอดผม แล้วบอกว่าพ่ออย่าตีผมอีกนะ พ่อสัญญาอะ

ผู้วิจัย : เดือนสติตนเองโดยจะนึกถึงลูก

สงคราม: ครับ อันดับแรกผมจะนึกถึงเขา แล้วก็ค่อย ๆ ตั้งสติคิดถึงวิธีแก้ไขเรื่องที่ผ่านมา เรื่องหนึ่งสินเมื่อหันกลับไปมองมันก็ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลุ้มใจเท่าไร มันก็พอมีทางที่จะแก้ไขได้ ผมใจร้อนไปเอง ผมต้องลดความใจร้อนซักบ้าง คงต้องนึกถึงคนที่เรารักบ้าง ถ้าเราเอาแต่ใจก็จะทำให้เขากลุ้มใจไปกับเราด้วย

ผู้วิจัย : เพื่อให้เขามีความสุข คุณจะพยายามลดความใจร้อนของคุณลง

สงคราม: ครับ

ในการปรึกษาครั้งนี้ สงครามได้ค้นพบวิธีที่จะแก้ไขตนเอง เพื่อจะไม่ทำให้คนที่เขารักรู้สึกผิดหวัง หรือกลุ้มใจในตัวเขา กระบวนการปรึกษาในครั้งนี้อยู่ในขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage)

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 22 ม.ค.2539

เวลา 09.30-10.00 น.

สงครามแต่งกายชุดพร้อมที่จะกลับบ้าน ยิ้มแย้ม บอกกับผู้วิจัยว่ารอที่จะลากลับบ้าน

ผู้วิจัยบอกยุดีสัมพันธภาพดังนี้

ผู้วิจัย : คุณดูแจ่มใสขึ้นมากนะคะ ลูกสาว ภรรยามารับหรือยังคะ

สงคราม: มาแล้วครับรออยู่ข้างนอก ผมบอกกับเขาว่า ให้รอก่อน รอลาคุณทิพย์ก่อน

ผู้วิจัย : คุณพร้อมที่จะใช้ชีวิต เป็นคุณพ่อคนใหม่

สงคราม: ครับ โอกาสผมยังมี

ผู้วิจัย : 5 ครั้งที่เราได้พูดคุยกันเราคุยกันหลายเรื่อง

สงคราม: ครับหลายเรื่อง ซึ่งทำให้ผมคิดได้ แล้วก็ทำให้ผมแน่ใจในตัวเองมากขึ้น ว่าผมจะมีชีวิตเพื่อลูก เพื่อครอบครัวอย่างไร ขอขอบคุณมากนะครับ

ผู้วิจัย : ดิฉันก็พลอยยินดีกับสิ่งที่คุณได้รับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณด้วย คุณยังมีค่าสำหรับลูก และภรรยาคุณเสมอ ขอให้คุณประสบความสำเร็จอย่างที่คุณตั้งใจไว้

ในการปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นความพร้อมที่จะยุติการปรึกษาของสงคราม จากตัวสงครามเองผู้วิจัยได้ให้กำลังใจแก่สงคราม และบอกยุดีสัมพันธภาพ ซึ่งกระบวนการจะเข้าสู่ขั้นสุดท้าย คือขั้นจัดทิศทางใหม่ (The redirection stage)

กรณีที่ 7

ยุทธอายุ 44 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัดปราจีนบุรี จบการศึกษาชั้น ป.4 อาชีพรับจ้าง เป็นภารโรงโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ฯ สถานภาพสมรสแต่งงาน มีบุตร 3คน เริ่มดื่มสุราเพราะเพื่อนชวนดื่ม ดื่มมาหลายปี ดื่มครั้งแรก ๆ ก็รู้สึกว่าดี แต่พอนาน ๆ เข้าเริ่มมีอาการสั้นจนทำงานไม่ได้ จึงเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

การศึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 2 ก.พ.2539

เวลา10.00-12.00 น.

ยุทธแต่งกายชุดโรงพยาบาล สีหน้าเฉยเมย นั่งอยู่ที่เก้าอี้ในสวนของโรงพยาบาล ผู้วิจัยเดินเข้าไปทักทายและแนะนำตนเอง บอกวัตถุประสงค์ของการสนทนา และชวนพูดคุยเรื่องความรู้สึกนึกคิดทั่วไป ดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะ

ยุทธ : สวัสดีครับ

ผู้วิจัย : ดิฉันชื่อ อุทัยทิพย์ เรียกสั้น ๆ ว่าทิพย์ก็ได้ ดิฉันสนใจศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่เคยดื่มเหล้ามาก่อน ไม่ทราบว่าจะขอพูดคุยถึงเรื่องนี้กับคุณได้ไหมค่ะ

ยุทธ : เชิญครับ เชิญ

ผู้วิจัย : ดิฉันกำลังพูดอยู่กับคุณ...

ยุทธ : ผมชื่อยุทธครับ

ผู้วิจัย : คุณยุทธคะที่ดิฉันจะขอพูดคุยกับคุณ ดิฉันจะมาพบกับคุณสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จนกว่าคุณจะกลับบ้าน เรื่องที่จะพูดคุยกันจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่คุณอยากจะพูดคุย อาจเป็นเรื่องความคิด ความรู้สึกของคุณเอง คุณยุทธจะตกลงตามนี้ไหมคะ

ยุทธ : ยังไงก็ได้ครับ

ผู้วิจัย : ช่วงนี้คุณเป็นอย่างไรบ้าง เรื่องสุขภาพ เรื่องความรู้สึกนึกคิด

ยุทธ : ผมก็เรื่อย ๆ ไม่มีอะไรครับ

ผู้วิจัย : ชีวิตเป็นไปด้วยดี

ยุทธ : ก็...ไม่ค่อยจะดีซักเท่าไร ผมก็ไม่รู้จะทำอย่างไรเหมือนกัน

ผู้วิจัย : คุณยุทธอยาก让生活ดีขึ้น แต่ไม่สามารถทำได้

ยุทธ : ชีวิตผมมันแย่ครับ

ผู้วิจัย : แย่ยังไงหรือคะ

ยุทธ : ผมต้องทำงานหนักครับ ผมจบแค่ ป.4 เอง ถ้าเรียนสูงกว่านี้ คงได้งานที่สบายไม่ต้องลำบาก

- ผู้วิจัย : คุณยุทธ์ทำงานเกี่ยวกับอะไรหรือคะ
- ยุทธ์ : ผมเป็นภารโรง อยู่วิทยาลัยธุรกิจแถวฝั่งธนฯ ต้องทำงานทุกอย่างครับ นับตั้งแต่ทำความสะอาด จัดตกแต่งสวน จัดสถานที่ตอนมีงาน ชื่อของให้อาจารย์แล้วก็ต้องโรเนียวด้วย ช่วงสอบสัปดาห์ ต้องยืนโรเนียวตลอดวันเลย
- ผู้วิจัย : เป็นงานหนัก ที่คุณไม่เต็มใจทำนัก
- ยุทธ์ : ผมเรียนมาแค่นี้ นะคุณ จะให้ผมทำอะไรที่ดีกว่านี้อีกละ
- ผู้วิจัย : แต่คุณก็ไม่ชอบมันนัก
- ยุทธ์ : แหมมันเหนื่อยนี้ครับ กลับบ้านที่แต่ละวัน ก็หมดแรงแล้ว ผมได้หยุดวันเดียว คือวันอาทิตย์ เวลาที่จะอยู่กับครอบครัวก็ไม่ค่อยจะมี เวลาพักผ่อนก็น้อย
- ผู้วิจัย : คุณทำงานช่วงเวลาไหนบ้าง
- ยุทธ์ : ผมเริ่มงาน 7 โมงเช้า เลิกงานก็ประมาณ 5 โมงเย็น
- ผู้วิจัย : แต่ละวันต้องเสียเวลาเดินทางไหมคะ
- ยุทธ์ : ผมพักอยู่ในวิทยาลัยครับ เขามีบ้านให้อยู่หลังวิทยาลัย ก็เลยสบายหน่อย ไม่ต้องเสียเวลาเดินทาง ผมก็ตื่นสายได้ ต่างจากคนอื่นต้องตื่นตี 4 ตี 5 กว่าจะฝ่าดงจราจรติดขัดมาได้
- ผู้วิจัย : แม้ว่าจะงานที่ทำในแต่ละวันต้องอาศัยหยาดเหงื่อแรงงาน คุณก็นับว่าโชคดีกว่าคนอื่นตรงที่ไม่ต้องตื่นเช้าขึ้นมารับกับการจราจรของกรุงเทพฯ
- ยุทธ์ : ครับตรงนี้เป็นข้อดี
- ผู้วิจัย : คุณไม่ต้องเสียเวลากับการเดินทาง คุณก็น่าจะมีเวลาเหลือที่จะพักผ่อนหรืออยู่กับครอบครัว
- ยุทธ์ : เวลาเหลือนะเหลือครับ เหลือจากทำงานก็ต้องมารีบกับลูก ๆ เวลาส่วนตัวไม่ค่อยจะมี
- ผู้วิจัย : เวลาส่วนตัวที่คุณพูดนี้ คุณมักจะทำงานอะไร
- ยุทธ์ : เป็นเวลาที่ผมจะชวนเสเฮฮาไปกับเพื่อน ๆ ก่อนแต่งงานนะครับผมก็ชวนเสเฮฮาไปกับเพื่อนเกือบทุกวัน พอมีครอบครัว โอกาสที่จะเฮฮาไปกับเพื่อน ๆ ก็น้อยลง
- ผู้วิจัย : ทั้งความเหนื่อยจากงาน และจากครอบครัวทำให้คุณมีเวลาส่วนตัวนี้น้อย
- ยุทธ์ : ผมว่ามันก็มีส่วน แต่จะให้ผมชวนเสเฮฮาทุกวันก็ไม่ไหว งานการก็ไม่ได้ทำ เต็มวันลูกเมียก็ไม่มีอะไรจะกิน
- ผู้วิจัยเห็นว่ายุทธ์พยายามโทษเรื่องงาน เรื่องครอบครัวที่ทำให้เขาไม่มีความสุขในชีวิต แต่เมื่อผู้วิจัยได้สนทนาคำเพื่อที่เขาสำรวจตนเองเข้าไปลึก ๆ แล้วจึงได้เห็นประเด็นนี้สำคัญ(logohint) ซึ่งก็คือ ครอบครัวของเขานั่นเอง ผู้วิจัยจะสนทนาต่อ แต่ถึงเวลารับประทานอาหารที่ทางโรงพยาบาลจัดไว้ให้ยุทธ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนัดยุทธ์พูดคุยในครั้งต่อไป

การปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งแรก กระแสของการปรึกษาจะเป็นการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจ ซึ่งยูทซ์ก็เริ่มไว้วางใจพอสมควรที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา ยูทซ์เริ่มสัมผัสกับภาวะตนไร้ความหมาย แต่ยังไม่ถึงกับตระหนักรู้กับภาวะนี้โดยตรง ขณะเดียวกันจากการใช้คำถามในการสนทนาในเชิงโสเครติสทำให้ยูทซ์พูดถึงประเด็นนัยสำคัญ(logohint)หรือความหมายในชีวิตที่เขายังมองเห็นไม่ชัดเจน และผู้วิจัยยังไม่มีโอกาสพลิกประเด็นนัยสำคัญให้เขาเห็นอย่างเด่นชัด การปรึกษาในครั้งนี้จึงอยู่เพียงขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส เพียงเท่านั้น

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 6 ก.พ.2539

เวลา 10.00-12.00 น.

ยูทซ์มีสีหน้าแจ่มใสขึ้น ยิ้มให้ผู้วิจัย แต่ทำที่ยังเฉยๆ ไม่กระตือรือร้น ผู้วิจัยถามถึงเรื่องสุขภาพและชวนสนทนาเรื่องครอบครัว เรื่องที่สนทนาไปในครั้งที่แล้วต่อดังนี้

ผู้วิจัย : คุณแจ่มใสขึ้น

ยูทซ์ : ครับ ค่อยมีแรงขึ้นหน่อย เมื่อ 2 วันก่อนรู้สึกแย่มาก ไม่มีแรงเลย นีมือก็ยังสั่นนะครับ

ผู้วิจัย : รู้สึกดีขึ้นกว่าวันที่เพิ่งพบกันครั้งแรก

ยูทซ์ : ครับ 2 วันก่อนแย่มาก ๆ เลย ผมก็ค่อนข้างหงุดหงิดที่พูดกับคุณไปก็พอที่จะคลาย ๆ ไปบ้าง

ผู้วิจัย : พอจำได้ไหมคะเราคุยกันถึงเรื่องอะไรบ้าง

ยูทซ์ : คุณถามผมถึงความรู้สึก ตอนนั้นสุขภาพผมก็แย่มาก ความรู้สึกก็แย่ไปด้วย

ผู้วิจัย : ค่ะ ยังมีอีกนะคะที่เราได้พูดคุยกัน

ยูทซ์ : ผมพูดถึงเรื่องงานที่ผมรู้สึกว่ามันเหนื่อย ผมจะหาวิธีให้ชีวิตผมพ้นจากความเหนื่อย

ผู้วิจัย : คุณบอกว่าอยากมีเวลาส่วนตัวไว้เฮฮากับเพื่อน ๆ

ยูทซ์ : ครับ ผมอยากมีเวลานั้น เพราะมันทำให้ผมหายจากความเหนื่อยล้า

ผู้วิจัย : คุณต้องการที่จะลืมความเหนื่อยล้าที่เกิดขึ้นแต่คุณไม่มีโอกาสนั้น

ยูทซ์ : ผมเคยมีเวลานั่งดื่ม พูดคุยเฮฮากับเพื่อน ๆ ทุกวัน ซึ่งก็ทำให้ผมสนุก ลืมไ้ความยากลำบากที่มันเกิดขึ้นในแต่ละวัน พอหลังจากมีครอบครัว ผมก็ไม่มีเวลาไปนั่งดื่มกับเพื่อน ๆ ก่อนกลับถึงบ้านก็แวะไปดื่ม ใต้ถุนอาคารเรียนซักหน่อยกับเพื่อน ๆ พอให้รู้สึกสบายแล้วก็กลับบ้าน พอมาเจอกับลูก ๆ ก็อารมณ์ดีเลี้ยงเขาได้ แต่พอหลัง ๆ ก่อนเข้าโรงพยาบาลนี้แย่มาก อายุคงมากขึ้นตื่นขึ้นมามือไม้สั่นต้องแอบดื่มซักแก้วพอได้ดื่มอาการดีขึ้น ภรรยาผมก็คอยเตือนว่า ไม่ควรดื่มขณะทำงาน ผมทำอย่างนั้นไม่ได้ครับ ถ้าไม่ดื่มมันจะสั่น ก็แอบดื่มเรื่อย ๆ มา ครั้งหลังนี้ อาจารย์เขาก็ว่า แล้วก็ผมเกิดอาการสั่นมากขึ้น มันทำงานไม่ได้ อาจารย์เขาก็เลย

เดือน แล้วให้มารักษาให้หายเขาบอกว่าถ้ายังตี้อีกก็จะให้ออกจากงาน

ผู้วิจัย : คุณเลือกงานแทนที่จะเลือกตี้อีก

ยุทธ : ผมจบแค่ ป. 4 เท่านั้นครับ เดียวนี้ทำงานทำยาก ถ้าผมไม่ทำแล้วลูก ๆ จะมีอะไรกินล่ะครับ คนโตก็ต้องเรียน อีกไม่กี่ปีคนกลางก็จะเข้าโรงเรียน แล้วก็ไหนจะคนเล็กอีก (คำพูดนี้ทำให้เห็นว่ายุทธมีลูกเป็นความหมายในชีวิตที่เขาจะยึด เพื่อจะมีชีวิตอยู่ต่อไป แต่เขายังไม่เห็นคุณค่าในการมีชีวิตอยู่เพื่อลูก)

ผู้วิจัย : แต่เหล่าช่วยให้คุณสบายแล้วก็รู้สึกสนุกนะคะ

ยุทธ : ช่วงหลังไม่ได้ทำให้สนุกแล้วล่ะครับ ทำให้สุขภาพผมแย่ง ผมผอมลงตั้งเยอะ หนาซ้าลูก ๆ ยังไม่ยอมเข้าใกล้ผม ไอ้เจ้าตัวเล็กไม่ยอมให้ผมอุ้ม เล่นด้วยเลยบอกว่าเหม็นตัวพ่อ ยังมีเรื่อง ๆ ทำงานอีก อาจารย์เขาก็เริ่มรังเกียจ ที่เคยจ้างนอกเวลาก็ไม่จ้างแล้วเหมือนกับไม่ไว้ใจผม ก็สมควรแล้วล่ะครับ คนที่ตี้อีกอย่างผมใครเขาจะมาไว้ใจหลัง ๆ นี่ทำงานให้เขาไม่ได้เลย ตี้นะเขายังให้ออกสพม ได้มารักษา ค่ารักษาเขาก็ออกให้

ยุทธเริ่มสัมผัสและค่อย ๆ ตระหนักถึงภาวะตนไร้ความหมาย เขารู้สึกผิดถึงการกระทำที่ผ่านมา

ผู้วิจัย : หลาย ๆ คนรังเกียจที่คุณตี้อีกแล้ว แม้แต่ลูกของคุณเอง

ยุทธ : มันก็คงน่ารังเกียจล่ะครับ แม้แต่ลูกผมเองเขาก็ไม่ยอมเข้าใกล้

ผู้วิจัย : อยากให้ลูกรักคุณ เล่นกับคุณเหมือนเดิม อยากให้คนในที่ทำงานไว้ใจและเชื่อใจคุณเหมือนเดิม

ยุทธ : ครับ มันจะเป็นไปได้หรือครับ

ผู้วิจัย : ชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยเป็นพ่อที่ลูก ๆ รัก เคยเป็นคนที่อาจารย์ไว้ใจ แต่หลังจากที่ ตี้อีกแล้ว สิ่งเหล่านี้ได้หายไปจากชีวิตคุณ

ยุทธ : (เงียบไป)

ผู้วิจัย : และในส่วนของชีวิตที่ยังคงมีอยู่นี้ คิดว่าจะยังมีโอกาสทำให้ลูกกลับมารักและไว้ใจในตัวคุณอีกได้ไหมคะ

ยุทธ : ถ้าผมเลิกตี้อีก เริ่มต้นชีวิตใหม่ คุณว่าทุกสิ่งจะกลับมาเหมือนเดิมไหมครับ

ผู้วิจัย : คุณได้มาอยู่ที่นี้เพื่อการบำบัดรักษา และคุณจะไม่มีโอกาสนี้เลยถ้าที่ทำงานของคุณไม่ได้เอื้อเพื่อโอกาสนั้น คุณจะไม่ใช้โอกาสดังนี้ให้เป็นประโยชน์หรือคะ

ยุทธ : ก็นับว่าเขายังให้ออกสพมอยู่ ผมจะลองเลิกตี้อีกและใช้โอกาสดังนี้เริ่มต้นชีวิตใหม่

ยุทธได้ตระหนักถึงภาวะตนไร้ความหมาย ซึ่งเขารู้สึกผิดกับสิ่งที่ทำลงไป ผู้วิจัยพยายามพลิกประเด็นสำคัญ โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติตให้ยุทธได้มองเห็นความหมายที่เขาสามารถยึดเป็นหลักได้นั้นคือ ลูกของยุทธเองและเขาก็พอที่จะมองเห็นแล้วว่าความหมายที่เขาจะยึดไว้ในกรมีชีวิตอยู่คืออะไร ดังนั้นเพื่อจะย้ำถึงความหมายในชีวิตของยุทธ ผู้วิจัยจึงนัดสนทนา

ครั้งต่อไป การปรึกษาในครั้งนี้นี้จึงเป็นขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) และขั้นสำรวจ (The exploration stage) ของกระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 9 ก.พ.2539

เวลา 13.30-15.00 น.

ยุทธแต่งกายด้วยเสื้อผ้าของโรงพยาบาล ผมหัวเรียบบ่อย ร่างกายดูสะอาด หน้าตายิ้มแย้ม ทักทายผู้วิจัยก่อน และบอกว่าภรรยาพาลูกคนเล็กมาพบ ลูกมิได้มีท่าที่รังเกียจเหมือนเดิม ยอมให้อุ้มแล้ว ดังนี้

- ยุทธ : ลูกเขาไม่มีท่าที่รังเกียจผมแล้วครับ ยอมให้ผมอุ้มด้วย ภรรยาเพิ่งพามาเมื่อวานนี้เอง ก็ยังไม่สายเกินไปนะครับที่ผมจะเลิกดื่มเหล้า
- ผู้วิจัย : ลูกแสดงท่าที่ยอมรับไม่รังเกียจคุณแล้ว
- ยุทธ : ครับ เขายังบอกว่าตัวพ่อไม่มีกลิ่นเหล้าแล้ว ดีจังเลย พ่ออย่ากินเหล้าอีกนะ
- ผู้วิจัย : แล้วคุณบอกกับลูกว่าอย่างไรคะ
- ยุทธ : ผมดีใจครับที่ยังมีคนให้โอกาสผมอีก โดยเฉพาะลูก ผมบอกกับเขาไปว่า พ่อจะเลิกดื่มเหล้าแล้ว ต่อจากนี้พ่อจะไม่ดื่มเหล้าอีก พ่อขอสัญญา
- ผู้วิจัย : เพื่อลูก คุณจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ โดยเลิกดื่มเหล้า
- ยุทธ : ครับ
- ผู้วิจัย : แม้ว่าคุณต้องกลับไปเจอกับงานที่ทำให้คุณเหนื่อยล้าแล้วเหล้าเคยช่วยทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้
- ยุทธ : (เงียบไป 30 วินาที) ผมคิดว่าถ้าผมจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ ผมก็ต้องเลิกดื่มให้ได้
- ผู้วิจัย : คุณตัดสินใจเลือกที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ โดยการเลิกดื่มเหล้าแทนที่จะดื่มมันต่อไป
- ยุทธ : ครับผมเลือกที่จะเลิกดื่มเหล้า ชีวิตที่ผ่านมาผมอาจจะเดินหลงเพลนขึ้นชมกับข้างทาง ไปบ้างจนทำให้ลูก ๆ ไม่รักพ่อ เจ้านายไม่ไว้วางใจผมในเรื่องงาน ก็คงยังไม่สายเกินไปที่ผมจะเริ่มเดินทางต่อ โดยไม่แวะชมข้างทางอย่างเก่าอีก
- ผู้วิจัย : แม้ว่าทางข้างหน้าจะขรุขระอย่างมาก คุณยุทธ อาจไม่มีรองเท้าที่จะสวมเดิน หรือไม่ อาจจะพบว่าข้างทางมีความสวยงามชวนให้แวะขึ้นชมอีก คุณยุทธจะทำอย่างไรคะ ดิฉันอยากให้คุณยุทธคิดให้ลึกไปถึงว่า คุณยุทธจะปฏิบัติเช่นไร เพื่อเป็นบทที่พิสูจน์ตัวเองให้คนรอบข้างได้เห็นว่าคุณเป็นคนใหม่ที่ไว้วางใจได้จริง โดยเฉพาะเป็นบทพิสูจน์ให้ลูก ๆ คุณเห็นตามที่คุณได้สัญญากับลูกไว้ ครั้งต่อไปเราจะพูดถึงเรื่องนี้ ตกลงไหมคะ
- ยุทธ : ครับ ผมจะใช้เวลาลองคิดดู

ในการปรึกษาครั้งนี้ ยุทธ์ได้รอที่จะพูดคุยกับผู้วิจัยถึงเรื่องของตนเองต่อ การปรึกษาในช่วงนี้ก็อยู่ในขั้นสร้างพันธะสัญญา (The commitment stage) ซึ่งกระแสของการปรึกษาก็จะเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย (The skill-development stage) จะเห็นได้จากผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้ยุทธ์ได้ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองตัดสินใจเลือกที่จะทำเพื่อคนที่เขารัก นั่นคือลูก และเปิดโอกาสให้ยุทธ์ค้นหาวิธีการที่เหมาะสม

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 13 ก.พ.2539

เวลา 13.30-15.45 น.

ยุทธ์แต่งกายสะอาดเรียบร้อย นั่งรอพบผู้วิจัย สีนหน้าแจ่มใสทักทายผู้วิจัยแล้วจึงพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองได้ลองคิดมาให้ผู้วิจัยฟัง ดังนี้

- ยุทธ์ : คุณทิพย์ ให้ผมลองคิดมาว่าถ้าผมเจออุปสรรคต่าง ๆ ในการเดินทางของผม ผมจะทำอย่างไร ผมก็ลองไปคิดมาแล้วครับ
- ผู้วิจัย : ค่ะ เป็นอย่างไรคะ
- ยุทธ์ : ถ้าทางเดินมันขรุขระนัก ผมก็หารองเท้าที่จะสวมเดิน
- ผู้วิจัย : คุณจะมีวิธีหาอย่างไรคะ
- ยุทธ์ : ผมก็หาซื้อรองเท้า หรือ ถ้าไม่มีชายก็จะซอซิมเพื่อน
- ผู้วิจัย : การหาซื้อของคุณก็ต้องออกนอกเส้นทาง เช่น ต้องแวะชมตลาด ซึ่งอาจจะทำให้เพลิดเพลินจนให้หลงชั้นชมเหมือนที่ผ่านมามาก คิดว่าลูกคุณจะยังคงยินดีไหมคะที่เห็นพ่อเป็นแบบนี้
- ยุทธ์ : ผมก็ไม่แวะชมเรื่อยเปื่อยซีครับ
- ผู้วิจัย : คุณตั้งใจจะหาซื้อรองเท้าจริง ๆ
- ยุทธ์ : ครับ
- ผู้วิจัย : ถ้าหาซื้อแล้วไม่มีรองเท้าขายเลยล่ะคะ และคุณยังต้องเดินทางต่อไปถึงจุดหมาย
- ยุทธ์ : ผมก็เดินต่อไปซีครับ คงต้องทนลำบากเอาหน่อยเพื่อให้ถึงจุดหมาย
- ผู้วิจัย : เอาล่ะคะ พอสรุปได้ว่าการเริ่มต้นชีวิตใหม่ซึ่งก็เหมือนการเดินทางต่อของคุณยุทธ์นี้นะคะ ถ้าพบกับความยากลำบากของการดำเนินชีวิตคุณยุทธ์ จะ...
- ยุทธ์ : อย่างที่บอก ชีวิตขรุขระนักก็ต้องลองหาซื้อรองเท้า
- ผู้วิจัย : นั่นคือ...
- ยุทธ์ : ผมก็ต้องหาที่พักผ่อนบ้าง พักใจบ้าง
- ผู้วิจัย : ที่ ๆ คุณจะพักผ่อน พักใจ หรือวิธีที่คุณจะลดความเหนื่อยล้าของคุณ คือ...
- ยุทธ์ : ถ้าเหนื่อยนักก็พักซีครับ เหนื่อยกายนอนพักก็หาย สำหรับที่พักใจเห็นจะเป็น ครอบครัวและลูก ๆ ของผม ผมอยากให้ลูก ๆ ได้เรียนและอยู่อย่างมีความสุข อยากให้เขาภูมิใจในตัวพ่อเขาคอนนี้บ้าง ให้เขามั่นใจว่า พ่อจะทำให้เขามีความสุขได้

ผู้วิจัย : คุณจะทำทุกอย่างเพื่อให้ลูก ๆ เชื่อใจในความเป็นพ่อของคุณ แม้สิ่งที่กระทำนั้นจะยากลำบากเพียงใดก็ตาม

ยุทธ : ครับ ผมได้สัญญากับลูก ๆ ไว้แล้วว่าจะไม่ดื่มเหล้าอีก ผมอาจจะเคยใช้เหล้าเป็นตัวช่วยทำให้ผมมีชีวิตชีวา แต่สุดท้ายมันทำลายบางส่วนของชีวิตผมไป ยังกดีที่ยังไม่สายเกินไปที่ผมจะทำบางสิ่งที่เหลือให้ดีขึ้น ผมคงไม่ใช่วิธีนี้แก้ปัญหาอีก มีวิธีอื่นที่ผมเลือกอีกหลายวิธีที่ไม่ ทำให้ตัวผมเองหรือคนอื่น ๆ รอบ ๆ ข้างเดือดร้อน

การปรึกษาครั้งนี้ กระแสของการปรึกษาจะยังอยู่ในขั้นพัฒนาความหมาย (The skill development stage) ที่ผู้วิจัยได้ เปิดโอกาสให้ยุทธได้ย้าถึงทางเลือกที่เขาเลือกเดิน เพื่อไปสู่ความหมาย และให้ยุทธได้เพิ่มความชัดเจนในความหมาย ผู้วิจัยได้นัดยุทธ สนทนาครั้งต่อไปถึงวิธีอื่น ๆ หลายวิธีที่เขาเลือก เพื่อให้เขาชัดเจนกับตนเองในการสร้างทักษะส่วนตัวในการค้นพบกับความหมาย

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 16 ก.พ.2539

เวลา 10.00-11.30 น.

ยุทธสีหน้าสดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใสลุกขึ้นทักทายผู้วิจัย ท่าทางการลุกกระฉับกระเฉง บอกผู้วิจัยว่า หมอจะให้กลับบ้าน ในอีก 2 วันข้างหน้า ได้นัดให้ภรรยา นำเสื้อผ้ามาให้แล้ว ผู้วิจัยแสดงความยินดี และได้ชวนสนทนาถึงวิธีอื่น ๆ ที่เขาเลือกที่จะเผชิญกับความยากลำบาก แทนการดื่มเหล้า

ยุทธ : วิธีที่ผมพบว่าจะช่วยให้ผมเผชิญกับความยากลำบากได้ ยกเว้นเรื่องดื่มเหล้าที่ทำให้คนหลาย ๆ คนเดือดร้อนมาแล้วนะหรือครับ มีให้เลือกตั้งหลายทาง เช่น เรื่องของงานนะครับ ออกจากโรงพยาบาลไปนี้ถ้าผมไม่ดื่มเหล้า ต้องมีคนล้อผมแน่ ๆ อย่างน้อยก็ขาดใจตาย ผมจะไม่ตอบรับหรือปฏิเสธ จะบอกเขาตรง ๆ ว่าเลิกดื่มแล้ว ส่วนเรื่องของการทำงานที่ผมเคยละทิ้งไม่ทำงาน ผมจะตั้งใจทำงาน เพื่อพิสูจน์ให้เห็นว่า ผมเป็นคนใหม่ที่เขาจะไว้วางใจผมได้จริง ก็อาจจะต้องใช้เวลาค่ะ

ผู้วิจัย : คุณจะไม่ว่าว่าเขาจะไม่ไว้วางใจคุณอีก

ยุทธ : ไม่นะครับ สิ่งที่จะพิสูจน์ให้เขาเห็นก็คือการกระทำของผม

ผู้วิจัย : นอกเหนือจากที่คุณเล่ามา มีวิธีอื่นอีกไหมคะ

ยุทธ : ทำงานอย่างผมก็คงต้องลำบากล่ะครับ อย่างที่ผมบอก ถ้าเหนื่อยนั้นก็พัก ถ้าหมดแรงก็นอน ซึ่งก็ไม่บั่นทอนเรื่องสุขภาพของผม หรือถ้าผมเหนื่อยใจก็หยอกล้อกับลูก ๆ เวลาผมเห็นลูก ๆ หัวเราะแล้วผมมีความสุข

ผู้วิจัย : มีอีกไหมคะ

ยุทธ : เท่าที่ผมคิดไว้นะครับคงมีแค่นี้ ส่วนเรื่องอนาคตจะเป็นอย่างไรที่ผมได้คิดไว้หรือไม่ มันก็น่าติดตามนะครับ

ผู้วิจัย : ก็น่าทำทายนะคะ การแก้ไขอุปสรรคที่ขวางกั้นการเดินทางไปสู่จุดหมาย
 ยุทธ์ : ครับ คิดอีกทีก็น่าสนุก ถ้าชีวิตไม่มีอุปสรรคเลยเห็นจะราบเรียบ แต่การตีมเหล่านี้ผมคงไม่ทำอีก

ยุทธ์ได้พบวิธีหลาย ๆ อย่างที่เขาสามารถเลือกได้และเหมาะสมลงตัวกับชีวิตของเขา ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยชัดเจนกับตนเองเพื่อค้นพบกับความหมาย ซึ่งผู้วิจัยจะสนทนาเพื่อโน้มน้าวน้อยที่สุด กระแสการปรึกษาในครั้งนี้อยู่ในขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage)
การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 19 ก.พ.2539

เวลา 11.00-11.45 น.

เป็นวันที่ยุทธ์จะได้กลับบ้าน ผู้วิจัยชวนยุทธ์สนทนาถึงการสนทนาที่ผ่านมา สิ่งที่ยุทธ์ได้รับและเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งแสดงถึงความพร้อมของยุทธ์ที่จะยุติการปรึกษา พร้อมทั้งได้ให้กำลังใจแก่ยุทธ์ และบอกยุติสัมพันธภาพ ดังเช่น

ผู้วิจัย : คุณยุทธ์จะกลับบ้านวันนี้แล้ว

ยุทธ์ : ครับ

ผู้วิจัย : ภรรยาเอาเสื้อผ้ามาให้หรือยังคะ

ยุทธ์ : เอามาให้แล้วครับ แต่ผมยังไม่เปลี่ยน เห็นคุณนัดคุยกับผมอีก ถ้าผมกลับบ้านแล้วเห็นจะมาคุยกับคุณลำบาก

ผู้วิจัย : อย่างที่ได้ตกลงกันไว้ในครั้งแรก นะคะ ว่า จะพูดคุยกัน จนกว่าคุณจะกลับบ้าน ซึ่งวันนี้คุณก็จะกลับบ้านแล้ว ครั้งนี้ก็คงเป็นครั้งสุดท้ายที่จะพูดคุยกัน

ยุทธ์ : ครับ

ผู้วิจัย : ไม่ทราบว่ามีหลายครั้งที่เราได้พูดคุยกัน ที่ผ่าน ๆ มา คุณยุทธ์รู้สึกอย่างไรบ้างคะ

ยุทธ์ : ดีครับ คุณทำให้ผมตาสว่าง เห็นชีวิตแจ่มใสขึ้น

ผู้วิจัย : ดิฉันก็พลอยยินดีกับคุณด้วยที่คุณเห็นชีวิตแจ่มใส เมื่อก้าวแรกรู้สึกชัดเจนแจ่มใสแล้วก้าวต่อไปก็คงสดใสเช่นกัน

ยุทธ์ : ครับ ผมก็หวังให้เป็นเช่นนั้น อย่างน้อยผมก็ได้คิดว่า ต้องค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ เพื่อลูก ๆ ครับ

หลังจากนั้นผู้วิจัยขอให้ยุทธ์ทำแบบสอบถาม แล้วก็บอกยุติสัมพันธภาพ

การปรึกษาในครั้งนี เป็นครั้งสุดท้ายที่ผู้วิจัยได้บอกยุติสัมพันธภาพและยุทธ์ก็พร้อมที่จะยุติสัมพันธภาพเช่นกัน กระแสการปรึกษาจึงอยู่ในขั้น จัดทิศทางใหม่ (The redirection stage)

กรณีที่ 8

ชายอายุ 60 ปี ภูมิลำเนาเดิมเป็นคนกรุงเทพฯ ฯ การศึกษาจบจากโรงเรียนเพาะช่างด้านช่างศิลป์เขียนแบบ อาชีพรับราชการ สถานภาพสมรสแต่งงาน แต่มีภรรยาหลายคน มีบุตรกับภรรยาแต่ละคนหลายคน เข้ารับการรักษาเป็นครั้งที่ 3 หลังจากหยุดดื่มสุราได้ 1 ปีเพื่อนชวนให้ดื่มอีกแล้วรู้สึกกังวลกลัวว่าจะติด ทำให้ทำงานไม่ได้ จึงเข้ามาขอรับการรักษาในโรงพยาบาลเอง

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 5 มี.ค.2539

เวลา 10.00-12.00 น.

ชายแต่งชุดของทางโรงพยาบาล ร่างกายสะอาดเรียบร้อย สีหน้าเฉยเมย แต่เมื่อผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพโดยการทักทาย ชายก็ทักทายตอบ ผู้วิจัยแนะนำตัว และบอกวัตถุประสงค์ของการสนทนา จากนั้นได้ชวนพูดคุยถึง สุขภาพและสาเหตุของการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลดังนี้

ผู้วิจัย : สุขภาพช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ

ชาย : ก็ไม่ค่อยดีนัก ไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ผมอายุจะ 60 แล้ว ตุลาคมผมก็เกษียณ ผมมานอนโรงพยาบาลเป็นครั้งที่ 3 แล้ว

ผู้วิจัย : พออายุมากขึ้นสุขภาพก็ไม่ค่อยดีต้องเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลบ่อย

ชาย : ครั้งนี้เป็นครั้งแรกของปีนี้ แต่เป็นครั้งที่ 3 ในชีวิตผม 2 ครั้งที่ผ่านมาหลายปีก่อนจำไม่ค่อยได้แล้ว

ผู้วิจัย : สุขภาพเป็นอย่างไรคะถึงต้องเข้ารับรักษาในโรงพยาบาล

ชาย : ครั้งแรกนะครับ ก็ปีแล้วก็ไม่รู้ ผมดื่มเหล้าจัดไปหน่อยครับ พุบไปเลย มานอนรักษาในโรงพยาบาลตั้งหลายอาทิตย์ พอหายก็หยุดดื่มไปได้หลายเดือน แต่เพื่อน ๆ ชวนผมก็อดใจอ่อนไม่ได้ ก็ดื่มอีกผลึกคือ ดื่มจนหยุดไม่ได้ มือสั่นไปหมดทำงานไม่ได้ เอาเสียเลยก็เข้ามานอนรักษาอีก คราวนี้ผมก็ตั้งใจจะเลิกดื่มอีก เลิกได้มาเป็นปีนะครับ แต่พอดีเป็นงานเลี้ยงที่ผมจะเกษียณก็เลยดื่มไปอีก ที่นี้ยังไม่ทันดื่มซ้ำผมกลัวว่า จะต้องดื่มมันแล้ว มือสั่นอีกผมจะทำงานไม่ได้ผมก็เลย ขอเข้ามานอนรักษาในครั้งนี้อเอง

ผู้วิจัย : คุณทำงานเกี่ยวกับ...

ชาย : ผมเป็นทหารครับ อยู่กรมแผนที่ทหาร ต่อไปผมคิดว่าจะเลิกดื่มอย่างเด็ดขาดเสียที่อายุก็มากแล้ว

ผู้วิจัย : คุณป่วยจากการดื่มเหล้ามาตั้ง 3 ครั้ง

ชาย : ป่วย เพราะเหล้าอย่างนี้นะสิครับ เห็นที่ต้องเลิกอย่างเด็ดขาด อ้อ! คุณครับ ไว้คุยกันครั้งหน้าอย่างที่คุ้บอกไว้ได้ไหมครับ ภรรยาผมมาเยี่ยม ผมมีธุระจะคุยกับภรรยา เรื่องงานหน่อย

ผู้วิจัย : ได้ซิคะ เชิญเลยคะ

การปรึกษาครั้งนี้ เป็นเพียงการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความคุ้นเคย การรู้จักกันในเบื้องต้นเท่านั้น ผู้วิจัยยังไม่สามารถพาให้ชัยค้นหาและตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมายได้ แต่ก็พอที่จะรับรู้ได้ว่าชัยรักงาน จนแค่นี้เพียงครั้งเดียวถึงกับกังวลว่าจะติดจนเสีงาน

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 8 มี.ค.2539

เวลา 13.30-15.30 น.

ชัยมารอบพบกับผู้วิจัยที่เดิม ชัยแต่งกายด้วยเสื้อผ้าของทางโรงพยาบาล สะอาดเรียบร้อย ลูกชิ้นตกทายและเชิณผู้วิจัยนั่ง ผู้วิจัยจึงชวนสนทนาเรื่องสุขภาพ เรื่องความเป็นอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ต่อจากนั้นได้ทบทวนการสนทนาในครั้งที่แล้ว และเอื้ออำนวยให้ชัยได้ค้นหาตนเองต่อดังนี้

ผู้วิจัย : จากครั้งที่แล้วเราคุยกันถึงเรื่องเกี่ยวกับงานที่ทำ คุณชัยเป็นทหาร แล้วปีนี้ก็จะเกษียณ แต่มาตี้มเหล่าเสียก่อน คุณชัยกลัวว่าจะติดแล้วทำให้เสีงาน เลยรีบมารับการรักษา เอ! คุณบอกว่าการตี้มของคุณจะเป็นการรบกวนการทำงาน ดูคุณจะกังวล เรื่องงานมากนะคะ ทั้ง ๆ ที่คุณจะเกษียณอยู่แล้ว

ชัย : คนละงานกันครับ งานที่พูดนี้เป็นงานที่โรงพิมพ์ของผม ผมเปิดโรงพิมพ์มานานแล้ว รับพิมพ์พวกการ์ดต่าง ๆ รับออกแบบการ์ดแต่งงาน การ์ดงานศพ การ์ดพวกนี้ต้องเขียนตัวหนังสือเอง ผมจบมาทางช่างศิลป์จากโรงเรียนเพาะช่าง มีลูกค้าต้องการ การ์ดพวกนี้เยอะแล้วเขาก็ระบุว่าผมต้องเขียนเอง ทีนี้ตอนหนุ่ม ๆ กำลังแซนก็ยังมี ตี้ม เหล้าก็ไม่มีปัญหา ยิ่งตี้มยิ่งคิดออกว่าจะเอาแบบไหน แต่พออายุมาก ๆ ตี้มนิดหน่อยก็ มือสั่นเขียนไม่ได้เลยก็ขาดลูกค้า ครั้งนี้ก็เหมือนกันที่เข้ามารักษาที่นี้ภรรยาตัวเองงาน มาให้ดู ให้เขียนบอกว่ารับเข้ามาแล้ว ผมยังเขียนไม่ได้เลย ผมว่ามือผมยังสั้นอยู่ จะให้ลูก ๆ ทำก็ไม่มีใครเขาชอบทางนี้เลยสักคน

ผู้วิจัย : เพียงเพื่อนชวนให้ตี้มนิดเดียว ก็ต้องเสียเวลามารักษา รับงานมาทำก็ทำไม่ได้

ชัย : ครับ ผมคงไม่ตี้มอีกแล้ว ไม่คุ้มกันเลย

ผู้วิจัย : ดูคุณรักงานเขียนของคุณมาก

ชัย : ครับ แต่เสีตาย ไม่มีใครสืบทอดจากผม ถ้าผมเป็นอะไรไปโรงพิมพ์ก็คงต้องปิดกิจการ เพราะไม่มีคนเขียน

ผู้วิจัยมองเห็นประเด็นนัยสำคัญ (logohint) นั่นคือ งานที่เขารักและชัยก็เริ่มสัมผัสความรู้สึกตนไร้ความหมาย คือเขาจะรู้สึกผิดกับสิ่งที่เขาทำลงไป นั่นคือ การตี้มเหล่าซึ่งจะบั่นทอนสุขภาพและทำให้เขาทำงานต่อไม่ได้

ผู้วิจัย : งานโรงพิมพ์ขึ้นอยู่กับคุณคนเดียว

ชัย : มีผมคนเดียวที่เขียนการ์ดได้ ผมเป็นคนคุมเด็ก ๆ แต่ส่วนใหญ่ผมจะเขียนเองแล้วก็

ให้เด็ก ๆ เขาพิมพ์ ก็คิดเหมือนกันครับว่าจะฝึกเด็ก ๆ แต่มันก็ไว้วางใจไม่ค่อยได้ ไม่เหมือนเราทำเองหรือถ้าเป็นลูกก็นับว่าไว้ใจกันได้บ้างนี่ก็เพิ่งซื้อแท่นพิมพ์เพิ่มอีกแท่น

ผู้วิจัย : ดูเหมือนกิจการกำลังเจริญก้าวหน้า

ชัย : ครับ อย่างน้อยชีวิตผมได้ฝากงานไว้กับโลก รายได้จากส่วนนี้มากกว่าเงินเดือนผมเสียอีก เงินส่วนที่ผมเอาส่งให้ลูก ๆ เรียนจนจบไปตั้งหลายคน นั่นคนโตกำลังจะไปเรียนต่อเมืองนอกนะครับ คนนี้เขาอยากให้ผมเลิกกิจการ อยากให้ผมอยู่สบาย เพราะลูก ๆ ก็ทำงานกันทุกคนแล้ว ผมมีลูกหลายคนครับ กับภรรยาคนนี้และภรรยาคนก่อน ๆ แต่ผมก็รับเลี้ยงดูเขาทุกคนนะครับก็จากงานโรงพิมพ์ผมนี้แหละ ทำมาก็หลายปีจะให้ผมเลิกยังงั้นได้

ผู้วิจัย : ลูกขอร้องไห้เล็ก แต่คุณก็รักงานนี้เกินกว่าจะเลิกได้น่าเสียดายนะคะ ถ้างานมาหยุดกลางครั้นจากที่คุณกลับมาดื่มอีก

ชัย : เฮ้อ! (เสียงถอนหายใจของชัย ที่ผู้วิจัยได้ยินชัด) ผมถึงบอกว่าคงต้องเลิกมันอย่างถาวรเสียที ผมพลาดไปในคราวนี้ผลที่เกิดขึ้นก็นับว่าเสียหาย จะโทษใครได้ละครับ ก็อยู่ที่ตัวผมเองที่ทำตัวแยะ ผลก็เลยออกมาอย่างนี้

ผู้วิจัย : ดื่มเหล้าแล้วบั่นทอนสุขภาพ ซึ่งมีผลเสียโดยตรงกับงานที่คุณภูมิใจ

ชัย : ครับ ดื่มเหล้านี้ไม่ดีเลยนะครับ

ผู้วิจัย : คุณเคยเลิกดื่มได้มาปีหนึ่ง

ชัย : ช่วงนี้ผมจำได้ว่างานเข้ามาเยอะครับ แทบไม่มีเวลาสวนเสเฮฮากับเพื่อน ๆ เลยคราวนี้เขาขอทีเดียว เลี้ยงอำลาหน้าที่ ผมขัดเขาไม่ได้ ดื่มมาแล้วก็กังวลไปเรื่อย แต่ดื่มแล้วมือก็สั่นจริง ๆ นะครับ ผมยังกังวลใหญ่ อยู่ไม่ได้แล้วมาหาหมอดึกว่า หมอเขาก็ตื่นะครับ ผมเข้าโรงพยาบาลครั้งนี้ครั้งที่ 3 ด้วยสาเหตุเหมือนเดิมเขาก็ไม่เห็นว่าจะอะไรผม

ผู้วิจัย : ขณะที่คุณทำงาน แม้วางานหนัก คุณพอใจและลืมเรื่องการดื่มไป

ชัย : ครับ ผมว่าช่วงนั้นเป็นช่วงเวลาที่ดีนะครับ

การปรึกษาในครั้งนี้ชัยได้ค้นพบและสัมผัสกับภาวะตนไร้ความหมายแล้ว แต่ผู้วิจัย

พยายามพลิกประเด็นนี้สำคัญ (logohint) ให้ชัยได้เห็นถึงคุณค่าของชีวิตของเขาผ่านประสบการณ์การทำงาน เป็นทางที่เขาสามารถเลือกเดินได้ กระแสการปรึกษาในครั้งนี้จึงผ่านขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) เข้าสู่ขั้นสำรวจ (The exploration stage) ชัยเห็นความหมายในชีวิตแต่ยังไม่ชัดเจนนัก ยังไม่ได้ทดลองปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยนัดพูดคุยในครั้งต่อไป เพื่อเป็นทางเลือกกว่าชัยจะตัดสินใจที่จะผ่านเข้าสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญา (The commitment stage) หรือไม่

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 12 มี.ค.2539

เวลา 09.30-11.00 น.

ชัยมารอเพื่อสนทนากับผู้วิจัยตามนัด แต่งกายสะอาด หวีผมเรียบร้อย ลูกชิ้นทักทายผู้วิจัย และเชิญนั่ง ชัยเป็นคนชวนพูดคุยเรื่องงาน เรื่องสุขภาพดังนี้

ชัย : โรงพิมพ์ของผมอยู่แถว ๆ บางซื่อครับ นอกจากจะรับทำการ์ดงานต่าง ๆ แล้ว ผมยังรับเข้าเล่มหนังสือ รายงาน แม้กระทั่งวิทยานิพนธ์ ถ้าคุณสนใจก็เชิญนะครับ

ผู้วิจัย : ขอบคุณค่ะ ช่วงนี้สุขภาพของคุณเป็นอย่างไรบ้าง

ชัย : แข็งแรงขึ้นครับ ผมทดลองเขียนหนังสือแล้วครับ น้าหนักพอใช้ได้ไม่สั้นแล้วแต่ถ้าเขียนมากก็ล้าเหมือนกัน คงต้องใช้เวลาน้อยครับ

ผู้วิจัย : คุณยังคงมีเวลา ที่จะฟื้นฟูสุขภาพให้พร้อมที่จะทำงานต่อ

ชัย : ถ้าผมไม่ดื่ม เวลาตรงนี้ ผมยังไปทำอะไรได้อีกตั้งมากมาย

ผู้วิจัย : เสียเวลาขนาดนี้ เหมือนช่วงเวลาที่อยู่โรงพยาบาลช่วงนี้ไม่มีค่าเลย

ชัย : เสียเวลาขนาดนี้ใช้ครับ แต่จะว่าเวลาที่ผมมาอยู่โรงพยาบาลนี้ไร้ค่าก็ไม่เชิง มันเป็นช่วงที่ทำให้ผมได้ไตร่ตรองใคร่ครวญ อย่างน้อยคุณก็มาพูดคุยทำให้ผมคิดได้บ้าง

ผู้วิจัย : คนเราล้มแล้วก็ม้วนลุกขึ้นนะคะ และเมื่อลุกขึ้นแล้วอาจต้องใช้เวลาน้ำกับการปิดฝุ่นหรือสำรวจสุขภาพ

ชัย : ครับ ผมก็จะใช้เวลาช่วงนี้ปิดฝุ่นตัวผมเหมือนกัน

ผู้วิจัย : คุณชัยจะมีวิธีปิดฝุ่นตัวเองอย่างไรคะ แล้วจะปิดฝุ่นหรือสำรวจสุขภาพไปเพื่ออะไร ยังไม่ต้องตอบดิฉันตอนนี้ก็ได้ ลองไปคิดทบทวนดูนะคะแล้วคงพบกันครั้งหน้า เราคงจะคุยเรื่องนี้กัน

การปรึกษาในครั้งนี้เป็นไปเพื่อจะให้ชัยได้ชัดเจนกับความหมาย ให้ชัยได้ฝึกความคิดของเขา ใส่ใจในสิ่งที่เขาตั้งใจ ผู้วิจัยมิได้บอกโดยตรงให้ชัยได้คิดค้นหาวิธีที่เป็นไปได้สำหรับเขา ที่จะเลือกกระทำต่อไป เพื่อหลุดพ้นจากภาวะตนไร้ความหมาย แต่ผู้วิจัยใช้วิธียกตัวอย่างเปรียบเทียบซึ่งชัยสามารถเข้าใจได้ จากที่ชัยมารอพบสนทนากับผู้วิจัยต่อ นั่นคือ ชัยได้เลือกที่จะดำเนินการปรึกษาต่อ นั่นคือผ่านเข้ามาในขั้นสร้างพันธะสัญญา (The commitment stage) และผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยต่อให้ชัยได้ชัดเจนกับความหมายกระแสนการปรึกษา กำลังอยู่ในขั้นพัฒนาความหมาย (The skill- development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 15 มี.ค.2539

เวลา 13.00-14.30 น.

ชัยแต่งกายสะอาดเรียบร้อย สีน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายผู้วิจัยก่อน เหมือนในครั้งที่แล้วเชิญผู้วิจัยนั่ง จากนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มที่จะชวนสนทนาถึงหัวข้อที่ได้ฝากไว้เมื่อครั้งที่แล้วดังนี้

ผู้วิจัย : ครั้งที่แล้วที่ดิฉันฝากไว้ให้คิด ยังจำได้ไหมคะ
 ชัย : ผมจำได้ครับ วันนี้ผมจะบอกคุณว่า วิธีที่ผมจะปิดฝุ่นตัวเองนั้นเป็นอย่างไร ช่วงที่อยู่โรงพยาบาล ผมก็จะพักฟื้นตัวเองอยู่ก่อนให้แข็งแรง ตอนนี้นำภรรยาผมเขาดูแลเรื่องงานไปก่อน แต่เรื่องงานเขียน ถ้าผมพอมีแรงเขียนให้ ผมก็จะเขียนไปด้วย งานที่รับมาก็จะไม่เป็นงานที่เร่ง เพราะถ้าเร่งสุขภาพผมอย่างนี้คงเร่งเขียนให้ไม่ไหว เมื่อออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว ผมจะดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง ไม่ให้ชีวิตมันสะดุด เหมือนอย่างคราวนี้อีก คราวนี้ถือว่าเป็นบทเรียนสอนผมให้รอบคอบ

ผู้วิจัย : คุณจะดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง เพื่อ...

ชัย : ความสุขของผมครับ

ผู้วิจัย : ความสุขของคุณคือ...

ชัย : ผมได้ทำงานครับ ได้เขียน ได้สร้างงานขึ้นมา ผมอาจจะเปิดเป็นสถานที่ฝึกหัดให้กับผู้ที่สนใจในด้านนี้ได้เรียนรู้ เรื่องของการออกแบบ การเขียน เผื่อบางที ผมไปจากโลกนี้แล้วจะยังมีผู้สืบทอดเจตนาผม ผมคงไม่หวังอะไรกับลูก ๆ ให้เขามาสืบทอดอีก คนอื่นที่เขาสนใจมีอีกมากมายซ้ำยังเป็นการสร้างงานอาชีพให้กับสังคมอีก แค่นี้ผมก็ภูมิใจแล้ว

ในการปรึกษาครั้งนี้ ชัยได้ทดลองคิดวิธีเพื่อให้พบกับงานที่เขาภูมิใจผู้วิจัยเปิดโอกาสให้เขาได้เลือกตัดสินใจกับทางที่เป็นไปได้สำหรับเขา ซึ่งชัยก็ได้เลือกที่จะอยู่กับงาน จะพัฒนางานโดยเปิดเป็นสถานฝึกหัดด้านการเขียน กระแสการปรึกษาในครั้งนี้จึงเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย (The skill- development stage) อย่างสมบูรณ์

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 19 มี.ค.2539

เวลา 10.00-11.30 น.

ผู้วิจัยมาพบชัยที่นั่งรออยู่ ชัยทักทาย และบอกว่าเขาจะได้กลับบ้านวันพรุ่งนี้แล้ว สุขภาพเขาแข็งแรงเขาวังรอบโรงพยาบาลได้ 2-3 รอบ ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้ชัยได้ทดลองซ้ำเป็นการย้ำถึงทางเลือกที่เป็นไปได้ เปิดโอกาสให้ชัยได้ชัดเจนกับความหมายในชีวิตอีกครั้ง ดังเช่น

ผู้วิจัย : คุณชัยตั้งใจไว้ว่าชีวิตในอนาคต จะมุ่งทำงานโรงพิมพ์และถ้าเป็นไปได้คุณชัยจะเปิดสอนด้านการเขียนช่างศิลป์แก่คนทั่วไป

ชัย : เรื่องงานโรงพิมพ์นั้นผมต้องทำต่อไปแน่ ๆ เพราะผมชอบแต่เรื่องสอนนั้นมันต้องขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส และทุนด้วย

ผู้วิจัย : ถ้าพบกับคนที่สนใจ อยากให้สอน

ชัย : ผมไม่หวังวิชาหรอกครับ อย่าลืมนะผมอายุ 60 ปีแล้ว หาผู้สืบทอดในเรื่องของการทำโรงพิมพ์ก็ไม่มี ลูก ๆ ไม่สนใจ ถ้าผมยังจะสามารถสอนเรื่องการเขียนตัวศิลปะไป ผมก็ยินดีสอน ก็ยังดีมันจะไม่ตายไปกับตัวผม

ผู้วิจัย : คุณชัยอายุ 60 แล้ว เรื่องของการตีพิมพ์ ถ้ามีเพื่อนฝูงที่คุณคุ้นเคยมาชวนคุณชัยจะทำ

อย่างไรคะ

- ชัย : ถ้าผมอยู่คนเดียวและทำงานโรงพิมพ์ไปอย่างนี้ ผมจะไม่คิดถึงมันเลย เท่าที่ผ่านมา 1 ปีก็เป็นเครื่องพิสูจน์มาแล้ว แต่ถ้าเพื่อนชวน...
- ผู้วิจัย : ไม่แน่ใจหรือคะ ระวังนะคะหกล้มมา 3 ครั้งแล้วถ้าครั้งที่ 4 กว่าจะยืนได้อีกครั้งคงต้องใช้เวลาานทีเดียว
- ชัย : ตรงนี้แหละครับ กลัวใจเหมือนกันแต่ผมจะจำที่คุณทักท้วงไว้ ผมคงหกล้มอีกครั้งด้วยสาเหตุเดิมอีกไม่ได้ งานคงไม่มีใครสานต่อ
- ผู้วิจัย : ค่ะถ้าคุณล้มอีกครั้ง งานของคุณก็คงหยุดชะงักแน่ ๆ
- ชัย : ครับ ผมคงต้องปฏิเสธเพื่อน ๆ บางทีผมจะชวนเขากินอย่างอื่นที่ดีกว่ากินเหล้า
- ผู้วิจัย : กินอะไรหรือคะ
- ชัย : ก็ นม น้ำหวาน ชา กาแฟ ก็ได้ครับ อาจจับน้ำชาแล้วก็นั่งคุยไปด้วยก็ได้ ไม่เห็นแปลกเลยครับ

ชัยได้คิดค้นวิธีใหม่ ๆ เพื่อพบกับความหมายในชีวิตของเขาที่ผู้วิจัยเปิดโอกาสการปรึกษาในครั้งนี้ จึงอยู่ในขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage) ของกระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 20 มี.ค.2539

เวลา 09.30-10.10 น.

ชัยมารอพบผู้วิจัยที่เดิม ขณะคุยด้วยนั้นมองนาฬิกาสลับกับการหันมามองหน้าผู้วิจัย เมื่อสังเกตเห็นผู้วิจัยจึงสอบถามดังนี้

- ผู้วิจัย : ดูเหมือนคุณชัยใจไม่ได้อยู่ตรงนี้แล้ว
- ชัย : (ยิ้ม) ผมนัดภรรยาให้นำเสื้อผ้ามาให้ ยังไม่เห็นเขามาเลย
- ผู้วิจัย : คุณชัยจะกลับบ้านวันนี้ อย่างที่บอกดิฉันเมื่อวาน
- ชัย : ครับ ผมไปเสียค่ายามาแล้วรอเสื้อผ้าเท่านั้น เมื่อวานตอนคุณกลับไปแล้ว ภรรยาผมเขามาเยี่ยม ทราบข่าวว่าจะกลับบ้านวันนี้ เขาเลยนัดจะพาผมไปคุยกับลูกค้าอีกราย
- ผู้วิจัย : อ้อ ! ค่ะ ออกจากโรงพยาบาลคุณชัยต้องทำงานต่อเลย ไม่ได้พัก
- ชัย : ครับ ผมเสียเวลามากแล้วผมก็แข็งแรงดี แค่อยู่นั่งคุยกับลูกค้าไม่เหนื่อยหรอกครับ
- ผู้วิจัย : อย่างนั้นครั้งนี้ก็เป็นครั้งสุดท้ายแล้วซิคะที่เราจะคุยกัน
- ชัย : ผมคงไม่ได้มีโอกาสที่จะคุยอย่างนี้กับคุณอีก
- ผู้วิจัย : ดิฉันอยากจะทราบถึงความรู้สึกที่ผ่านมา หลังจากที่สนทนากันมาหลายครั้งแล้ว คุณชัยได้อะไรจากการสนทนาบ้างคะ
- ชัย : ครั้งแรกเลย ผมรู้สึกแปลก ๆ ที่มีคนมาขอคุยด้วยเกี่ยวกับเรื่องของตัวเอง แต่หลาย ๆ ครั้งที่ผ่านมาผมสบายใจที่ได้คุยกับคุณ ผมพอมองเห็นอะไรบางอย่างในชีวิต

จะว่าเป็นเป้าหมายก็ได้นะ มันชัดเจนกว่าเก่าที่ผมจะเข้าโรงพยาบาล ยิ่งไงก็ตามตรงนี้ ผมต้องขอขอบคุณคุณเป็นอย่างมาก มันเป็นความรู้สึกที่ไม่เหมือนกับที่อยู่ โรงพยาบาลในครั้งก่อน ๆ

การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เห็นความพร้อมของชัยที่จะค้นพบกับความหมายใหม่ ๆ ด้วยตัวเอง รู้สึกว่าเขาเข้มแข็งเพียงพอ ผู้วิจัยจึงบอกญาติสัมพันธ์ภาพ ดังนั้นการปรึกษาในครั้งนี้ จึงเป็นขั้นจัดทิศทางใหม่ (The redirection stage)

กรณีที่ 9

ชอบอายุ 43 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่จังหวัดพัทลุง การศึกษาปริญญาตรี อาชีพรับราชการ ปัจจุบันอยู่จังหวัดนครสวรรค์ สถานภาพสมรสแต่งงาน มีบุตรแล้ว 2 คน มีปัญหาในเรื่องงานกับหัวหน้างานอย่างรุนแรง จึงดื่มสุร่าอย่างหนักและไม่ไปทำงาน ดื่มจนหมดสติ เพื่อนร่วมงานจึงพามารักษา

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 19 เม.ย.2539

เวลา 13.00-15.30 น.

ชอบแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล นั่งสูบบุหรี่อยู่ผู้วิจัยเดินเข้าไปทักทาย และแนะนำตนเอง ชอบก็ทักทายตอบด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์ของการสนทนาชอบตกลงที่จะพูดคุยกับผู้วิจัยจนกว่าจะกลับบ้าน จากนั้นผู้วิจัยจึงถามถึงความเป็นมาของชีวิตของชอบ ดังนี้

ผู้วิจัย : ชีวิตเป็นอย่างไรบ้างคะ ถึงต้องมารักษาที่นี่

ชอบ : เล่ายาวนะครับ ชีวิตผม 43 ปี มาแล้ว วันนี้เล่าทั้งวันยังไม่จบคุณจะฟังหรือ

ผู้วิจัย : บางส่วนที่คุณอยากเล่าดิฉันยินดีฟัง

ชอบ : ตอนแรกนะครับผมอยู่ จ. พัทลุง ต่อมาอยู่กับผู้ใหญ่ที่อยู่ในกรมตำรวจ ท่านสอนผมมากเรื่องการมีระเบียบวินัย รักหน้าที่ รักความยุติธรรมเสียสละเพื่อผู้อื่น ทุกวันนี้ผมไม่มีวันลืมท่านเลย แต่ท่านเสียชีวิตไปแล้วนะครับ ผลพวงจากที่ท่านสอนมา ผมรู้สึกรักในอาชีพนี้แล้วก็เห็นว่าการเป็นตำรวจนี่เป็นที่พึ่งให้กับประชาชน

ผู้วิจัย : คุณรักในวิชาชีพที่ทำอยู่นี้ และภูมิใจในงานที่ทำอยู่

ชอบ : ภูมิใจหรือครับ ตอนนี้นำภูมิใจแล้ว

ผู้วิจัย : เพราะอะไรหรือคะ

ชอบ : อี ๆ ผมว่าพูดเรื่องอื่นกันดีกว่า

ชอบยังไม่ยอมเปิดเผยตนเองมากนักจากการที่เขาตอบเรื่องงาน เกิดความไม่ภาคภูมิใจในงานแล้ว แต่เขายังไม่ยอมเล่าถึงรายละเอียดลงไป นั่นอาจเป็นเพราะชอบยังไม่ไว้วางใจในตัวผู้วิจัย จึงยังไม่พร้อมที่จะเล่าเรื่องนี้ออกมา ผู้วิจัยได้พูดคุยกับชอบต่อไปแต่จะเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป เช่น

ความเป็นอยู่ในโรงพยาบาล สุขภาพ การสูบบุหรี่ เมื่อสมควรแก่เวลาผู้วิจัยจึงนัดสนทนา
ครั้งต่อไป

การปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งแรก เป็นการสร้างสัมพันธภาพ สร้างบรรยากาศของความไว้วาง
ใจ กระแสการปรึกษาเป็นเพียงการเริ่มต้นของขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) เท่านั้น

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 23 เม.ย.2539

เวลา 9.30-12.30 น.

ชอบแต่งกายด้วยชุดทางโรงพยาบาล นั่งรออยู่ที่เดิม ทักทายผู้วิจัยก่อนเมื่อพบกัน ผู้วิจัย
ได้พูดคุยกัยถึงภาวะความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ตอนนี้ และเอื้ออำนวยให้ชอบได้สำรวจ ค้นหา
ภาวะตนไร้ความหมายของตนเองดังนี้

ผู้วิจัย : สีหน้าคุณดูแจ่มใสขึ้น ไม่ทราบว่าสุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง

ชอบ : ดีกว่าตอนมาครับ วันแรกผมแทบไม่มีแรงเดินเลย แต่นี้ลุกได้ กินข้าวได้ เหลืออย่าง
เดียวมือสั่น ผมว่าต้องออกกำลังกายกันมั่งจะได้แข็งแรงขึ้น

ผู้วิจัย : อยากให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

ชอบ : อยากให้มันเป็นปกติเหมือนเดิม

ผู้วิจัย : ไม่อยากเจ็บป่วยอยู่อย่างนี้

ชอบ : ครับ ป่วยอย่างนี้แยครับไม่มีแรง แล้วก็ต้องมาอยู่ว่าง ๆ เปล่า ๆ อย่างนี้ น่าเบื่อ
ครับ วัน ๆ กิน นอน เข้ากลุ่ม จำเจแบบไร้สาระ

ผู้วิจัย : ความเป็นอยู่ทุกวันนี้ คุณว่ามันไร้สาระ

ชอบ : ก็ไม่เห็นจะทำอะไร ทุกวันนี้ ที่ให้ผมทำอยู่มันแทบจะเหมือนกันทุกวัน ตื่นเข้ามา
กินข้าว เข้ากลุ่ม นอน กินข้าวกลางวัน บ่ายนอน กินข้าวเย็น กลางคืน แล้วก็นอน

ผู้วิจัย : สิ่งที่คุณอยากทำคือ...

ชอบ : กลับไปทำงานดีกว่าอยู่อย่างนี้

ผู้วิจัย : คุณอยากกลับไปทำงาน ดูเหมือนคุณเคยบอกดิฉันเมื่อครั้งที่แล้วว่าไม่ค่อยจะ
ภูมิใจกับงานที่ทำนี่เลย

ชอบ : อ้อ! ครั้งที่แล้วที่คุณถาม คือผมกำลังเซ็งเรื่องของงาน คือว่าผมทำงานอยู่ที่

จ. นครสวรรค์ ประจำอยู่ในเขตอำเภอเมืองครับ ผมตั้งใจทำงานมากรู้สึ กสนุกกับงาน
ที่สุดเลย แล้วอยู่ ๆ มีคำสั่งให้ผมย้ายไปรับผิดชอบในเขตอำเภอตากฟ้า ซึ่งความรับ
ผิดชอบมันต่างกันมากเลย ผมก็ไม่รู้ว่าผมไปเดินเตะเส้นใครเข้าบ้าง ผมถือว่าผม
สุจริตใจ ผมยอมไป แต่ผมขอถามเหตุผล ผมก็เดินไปถามกับผู้บังคับบัญชาเลยว่า

เพราะอะไรถึงย้ายผม รั้ไหมครับเขาตอบว่าอะไร เขาบอกว่าจะให้ผมไปพักผ่อน บอกว่าผมทำงานหนักมาเป็นปีแล้ว อยากให้ไปพักผ่อนบ้าง ผมย่ะมากครับ ผมย้ายจริง แล้วผมก็พักผ่อนจริง ผมไม่ยอมทำงานเต็มเหล้าตลอด จนผมได้มาพัก ผ่อนอยู่ที่นี้สบาย

ผู้วิจัยเห็นประเด็นนี้สำคัญ (logohint) แล้วว่าความหมายในชีวิตสำหรับชอบคือ การช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อยโอกาส

ผู้วิจัย : คุณรักและตั้งใจทำงานมาตลอด แต่คาดไม่ถึงกับผลที่ได้รับ

ชอบ : ครับผมเลยประชดซะเลย

ผู้วิจัย : ด้วยวิธีดื่มเหล้าแล้วไม่ไปทำงาน ไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น แม้ว่าประชาชนที่อยู่ในเขต อำเภอตากฟ้าอาจจะได้รับความเดือดร้อนและขาดตำรวจที่ดีคอยช่วยเหลือ

ชอบ : (เงิบไป) ผมไม่ได้คิดไปถึงขนาดนั้น ผมคิดแต่เพียงจะประชดจริงๆ ใช้ครับสิ่งที่ผมทำลงไปอาจทำให้คนที่ไม่รู้อิโหนอิเหน่เดือดร้อน ผมไม่น่าจะทำเลยนะครับ ผมเหมือนเด็กเลย ประชดจนต้องเข้าโรงพยาบาลมีคนมาตราหน้าว่าติดเหล้า เสียประวัติหมด

ชอบสัมผัสกับภาวะตนไร้ความหมาย ซึ่งเขารู้สึกผิดที่ดื่มเหล้าประชดและไม่ได้ทำงาน มีบางส่วนจากการกระทำที่เขาประชดนั้นเป็นผลกระทบต่อผู้อื่นที่ขัดแย้งต่อความปรารถนาอย่างลึกซึ้งในจิตใจของเขานั้นคือ การรักที่จะช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส

ผู้วิจัย : คุณบอกว่าคุณเหมือนเด็ก เด็กคนนี้มีโอกาสเติบโตไหมคะ

ชอบ : เขายังมีโอกาสเติบโตได้ครับ ถ้าเขายังป่วยอยู่อย่างนี้เขาก็ต้องอาศัยระยะเวลาที่จะทำให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็ง เพื่อว่าเขาจะมีแรงออกไปช่วยบรรเทาความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

ผู้วิจัย : เด็กคนนี้ยังมีโอกาสนะคะ แต่ช่วงนี้ต้องใช้ระยะเวลาที่ทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง เพียงพอ

ชอบ : ครับ ผมคิดว่าผมต้องการเวลาซักพักหนึ่ง เพื่อเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมที่จะกลับไปทำงาน ผมก็พอจะรู้ครับติดแล้วมันก็เหมือนกับติดเฮโรอีน ผมเคยส่งคนติดเฮโรอีนมารักษาที่โรงพยาบาลธัญญารักษ์หลายราย แล้วก็เคยออกไปให้ความรู้แก่ประชาชน คนพวกนี้ต้องการระยะเวลาเพื่อฟื้นฟูร่างกายฟื้นฟูจิตใจ ทั้งๆ ที่ผมก็เคยเป็นผู้นำต่อต้านเรื่องนี้กลับมาติดเสียเอง

ผู้วิจัย : ไม่อยากเป็นผู้นำเรื่องการฟื้นฟูหรือคะ เป็นตัวแบบของการเลิกดื่มแล้วให้กับคนอื่น ๆ

ชอบ : ตำรวจที่ดีต้องเป็นตัวอย่างเรื่องเหล่านี้ให้กับประชาชนครับ ไม่งั้นเขาไม่เชื่อถือ ถ้าติดเฮโรอีนเสียเองจะไปจับเขาได้อย่างไร

ผู้วิจัย : คุณบอกว่าจะขอเวลาสำหรับการฟื้นฟูสภาพร่างกาย แล้วทุกวันนี้ละคะ

ชอบ : ทุกวันนี้ผมก็กำลังรักษาอยู่นะสิครับ ช่วงนี้ก็ฟื้นฟูสภาพร่างกาย แล้วก็จิตใจด้วย แต่

พอออกจากโรงพยาบาลไปแล้วผมก็ต้องการเวลาพักผ่อนอีกสักพักจนกว่าผมจะพร้อมจะไปทำงานจริง ๆ

ผู้วิจัย : คุณคิดว่าช่วงการพักผ่อนนี้จะทำกิจกรรมใดบ้างคะจึงไม่น่าเบื่อ

ชอบ : (เงยไปสักครู่) ยังคิดไม่ออกเลยครับ

ผู้วิจัยฝากให้ชอบคิดเป็นการบ้าน และนัดคุยครั้งต่อไป ในการปรึกษาครั้งนี้ชอบได้สัมผัสกับภาวะตนไร้ความหมาย และผู้วิจัยก็ได้พลิกประเด็นนัยสำคัญให้ชอบเห็นความชัดเจนของความหมายนั้น กระแสการปรึกษาจึงเป็นขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) จนถึงขั้นสำรวจ (The exploration stage)

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 26 เม.ย.2539

เวลา 13.00-15.00 น.

ชอบมานั่งรอ ผู้วิจัยทักทาย ชอบทักทายตอบ ผู้วิจัยชวนกันสนทนาเรื่องสุขภาพ ความเป็นอยู่ซึ่งชอบก็ตอบว่ารู้สึกดีขึ้น ความเป็นอยู่ไม่น่าเบื่อเหมือนแรก ๆ ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้ชอบได้ตระหนักถึงความสามารถที่จะไปสู่ความหมายและให้ชอบได้เลือกทางที่เป็นไปได้ดังนี้

ผู้วิจัย : คุณเต็มใจจนเข้ามารักษาในโรงพยาบาลครั้งนี้ก็เพราะประชดผู้บังคับบัญชา

ชอบ : ครับ ผมต้องจำไว้เป็นบทเรียนเลยทีเดียว

ผู้วิจัย : บทเรียนครั้งนี้เป็นบทเรียนที่มีค่า

ชอบ : ครบมีค่ากับผมมาก ผมคงไม่รู้ว่าความหมายนี้อีกแล้ว

ผู้วิจัย : ถ้าคุณอยู่ในภาวะที่ถูกกดดันอย่างนี้ คุณจะอย่างไรดีคะ ที่ไม่ใช่การประชดประชันหรือดับกลุ่มด้วยการดื่มเหล้า

ชอบ : ผมคงต้องค่อย ๆ คิด

ผู้วิจัย : จะคิดอย่างไร

ชอบ : อย่างเหตุการณ์ที่ผ่านมา ผมอาจทำอะไรที่ไม่ถูกใจเจ้านายแต่ผมก็มีได้เจตนาจะทำร้ายใครผมทำงานเพื่อประชาชน แต่ผลที่ออกมากับไม่เป็นที่พอใจ

ผู้วิจัย : ถ้าต้องทำงานให้ถูกใจคนทุกคน คุณคงต้องเหนื่อยอีก 3 เท่ามันจะ

ชอบ : ก็ใช่ครับ แต่ 3 เท่าที่คุณว่า อย่างผมก็คงทำไม่ได้ ผมทำงานเพื่อเอาใจเจ้านายไม่ได้หรอกครับ ท่านผู้ใหญ่ที่ผมเคยอยู่กับท่านมา ท่านเตือนผมให้รักและเสียสละเพื่อประชาชน ผมว่าตำรวจต้องทำงานเพื่อประชาชนไม่ใช่เพื่อเจ้านายจริงไหมครับ

ผู้วิจัย : คุณยินดีทำงานซึ่งเป็นงานที่เสียสละเพื่อประชาชน

ชอบ : ครับ ไม่ใช่เพื่อเจ้านาย

ผู้วิจัย : งานที่เขาย้ายคุณไปอยู่อีกที่ แต่ดูเหมือนความรับผิดชอบน้อยกว่า ยังเป็นการทำงานเพื่อประชาชนอีกไหมคะ

ชอบ : ถึงแม้ว่าผมอยู่ตากฟ้า แต่ผมก็อยู่กับประชาชน

- ผู้วิจัย : คุณก็ยังมีโอกาสทำงานเพื่อส่วนรวมได้ แต่ไม่ใช่เพื่อเอาใจเจ้านาย
- ชอบ : ใช่ครับ
- ผู้วิจัย : เหมือนเมล็ดพันธุ์พืชจะกลายเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ดี ไปตกอยู่ที่ไหนก็สามารถงอกงามหรือหรือสร้างสรรค์งานใหม่ได้
- ชอบ : จริงด้วยครับ
- ผู้วิจัย : แต่ตอนนี้เมล็ดพืชต้องการเวลาที่จะฟื้นฟูตนเองให้เป็นเมล็ดที่สมบูรณ์อีกครั้ง
- ชอบ : ครับ ผมถึงบอกว่า ผมต้องใช้เวลาฟื้นฟูตัวเองอีกซักพัก
- ผู้วิจัย : ในช่วงที่คุณต้องฟื้นฟูตนเอง คุณจะทำอะไรบ้างคะ
- ชอบ : ผมต้องหาอะไรทำที่มันจะทำให้ผมแข็งแรงขึ้น
- ผู้วิจัย : เช่น...
- ชอบ : ดิ้นขึ้นมารัวรอบโรงพยาบาล 2-3 รอบ แล้วก็กายบริหาร ผมจะชวนเพื่อนที่อยู่ที่นี่ ออกกำลังกายด้วยเขาก็จะได้แข็งแรง แล้วก็เรื่องอาหารต้องกินนะครับ ดินะที่ผมไม่ต้องกินน้ำหวาน
- ผู้วิจัย : การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกส่วนจะทำให้ร่างกายแข็งแรง
- ชอบ : ครับ
- ผู้วิจัย : แล้วเรื่องของจิตใจละคะ
- ชอบ : ผมเป็นสมาชิกที่ดีในการเข้าร่วมกลุ่ม
- ผู้วิจัย : เป็นอย่างไรคะ
- ชอบ : ก็ไม่ทำหน้าเบื่อและคอยแฉวอีกแล้ว
- ผู้วิจัย : คุณทราบทำให้สมาชิกเข้ากลุ่มเพื่อ...
- ชอบ : ก็เพื่อฟื้นฟูจิตใจล่ะครับ บางครั้งการอ่านหนังสือพิมพ์นี้ถ้าคนที่ดื่มเหล้าอย่างผมจะไม่มีปัญหาเลย แต่ถ้าเป็นคนไข้ที่จิตผิดปกติ ก็เป็นการฝึกเขาเหมือนกันนะให้คิดต่อเนื่องให้เขามีสมาธิติดตามเรื่องราว
- ผู้วิจัย : การเข้ากลุ่มตอนเช้าก็เป็นประโยชน์
- ชอบ : ก็นับว่าเป็นประโยชน์
- ผู้วิจัย : สำหรับคุณในแง่ไหนคะ
- ชอบ : แม้ว่าการเข้ากลุ่มมีผลกับผมโดยตรงน้อยแต่ก็ยังมีสมาชิกผู้ร่วมกลุ่มที่ยังต้องพัฒนาจิตอีก ผมว่ามันจำเป็นสำหรับเขาเหล่านั้น ถ้าผมไปรบกวน พุดแฉวเขามาก เขาก็จะแย่งหรือไม่ได้รับผลประโยชน์
- ผู้วิจัย : คุณจะมอบบทบาทอย่างไรในกลุ่ม
- ชอบ : ผมก็จะเป็นสมาชิกคนหนึ่งช่วยถาม ช่วยกระตุ้นเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม บอกถึงความ เป็นจริงที่เกิดขึ้น

ในการปรึกษาครั้งที่ 3 นี้ชอบได้เห็นความหมายชัดเจนขึ้นพบกับความสามารถของตนเอง ในการนำไปสู่ความหมาย และชอบกำลังเลือกทางที่เป็นไปได้สำหรับอนาคตของเขาโดยเขาเลือกที่จะหยุดพักฟื้นชีวิต(เหมือนตั้งหลัก) ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้ชอบได้คลี่ดูชีวิตขณะนี้ที่อยู่ในโรงพยาบาล แล้วมองว่ามีคุณค่าอย่างไรซึ่งชอบก็สามารถหาวิธีที่จะทำให้เขาไม่รู้สึกเบื่อกับการใช้ชีวิตขณะอยู่ในโรงพยาบาล หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ให้ชอบได้มีโอกาสทดลองปฏิบัติในสิ่งที่ชอบได้พูดไว้ในวันรุ่งขึ้นและจะถามถึงผลที่ได้ในการนัดพูดคุยครั้งต่อไป กระแสการปรึกษาจึงเป็นการเข้าสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญา (The commitment stage) ผ่านไปสู่ขั้นพัฒนาความหมาย (The skill-development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 30 เม.ย.2539

เวลา 10.00-11.45 น.

ชอบนั่งรออยู่ที่เดิม สีหน้าแจ่มใส ยิ้มแย้มทักทายผู้วิจัย ผู้วิจัยทักทายตอบ แล้วจึงชวนสนทนาเรื่องผลของการทดลองปฏิบัติ ซึ่งชอบก็เล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขาดังนี้

ชอบ : เมื่อวานผมตื่นตีสี่ครึ่ง ล้างหน้าอาบน้ำ เสริจกั๊ตห้าแล้วชวนเพื่อนที่พอมีแรง 3 คนไปวิ่ง รู้สึกสดชื่นครับ อากาศดี กลับมารับประทานอาหารได้เยอะ รู้สึกอโรย จากนั้นผมก็นั่งพักอ่านหนังสือพิมพ์แล้วก็ไปอาบน้ำอีกครั้งเตรียมตัวเข้ากลุ่ม

ผู้วิจัย : บรรยากาศในกลุ่มเป็นอย่างไรบ้างคะ

ชอบ : มีสมาชิกหลายคนนั่งหลับครับ 2 คนพูดไม่ต่อเนื่อง แต่ผมช่วยคุณพยาบาลเขากระตุ้นเพื่อน ๆ ที่หลับให้ตอบ แล้วก็พยายามทบทวนเรื่องที่พูดไปให้กับเพื่อนที่เขาประติดประต่อเรื่องไม่ได้ฟัง

ผู้วิจัย : เท่าที่คุณได้ทดลองทำในสิ่งที่คุณพูดมาเป็นอย่างไบบ้าง

ชอบ : ครับ ดินะครับ ออกมาจากกลุ่มยังมาคุยกับเพื่อน ๆ นอกกลุ่ม แล้วคนที่ผมชวนวิ่งเขาก็ชวนผมวิ่งอีกวันนี้ แล้วก็พรุ่งนี้เขาบอกว่าน่าจะวิ่งกันทุกวันจนกว่าพวกเรา จะกลับบ้าน

ผู้วิจัย : ชีวิตน่าเบื่อไหมคะ

ชอบ : ไม่น่าเบื่อแล้วครับ ที่จริงผมอยู่ในโรงพยาบาลนี้สามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นที่ด้อยโอกาสได้

ผู้วิจัย : ไม่ว่าคุณอยู่ที่ไหน เมื่อคุณมีโอกาสที่จะช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าแล้วละก็คุณจะรู้สึกพอใจ

ชอบ : ครับ ถ้าผมได้ทำอย่างนี้แล้วผมรู้สึกดี ชีวิตมันไม่ไร้ประโยชน์

ผู้วิจัย : แม้บางที่อาจต้องลำบากหรือต้องสูญเสียบางอย่างก็ตาม

ชอบ : ลำบากผมทนได้ แต่ที่สูญเสียอะไรบางอย่างคุณหมายถึง

ผู้วิจัย : ไม่ถูกใจเจ้านาย

ชอบ : ฮี ๆ ถ้าผลตรงนี้เกิดขึ้นมันก็กระทบกับคนจำนวนน้อยและคนจำนวนน้อยเขาก็ไม่ได้ลำบากอะไรเพียงแต่เขาไม่ได้อะไรตั้งใจ แต่ถ้าเลือกทำอะไรเพื่อให้ถูกใจเขาจะทำให้ ตาสี ตาสา ยายมา ยายมี อีกหลาย ๆ คนต้องเดือดร้อน ผมยอมทำเพื่อคนส่วนมากมากกว่า

ผู้วิจัย : คุณยึดมั่นในอุดมการณ์จังคะ ปัจจุบันเห็นจะมีตำรวจที่ยึดอุดมการณ์ก็มีเพียงคุณนะคะที่ดิฉันเคยคุยด้วย

ชอบ : ตำรวจดี ๆ ยังมีอีกเยอะครับ

การปรึกษาครั้งนี้ชอบได้บอกถึงผลทดลองปฏิบัติที่เขากระทำแล้วได้ผลเป็นที่น่าพอใจ และผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้เขาได้ชัดเจนกับความหมายอีกครั้ง การปรึกษาครั้งนี้จึงยังคงอยู่ในขั้นพัฒนาความหมาย (The skill-development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 3 พ.ค.2539

เวลา 13.00-14.30 น.

ชอบแต่งกายสะอาดเรียบร้อย สีหน้าแจ่มใส ทักทายผู้วิจัยก่อน ผู้วิจัยทักทายตอบและชวนสนทนาถึงเรื่องการวางแผนในชีวิต เพื่อเอื้ออำนวยให้ชอบได้ใช้กลวิธีของเขาเองที่จะนำไปสู่ความหมาย ดังนี้

ชอบ : ดีครับ ผมรู้สึกแข็งแรงขึ้นจริง ๆ ผมวิ่งทุกวันแล้วก็ชวนคนที่เขามาใหม่วิ่งด้วยแล้วก็เข้ากลุ่มทุกวัน ผมรู้สึกสนุกครับ แต่ละวันไม่เหมือนกันเลย เอ! ผมมาอยู่ที่นี้ก็ 3 อาทิตย์เลยมา 2 วันแล้ว หมอน่าจะให้กลับไปพักที่บ้านได้แล้วนะ

ผู้วิจัย : คิดว่าพร้อมจะกลับบ้าน

ชอบ : ครับ

ผู้วิจัย : หลังออกจากโรงพยาบาลไปแล้วคุณวางแผนจะทำอะไรบ้างคะ

ชอบ : ผมจะกลับไปอยู่บ้านอาจจะใช้เวลาซัก 2 อาทิตย์แยกจากครอบครัวอยู่คนเดียวซักพัก ค้นหาหนังสือเกี่ยวกับศาสนาอ่าน จากนั้นผมจะกลับไปทำงาน

ผู้วิจัย : ที่ อ.ตากฟ้า

ชอบ : ครับ ผมจะต้องพิสูจน์ตนเอง คนเราเกิดมาทำดีอีกไม่ช้าไม่นานก็ต้องได้ดี ผมจะอดทนรอเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ แล้วอีกอย่างผมจะเลิกสูบบุหรี่ เดี่ยวผมจะพูดคุยกับหมอเรื่องเข้าคอร์สอดบุหรี่ต่อ

ผู้วิจัย : ไม่คิดจะดื่มเหล้าอีก

ชอบ : ไม่ล่ะครับ มันอาจเป็นทางออกที่ดีแต่ชั่วขณะเดี๋ยวเท่านั้น แต่ต่อมามีผลเสียเยอะผมจะไม่ดื่มเหล้าอีก คุณรู้ไหมเวลาออกพื้นที่ถ้าไม่ดื่มเหล้าทำตัวลำบากนะครับ บางทีชาวบ้านชวนดื่ม เเท่าที่ผ่านมาผมไม่เคยปฏิเสธ

ผู้วิจัย : คุณไม่แน่ใจว่าจะเลิกดื่มได้หรือไม่ เมื่อกลับไปทำงานที่ลงในพื้นที่

ชอบ : ไม่ใช่ ครับ ไม่ใช่ ผมจะบอกต่อไปว่า ตั้งแต่นี้ต่อไปผมปฏิเสธเครื่องดื่มที่มีนเมา แต่อย่างอื่นก็ร่วมวงกับเขาได้ ถ้าเขาดื่มน้ำ เราก็ดื่มอย่างอื่น เช่น น้ำอัดลม แต่เราก็ร่วมวงกินข้าวและคุยกับเขาได้

ผู้วิจัย : ไม่กลัวเขาว่าหรือคะ

ชอบ : ถ้าเขาเห็นเราเต็มใจช่วยเขาจริง เขาก็ต้องเข้าใจผม

ผู้วิจัย : คุณจะเลิกดื่มเหล้าแน่ ๆ

ชอบ : ครับแน่นอน

ในการปรึกษาครั้งที่ 5 นี้ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้ชอบได้คิดค้นวิธีใหม่ๆ ที่ทำให้เขาชัดเจนกับความหมายในชีวิตเขา ซึ่งชอบก็ได้วางแผนชีวิตและยังยืนยันถึงความหมายนั้นคือ การได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่ด้อยโอกาสกว่า กระแสของการปรึกษาจึงดำเนินเข้าสู่ขั้นสร้างความชัดเจน (The skill-refinement stage)

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 7 พ.ค.2539

เวลา 10.00-10.40 น.

ชอบมีท่าทีกระตือรือร้น และตื่นเต้น ทักทายผู้วิจัยด้วยท่าทีกระฉับกระเฉง และบอกผู้วิจัยว่า แพทย์เพิ่งมาตรวจและบอกว่าชอบจะกลับบ้านได้ในวันพรุ่งนี้ ผู้วิจัยแสดงความยินดีกับข่าวดีที่ชอบได้รับและบอกญาติสัมพันธ์ภาพ ดังนี้

ผู้วิจัย : คุณชอบจะได้กลับบ้านพรุ่งนี้แล้ว

ชอบ : ครับ เห็นไหมครับ หมอเขาก็เห็นความพร้อมของผม

ผู้วิจัย : ยินดีด้วยนะคะ คุณชอบคงไม่ลืมสิ่งที่เราคุยกันไว้

ชอบ : ผมไม่ลืมหรอกครับ

ผู้วิจัย : เท่าที่เราคุยกันมา 5 ครั้ง คุณชอบได้ทำอะไรกับการสนทนาบ้างคะ

ชอบ : ผมรู้สึกดีครับ มีอะไรหลาย ๆ อย่างที่ผมไม่เคยมองเห็น ผมมองเห็นได้เหมือนโลกนี้กว้างขึ้น ผมดีใจและไม่รู้สึกเสียเวลาที่คุยกับคุณเลย

ผู้วิจัย : เช่นเดียวกันค่ะ ชีวิตความรู้สึกนึกคิดของคุณเป็นสิ่งที่ดิฉันได้รับรู้และเรียนรู้ได้ เป็นประสบการณ์หนึ่งที่ดิฉันมีโอกาสดูครั้งนี้เราคงได้คุยกันเป็นครั้งสุดท้าย

ชอบ : ครับ ครั้งนี้เป็นครั้งที่หก พรุ่งนี้ผมจะกลับบ้านคงจะไม่ได้พบคุณอีกถ้าคุณเจอผม อย่าลืมทักทายผมบ้างนะคะ

ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจแก่ชอบในการดำเนินชีวิตต่อไปและกล่าวอำลาเพื่อญาติสัมพันธ์ภาพ การปรึกษาในครั้งนี้จึงเป็นขั้นจัดทิศทางใหม่ (The redirection stage) ของกระแสการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอส

กรณีที่ 10

ชิตอายุ 45 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่จังหวัดชัยภูมิ การศึกษา ป.4 อาชีพรับจ้าง ตำแหน่ง พนักงานขับรถของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ สถานภาพสมรสแต่งงาน มีบุตร 4 คนเริ่ม ต้มตั้งแต่วัยหนุ่มจากเพื่อน ๆ ชวน และต้องขับรถด้วย ต้มสุราเพื่อให้มีแรงทำงานและได้ความ สนุก จึงต้มเรื่อยมา พอเริ่มมีข้อขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน โดยหาว่าเป็นคนขี้เหล้า ก็พยายามที่จะ รักษาตัวเองโดยไปปรึกษาที่โรงพยาบาลใกล้กับที่ทำงาน โดยเป็นผู้ป่วยนอก แต่รู้สึกว่าการต้มไม่ ได้ เลยมารักษาอีกโรงพยาบาลหนึ่ง ซึ่งโรงพยาบาลนี้รับเข้ารักษาเป็นผู้ป่วยใน

การปรึกษาครั้งที่ 1

วันที่ 21 พ.ค.2539

เวลา 10.00-12.00 น.

ชิตแต่งกายด้วยชุดของโรงพยาบาล สีหน้าเฉยเมย นั่งเหม่อมองออกไปข้างหน้า เมื่อผู้ วจัยเข้าไปทักทาย และแนะนำตัว ชิตก็ทักทายตอบ แต่ทำที่เฉย ๆ ไม่ยิ้มแยมตอบด้วย ผู้วจัยได้ ขอความร่วมมือในการสนทนา และบอกวัตถุประสงค์ของการสนทนา ชิตตอบรับว่าก็ได้ ผู้วจัย สร้างสัมพันธภาพโดยชวนสนทนาเรื่องความเจ็บป่วย และการเข้ามารักษาในโรงพยาบาลดังนี้

ผู้วจัย : ช่วงนี้สุขภาพเป็นอย่างไรบ้างคะ

ชิต : ก็เรื่อย ๆ ครับ ขาไม่มีแรง มือสั่น นอนไม่ค่อยหลับ

ผู้วจัย : ช่วงนี้อ่อนแอนะคะ

ชิต : คงเป็นจากที่ผมไม่ได้ต้มเหล้า

ผู้วจัย : เพราะช่วงนี้หยุดต้ม ถึงมีอาการเหล่านี้

ชิต : ผมเคยเป็นอย่างนี้เหมือนกัน แต่ไม่ มาก เป็นแปล็บเดียว พอได้ต้มแล้วก็ดีขึ้น

ผู้วจัย : คิดว่าถ้าจะให้อาการดีขึ้นช่วงนี้ควรต้มอีก

ชิต : ไม่หรอกรครับ เหล้านี้ทำให้ผมติด เพราะเท่าที่ผ่านมามีต้องกินมันตลอดเพื่อลด อาการเหล่านี้ คนรอบ ๆ ช้างเขาก็รังเกียจ ผมก็อยากรู้เหมือนกันว่าถ้าไม่กิน แล้ว มันจะแยขนาดไหน

ผู้วจัย : เท่าที่ผ่านมามีต้องพึ่งพาเหล้าตลอด แต่คนรอบ ๆ ช้างไม่ยอมรับคุณจึงทำให้คุณอยาก หยุดมัน

ชิต : ครับ ผมต้มมาตั้งแต่สมัยหนุ่ม ๆ ตอนนั้นผมทำงานขับรถบรรทุกรับจ้าง ยังไม่ แต่งงาน เรียกว่าวัยฉกรรจ์ล่ะครับ ก็เริ่มชดเหล้ากับเพื่อน ๆ มันก็สนุกเฮฮาดี ช่วงนั้น ผมยังไม่ติดนะ ถ้าต้องการหยุดต้ม คือช่วงไหนที่ไม่มีเงินก็ไม่ต้ม มันก็หยุดได้ไม่มี อาการอะไร หลังจากแต่งงานมาผมก็ต้มบ้าง ไม่ต้มบ้าง ต้มทุกวันไม่ไหวครับ เปลืองเงิน ลูก ๆ ก็กำลังจะโต แต่เมื่อซัก 10 กว่าปีมานี้ ผมมาขับรถให้มหาวิทยาลัย ก็เริ่มต้มได้ทุกวันเพราะรายได้คงตัว ก็พอมีเงินไปแวะซื้อบ้าง หลัง ๆ นี้สุขภาพมัน เริ่มแยลงพอไม่ต้มก็ไม่มีแรง ตามันพว้าไปหมด มือเริ่มสั่น เข้าเกียร์ไม่ค่อยได้

อีกอย่างอาจารย์เขาก็ว่า เขาได้กลิ่นเหล้า ผมก็เลยไม่ซบเซบ้าง ที่นี้ไอพวกเพื่อน ๆ ด้วยกันก็หาว่าผมกินแรง มัวแต่นั่งดื่มเหล้างานการไม่ทำ เขาบอกว่าไม่ควรมาทำงานแล้ว ลาออกไปนั่งดื่มอยู่ที่บ้านเถอะ หรือไม่ก็ลาจากโลกนี้ไปเลย ผมโมโหจะลาออก แต่เมียผมเขาห้ามไว้ ถ้าลาออกก็ไม่มีอะไรจะกิน เขาให้ผมมารักษา ผมก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย แต่เขาไม่รับไว้รักษาที่โรงพยาบาลอย่างนี้ เขาตรวจผมแล้วให้ยามา แล้วนัดไปตรวจเป็นระยะ และบอกให้ผมเลิกดื่มเหล้า แต่ก็พยายามลดจำนวนลง จนเมื่อ 3 วันก่อน ผมก็ดื่มตอนเช้าแล้วก็มาทำงานปกติ เกิดเถียงกันกับนักการภารโรงครับ เขาว่าผมเมาผมโมโหก็ไปซบรถของมหาวิทยาลัยออกมา เขาก็เหะเหกันขึ้น เพื่อนอีกคนที่สนิทกัน เขาก็เลยพามารักษาที่โรงพยาบาลนี้

การปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งแรกเป็นช่วงของการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งก็เป็นไปได้ด้วยดี ชิตได้เล่าถึงเรื่องของตนเอง ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้ชิตได้สัมผัสกับภาวะตนไร้ความหมาย ซึ่งชิตเริ่มที่จะสัมผัส แต่ก็ยังมีการโทษผู้อื่นอยู่ ดังนั้นการปรึกษาในครั้งนี้ กระแสการปรึกษาจึงอยู่ในขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) และยังไม่ผ่านขั้นนี้

การปรึกษาครั้งที่ 2

วันที่ 24 พ.ค.2539

เวลา 10.00-12.30 น.

ชิตรพบตามนัด สีนหน้าแจ่มใสกว่าเมื่อพบกันครั้งที่แล้ว ยิ้มและทักทายตอบ ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพต่อโดยการพูดคุย ถามถึงสุขภาพ แล้วทบทวนเรื่องที่ได้พูดคุยไปในครั้งที่แล้วเพื่อเอื้ออำนวยให้ชิต สัมผัสกับภาวะตนไร้ความหมาย และเห็นความหมายของชีวิต ดังนี้

ผู้วิจัย : จากครั้งที่แล้วที่เราคุยกัน คุณชิตเล่าว่าดื่มเหล้ามาหลายปีแล้ว หลัง ๆ มาต้องดื่มตลอดจนไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ทำให้มีปากเสียงกับเพื่อนร่วมงาน ภรรยาคุณขอให้คุณมารักษา

ชิต : ครับ เมียผมเขากลัวว่าผมโมโหจะออกจากงานจริงล่ะก็ ลูก ๆ จะแย่งเพราะกำลังเรียนกันหมดทั้ง 4 คน

ผู้วิจัย : ซึ่งคุณก็เลือกที่จะมารักษาจริงแต่ไม่ใช่ที่นี่

ชิต : ครับ ที่เลือกโรงพยาบาลนั้นเพราะอยู่ใกล้ที่ทำงาน จะได้ทำงานด้วยไม่ต้องลางานอีกอย่าง เคยมีคนบอกว่าจะเลิกเหล้าต้องลดจำนวนลงทีละน้อย อย่าหักดิบ เดี่ยวทรมาณ ผมก็เลยลดจำนวนลงเอง

ผู้วิจัย : การรักษาให้ผลดีไหมคะ

ชิต : ไม่ครับ ผมยังดื่มอยู่

ผู้วิจัย : แม้คุณพยายามค่อย ๆ ลดลงแล้ว แต่ยังไม่ถึงกับหยุดดื่มได้เลย

ชิต : ครับ ถ้าให้เวลาผมมากกว่านี้ ผมก็อาจหยุดได้

ผู้วิจัย : คุณมั่นใจว่าจะควบคุมตนเองให้หยุดดื่มได้

- ชิต : ก็ไม่ค่อยมั่นใจเท่าไรครับ เพราะถ้าหยุดเลย ผมจะมีอาการอย่างที่บอก เพลีย ขาไม่มีแรง มือก็สั่น
- ผู้วิจัย : คุณกลัวว่าจะมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น
- ชิต : ถ้ามีอาการอย่างนี้ ผมก็จะขับรถไม่ได้สิครับ เดี่ยวหลับใน ชนกับคนอื่น ผู้โดยสารก็จะตายหรือเจ็บไปด้วย บาดแผล' รดหลวงก็จะพัง ผมยังไม่มีเงินซ่อม
- ผู้วิจัยเห็นว่าภายในจิตวิญญาณของเขายังมีมโนธรรม ที่จะไม่ทำร้ายผู้อื่นที่เป็นผู้โดยสาร
- ผู้วิจัย : คุณจึงตีมือต่อไปเรื่อย ๆ การตีมือนี้ทำให้คุณทำงานได้ไม่มีอุปสรรคใด ๆ เลย
- ชิต : ผมก็ยังขับรถได้ ไม่มีมันเท่าไร ผมยังมีสติดี เพียงแต่ถ้าไม่มีคนมาว่าผมเมา บอกว่าผมเป็นไอ้ขี้เหล้า เท่านั้นแหละ
- ผู้วิจัย : เกิดอะไรขึ้นต่อมาหรือคะ
- ชิต : ก็ไม่ได้ว่าผมอย่างนั้นตรง ๆ หรือก แต่เขาจะให้ผมกลับบ้านไม่ให้ทำงาน ทั้ง ๆ ที่วันนั้นผมตั้งใจทำงานนะครับ
- ผู้วิจัย : คุณคิดว่าสามารถทำงานได้ เนื่องจากตีมือเหล่านี้แล้ว แต่เจ้านายและเพื่อนร่วมงานไม่ไว้วางใจ
- ชิต : ผมว่าเขาไม่ไว้วางใจ คนตีมือเหล่านี้มากกว่า
- ผู้วิจัย : ถ้าคุณชิตไม่ตีมือเหล่านี้ เขาคงยอมให้คุณทำงาน ไม่ไล่ให้กลับบ้าน
- ชิต : ถ้าผมไม่ตีมือเหล่านี้ ก็คงมีอาการสั่นที่ว่ายทำงานไม่ได้ใหญ่
- ผู้วิจัย : 5 วันที่ผ่านมาที่คุณหยุดตีมือเหล่านี้ไป อาการเหล่านี้ได้เกิดขึ้นกับคุณ ตอนนั้นรู้สึกว่ามีแรงพอจะขับรถได้อีกไหมคะ
- ชิต : วันนี้มีแรงกว่าวันแรก ๆ ผมคิดว่าขณะนี้ผมขับรถได้นะ
- ผู้วิจัย : มีแรงพอ
- ชิต : ครับ ขาผมมีแรงขึ้น เดินไม่เตอะอะไรแล้ว ก้าวขึ้นบันไดก็มั่นคงกว่าวันแรก
- ผู้วิจัย : ตอนนั้นไม่ตีมือแล้ว ก็สามารถขับรถได้ แต่เมื่อกี้คุณมั่นใจมากกว่า ไม่ตีมือจะสั่นเพลียจนทำงานไม่ได้
- ชิต : ผมกลัวเวลามีอาการครับ มันทรมาณ
- ผู้วิจัย : แล้วเท่าที่ผ่านมา 5 วัน นี้ เป็นอย่างไรบ้างคะ
- ชิต : ก็ มีอาการมาก วันแรกครับ วันหลัง ๆ มากก็ค่อย ๆ ดีขึ้น
- ผู้วิจัย : น่ากลัว ?
- ชิต : ก็ไม่น่ากลัวนะครับ ผมคิดว่าถ้าไม่ได้ตีมือจะแย่ลง แต่เท่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็ค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่แย่ลงอย่างที่คิด
- ผู้วิจัย : หยุดตีมือแล้ว คุณก็ยังกลับไปขับรถได้
- ชิต : ครับไม่แย่ลงอย่างที่คิด

- ผู้วิจัย : การรักษาที่นี้เป็นอย่างไร เมื่อเทียบกับ โรงพยาบาลเก่าและวิธีที่คุณใช้ เพื่อพยายามที่จะอดเหล้า
- ชิต : ก็ ไม่ใช่อย่างที่ผมกลัว ที่จริงผมอยู่ไปโดยไม่ดื่มเหล้าก็ได้ นะครับ จะได้ไม่มีคนรังเกียจผมอีก
- ผู้วิจัย : ถ้าคุณไม่ดื่มเหล้า ผู้โดยสารคงมั่นใจในตัวคุณขึ้น
- ชิต : ครับ ผมจะพยายามทำตัวให้แข็งแรงไว ๆ ผมจะพิสูจน์ให้เขาเห็นว่า ผมในรูปแบบใหม่ จะทำงานเป็นอย่างไร ดีกว่าเดิมไหม

ชิตได้สัมผัสกับภาวะถอนไร้ความหมายคือ เขากลัวความรู้สึกทุกข์ทรมานจากอาการสั่น เพลีย หงุดหงิด ซึ่งเกิดจากภาวะการที่ร่างกายต้องการเหล้า ความกลัวนี้ทำให้ชิตคิดว่า การรักษาอย่างที่เขาคิดว่าจะเป็นจะช่วยทำให้เขาหยุดดื่มได้และผลที่ตามมาเพื่อนร่วมงาน ผู้ที่โดยสารไวใจเขา เขาจึงไม่พยายามต่อสู้กับความรู้สึกทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากการหยุดดื่มเหล้าไปเลย แต่ชิตเลือกที่จะลดปริมาณลง แต่ก็ยังไม่เกิดผลที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ผู้วิจัยได้ให้เขาเห็นปัจจุบันขณะที่ปรากฏอยู่ ว่าเขากำลังเผชิญกับสิ่งที่เขากลัวแล้วมันมิได้แย่งลงอย่างที่เขาคิด แต่มีโอกาสที่ฟื้นฟูขึ้นมาอีกได้ ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้เขาเห็นโอกาสที่เขาจะเลือกได้ และใช้ความหมายในชีวิตซึ่งก็คือ มโนธรรมของการเป็นคนซบถที่ดี ไม่ทำร้ายผู้โดยสาร เป็นหลักยึดให้เขาก้าวไปกับชีวิตข้างหน้าต่อไป การปรึกษาในครั้งนี้จึงอยู่ในขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) เข้าสู่ขั้นสำรวจ (The exploration stage) และผ่านเข้าสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญา (The commitment stage)

การปรึกษาครั้งที่ 3

วันที่ 28 พ.ค.2539

เวลา 13.30-15.00 น.

ชิตแต่งกายสะอาดเรียบร้อย ในหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ลูกซันยีนและทักทายผู้วิจัยแล้วจึงนั่งสังเกตจากท่ายืนและนั่งดูกระฉับกระเฉงขึ้น ผู้วิจัยทักทายและได้ชวนพูดคุยเรื่องสุขภาพ ชิตบอกว่า เขารู้สึกดีขึ้นมาก ผู้วิจัยได้ชวนพูดคุย เพื่อย้ำถึงความหมายในชีวิตให้เขาเห็นอย่างชัดเจน ดังนี้

- ผู้วิจัย : เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็งเพียงพอที่จะไปทำงาน คุณจะทำอย่างไรบ้างคะ
- ชิต : หมอที่ตรวจผมเขาแนะนำไว้ว่า ผมต้องหมั่นออกกำลังกาย ขา มือ เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ผมต้องรับประทานอาหารให้พอกับที่เสียแรงไปกับเหล้า แล้วก็ผมยังต้องรับประทานยานี้ต่อไปอีกอย่างต่อเนื่องไปถึง 3 อาทิตย์ ช่วงนี้ผมต้องเข้าร่วมกิจกรรมของโรงพยาบาลคือ เข้ากลุ่มเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดให้กลับไว
- ผู้วิจัย : หมอคงอยากจะรอดูเพื่อให้แน่ใจในเรื่องสุขภาพของคุณ
- ชิต : ช่วงเวลาที่เหลือผมคงว่างน่าดูเลย
- ผู้วิจัย : ไม่เข้ากลุ่มหรือคะ
- ชิต : ผมเข้ากลุ่มตอนเช้าทุกวัน
- ผู้วิจัย : มีความก้าวหน้าไหมคะ

- ชิต : ผมยังไม่จับไว้ในเรื่องของการคิดนะผมว่า บางอย่างก็จำไม่แม่น แต่ก็ยังดีนะครับ บาง
คนแย้งว่าผมอีก ประติดประต่อเรื่องไม่ได้เลย
- ผู้วิจัย : คุณได้ทดลองปฏิบัติอย่างที่หมอแนะนำแล้ว ทุกอย่างส่งผลทางบวกแก่คุณ ยังมีเรื่อง
การเข้ากลุ่มที่คุณต้องพยายามพัฒนาตนเองมากกว่ากิจกรรมอื่น
- ชิต : ครับ คงต้องปฏิบัติต่อไป ไว้ครบ 3 อาทิตย์ แล้วคอยดูนะครับผมจะเป็นนายชิตคน
ใหม่ได้ไหม

การศึกษาในครั้งนี้ ชิตมารอเพื่อที่จะพบพูดคุย รับการศึกษาต่อซึ่งก็ผ่านขั้นสร้างพันธะ
สัญญา (The commitment stage) และผู้วิจัยได้ช่วยให้ชิตได้ชัดเจนกับความหมาย และความ
สามารถของเขาที่จะไปสู่ความหมาย อีกทั้งชิตได้เลือกทางเลือกที่ เป็นไปได้สำหรับเขาในการที่จะ
ไปสู่ความหมายนั้น ดังนั้นกระแสของการศึกษาจึงเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย (The skill-
development stage)

การศึกษาครั้งที่ 4

วันที่ 31 พ.ค.2539

เวลา 13.00-14.20 น.

ชิตมีสีหน้ายิ้มแย้ม แจ่มใส หลังจากตกทาย ผู้วิจัยแล้วเล่าว่าเพื่อน ๆ ที่ทำงานมาเยี่ยม
รวมทั้งเจ้านายและคนที่ชิตมีปากเสียงด้วย ผู้วิจัยได้พูดคุยถึงความรู้สึกของเขา ดังนี้

ชิต : เพื่อน ๆ เขามาเยี่ยม เจ้านายและนายคนนั้นที่ผมไปมีเรื่องกับเขาก็มาด้วยนะ

ผู้วิจัย : ค่ะ คุณรู้สึก

ชิต : ผมแปลกใจครับ ตอนแรกผมนึกว่าเขาจะไม่มากันแล้ว แต่นี่ทำที่เขาดีขึ้นมาจนครับ
พูดขอโทษและให้กำลังใจผม เจ้านายก็อยากให้ผมเลิกดื่มเหล้าเสียที่ เขาบอกว่าอยาก
ให้ทำงานร่วมกับเขานาน ๆ ชิตต้องถนอมสุขภาพ การดื่มเหล้าจัดนั้นทำลายสุขภาพ
และเสียงานด้วย ก็จริงอย่างที่เขาพูด

ผู้วิจัย : เขาหวังดี และเป็นห่วงคุณ

ชิต : ครับ นั่นทำให้ผมรู้ว่า เพื่อน ๆ ที่ทำงานเขาก็ยังให้ออกาสคนอย่างผมด้วย เขาเป็นห่วง
ผม

ผู้วิจัย : เพื่อน ๆ ให้ออกาสคุณ เขาไม่รู้สิกรังเกียจคุณเหมือนอย่างที่คนเคยรู้สึก เขารอที่จะ
เห็นคุณเป็นชิตคนใหม่ที่ตั้งใจทำงาน และอย่าลืมน่ายังมีผู้โดยสารที่ยังรอการช่วยเหลือ
จากคุณอยู่

ชิต : ครับผมไม่ลืม

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เื้ออำนวยการให้ชิตได้ชัดเจนในความหมายในชีวิตอีก ให้เขา
เห็นว่าเขาไปสู่ความหมายในแต่ละขณะได้ กระแสการศึกษาจึงยังอยู่ในขั้นพัฒนาความหมาย
(The skill-development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 5

วันที่ 4 มิ.ย.2539

เวลา 10.00-11.30 น.

ซิดมีท่าทางกระตือรือร้น ที่จะพูดคุยสีหน้าแจ่มใส ยิ้มแย้ม หลังจากที่ได้ทักทายกันแล้ว ซิดบอกว่า เขาจะได้กลับบ้านในอีก 2 วัน ผู้วิจัยแสดงความยินดีและพูดถึงการยุติสัมพันธภาพ ดังนี้

ผู้วิจัย : อีก 2 วัน คุณซิดจะได้ออกจากโรงพยาบาลแล้ว คงเหลือครั้งหน้าอีกครั้งที่จะเป็นครั้งสุดท้ายที่เราจะได้พูดคุยกัน

ซิด : ครับ ผมรู้สึกเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วจริง ๆ นะครับ

ผู้วิจัย : เวลาผ่านไปเร็วและความรู้สึกนึกคิด สุขภาพของคุณล่ะคะ

ซิด : ผมรู้สึกดีขึ้นนะครับ จิตใจแจ่มใส คิดได้ ไวขึ้น ความจำเริ่มลับไวขึ้น เรียวแรงก็มีเหมือนเดิมแล้ว

ผู้วิจัย : คุณพร้อมที่จะบริการแก่ผู้โดยสาร โดยการเป็นคุณซิดคนใหม่ที่ไม่ดื่มเหล้า

ซิด : ผมไม่ดื่มอย่างแน่นอนครับ

ผู้วิจัย : หลังออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว คุณซิดวางแผนกับตัวเองอย่างไรคะ

ซิด : ผมจะกลับไปทำงานต่อครับ จะเป็นพนักงานขับรถที่ดี ไม่ดื่มเหล้าอีกแล้ว ขับรถให้มหาวิทยาลัยนี้ไม่หนักหรือครับกลับตามเวลา ถ้าเราขับรถนอกเวลาทำงาน เราก็เบิกค่าล่วงเวลาได้ นี่ถ้าที่ผ่านมาผมไม่ซื้อเหล้ามาดื่มผมคงเก็บเงินได้เป็นก้อนนะนี่ อีกอย่างตั้งแต่ทำงานมาผมไม่เคยได้ขึ้นพิเศษเลย

ผู้วิจัย : ดูเหมือนว่าคุณเลิกดื่มเหล้าแล้วมีผลดีกับชีวิตคุณหลายอย่าง

ซิด : ครับ จริง ๆ แล้วเป็นคนดีนี้ทำไม่ยากเลยนะครับ

ผู้วิจัย : คุณยังมีโอกาสเป็นคนดีกับชีวิตที่ยังคงมีอยู่

ซิด : ครับ

การปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างความชัดเจนของความหมายในชีวิตของซิดอีกครั้งซึ่งก็เปิดโอกาสให้ซิดได้คิดค้นวิธีที่ซิดจะใช้ชีวิตต่อไป กระแสของการปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นสร้างความชัดเจน (The skill- development stage)

การปรึกษาครั้งที่ 6

วันที่ 6 มิ.ย.2539

เวลา 10.00-10.30 น.

ซิดมีท่าทีกระวนกระวายอย่างเห็นได้ชัด เมื่อพบผู้วิจัยทักทายและบอกว่าภรรยามาแล้ว กำลังไปซื้อยาอยู่ ผู้วิจัยจึงใช้เวลาช่วงนี้สนทนาเพื่อบอกยุติสัมพันธภาพ

ผู้วิจัย : คงมีเวลาที่จะพูดคุยครั้งนี้ครั้งสุดท้ายอย่างที่ตกลงกันไว้

ซิด : ครับ ก่อนที่จะจากกันนะครับ ผมขอรับรองกับคุณอีกครั้งว่าผมพร้อมที่จะไปสู่ชีวิตซิด

คนใหม่แล้วครับ

ผู้วิจัย : คะ ดิฉันก็หวังว่าคุณซิดจะก้าวเดินกับชีวิตใหม่ที่คุณเลือกแล้วอย่างมั่นใจนะคะ เท่าที่คุยกันมา 5 ครั้งที่ผ่านมา คุณซิดได้รับอะไรจากการสนทนากันบ้าง

ซิด : เป็นเวลาที่ดีครับเวลาที่ผ่านมานี้ ผมเองคิดว่า 3 อาทิตย์ถ้าตัดเรื่องเข้ากลุ่ม ออกกำลังกาย คิดว่าจะมีเวลาที่ว่างเกินไปเสียอีก แต่เวลาที่ผ่านไปเป็นเวลาที่คุณค่าจริงๆ ครับ ผมอยากจะบอกคุณเช่นนั้น

ผู้วิจัย : เช่นกันคะ สิ่งที่เราได้แลกเปลี่ยนโดยการพูดคุยที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่ดิฉันได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง

การปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยเห็นว่าซิดพร้อมที่จะเผชิญกับชีวิตที่เขาเลือกแล้ว จึงบอกยุติสัมพันธภาพ และกระแสการปรึกษาจึงเข้าสู่ขั้นจัดทิศทางใหม่ (The redirection stage)

คะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

ค่าคะแนนจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 ด้าน ของผู้ติดสุราที่รักษาอยู่ในโรงพยาบาล ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง มีดังนี้

คนที่	กลุ่มทดลอง							รวม
	ระยะก่อนทดลอง			ระยะหลังการทดลอง				
	Compre hensibility	Manage ability	Meaning fulness	รวม	Compre hensibility	Manage ability	Meaning fulness	
1.	31	29	14	74	34	34	26	94
2.	15	26	28	69	29	42	33	104
3.	19	32	28	79	36	42	38	116
4.	25	27	21	73	39	40	33	112
5.	23	27	17	67	39	40	23	102
6.	29	28	23	80	45	43	31	119
7.	20	31	27	78	23	42	28	93
8.	22	27	28	77	37	39	36	112
9.	26	33	23	82	42	38	37	117
10.	27	29	26	82	38	38	34	110
\bar{x}	23.70	28.90	23.50	76.10	36.20	39.80	31.90	107.90
S.D.	4.87	2.37	4.92	5.21	6.33	2.69	4.90	9.27

คนที่	กลุ่มควบคุม							
	ระยะก่อนทดลอง			รวม	ระยะหลังการทดลอง			
	Compre hensibility	Manage ability	Meaning fulness		Compre hensibility	Manage ability	Meaning fulness	
1.	30	27	20	77	32	31	29	92
2.	33	25	19	77	35	42	28	105
3.	21	40	18	79	23	40	36	99
4.	29	29	21	79	29	37	30	96
5.	26	29	22	77	26	29	31	86
6.	27	20	23	70	27	34	27	88
7.	30	24	18	72	33	25	23	81
8.	20	25	30	75	20	24	31	75
9.	23	30	28	81	26	34	31	91
10.	22	33	20	75	23	26	32	81
\bar{x}	26.10	28.20	21.90	76.20	27.40	32.20	29.80	89.40
S.D.	4.43	5.51	4.09	3.32	4.83	6.28	3.42	9.13

ภาคผนวก จ

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) สูตร $\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$

เมื่อ \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ยคะแนน
 $\sum x$ แทน ผลรวมของค่าคะแนนทั้งหมด
N แทน จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สูตร $S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n - 1}}$

เมื่อ S.D. แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{x} แทน ค่าเฉลี่ยคะแนน
 $\sum (x - \bar{x})^2$ แทน ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนน
แต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
n แทน จำนวนคน

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือวิจัย

2.1 ค่าอำนาจจำแนกแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก สถิติที่ใช้ทดสอบ
คือ t-test แบบกลุ่มอิสระ สูตร

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

df = $n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ \bar{x}_1 แทน ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
 \bar{x}_2 แทน ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 2
 S_1^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
 S_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2
 n_1 แทน จำนวนคนกลุ่มที่ 1
 n_2 แทน จำนวนคนกลุ่มที่ 2

2.2 ค่าความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของข้อทั้งหมด ใช้วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) สูตร

$$r = \frac{\sum xy}{NS_x S_y}$$

เมื่อ	r	แทน	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อทั้งหมด
	x	แทน	ความแตกต่างของค่าคะแนนของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย
	y	แทน	ความแตกต่างของค่าคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนกับค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของข้อทั้งหมด
	S _x	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรายข้อ
	S _y	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมของข้อทั้งหมด
	N	แทน	จำนวนคน

ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้สูตร

$$Z = (Z_r - Z_a) \sqrt{n-3}$$

Z_r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เปลี่ยนเป็น Fisher's Z แล้ว

Z_a แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่เปลี่ยนเป็น Fisher's Z แล้วเป็นค่าที่กำหนดขึ้นเป็นค่าเปรียบเทียบ

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2.3 ค่าความเที่ยงของแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก สถิติที่ใช้คือ สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค สูตร

$$\alpha = \frac{n(1 - \sum s_i^2 / s_t^2)}{nI}$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบวัด
	s _i ²	แทน	ความแปรปรวนรายข้อ
	s _t ²	แทน	ความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมุติฐาน

3.1 สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด

ความเข้มแข็งในการมองโลก ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มเดียวกัน สถิติที่ใช้คือ t-test แบบกลุ่มไม่อิสระ สูตร

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

$$df = N-1$$

เมื่อ	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	แทน	จำนวนคู่

3.2 สถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัด

ความเข้มแข็งในการมองโลก ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สถิติที่ใช้คือ t-test แบบกลุ่มอิสระ สูตร

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{[(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2]/(n_1+n_2-2)}(1/n_1+1/n_2)}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{x}_1	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
	\bar{x}_2	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 2
	S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2
	n_1	แทน	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
	n_2	แทน	จำนวนคนกลุ่มที่ 2

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวอุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ เกิดเมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2510 ที่จังหวัดชัยนาท สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ปีการศึกษา 2532 เริ่มรับราชการที่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พระพุทธบาทในปี พ.ศ. 2532 และได้เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยาบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2536

ประสบการณ์ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและรายบุคคล

- | | |
|--|---------|
| 1. ประสบการณ์การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล | 5 ครั้ง |
| 2. ประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ | 1 ครั้ง |
| 3. ประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน | 1 ครั้ง |
| 4. ประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่ม Gestalt | 1 ครั้ง |
| 5. ประสบการณ์ในการเป็นผู้ นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ | 2 ครั้ง |
| 6. ประสบการณ์ในการเป็นผู้ นำกลุ่มพัฒนาตน | 4 ครั้ง |