

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กิตติยา รัตนากร.(2531). การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ชนิษฐา เทวินทรภักดี.(2531). การดูแลคนพิการ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

คณีนิงฉิม อนุโรจน์.(2536). ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์กับการปรับตัวในผู้ป่วยที่ถูกตัดขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชูชัย สมิตไกร. (2527). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ณนิมภรณ์ นิลกาญจน์.(2533) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ต่อการลดอารมณ์เศร้าของผู้ติดเฮโรอีนในระยะถอนพิษยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภณ.(2525). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พิทักษ์อักษร.

พรนภา หอมสินธุ์.(2536). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของคนงานพิการแขนขาที่เข้ารับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

พัชรา ลิ้มอำไพ.(2537). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่สูญเสียหน้าที่อวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มานิดา กริยาผล.(2524). ผลของกลุ่มสัมผัสใจที่มีต่ออึดมโนทัศน์ของนักเรียนที่มีความพิการทางกายของโรงเรียนศรีสังวาลย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งนภา ผาณิตรัตน์.(2534). ผลของกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมต่ออึดมโนทัศน์ของบุคคลที่สูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี.(2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การพิมพ์.
- วันเพ็ญ อัครศิลป์กุล.(2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา แฉล้มเขตร.(2525). ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ต่อการลดปัญหาทางอารมณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต แผนกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วีระ ชูรุจิพร.(2522). "วิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าของคนไทย". วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 7 (มิถุนายน – กันยายน) : 176 – 178.
- สมชาย พลอยเลื่อมแสง.(2541) "ความเครียดและภาวะซึมเศร้าของคนไทยในเขตสาธารณสุข 10". วารสารสวนปรุง. 3(กันยายน – เมษายน) : 21 – 30.
- สุทธิพร ปุกเกต.(2529). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของโรเจอร์สต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต แผนกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สุภาพรรณ ไครตจรัส.(2530). แนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.(อัดสำเนา)

สุวิทนา อาริพรพรค.(2524). "โรคจิตอารมณ์". ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสริษฐ์ โพธิแก้ว.(2525). จิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).

เสาวภา วิชิตวาทิ.(2534). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขน ขา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรพรรณ โตสิงห์ และมยุรี แก้วจันทร์. (2532). " การศึกษาการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของ ผู้ป่วยแผลไหม้" เอกสารการประชุม การพยาบาลศัลยศาสตร์ ครั้งที่ 2 เรื่องการ พยาบาลผู้ป่วยศัลยกรรม : ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

อรวรรณ ลีทองอิน.(2535). ผลการทำกลุ่มช่วยเหลือตนเองของผู้สูงอายุที่ซึมเศร้าในบ้านพักคนชรา นักบุญโยเซฟ จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อารยา จิยะจันทร์.(2535). ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่ออารมณ์ เศร้าของผู้สูงอายุในคลินิกผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต แผนกจิตวิทยา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

อุบล สาธิตะกร.(2527). ผลของการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล. วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอี่ยมเดือน เนตรชม.(2541). ความคิดอัตโนมัติด้านลบ กับความซึมเศร้าในผู้เสพติดสุราเรื้อรัง. ปริญญา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .

อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์ และคณะ.(2530). "ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของผู้ป่วยที่ถูกตัดแขนขา" วามาศาสตร์. 10 (เมษายน-มิถุนายน) : 67-70.

ภาษาอังกฤษ

Beck, A.T.(1967). Depression: clinical experimental and theoretical aspects.
New york: Harper & Row.

Collins, M.(1983). Communication in health care: The human communication in the Life Cycle. 2nd ed. St Louis: Mosby Company.

Corey, G. (1986). Theory and practice of counseling and psychotherapy. 3 rd ed.
California : Brook / Cole Publishing.

Grummon , D.L. (1972).Client-Centered Therapy. In b. Steffire and W..H. Grent.
Theories of counseling. New York : Mc Graw-Hill.

Hoff, A.L.(1984). People in crisis : Understanding and helping. Menlo Park,
California: Addison-Wesley Publishing Company.

Hudak C. M. et al. (1986). Critical care nursing : A holistic approach. Philadelphia :
J. B, Lippicott Company.

Jasmin S. and Trystad, L. N. (1979). Behavior concepts and the nursing process. Saint Louis: The C.V. Mosley Co.

Lambert, V.A.and Lambert, C.E. (1985). Psycho-social care of the physical III : What every nurse should know. 2 nd ed. New Jersey : Prentice Hall.

- Leonard, U. P. and Kasnes L.(1975). A psychological approach to abnormal behavior. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall Inc.
- Livneh, H. and Evans J. (1984). "Adjusting to Disability : Behavioral Correlates and Intervention Strategies". The personnel and guidance journal (February).
- Mitchel, Kenneth R.(1969). "Repeated Measures and the Evaluation of Change in The Individual Client during Counseling". Journal of Counseling Psychology. 16 (November) : 522 - 527.
- Ohlsen, M.M.(1988). Group counseling. 3 rd ed. New York : Hoit Rinehart and Winston.
- Padfield, M.(1976). "The Comparative Effects of two Counseling Approaches on the Intensity of Depression Among Rural Woman of Low Socioeconomic Status". Journal of Counseling Psychology 23 (May) : 209-214.
- Patterson, C. H. (1966). Theories of counseling and psychotherapy. New York: Harper & Row Publishing.
- Patterson, C. H. (1980). Theories of counseling and psychotherapy. 3nd ed. New York: Harper & Row.
- Priest, R. (1983). Anxiety and depression: Practical guide to recovery. Singapore: P.G. Publishing Pte, Ltd.
- Roberts, S.L. (1986). Behavioral concepts and the critically ill patient. 2 nd ed. California : Norwalk Appleton-Century-Crafts.

- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy. New York : Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1961). On becoming a person : A therapist's view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C.R. (1967). "The condition of Change From A Client-Centered Viewpoint in Berenson, B. and Carkhuff, R.R. ". Sources of gain in counseling and psychotherapy. New York : Holt Rinehart and Winston.
- Rogers. C.R. 1970). Carl Rogers on encounter group. New York : Harper and Row Publishing.
- Rogers, C. R. and Dymond, R.F.(1954). Psychotherapy and personality change : Co-ordinated research studies in the client-centered approach. Chicago : University of Chicago Press.
- Seligman, M.(1974). Depression and learned helplessness in the psychology on depression. New York : John Wiley and Sons.
- Shertzer , B. and Stone , S. C. (1968). Fundamentals of counseling. New York : Houghton Mifflin Inc.
- Speck, P. (1978). Loss and grief in medicine. London : Bailliere Tindall.
- Trotzer, J. P. (1977). The Counselor and the group : Integrating theory training and practice. Monterey, California : Brooks/ cole Publishing.
- Zung, William W. K. (1965). "A self Rating Depression Scale". Archive of General Psychiatry 12 (January) : 63 - 65.

ภาคผนวก ก

สูตร สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ต้นฉบับ หน้าขาดหาย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ยโดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

S.D แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum (X_i - \bar{X})^2$ แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนจากค่าเฉลี่ย

N แทน จำนวนคน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความซึ่มเศร้า

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{n}}}$$

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ

\bar{X}_H แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูง

\bar{X}_L แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

S_H^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มสูง

S_L^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

2.2 ค่าความเที่ยงของแบบวัดความซึ่มเศร้าโดยใช้สูตร

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[\frac{1 - \sum S_i^2}{S_i^2} \right]$$

- เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง
 n แทน จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
 S_i^2 แทน ความแปรปรวนเป็นรายข้อ
 S_i^2 แทนความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความเศร้าซึ่มเศร้าครั้งก่อน และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t - test แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t - dependent test)

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

$$df = n - 1$$

- เมื่อ D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
 N แทน จำนวนคู่

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความซึ่มเศร้า ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t - test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t - independent test)

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

$$\text{เมื่อ } df = n_1 + n_2 - 2$$

\bar{X}_1 แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

\bar{X}_2 แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

n_1 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

S_1^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มทดลอง

S_2^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มควบคุม

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20 ธันวาคม พ.ศ. 2542

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้า นางสาวชาลินี สุวรรณยศ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง "การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของโรเจอร์สภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่สูญเสียแขนขา" ในกรณีนี้ จำเป็นจะต้องรวบรวม ข้อมูลเกี่ยวกับการสูญเสียแขนขา เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการวิจัยอันจะก่อให้เกิดประโยชน์ใน การแนะนำช่วยเหลือแก่ท่านต่อไป

จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงจังที่สุดเพื่อ ประโยชน์ในการวิจัย และประโยชน์สำหรับท่านเองด้วย ผู้วิจัยขอรับรองว่าการตอบแบบสอบถาม นี้จะไม่มีผลกระทบต่อท่านทั้งสิ้น และขอขอบพระคุณล่วงหน้าสำหรับความร่วมมือ ของท่าน มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ชาลินี สุวรรณยศ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจงให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความซึ่งตรงกับคำตอบของท่าน

1. เพศ () 1. ชาย
() 2. หญิง

2. อายุ ปี (จำนวนเต็มปี)

3. ระดับการศึกษา

- () ไม่ได้เรียนหนังสือ () อาชีวศึกษา
() ประถมศึกษา () ปริญญาตรี
() มัธยมศึกษา () สูงกว่าปริญญาตรี

3. อาชีพที่ท่านประกอบก่อนสูญเสียแขน ขา

- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ () เกษตรกรรม
() รับจ้าง () รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ
() ค้าขาย () อื่นๆ (ระบุ).....

4. อาชีพที่ท่านประกอบหลังสูญเสียแขน ขา

- () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
() ประกอบอาชีพเดิม
() ประกอบอาชีพใหม่ (ระบุ).....

5. สาเหตุที่สูญเสียแขน ขา.....

6. ระยะเวลาที่สูญเสียแขน ขา ถึงปัจจุบัน..... (ระบุเป็น วัน, เดือน, ปี)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกของผู้ที่สูญเสียแขน ขา

แบบสอบถามนี้ ประกอบด้วยข้อคำถาม 21 ข้อ หลังจากที่ท่านได้อ่านข้อความที่อยู่หลังตัวอักษร (ก,ข,ค,ง,) อย่างรอบคอบในแต่ละข้อแล้ว ให้วงกลมล้อมรอบตัวอักษร (ก,ข,ค,ง,) ซึ่งอยู่หน้าข้อความ เพียงข้อเดียว โดยให้เลือกตัวอักษร(ก,ข,ค,ง,) หน้าข้อความ ที่บรรยายความรู้สึกของท่านที่ผ่านมาในอาทิตย์ที่แล้วและในวันนี้ และขอให้ท่านตั้งใจอ่านข้อความหลังตัวอักษร (ก, ข,ค,ง,) ทั้งหมดในแต่ละข้อคำถามให้เข้าใจชัดเจนก่อน แล้วจึงเลือกวงกลม

1. ก. ฉันไม่รู้สึกระแชา
 - ข. ฉันรู้สึกหดหู่หรือเศร้า
 - ค. ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลาและไม่สามารถสลัดความรู้สึกออกไปได้
 - ง. ฉันรู้สึกเศร้าจนทนไม่ได้แล้ว

2. ก. ฉันไม่ได้มองโลกในแง่ร้ายหรือท้อแท้เกี่ยวกับอนาคตไปเสียทีเดียว
 - ข. ฉันท้อแท้เกี่ยวกับอนาคต
 - ค. ฉันรู้สึกว่าไม่มีอะไรที่จะหวังอีกแล้ว
 - ง. ฉันรู้สึกสิ้นหวังในอนาคตและไม่มีอะไรจะดีขึ้น

3. ก. ฉันไม่รู้สึกว่าฉันล้มเหลวในชีวิต
 - ข. ฉันรู้สึกล้มเหลวมากกว่าคนทั่วไป
 - ค. ถ้ามองย้อนกลับไปในชีวิต ฉันเห็นแต่ความล้มเหลวมากมาย
 - ง. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนที่มีแต่ความล้มเหลว

4. ก. ฉันไม่รู้สึกว่าไม่พึงพอใจเสียทีเดียว
 - ข. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายเกือบตลอดเวลา
 - ค. ฉันไม่ได้รับความพอใจจากสิ่งใดๆอีกแล้ว
 - ง. ฉันไม่พอใจในทุกอย่าง

5. ก. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกผิดเลย
ข. ฉันรู้สึกแยะและไร้ค่าเป็นส่วนใหญ่
ค. ฉันรู้สึกแยะหรือไร้ค่าตลอดเวลาในขณะนี้
ง. ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนไม่มีค่าเลย

6. ก. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกว่าตนเองกำลังถูกลองโทษ
ข. ฉันรู้สึกว่าคุณสิ่งไม่ดีอาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง
ค. ฉันรู้สึกว่าคุณกำลังถูกลองโทษหรือกำลังจะถูกลองโทษ
ง. ฉันอยากถูกลองโทษ

7. ก. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกผิดหวังในตัวเอง
ข. ฉันผิดหวังในตัวฉัน
ค. ฉันรู้สึกขยะแขยงตัวฉัน
ง. ฉันเกลียดตัวฉัน

8. ก. ฉันไม่รู้สึกรู้สึกว่าตัวเองเลวกว่าคนอื่น
ข. ฉันตำหนิตัวเองในความอ่อนแอหรือความผิดพลาด
ค. ฉันตำหนิตัวเองสำหรับความผิดพลาดที่ฉันก่อขึ้น
ง. ฉันตำหนิตัวเองสำหรับความเลวร้ายทุกอย่างที่เกิดขึ้น

9. ก. ฉันไม่มีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง
ข. ฉันมีความคิดที่จะทำร้ายตัวเอง แต่ฉันไม่เคยลงมือทำ
ค. ฉันคิดว่าถ้าฉันตายไป ครอบครัวฉันจะดีขึ้น
ง. ฉันจะฆ่าตัวตายถ้าสามารถทำได้

10. ก. ฉันไม่ได้ร้องไห้มากกว่าปกติ
ข. ฉันร้องไห้มากกว่าที่เคย
ค. ฉันร้องไห้ตลอดเวลาในขณะนี้โดยไม่สามารถที่จะหยุดได้
ง. ฉันเคยร้องไห้ แต่เดี๋ยวนี้แม้ว่าฉันอยากร้องไห้แต่ก็ร้องไม่ออก

11. ก. เดียวนี้ฉันไม่รู้สึกรงุตหงุดหงิดง่ายเหมือนเมื่อก่อน
 - ข. ฉันหงุดหงิดง่ายกว่าแต่ก่อน
 - ค. ฉันรู้สึกรงุตหงุดหงิดตลอดเวลา
 - ง. ฉันไม่หงุดหงิดในสิ่งที่เคยทำให้ฉันหงุดหงิดมาก่อน

12. ก. ฉันยังมีความสนใจในคนอื่น
 - ข. ฉันสนใจในผู้อื่นน้อยลงกว่าที่เคย
 - ค. ฉันแทบจะไม่มี ความสนใจในผู้อื่น
 - ง. ฉันไม่สนใจและไม่ใส่ใจผู้อื่นเลย

13. ก. ฉันตัดสินใจได้ดีเหมือนแต่ก่อน
 - ข. ฉันพยายามยืดเวลาในการตัดสินใจ
 - ค. ฉันตัดสินใจได้ยากลำบากมาก
 - ง. ฉันไม่สามารถตัดสินใจได้อีกแล้ว

14. ก. ฉันไม่รู้สึกว่าฉันไม่น่าดูกว่าที่เคยเป็น
 - ข. ฉันกังวลกับการที่ตนเองต้องพิการหรือไม่น่ามอง
 - ค. ฉันรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรในรูปร่าง ทำให้ฉันดูไม่น่าสนใจ
 - ง. ฉันรู้สึกว่าตนเองน่าเกลียดหรือดูน่ากลัว

15. ก. ฉันทำงานได้ดีเหมือนเมื่อก่อน
 - ข. ฉันต้องใช้ความพยายามเพิ่มขึ้นในการเริ่มต้นทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด
 - ค. ฉันต้องผลักดันตัวเองอย่างมาก ในการทำอะไรก็ตาม
 - ง. ฉันไม่สามารถทำงานอะไรได้เลย

16. ก. ฉันยังนอนหลับได้ดีเหมือนเคย
 - ข. เมื่อฉันตื่นขึ้นมาในตอนเช้า ฉันรู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าแต่ก่อน
 - ค. ฉันตื่นเร็วกว่าแต่ก่อน 1 หรือ 2 ชั่วโมงและยากที่จะหลับต่อได้อีก
 - ง. ฉันตื่นแต่เช้ามากทุกวันและไม่สามารถนอนหลับได้เกิน 5 ชั่วโมง

17. ก. ฉันไม่รู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าปกติ
ข. ฉันเหนื่อยง่ายกว่าเดิม
ค. ฉันเหนื่อยไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม
ง. ฉันเหนื่อยเกินไปที่จะทำอะไร
18. ก. ฉันยังเจริญอาหารเหมือนแต่ก่อน
ข. ฉันไม่เจริญอาหารเหมือนแต่ก่อน
ค. เดี่ยวนี้ฉันเจริญอาหารน้อยลงมาก
ง. ฉันไม่เจริญอาหารเลย
19. ก. น้ำหนักตัวของฉันไม่ได้ลดลง
ข. น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่าแต่ก่อน 2 กิโลกรัม
ค. น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่าแต่ก่อน 4 กิโลกรัม
ง. น้ำหนักของฉันลดลงมากกว่าแต่ก่อน 6 กิโลกรัม
20. ก. ฉันไม่กังวลกับสุขภาพตัวเองมากกว่าแต่ก่อน
ข. ฉันกังวลเกี่ยวกับเรื่องเจ็บปวด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก
ค. ฉันหมกมุ่นกับความรู้สึกของตัวเองเสียจนไม่มีเวลาคิดถึงสิ่งอื่นๆ
ง. ฉันทุ่มเทความสนใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ฉันรู้สึก
21. ก. ฉันไม่ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงเรื่องความรู้สึกทางเพศของตัวเอง
ที่เกิดขึ้นเมื่อเร็วๆนี้
ข. ฉันมีความสนใจทางเพศน้อยกว่าที่เคย
ค. ความรู้สึกทางเพศของฉันมีน้อยมากในขณะนี้
ง. ฉันไม่มีความสนใจทางเพศเลย

แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม

ตอนที่ 1 ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

จากประสบการณ์ที่ท่านได้เข้าร่วมกลุ่ม ท่านคิดว่าผู้นำกลุ่มของท่านมีลักษณะดังที่ได้กล่าวข้างล่างนี้มากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านพิจารณาทีละข้อ และใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

ตัวอย่าง			
	ความเอาใจใส่	✓ : : : : :	ความไม่เอาใจใส่
	เคร่งขรึม	: : : : ✓ :	ร่าเริง
1.	ความไวในการรับรู้	: : : : : :	ไม่สามารถในการรับรู้
2.	ความต่อเนื่อง	: : : : : :	ความไม่ต่อเนื่อง
3.	ความเอาใจใส่	: : : : : :	ความไม่เอาใจใส่
4.	รู้สึกสะดวกสบาย	: : : : : :	ไม่สะดวกสบาย
5.	ทำให้สับสน	: : : : : :	สามารถทำให้กระจ่าง
6.	ความไม่เชื่อมั่น	: : : : : :	ความเชื่อมั่น
7.	ความพอใจ	: : : : : :	ความไม่พึงพอใจ
8.	ความจริงใจ	: : : : : :	ความไม่จริงใจ
9.	ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ	: : : : : :	ไม่เห็นอกเห็นใจ
10.	การเอาอกเอาใจ	: : : : : :	การไม่เอาอกเอาใจ
11.	ไม่มีประสิทธิภาพ	: : : : : :	มีประสิทธิภาพ
12.	การยอมรับ	: : : : : :	การปฏิเสธ
13.	รู้สึกตึงเครียด	: : : : : :	รู้สึกผ่อนคลาย
14.	รู้สึกไม่สนใจ	: : : : : :	รู้สึกสนใจ
15.	ให้ความช่วยเหลือ	: : : : : :	ไม่ให้ความช่วยเหลือ
16.	ให้ความอบอุ่น	: : : : : :	เย็นชา
17.	แข็งกร้าว	: : : : : :	อ่อนโยน
18.	ทำอะไรได้อย่างโปร่งใจ	: : : : : :	ทำอะไรอย่างรู้สึกกลัว

ตอนที่ 2 สิ่งที่ได้จากกลุ่ม

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้เลย
1. รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น.....
2. รู้จักและเข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น.....
3. ยอมรับตนเองมากขึ้น.....
4. ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น.....
5. มองโลกในแง่ดี.....
6. ได้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะที่เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ตอนที่กำลังประสบอยู่.....
7. ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เพิ่มขึ้น.....
8. รู้สึกไว้วางใจในการใกล้ชิดสนิทสนม กับผู้อื่นเพิ่มขึ้น.....
9. สามารถเห็นแบบอย่างที่ดีจากสมาชิก ในกลุ่มเพื่อที่จะนำไปพัฒนาปรับปรุง ตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การวางตัว บุคลิกภาพ การแก้ไขปัญหา ฯลฯ.....
10. ได้ทราบถึงแนวทางที่จะดำรงชีวิตใน สังคมอย่างมีความสุข.....
11. เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงพัฒนา บุคลิกภาพบางประการของตนให้ดีขึ้น.....
12. มีความกล้าเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น. ได้รับประสบการณ์ที่มีความหมาย ต่อชีวิต.....
13. ได้รับประสบการณ์ที่มีความหมายต่อ ชีวิต.....
14. การเข้ากลุ่มครั้งนี้มีประโยชน์ต่อ ตัวท่าน.....

ภาคผนวก ค

1. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรายข้อกับคะแนนรวม (r) ในการนำแบบวัดไปทดลองใช้
2. ตารางแสดงค่าคะแนนรวมที่ได้จากการนำแบบวัดไปทดลองใช้
3. ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุม
4. ตารางแสดงคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดความเข้มเซร่าก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
5. ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของสมาชิก

ตารางที่ 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกที่(t) และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม(r) ในการนำแบบวัดไปทดลองใช้

ข้อที่	ค่าที่ (t - test)	r
1	2.83*	.32*
2	1.42*	.34*
3	3.81*	.44*
4	5.78*	.51*
5	5.04*	.45*
6	5.05*	.53*
7	3.55*	.53*
8	1.1	.32*
9	2.36*	.38*
10	3.89*	.48*
11	.71	.32*
12	2.92*	.39*
13	1.62	.35*
14	2.18*	.34*
15	1.89*	.34*
16	5.25*	.42*
17	1.6	.35*
18	.89	.30*
19	2.35*	.22
20	4.17*	.45*
21	4.15*	.42*

ค่าจากตารางสถิติ $r_{df, .05} = .273$ $\alpha .05$

มีข้อที่ผ่านจุดวิกฤติของค่า t และ r รวม 15 ข้อ ดังนี้

ข้อที่ 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 21

มีข้อที่ผ่านเพียง t 1 ข้อ คือข้อที่ 19

มีข้อที่ผ่านเพียง r รวม 6 ข้อ คือข้อที่ 2, 8, 11, 13, 17, 18 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า แม้ว่าการทดสอบค่า t จะไม่มีนัยสำคัญทางสถิติแต่ข้อคำถามเหล่านั้นก็มีความสัมพันธ์กับตัวแปรความเข้มเศร้าที่ต้องการวัด ซึ่งค่า t ที่ไม่มีนัยสำคัญ อาจเกิดจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่น้อยเกินไป

ตารางที่ 6 แสดงค่าคะแนนรวมที่ได้จากการนำแบบวัดไปทดลองใช้

คนที่	คะแนนดิบ	คนที่	คะแนนดิบ
1	4	21	19
2	2	22	26
3	22	23	31
4	31	24	29
5	9	25	21
6	23	26	17
7	17	27	33
8	18	28	21
9	30	29	29
10	23	30	26
11	7	31	18
12	19	32	21
13	9	33	33
14	13	34	19
15	9	35	25
16	22	36	23
17	9	37	25
18	27	38	21
19	29	39	31
20	16	40	22



ตารางที่ 7 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มทดลอง

คนที่	อายุ(ปี)	ระยะเวลาที่สูญเสียแขน ขา (ปี)	สาเหตุของการเสียแขน ขา	ลักษณะของการเสียแขน ขา
1	37	3	อุบัติเหตุรถล้ม	ขาข้างขวา
2	17	3	อุบัติเหตุรถล้ม	ขาข้างซ้าย
3	18	1	อุบัติเหตุโดนประทัด	มือข้างขวา
4	22	4	อุบัติเหตุรถล้ม	แขนข้างขวา
5	22	2	อุบัติเหตุรถล้ม	ขาข้างซ้าย
6	22	3	อุบัติเหตุรถล้ม	ขาข้างขวา
7	17	4	อุบัติเหตุรถชน	ขาข้างขวา
8	30	6	อุบัติเหตุรถคว่ำ	ขาข้างขวา
9	20	7	อุบัติเหตุการทำงาน	ขาข้างขวา
10	31	6	อุบัติเหตุรถคว่ำ	ขาข้างซ้าย

ตารางที่ 8 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มควบคุม

คนที่	อายุ (ปี)	ระยะเวลาที่สูญเสีย แขน ขา (ปี)	สาเหตุของการเสีย แขน ขา	ลักษณะของการเสีย แขน ขา
1	26	10	อุบัติเหตุรถพลิกคว่ำ	แขนข้างขวา
2	19	2	อุบัติเหตุรถชน	แขนข้างซ้าย
3	40	15	ถูกยิง	แขนข้างขวา
4	29	6	อุบัติเหตุรถล้ม	แขนข้างซ้าย
5	20	7	อุบัติเหตุรถล้ม	ขาทั้งสองข้าง
6	24	2	ตกรถ	ขาทั้งสองข้าง
7	29	10	อุบัติเหตุรถล้ม	ขาทั้งสองข้าง
8	26	2	อุบัติเหตุรถชน	แขนข้างซ้าย
9	23	5	รถตกเหว	ขาทั้งสองข้าง
10	27	4	อุบัติเหตุรถล้ม	แขนข้างขวา

ตารางที่ 9 แสดงคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่สูญเสีย
แขน ขา ก่อนการทดลองและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	20	18
2	30	25
3	14	5
4	13	2
5	25	14
6	19	13
7	14	9
8	33	20
9	13	4
10	17	8

ตารางที่ 10 แสดงคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่สูญเสีย
แขน ขา ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	25	24
2	26	22
3	33	25
4	18	23
5	18	19
6	21	23
7	18	27
8	21	33
9	21	24
10	22	26

ผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ด้านความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่มภายหลังการเสร็จสิ้นการทดลองจำแนกตามระดับความรู้สึก ดังที่แสดงไว้ในแผนภูมิที่ 1

แผนภูมิที่ 1 เส้นภาพคะแนนเฉลี่ยผลการประมาณค่าของแบบสอบถามด้านความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

	ระดับความรู้สึก					นำกลุ่ม	
	2	1	0	-1	-2	\bar{x}	S.D.
1. ความไวในการรับรู้	:					1.7	0.47
2. ความต่อเนื่อง	:					1.6	0.67
3. ความเอาใจใส่	:					1.8	0.40
4. รู้สึกสะดวกสบาย	:					1.7	0.47
5. สามารถทำให้กระจ่าง	:					1.7	0.47
6. ความเชื่อมั่น	:					1.7	0.47
7. ความพอใจ	:					1.8	0.40
8. ความจริงใจ	:					1.8	0.40
9. ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ	:					1.8	0.40
10. การเอาอกเอาใจ	:					1.7	0.47
11. มีประสิทธิภาพ	:					1.8	0.47
12. การยอมรับ	:					1.8	0.40
13. รู้สึกผ่อนคลาย	:					1.8	0.40
14. รู้สึกสนใจ	:					1.8	0.40
15. ให้ความช่วยเหลือ	:					1.7	0.47
16. ให้ความอบอุ่น	:					1.7	0.47
17. อ่อนโยน	:					1.8	0.46
18. ทำอะไรได้อย่างโปร่งใจ	:					1.8	0.46

ตารางที่ 11 แสดงค่าความถี่ของการเลือกระดับต่าง ๆ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ในแต่ละข้อของกลุ่มทดลอง จากการประเมินผลแบบสอบถามในด้านสิ่งที่สมาชิก
ได้จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้เลย	\bar{x}	S.D.
	(4)	(3)	(2)	(1)		
	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่		
1. รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น	9	1			3.9	0.31
2. รู้จักและเข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น	8	2			3.8	0.42
3. ยอมรับตนเองมากขึ้น	7	3			3.7	0.48
4. ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น	6	4			3.6	0.52
5. มองโลกในแง่ดี	7	3			3.8	0.42
6. ได้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะที่เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตตอนที่กำลังประสบอยู่	6	4			3.6	0.52
7. ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	8	2			3.8	0.42
8. รู้สึกไว้วางใจในการใกล้ชิดสนทนากับผู้อื่นเพิ่มขึ้น	10				4	0.00
9. สามารถเห็นแบบอย่างที่ดีจากสมาชิกในกลุ่มเพื่อที่จะนำไปพัฒนาปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การวางตัว บุคลิกภาพ การแก้ไขปัญหา ฯลฯ	8	2			3.8	0.42
10. ได้ทราบถึงแนวทางที่จะดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข	5	5			3.5	0.53

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้เลย	X	S.D.
	(4)	(3)	(2)	(1)		
	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่		
11. เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงพัฒนาบุคลิกภาพบางประการของตนให้ดีขึ้น	8	2			3.8	0.42
12. มีความกล้าเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น	9	1			3.9	0.31
13. ได้รับประสบการณ์ที่มีความหมายต่อชีวิต	7	3			3.7	0.48
14. การเข้ากลุ่มครั้งนี้มีประโยชน์ต่อตัวท่าน	9	1			3.9	0.31

ภาคผนวก ง

การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p><u>ครั้งที่ 1</u></p> <p>ในระยะแรก ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และข้อตกลงที่จะต้องปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น ระยะเวลา สถานที่ และการไม่นำเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปกล่าวถึงนอกกลุ่ม ตลอดจนถึงจรรยาบรรณของผู้นำกลุ่ม พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเทป และชี้แจงเหตุผลแก่สมาชิกกลุ่ม ก่อนที่จะมีการแนะนำตัว สมาชิกส่วนใหญ่จะนั่งก้มหน้า หลีกเลี้ยงที่จะสบตาผู้นำกลุ่ม บางคนมองออกไปนอกกลุ่ม พุดคุยกันเอง ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเงียบไปเป็นเวลานานนาน จึงเริ่มมีการแนะนำตัวทีละคน การแนะนำตัวจะเป็นการพูดถึง ชื่อจริง ชื่อเล่น ผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจ ฟังถาม และเชื่อมโยงให้มีการสนทนาระหว่างสมาชิก เมื่อแนะนำตัวครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้โอกาสสมาชิกทบทวนชื่อจนจำได้ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกทบทวน และบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการสูญเสียอวัยวะ โดยไม่มีการกำหนดหัวข้อในการสนทนา แต่เปิดกว้างให้สมาชิกได้พูดในสิ่งที่ต้องการบอกเล่าแก่กลุ่ม โดยกล่าวว่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ประสบการณ์ที่เราสูญเสียอวัยวะ ไม่ว่าจะเป็แขนหรือขา ก็คงเป็นประสบการณ์ที่ทำให้พวกเราทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นกับเรา ดิฉันก็อยากจะให้กลุ่มของเราเป็นที่ ๆ เราจะได้บอกเล่าประสบการณ์ในเรื่องนี้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือให้คำแนะนำต่อกันคะ สมาชิกเริ่มพูดถึงสาเหตุของการเสียอวัยวะ ได้แก่อุบัติเหตุจากการทำงาน อุบัติเหตุจากการขับซึ่รถจักรยานยนต์</p> <p>นนท์ : ผมเป็นอย่างนี้ เพราะเกิดจากเครื่องจักร ผมสิ้นเข้าไปเครื่องเลื่อยตัดขาผม ตอนแรกก็คิดว่าฝัน แต่มันเป็นความจริง มันสุด ๆ แล้วครับ ถ้าเลือกได้เราคงไม่อยากเป็นแบบนี้ อยู่บ้านก็คิดมากครับ คิดเกี่ยวกับเรื่องตนเอง</p>	<p>- เป็นช่วงเวลาของการเริ่มต้น สมาชิกยังคงสับสน สงสัย พยายามพุดคุยในเรื่องทั่ว ๆ ไป ถือเป็นขั้น 1 ของกระแสกลุ่ม</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณนอนที่คิดมากเกี่ยวกับเรื่องตนเอง ไม่ทราบว่าคุณเรามีใครคิดเหมือนคุณนอนบ้างหรือเปล่านั้น</p> <p>เรื่อง : ถ้าอยู่บ้านยังคิดมาก เวลาจะไปเที่ยวไหน ๆ ก็ไม่สะดวก ผมเป็นอย่างนี้เพราะผมชอบมอเตอร์ไซด์ของเพื่อน จะไปเยี่ยมเพื่อนที่โรงพยาบาล ถูกรถเมล์ชนกลายเป็นเราไปนอนโรงพยาบาลแทน</p> <p>เด่น : เราคิดว่าทำไมหมอไม่รักษา ไม่รีบผ่าตัดตั้งแต่แรก ปล่อยให้เราเป็นแบบนี้</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคทวนซ้ำ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณเด่นบอกว่าหมอไม่รักษา เป็นอย่างไรหรือคะ</p> <p>เด่น : ผมได้รับอุบัติเหตุรถชน หมอไม่รักษาปล่อยให้เน่า พันแต่ผ้าก็ออสไว้ ผมนอนประมาณ 3 วัน ขาบวมมาก ผมเลยย้ายโรงพยาบาล ไปผ่าตัดที่อื่น หมอที่นั่นบอกว่าแผลติดเชื้อต้องตัดขา นี่ถ้าผมอยู่โรงพยาบาลแรกหมอรักษาผม ผมก็ไม่ต้องถูกตัดขา</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มพยายามเชื่อมโยง ให้มีการสนทนา ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>-ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิด</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณเด่นคิดว่าที่คุณต้องถูกตัดขา เพราะหมอไม่รักษาตั้งแต่แรก</p> <p>เด่น : ครับ แน่นนอน ถ้าเราได้รับการรักษาที่ดี ก็ไม่เป็นอย่างนี้</p> <p>เชียร : ผมคิดว่าทำไมเวลาคนเราไม่มีญาติก็ไม่ยอมรักษาให้ อยู่ตั้งหลายวันถึงจะยอมผ่าตัด จนต้องติดเชื้อขึ้นมา สุดท้ายก็ต้องตัดขา</p> <p>เด่น : มันเสียความรู้สึกมากครับ</p> <p>ธีระ : ของผมไม่เหมือนคนอื่น แขนผมละเลย จากกระเบิดครับ</p>	<p>-สะท้อนเนื้อหาที่สมาชิกพูด</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรคะ อยากให้คุณธีระเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟังซิคะ</p> <p>ธีระ : ผมมีวแต่สนุกสนาน กินเหล้าเมา แล้วทำระเบิดขึ้นมาเอง มันก็ระเบิด แขนผมละเลย ส่งเข้ารักษาที่โรงพยาบาล</p> <p>แก้ว : เข้าห้องผ่าตัดหรือเปล่านั้น</p> <p>ธีระ : ครับ มีญาติเห็นดิฉันยอม ก็เร็วหน่อย ไม่ค่อยมีปัญหาอะไร</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิด</p>

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : จากที่ฟังพวกเราพูด หลาย ๆ คนก็มีประสบการณ์ในการสูญเสียอวัยวะต่าง ๆ เช่น เกิดจากรถชน ระเบิด จากการทำงาน และแต่ละคนก็มีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไปนะคะ</p> <p>บรรยากาศกลุ่มทั่วไป สมาชิกยังคงพูดคุยกันในระดับผิวเผิน มีการพูดถึงประสบการณ์ทั่ว ๆ ไปของตนเอง ที่ทำให้ต้องสูญเสียอวัยวะไปจนถึงความรู้สึกที่คิดว่าตนเองไม่ได้รับการรักษาจากแพทย์ที่เหมาะสม สมาชิกคนอื่นที่มีประสบการณ์ที่คล้ายกันก็จะพูดถึงส่วนของตนเองบ้างเป็นช่วง ๆ</p> <p>ระหว่างที่สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง ผู้นำกลุ่มรับฟัง และมีการสะท้อนความรู้สึก และใช้คำถามปลายเปิด เช่น</p> <p>ธีระ : ตอนที่มือผมถูกระเบิด ผมยังจำภาพนั้นได้อยู่เลย ตรงนี้ (ชี้ที่แขนข้างขวา) หายไปหมดเลย มีกระดูกติดอยู่ตามเพดาน บนหลังคา</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วคุณธีระรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคะ</p> <p>ธีระ : ตกใจครับ มันหายไปแล้ว ไม่คิดว่าเป็นความจริง</p> <p>ก่อนจบกลุ่มครั้งแรก ผู้นำกลุ่มได้ลองสอบถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ได้ตอบว่า "ก็ดีครับ ได้รู้ว่าคนอื่นมีประสบการณ์เหมือนกันเรา"</p> <p><u>ครั้งที่ 2</u></p> <p>มีสมาชิกเข้ากลุ่มครบทั้ง 10 คน เริ่มกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่สมาชิกได้พูดคุยกันในครั้งก่อนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สูญเสียอวัยวะและความรู้สึกต่าง ๆ ที่คิดว่าตนเองได้รับการรักษาที่ไม่เหมาะสม และให้โอกาสสมาชิกได้ทบทวนถึงประสบการณ์ของตนเองอีกครั้ง สมาชิกจึงเริ่มพูดถึงประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองที่สูญเสียอวัยวะ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่สมาชิกได้พูดคุยกันในกลุ่ม เพื่อเชื่อมโยงให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างสมาชิก</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองซึ่งยังอยู่ระดับผิวเผิน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>เชียร์ : บางที่ยังคิดว่าอุบัติเหตุแค่คนเดียว แต่ทำให้เราเป็นถึงขนาดเสียขา</p>	<p>- สมาชิกได้เรียนรู้ บุคคลอื่นก็มีปัญหาในลักษณะเดียวกัน</p>
<p>ธีระ : ผมก็ตกใจเหมือนกันที่เห็นแขนเป็นอย่างนี้</p>	
<p>เชียร์ : อย่างขาหักรักษา 10 ปี กับต้องตัดขา เราก็อยากเลือกรักษา 10 ปี ดีกว่า</p>	
<p>ธีระ : ผมก็เหมือนกัน ไม่อยากเสียแขนเลย</p> <p>ต่อจากนี้สมาชิกคนอื่น ๆ ก็เริ่มเล่าถึงความรู้สึกของตนเองที่ต้องเสียอวัยวะ กลัวคนอื่นจะไม่ยอมรับตนเอง</p>	
<p>ธีระ : หลังจากแขนขาด ผมก็อยู่บ้านตลอด เวลาออกจากบ้านก็ใส่เสื้อแขนยาว กลัวคนอื่นจะมองเรา</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับสมาชิก และพยายามเชื่อมโยงให้มีการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม</p> <p>- สมาชิกรับรู้ปัญหาพร้อมกัน และพยายามที่จะช่วยเหลือสมาชิกด้วยกัน (เป็นขั้นที่ 7) ของกระแสกลุ่ม</p>
<p>นนท์ : อยู่สังคมข้างนอก คนอื่นจะพูดถึงเราในสิ่งไม่ดี</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์รู้สึกน้อยใจ ที่คนอื่นไม่ยอมรับเรา</p>	
<p>นนท์ : ใช่ครับ น้อยใจมาก ใช่ที่เราอยากจะเป็นแบบนี้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ไม่ทราบว่าคุณเราได้ฟังคุณนนท์พูด แล้วเราคิดอย่างไรบ้าง</p>	
<p>เรือง : บางคนก็มีมาว่า คนขาเดียวไปไหน แต่ก็ช่างเขา เราไม่ต้องง้อเขา</p>	
<p>เด่น : บางทีเราก็ก็น่าหามาพูดไม่ได้หรอก</p>	
<p>ชิต : เขาจะมองก็มองไป</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์ฟังเพื่อน ๆ พูด แล้วคิดอย่างไรบ้างคะ</p>	
<p>นนท์ : ก็เข้าใจนะ ว่าห้ามเขาไม่ได้ แต่ก็อดน้อยใจไม่ได้ มันสะกิดใจเรา</p>	
<p>และเมื่อสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนที่ไปชอบผู้หญิงรังเกียจที่ตนเองเป็นคนพิการ ไม่ยอมพูดคุยด้วย สมาชิกคนอื่น ๆ จึงพูดถึงประสบการณ์ของตนเองบ้างว่า</p>	
<p>ธีระ : ถ้าผมไปชอบคนปกติแล้วเราจะทำอย่างไร ไม่รู้ว่าญาติพี่น้องเขาจะรับตรงจุดนี้เราได้ไหม</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ที่คุณธีระพูดมา ไม่ทราบว่าคุณเรามีความคิดเห็นอย่างไรบ้างคะ</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
เด่น : ไม่กล้าไปจับเหมือนกัน	
ธีระ : ผมก็ไม่กล้าไปจับด้วยละ	
นนท์ : เราก็คิดว่าเขาจะรังเกียจเราไหม	
เด่น : ผมเคยมีภรรยา เขาก็แยกทาง จะอยู่กับผมยังไฉละ ไม่มีอะไรดีขึ้น ขาเสีย	
ผู้นำกลุ่ม : คุณรู้สึกน้อยใจ และผิดหวังภรรยาคุณ ที่ขอแยกทางกับคุณไป	- สะท้อนความรู้สึก
เด่น : ครับ เขาบอกว่าอยู่ไม่ได้ ไม่มีอะไรดีขึ้น ส่วนเราก็คิดว่าพอเราพิการ เขาก็จะอยู่เคียงข้างเรา ดูแลเรา	- ลักษณะความคิด ที่ไม่สอดคล้องกับความจริง
ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์คิดว่า ถ้าตัวเราพิการแล้วเขาจะไม่ไปไหน จะดูแลคุณ	- สะท้อนให้สมาชิก เห็นถึงลักษณะของความคิด
เด่น : ใช่ครับ แต่เขาคงมีทางเลือกที่ดีกว่า	ที่ไม่สอดคล้องกับความจริง
ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์คิดว่าเขามีทางเลือกที่ดีกว่า ในขณะที่ตนเองก็ไม่รู้ว่าภรรยาคิดอย่างไร	เป็นจริง
เด่น : ครับ ผมไม่กล้าถามเขา กลัวคำตอบที่ได้ จะทำใจไม่ได้	
ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์ไม่ทราบภรรยาคิดอย่างไรที่ขอแยกทางกับคุณ คุณเองก็ไม่กล้าถามเขา (สมาชิกตอบรับโดยการพยักหน้า แต่ไม่ได้พูดในประเด็นนี้ต่อ แต่กลับพูดถึงความกังวลที่ไม่กล้าไปจับใครอีก)	- ผู้นำกลุ่มสรุป และสะท้อนเนื้อหาของความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริงให้สมาชิกได้ทราบ
ในขณะที่สมาชิกผู้นั้นพูดถึงความวิตกกังวลที่ไม่กล้าไปจับใครอีก มีสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าประสบการณ์ของตนเองที่ใกล้เคียง	
แก้ว : ผมว่าผมเข้าใจพี่เขาอะ ผมแค่แฟนเอง ตอนนั้นชายังไม่หัก รักกันมาก คิดว่าจะแต่งงานเมื่อผมเรียนจบ แต่พอเป็นอย่างนี้มันเจ็บสุด ๆ เลยไม่กล้าไปจับใครแล้วครับ	- จากการพูดของสมาชิก แสดงให้เห็นว่าสมาชิกสามารถแสดงความรู้สึก
นนท์ : รู้สึกจะมีประสบการณ์จะคล้าย ๆ กัน ผมก็มีครับ ผมรักกันมาก พอผมพาเขาที่บ้านผม บอกกับแม่ผมว่า เขาจะหมั้นกับคนขับแท็กซี่ ซึ่งรู้สึกกันแค่ 5 วันเอง เห็นแล้วรับไม่ได้ จากนั้นผมก็ไม่จับใครอีก อยู่เฉย ๆ	ที่มีต่อกันในขณะนั้น ถือเป็นขั้นที่ 6 ของกระแสกลุ่ม มีการรับรู้ปัญหา
เชียร : ผมว่าถ้าเรามีงานทำเป็นหลักแหล่งที่มั่นคง มีเงินใช้เพียง	ร่วมกัน เข้าใจถึงปัญหาของสมาชิก

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>พอ เดี่ยวผู้หญิงก็มีมาเอง ตอนนี้เป็นอย่างนี้เขาก็ไม่มั่นใจที่จะอยู่กับเรา กลัวเราเลี้ยงไม่ได้</p> <p>เรื่อง : ใช่ เราก็พยายามเรียนให้จบ แล้วหางานทำเดี๋ยวก็มีมาเอง</p> <p>แก้ว : ผมนะ ก็คิดว่าถึงเราจะมีวิชาชีพเดียว แต่ใจเราเหมือนเดิมทำไมล่ะ เขาต้องเปลี่ยนไป</p> <p>นนท์ : เราผิดด้วยเหรอ ที่เราเป็นอย่างนี้ แล้วคิดว่าเราดูแลเขาไม่ได้ เราก็มีความสามารถ พอเขาเปลี่ยนไป เราก็ลำบากใจ</p> <p>สมาชิกที่ได้เสนอความคิดเห็นก็ให้การยอมรับความคิดเห็นที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยกล่าวว่า "ก็เข้าใจนะ ว่าคนที่เจอจริง ๆ กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจจะรับไม่ได้ ส่วนผมไม่เจอก็เลยคิดว่าทำใจได้"</p> <p>ในช่วงท้ายของชั่วโมงสมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวถึงการใส่ซาเทียมว่าช่วงแรกไม่ยอมใส่ เพราะรู้สึกเจ็บมาก สมาชิกคนอื่นได้พูดถึงความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม</p> <p>แก้ว : ผมจะอยู่แต่บ้าน ยังเดินไม่ค่อยได้ดี จะไม่ยอมใส่ และจะไม่ยอมไปไหน</p> <p>เรื่อง : ผมก็เพิ่งมาใส่ตอนอยู่ที่นี้เอง อยู่บ้านผมก็ใช้ไม้ค้ำยันเดิน</p> <p>นนท์ : ช่วงแรกมันเจ็บครับ ก็เลยไม่ยอมใส่ พอชินก็รู้สึกดี</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณเรื่องฟังคุณนนท์แล้วคิดอย่างไรคะ</p> <p>เรื่อง : ตอนนี้ก็ชินแล้วครับ ช่วงแรกก็เจ็บเหมือนกัน แต่ก็พยายามครับ เวลาใส่ซาแล้วทำงานได้ดีกว่าใช้ไม้ค้ำยัน</p> <p>ผู้นำกลุ่มจึงสรุปว่า เรื่องการใส่ซาเทียม เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตเพราะจะทำให้ทำงานสะดวกขึ้น พร้อมทั้งสรุปถึงการปฏิบัติตัวตามที่สมาชิกได้พูดไปแล้วอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>ก่อนจบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้พูดมาทั้งหมดในกลุ่มครั้งนี้ ข้อสังเกต กระแกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมีการรับฟังกันมากขึ้น สนใจในปัญหาผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็พูดถึงปัญหาของตนเอง และให้คำ</p>	<p>- สมาชิกอื่นพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ขั้นที่ 7 ของกระแกลุ่ม)</p> <p>และมีการให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับความคิดของสมาชิกอื่น(ขั้นที่ 10)</p> <p>- จากการรับฟัง สมาชิกยังคงไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองได้</p> <p>- สมาชิกยังคงให้การยอมรับความคิดเห็นที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงของสมาชิกอีกคนหนึ่ง เป็นการเผชิญหน้ากันระหว่างสมาชิก เป็นขั้นที่ 11 ของกระแกลุ่ม</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แนะนำ ช่วยเหลือ มากกว่าที่จะต้องการพูดถึงปัญหาของตนเองอย่าง เดี่ยว มีการยอมรับสมาชิกคนอื่นในฐานะของบุคคลที่แตกต่างไปจากตนเอง มีการพูดถึงตนเองในภาวะปัจจุบันมากขึ้น เล่าเรื่องของบุคคลอื่นน้อยลง</p>	
<p><u>ครั้งที่ 3</u></p>	
<p>เริ่มกลุ่มโดยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน หลังจากนั้นกลุ่มก็เงียบไป มีสมาชิกคนหนึ่งได้เริ่มเล่าถึงเรื่องของตนเองหลังจากที่เสียขา แล้วรู้สึกท้อแท้</p>	
<p>เรื่อง : ครั้งแรกที่รู้ต้องเสียขา รู้สึกท้อแท้เหมือนกัน เบื่อหน่ายไปหมด</p>	
<p>ธีระ : ผมก็ไม่อยากทำอะไร อยู่บ้านดูโทรทัศน์</p>	
<p>ชิต : ไม่กล้าออกไปไหน อายครับ เพื่อนมาหาก็ไม่กล้าออกมาพบ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : แต่ละคนก็มีความรู้สึกท้อแท้ ที่ตนเองต้องเสียอวัยวะของเราไป หลังจากนั้นพวกเราทำอย่างไรต่อไปคะ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มสรุป และใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้</p>
<p>เชียร : ผมคิดว่าเรายังดี เสียแค่ขาข้างเดียว ยังมีขาอีกข้าง ไม่ต้องนั่งรถเข็น</p>	<p>สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเอง</p>
<p>ธีระ : ผมก็พยายามหัดใช้มือซ้าย ถึงมันไม่ค่อยถนัด แต่ตอนนี้ก็เขียนหนังสือได้แล้ว</p>	
<p>นนท์ : มองคนที่แยกที่เรา บางคนไม่มีแขน 2 ข้าง หรือขา 2 ข้าง ก็ยิ่งร้ายใหญ่ ทำอะไรไม่ได้เลย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ที่เราพูดกันมาถึงตรงนี้ แต่ละคนก็พยายามคิดในสิ่งที่ดี เพื่อให้มีกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป โดยการมองคนที่ด้อยกว่าเรานะคะ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่กลุ่มพูดมา</p>
<p>และเมื่อสมาชิกได้เล่าถึงปัญหากับคนในครอบครัวที่ตนเองคิดว่าไม่มีใครเข้าใจเขา สมาชิกคนอื่น ๆ จึงพูดถึงเรื่องราวของตนเองในครอบครัวว่า</p>	
<p>เชียร : ในบ้านนี้แหละ เขาไม่เข้าใจเรา ให้เราทำโน่นทำนี่ เราทำไม่ได้ ก็ไม่คิดถึงจิตใจเรา สภาพจิตใจเราก็ไม่พร้อม</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณเชียรรู้สึกผิดหวังต่อครอบครัวที่ไม่เข้าใจเรา</p> <p>เชียร : ก็จริงนี่ครับ เขาใช้เราเหมือนกับคนปกติทุกอย่าง ใช้ยกโต๊ะบ้าง ผมทำไม่ไหว เลยเดินหนีไปเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ไม่ทราบว่าคุณเราได้ฟังคุณเชียรพูด แล้วคิดอย่างไรบ้างคะ</p> <p>นนท์ : พี่เคยบอกเขาใหม่ที่เราทำไม่ได้ เราไม่เหมือนเดิม</p> <p>เชียร : ถ้าผมบอกก็เหมือนเป็นข้ออ้าง ไม่ต้องบอก เขาก็น่าจะรู้เอง</p> <p>เด่น : เขาคงไม่ได้มองเห็นจุดนี้มั้ง ตอนที่เราไม่ได้เป็นอย่างนี้เราก็ไม่ได้มองจุดนี้เหมือนกัน</p> <p>แก้ว : เป็นผม ผมจะบอกว่าทำไม่ได้ พูดให้เขาฟัง เขาจะได้เข้าใจเรา</p> <p>เรือง : ผมก็จะบอกว่าผมทำไม่ได้ ที่ทำได้ก็จะทำ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณเชียรฟังแล้วคิดอย่างไรบ้างคะ</p> <p>เชียร : ก็เข้าใจนะ ว่าถ้าทำไม่ได้ก็คงต้องบอกให้เขารู้ จะได้ไม่ใช้เรา</p> <p>ผู้นำกลุ่มได้สังเกตว่าสมาชิกคนหนึ่งนั่งพยักหน้าตาม จึงได้สอบถามสมาชิกผู้นั้น สมาชิกคนนั้นจึงเล่าเรื่องของตนเองว่า บางทีก็ได้ยินคนข้างนอกพูดถึงความพิการของตนเอง ก็รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง สมาชิกคนอื่นจึงพูดถึงอาการท้อแท้ สิ้นหวังของตนเอง และบอกถึงแนวทางแก้ไขว่า</p> <p>เวลาที่ท้อแท้สิ้นหวัง ก็จะมีแม่ มีแม่เป็นกำลังใจให้ บอกให้สู้ต่อไป เมื่อเราท้อแท้ก็ให้เรานึกถึงคนที่เรารัก เราจะได้มีกำลังใจต่อไป</p> <p>ผู้นำกลุ่มสรุปว่า กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้เรามีกำลังใจต่อสู้ ฝ่าฟันอุปสรรคไปได้</p> <p>ในช่วงท้าย ๆ ของชั่วโมง สมาชิกได้พูดเล็กน้อยถึงความคิดฆ่าตัวตาย ก่อนจบกลุ่มผู้นำกลุ่มได้สรุปเนื้อหาที่ได้พูดมาทั้งหมดในกลุ่มครั้งนี้ โดยค้างไว้ในเรื่องการคิดฆ่าตัวตาย ถ้าสมาชิกสนใจก็จะได้นำมา</p>	<p>- สะท้อนความรู้สึก</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม พยายามเชื่อมโยงให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม</p> <p>- สมาชิก ยังคงยอมรับความคิดเห็นของตนเอง</p> <p>- สมาชิกพยายาม แนะนำและช่วยเหลือสมาชิกด้วยกัน (ชั้นที่ 7 ของกระแสกลุ่ม)</p> <p>- สมาชิกเริ่มรับฟัง ความคิดเห็นของคนอื่น</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแสดงความใส่ใจในตัวสมาชิก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>พูดคุยกันต่อในครั้งต่อไป</p> <p>ข้อสังเกต กระแสกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมีการรับฟังกันมากขึ้น สนใจในปัญหาของผู้อื่น ในขณะที่เดียวกันก็มีการพูดคุยปัญหาความไม่สบายใจของตนเอง และมีการช่วยเหลือ แนะนำกันมากกว่าที่ต้องการ พูดถึงปัญหาของตนเองอย่างเดียว แต่ยังคงมีการพูดถึงภาวะในอดีตของตนเองอยู่</p>	
<p><u>ครั้งที่ 4</u></p> <p>ผู้นำกลุ่มได้สรุปสิ่งที่พูดในครั้งก่อน และพูดถึงหัวข้อที่ยังพูดค้างไว้คือ ความคิดฆ่าตัวตาย สมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงความคิดฆ่าตัวตายของตนเอง สมาชิกคนอื่น ๆ ที่ได้รับฟังอยู่ ก็ได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง พร้อมทั้งให้คำแนะนำ</p> <p>เรื่อง : ผมคิดมากหลังจากที่ซาขาด คิดมากจนเคยคิดฆ่าตัวตายมาแล้ว 2 ครั้ง อยู่ในห้องเอาเชือกมารัดคอ แต่ก็เอาออกเองเลยไม่ตาย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตอนนั้นคุณเรื่องคิดอย่างไรคะ</p> <p>เรื่อง : คิดว่าทำไปแล้วญาติจะเดือดร้อนเพราะเรา</p> <p>ชัย : ช่วงผมเป็นใหม่ ๆ เตรียมเชือกจะผูกคอจะให้ตาย แต่หายใจไม่ออก จึงดึงออก</p> <p>เด่น : ผมกินยาให้ตาย แต่ไม่ตาย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณเด่นมีความคิดอยากตาย แล้วคนอื่นล่ะคะมีความคิดเห็นอย่างไร</p> <p>ธีระ : ผมไม่เคยคิดครับ ออกจากโรงพยาบาลผมก็ไปบวชสักพักแล้วสึก เพราะไม่มีใครอยู่กับแม่</p> <p>แก้ว : ผมคิดว่าฆ่าตัวตายก็ไม่มีประโยชน์ จะทำให้คนอื่นเดือดร้อนด้วย พอตีผมมีเพื่อนเยอะ เพื่อนมาเยี่ยมตลอด มาให้กำลังใจเลยไม่คิด</p> <p>เชียร : ตอนแรกผมก็คิด แต่นาน ๆ เข้าทำใจได้ ว่าเรายังดีกว่าคนอื่นอีกมาก ยังทำงานหาเงินได้</p>	<p>- ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถามปลายเปิด</p> <p>- สมาชิกแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกันระหว่างสมาชิกซึ่งเกิดขึ้นในกลุ่ม</p> <p>- สมาชิกบอกถึง ข้อสังเกตและความคิดที่มีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม</p>

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>หลังจากนี้ สมาชิกคนหนึ่งได้พูดคุยกันต่อเรื่องซาเทียม มีสมาชิกบางคนได้บอกข้อสังเกตเกี่ยวกับสมาชิกคนหนึ่งในวันนี้ไม่ได้ใส่ซาเทียม ใช้ไม้ค้ำยันแทน ดูเคลื่อนไหวลำบาก</p> <p>เด่น : วันนี้คุณเรื่องทำไมไม่ใส่ขามาล่ะ เป็นอะไรหรือเปล่า</p> <p>นนท์ : ผมก็เห็นตั้งแต่ตอนเดินขึ้นมาแล้ว มีผ้าพันไว้ด้วย</p> <p>เรื่อง : เมื่อวานตอนลงไป ถูกรถเข็นชน เขาเบรคไม่ทัน รู้สึกเจ็บเหมือนกัน เดินลำบากด้วย ถ้าหายก็จะกลับไปใส่เหมือนเดิม</p> <p>ต่อจากนี้สมาชิกได้เล่าถึงเรื่องที่คิดมากเกี่ยวกับการไม่กล้าไปจับใคร เพราะตนเองก็มีสภาพพิการ และไม่สบายใจที่ได้ยินคำวิจารณ์จากคนรอบข้าง</p> <p>ธีระ : ผมเป็นอย่างนี้ เห็นสาว ๆ ก็อาย ไม่กล้าคุยด้วย บางทีชอบเขานะ กลัวเขานะว่าเราไม่เจียม เคยได้ยินด้วย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณธีระได้ยินแล้วรู้สึกอย่างไรคะ</p> <p>ธีระ : ก็ทำใจได้นะ ผู้นำหญิงเขาคงคิดว่าเราจะเลี้ยงดูเขาไหวไหม มันก็จริง เราคงต้องกลับมาดูตัวเราด้วย</p> <p>สำหรับกรณีของสมาชิกอีกคนหนึ่งพบว่า</p> <p>แก้ว : คิดแล้วอยากจะเป็นบ้าไปเลย ไม่อยากรับรู้ที่เราต้องพิการ (พูดด้วยเสียงค่อนข้างดัง)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แต่แก้วก็ปฏิเสธความจริงไม่ได้</p> <p>แก้ว : (เงิบไปช่วงหนึ่ง จึงพูด)</p> <p>ปฏิเสธไม่ได้ มันเป็นอย่างนี้แล้ว ยังไงเราก็ทำอะไรไม่ได้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แก้วรู้สึกผิดหวัง</p> <p>แก้ว : ก็คงต้องทนอยู่ต่อไป ดีกว่าฆ่าตัวตาย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แก้วยินดีที่จะอดทนกับสภาวะเช่นนี้ ดีกว่าการไม่มีชีวิตอยู่</p> <p>แก้ว : (พยักหน้า) ใช่ ก็ยังดีกว่า</p> <p>ซึ่งเมื่อแก้วยืนยันกับกลุ่ม สมาชิกคนอื่นได้บอกถึงความคิดที่มีต่อเรื่องนี้ เช่น</p>	<p>- สมาชิกมีการให้และรับข้อมูลป้อนกลับ (ขั้นที่ 10) พร้อมทั้งมีการยอมรับตนเอง ตามความเป็นจริง และเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้เหมาะสมขึ้น (ขั้น 8)</p> <p>- มีการเปลี่ยนแปลง ในระดับของความคิด</p> <p>- สมาชิกต้องการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น</p> <p>- confrontation</p> <p>- สมาชิกยอมรับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>- สะท้อนความรู้สึก</p> <p>- สะท้อนความรู้สึก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>เด่น : ถ้าเป็นผม ผมก็คงต้องทน ไม่ฆ่าตัวตายหรอก</p> <p>เชียร : ชีวิตเรายังมีค่า ใครไม่เห็นก็ช่าง แต่เราเห็น</p> <p>ชัย : ถ้าทนได้ก็ทนนะ ผมเข้าใจคุณ</p> <p>แก้ว : ตอนนี้ก็เริ่มปลงแล้ว ชอบใจทุกคนที่ฟังเราพูดนะ</p> <p>บรรยากาศในช่วงนี้เป็นช่วงของการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นใจและช่วยเหลือระหว่างสมาชิก มีความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มอย่างมาก สมาชิกมีการยอมรับ และต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง</p>	<p>- สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บอกถึงความใกล้ชิดผูกพันกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกดังกล่าว (ขั้นที่ 14 และ 15)</p>
<p><u>ครั้งที่ 5</u></p> <p>มีสมาชิกเข้ากลุ่ม 8 คน สมาชิกที่ขาดไปคือ นนท์และเดช เริ่มกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่สมาชิกพูดคุยกันในครั้งก่อน เกี่ยวกับความคิดฆ่าตัวตาย หลังจากนั้นสมาชิกได้มีการพูดคุยกันถึงเรื่องการใส่ซาเทียมว่า ใส่แล้วทำให้เดินสะดวกขึ้นกว่าเดิม</p> <p>แก้ว : ช่วงก่อนจะเดินไม่ได้ เพราะไม่ได้ใส่ซา เพิ่งมาใส่ที่นี้ อยู่บ้านไม่ใส่ เพราะไม่รู้ว่าจะไปไหน</p> <p>เรื่อง : ถ้าไม่ใส่จะไม่สะดวก เช่นเวลาตากผ้า ถ้าไม่ใช้ไม้ค้ำยัน จะทำไม่ได้ ใส่ซาจะดีขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : จากที่เราฟังพวกเราพูดนั้น การใส่ซาเทียมจะทำให้เราทำอะไรสะดวกขึ้นนะคะ</p> <p>เชียร : ผมว่าดีอย่างเสียอย่าง ไม้ค้ำยันเดินได้เร็วกว่า ใส่ซาจะทำให้เดินได้ช้า ยิ่งช่วงแรกไม่ยอมใส่เลย มันเจ็บมาก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ไม่ทราบว่าคุณอื่นมีความคิดเห็นอย่างไรบ้างคะในเรื่องนี้</p> <p>ชัย : ใส่ ๆ ไปก็ชินเอง ตอนแรก ๆ จะปวดมาก ไม่อยากใส่</p> <p>เด่น : บางคนใส่ก็เพราะอายสาวนะ</p> <p>เรื่อง : ผมไม่อายแล้วละ</p> <p>มีสมาชิกคนหนึ่งพูดเรื่องรู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์ สมาชิกคนอื่นได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะแก่กลุ่ม</p>	<p>- สะท้อนเนื้อหา ที่สมาชิกพูด</p> <p>- สมาชิกมีความเป็นอันเอง รู้สึกอิสระที่จะบอกเล่าเรื่องของตนเองในกลุ่ม (ขั้นที่ 9 ของกระแสกลุ่ม)</p>

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>อาทิต : ส่วนผมภูมิใจนะ พยายามทำตัวให้มีคุณค่า</p> <p>ชัย : ผมจะตั้งใจเรียน เรียนจบจะได้ไปทำงาน</p> <p>เด่น : ตอนแรกก็รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า พอได้มาที่นี่ ก็รู้สึกว่าดีขึ้น แต่ก่อนมีดแปดด้าน ชีวิตหมดแล้ว หมดอนาคต</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คะ ตอนนี้คุณเด่นรู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น</p> <p>เด่น : ครับ เห็นรุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จ ก็มีกำลังใจที่จะต่อสู้</p> <p>แก้ว : เมื่อก่อนอยู่บ้านทำอะไรไม่ได้ รู้สึกตนเองไม่มีค่า พอมาอยู่ที่นี่ ทำอะไรได้หลาย ๆ อย่าง อาจจะทำดีกว่าคนที่สมประกอบอีกด้วย</p> <p>ธีระ : อยู่ที่นี่ก็มีกำลังใจ มองเห็นอนาคตข้างหน้า ถ้าเราตั้งใจทำ เลี้ยงตนเองได้ ก็จะทำดีกว่าเมื่อก่อน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พวกเราทุกคนก็มีความคิดเห็นคล้าย ๆ กัน ตรงที่ว่าอยู่ที่นี้เรามีความสามารถ มีประโยชน์ และมีคุณค่ามากขึ้นนะ คะ</p>	<p>- สะท้อนความรู้สึก</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม ได้สรุปประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่า</p>
<p>หลังจากที่ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นเกี่ยวกับความมีคุณค่า สมาชิกคนหนึ่งได้พูดถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต และสมาชิกคนอื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น</p> <p>ธีระ : ผมมาที่นี่เพื่อเอาความรู้ไปประกอบวิชาชีพ ผมเรียนอิเล็กทรอนิกส์ เพราะเคยมีประสบการณ์มาบ้าง</p> <p>เด่น : เรียนเพื่อไม่ให้เป็นการะของใคร</p> <p>เรือง : ผมไม่มีวุฒิเลยเรียนตัดเย็บ เขาว่าเรียนอิเล็กทรอนิกส์ต้องใช้วุฒิ ม.3</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณเรื่องรู้สึกผิดหวังที่ไม่ได้เรียนอิเล็กทรอนิกส์</p> <p>เรือง : ครับ แต่ก็ไม่เป็นไร เรียนอะไรก็ได้เหมือนกัน</p> <p>ในช่วงท้ายก่อนการปิดกลุ่มได้พูดถึงการมองตนเองในปัจจุบัน มีสมาชิกพูดว่า</p> <p>แก้ว : มองตนเองดีขึ้น อยู่บ้านกินเหล้า อยู่ที่นี่เลิกแล้ว ทำให้ดีต่อสุขภาพ ดีต่อจิตใจ</p>	<p>- สะท้อนความรู้สึก</p>

การสังเกตกระแสดังกล่าว	การวิเคราะห์
<p>เรื่อง : อยู่บ้านเครียด กินเหล้า เที่ยวกลางคืน น้องชายก็บอกว่า ขาไม่ดียังไปเที่ยวกลางคืนอีก แต่เดี๋ยวนี้ตัวเองดีขึ้นเยอะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เวลาน้องชายพูดว่า "ขาไม่ดีแล้วยังไปเที่ยวกลางคืนอีก" คุณเรื่องรู้สึกอย่างไรบ้างคะ</p> <p>เรื่อง : ก็คิดน้อยใจเหมือนกัน แต่เขาก็มีเหตุผลนะ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้สรุปเนื้อหาทั้งหมดที่ได้พูดมา ในการทำ กลุ่มในครั้งนี้</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ สัมผัสตัวเอง</p>
<p><u>ครั้งที่ 6</u></p> <p>มีสมาชิกเข้ากลุ่ม 8 คน หลังจากที่ได้คุยกันเล็กน้อยถึงการเข้า กลุ่มครั้งก่อน สมาชิกได้เริ่มพูดถึงความรู้สึกเบื่อที่ไม่ได้ออกไปไหน ต้อง อยู่ที่บ้าน ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการทำ เนื่องจากความพิการ และ พูดถึงสิ่งที่สมาชิกคาดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเองในทางลบ เช่น</p> <p>ธีระ : อยู่บ้านผมเบื่อมาก เคยออกไปไหนได้ พอแขนเป็นอย่าง นี้ จะไปไหนก็ต้องโทรศัพท์ไปหาเพื่อน ถามเขาว่าว่างไหม ให้มารับหน่อย เพราะผมทำอะไรไม่ได้เหมือนเดิม</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณธีระรู้สึกลำบากใจ ที่จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อน ของคุณ</p> <p>ธีระ : ใช่ครับ อยากทำได้เองมากกว่า</p> <p>เรื่อง : ผมอยู่บ้านคนเดียว อยู่ในห้องทั้งวัน ปิดประตู นอนคิด คิดมาก ไปไหนก็ไม่ได้</p> <p>ชัย : อยู่บ้านไม่ได้ไปไหน ต่อไปก็คงแย่ ทำอะไรไม่ได้ แล้วใคร จะเลี้ยง จะเอาอะไรกิน</p> <p>เชียร : แต่เมื่อเรามาอยู่ที่นี่ จบไปก็มีอาชีพเลี้ยงตนเองได้ ต่อจากนี้กลุ่มจึงพูดถึงวิธีที่จะจัดการกับความรู้สึกเบื่อของตนเอง ซึ่งสมาชิกก็ได้เสนอประสบการณ์ที่ตนเองเคยใช้ แต่พบว่าวิธีการ เหล่านี้สามารถลดความรู้สึกไม่สบายใจของตนเองได้เพียงครั้งคราว เช่น</p>	<p>- สมาชิกมีความเป็นกัน เอง รู้สึกอิสระที่จะเล่า เรื่องตนเองในกลุ่ม</p> <p>- สะท้อนความรู้สึก</p>

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แก้ว : เวลาผมเบื่อ ผมก็ดูทีวี แต่ก็อยากไปนอกบ้านบ้าง</p> <p>เชียร์ : เห็นคนอื่นเขาไปไหนได้ เห็นแล้วก็อยากไปบ้าง แต่ก็ติดที่เรเป็นคนพิการ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แก้วกับเชียร์เห็นคนอื่นไปข้างนอกได้ ก็อยากไปบ้าง ทั้งแก้วและเชียร์ก็อยากกลับไปสู่สภาพเดิมอีก</p> <p>แก้ว : แต่มันก็เป็นไปไม่ได้</p> <p>เชียร์ : เราก็คงได้แต่ทำใจ.</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ทั้งแก้วและเชียร์อยากออกไปข้างนอกบ้าง ถ้าอย่างนั้นแล้วคุณคิดว่ามันจะเป็นอย่างไรคะ</p> <p>แก้ว : คงมีคนมองเรา ว่าเราเป็นคนพิการแล้วยังออกไปเที่ยวอีกอายสาว ๆ ด้วย ไม่กล้าคุย</p> <p>มีสมาชิกคนหนึ่งเสนอความคิดว่า "ก็ตกอยู่ในสภาพอย่างนี้แล้วทำอะไรได้ มันกลับเป็นอย่างเดิมไม่ได้แล้ว...มันต้องยอมรับสภาพ" ซึ่งทำให้สมาชิกบางคนเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเป็น "ถ้าได้ออกไปข้างนอกก็คงจะไม่อายใครแล้ว เราก็คงเป็นของเราอย่างนี้ยังดีกว่าคนที่พิการมากกว่าเราอีก ที่แม้แต่เดินยังเดินไม่ได้เลย"</p> <p>หลังจากนี้สมาชิกหลาย ๆ คน ได้พูดถึงเรื่อง เจอเหตุการณ์ที่มีคนพูดถึงเรื่องความพิการของตน ขณะที่กำลังทำงานอยู่</p> <p>เชียร์ : เราทำงานได้เราก็คงทำ ช่วยได้ก็ช่วย มีคนพูดกระทบเรา ทำท่าว่าคนอื่น แต่ก็คือเราเต็ม ๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตรงจุดนี้คุณเชียร์รู้สึกอย่างไรคะ</p> <p>เชียร์ : ก็ไม่อยากทำแล้ว กลับบ้านเลย</p> <p>ชัย : ผมก็จะว่าเขาเลย ก็เราไม่ชอบ</p> <p>แก้ว : เขามองดูคล้ายดูถูกเรา จนถึงตอนนี้ยังคิดอยู่ ว่าทำไมเขาพูดอย่างนั้น ผมยืนจีดน้ำบนถนน ช่วงนั้นมีงานศพ รถเยอะมีฝุ่นมาก มีคนข้างบ้านพูดว่า คนดี ๆ ไม่ทำ ปล่อยให้คนขามไม่ดีทำ ก็เราอยากช่วย แค่อจีดน้ำไม่หนักหนาอะไร</p>	<p>- สะท้อนความรู้สึก</p> <p>- สมาชิกได้เปิดเผยถึงความไม่สบายใจของตนเอง ทำให้ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง ของความคิดเกี่ยวกับสภาพร่างกายว่ามาจากเรื่องสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</p> <p>- เกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถามปลายเปิด</p>

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วคุณแก้วทำอะไรคะ</p> <p>แก้ว : ผมก็เลิกทำ แล้วเดินหนีเลย เขาไม่นำพูดอย่างนี้ เราเต็มใจช่วย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณแก้วรู้สึกน้อยใจที่เขาไม่เข้าใจเรานะคะ</p> <p>แก้ว : ใช่ครับ ก็เราทำได้ก็ทำ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คนอื่น ๆ ได้ฟังที่คุณแก้วพูดแล้ว คิดอย่างไรบ้างคะ</p> <p>เด่น : เขาอาจจะมึนน้ำใจต่อเรา คิดว่าคนชาตินี้จะทำมากกว่า</p> <p>เรื่อง : คิดได้อีกอย่างว่า เขาไม่ตั้งใจว่าเรา</p> <p>ธีระ : คิดได้ 2 แ่ง เขาอาจจะดีกับเรา หรือเราคิดไปเอง แต่ถ้าเป็นส่วนตัวผม ผมก็คิดเหมือนกัน</p> <p>เชียร : เขาคงไม่ได้ดูถูกเรา แต่เห็นเราพิการมากกว่า บางครั้งคำพูดก็ไม่เหมาะสมที่จะใช้กับเรา เขาไม่คิด ไม่รู้ว่ามันกระทบจิตใจเรา</p>	<p>- สะท้อนความรู้สึก</p> <p>- ผู้นำกลุ่มพูดให้สมาชิกอื่นแสดงความคิดเห็น</p>
<p>สมาชิกคนอื่น ๆ ได้แสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ว่า คิดได้ 2 ด้าน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : หลังจากที่ได้ฟังเพื่อน ๆ พูดมาแล้ว คุณแก้วคิดอย่างไรคะ</p> <p>แก้ว : ลองมาคิดดูก็คิดได้ 2 แ่งจริง ๆ ก็น้อยใจ อยาคคนเยอะแยะ</p> <p>ในครั้งนี่ ขณะที่สมาชิกพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะใส่ใจ ไม่มีการพูดถึงปัญหาของตนเองแทรกขึ้นมาอย่างเช่นที่เป็นในครั้งก่อน ๆ แต่จะฟังและพูดให้กำลังใจกัน</p> <p>ข้อสังเกตบางประการเกี่ยวกับสมาชิกว่า หลังเข้ากลุ่ม สมาชิกมีการพูดคุยกันเองอย่างสนิทสนมมากขึ้น ห่วงใยและช่วยเหลือกัน ช่วยกันยกเก้าอี้เก็บ และรอที่จะเดินกลับพร้อมกัน</p>	<p>- เกิดการยอมรับตนเอง</p> <p>- สมาชิกในกลุ่ม เกิดความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน สามารถเกิดขึ้นได้ ในขณะที่ยอยู่นอกกลุ่ม</p>
<p><u>ครั้งที่ 7</u></p> <p>มีสมาชิกเข้ากลุ่มครบ 10 คน สมาชิกที่ขาดไปในครั้งก่อนคือนนท์กับเดช ได้บอกถึงความจำเป็นที่ต้องไปแข่งกีฬาคนพิการที่กรุงเทพฯ จึงไม่สามารถเข้ากลุ่มได้ ในส่วนหนึ่งก็ต้องการทราบถึงกลุ่มในครั้งก่อน ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ในครั้งก่อน ชิดจึงบอกว่า มีการพูดกันถึงเรื่องเกี่ยวกับ มีคนอื่นมาว่าเราขณะที่เราทำงาน</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>อยู่ ซึ่งแต่ละคนก็ได้ร่วมฟังและแสดงความคิดเห็น อาทิศบอกถึงบรรยากาศในกลุ่มว่า "ผมว่ามาเข้ากลุ่มนี้รู้สึกดี บรรยากาศในกลุ่มเป็นกันเองดี พูดเรื่องส่วนตัวได้" นนท์ได้บอกกับกลุ่มว่าต้องการทราบในรายละเอียดแต่ไม่กล้าถาม สมาชิกจึงเล่าในสิ่งที่ตนเองได้พูดในครั้งก่อนอย่างย่อ ๆ ให้นนท์และเดชได้ทราบ เช่น</p> <p>แก้ว : เวลาทำงานมีคนชอบมาว่าเรา ว่าเราเป็นคนพิการ ไม่น่าที่จะทำ น่าจะให้คนดี ๆ ทำ เหมือนเขาดูถูกเรา</p> <p>เชียร์ : เขาไม่ค่อยคิดหรืออก ว่าจะกระทบจิตใจเราหรือเปล่า</p> <p>เด่น : เราเลยสรุปกันว่า บางที่เขาไม่ได้ตั้งใจ แต่เขาไม่รู้จักใช้คำพูดมากกว่า</p> <p>หลังจากนี้สมาชิกคนอื่นได้พูดถึงเรื่อง น้ำหนักของตนเองลดลงจากเดิม ทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นนี้ เช่น</p> <p>เชียร์ : ช่วงแรกน้ำหนักลดลงมาก กินไม่ได้เลย</p> <p>เรื่อง : ผมก็แย่ หมดหวัง เลยไม่กินข้าวเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่คุณเชียร์และคุณเรื่องพูด มันเป็นอย่างไรคะ</p> <p>เชียร์ : มันไม่ยากกินอะไร รู้สึกสับสนมาก</p> <p>แก้ว : ส่วนผมก็คิดมาก ทำอะไรไม่ได้ ไม่กิน กินไม่ลง เมื่อก่อนจะอ้วน ตอนนี้อ้วม เครียดมาก</p> <p>เรื่อง : ตอนออกจากโรงพยาบาลใหม่ ๆ นอนไม่หลับ คิดถึงขาเรา ว่าเราจะเอาขาเราไปไหน ทำอะไรกับขาเรา</p> <p>เด่น : ผมนี่ อ้วมมากเลย กินข้าวไม่ได้มาเป็นปี ๆ ทั้งปวดขาและปวดใจด้วยที่แฟนนี่ไป</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่ทุกคนพูดมาเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ที่ทำให้น้ำหนักลด แล้วเดี๋ยวนี้เป็นอย่างไรกันคะ</p> <p>แก้ว : ตอนนี้ก็กินได้แต่ไม่เหมือนเมื่อก่อนหรืออก เมื่อก่อนนี้อ้วนกว่า</p> <p>เชียร์ : กินไม่ค่อยได้ดี ไม่อร่อยเหมือนเมื่อก่อน</p> <p>เรื่อง : บางทีก็อดคิดเรื่องขาไม่ได้ พอคิดก็ทำให้กินได้น้อย</p>	<p>- จากคำพูดของสมาชิกแสดงถึงความใกล้ชิด มีความไว้วางใจ ผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (ขั้นที่14ของกระแสกลุ่ม)</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถามปลายเปิด</p> <p>- ผู้นำกลุ่มสรุป และใช้คำถามปลายเปิด</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : คะ ปัจจุบันแต่ละคนก็ยังทานอาหารได้น้อยลงกว่าเดิมอยู่นะคะ</p> <p>มีสมาชิกคนหนึ่งแนะนำว่าอย่าคิดมาก อดีตไม่สามารถแก้ไขได้ ให้ทำปัจจุบันให้ดีขึ้นดีกว่า ถ้าคิดได้อย่างนี้จะทำให้เรากินได้ปกติ</p> <p>ธีระ : ผมซิไม่เหมือนใคร น้ำหนักเพิ่ม นี่ก็ตั้งใจจะลด เพราะเสื้อผ้าใส่ไม่ได้แล้ว อ้วนมาก ๆ ก็โรคเยอะ ผอมมากเขาก็ว่าเป็นเอดส์อีก</p> <p>เดช : ผมก็ไม่คิดอะไรแล้ว กินได้ดี</p> <p>อาทิต : พวกเราทุกคนก็เจอปัญหาเหมือน ๆ กัน แต่เราคงต้องอดทนนะ</p> <p>บรรยากาศในช่วงนี้เป็นช่วงของการรับรู้ และเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นใจและช่วยเหลือระหว่างสมาชิก มีความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มอย่างมาก สมาชิกมีการยอมรับ และต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง</p>	<p>- สมาชิกพยายามแนะนำและช่วยเหลือสมาชิกด้วยกัน (ขั้นที่ 7 ของกระแสกลุ่ม)</p>
<p><u>ครั้งที่ 8</u></p> <p>สมาชิกเข้ากลุ่มครบ 10 คน หลังจากมีการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปแล้ว สมาชิกก็ได้เริ่มพูดกันถึงเรื่อง เมื่อก็นอนไม่หลับ เนื่องจากคิดถึงขาของตนเอง สมาชิกหลาย ๆ คน ได้พูดถึงเรื่องความกังวลใจที่ทำให้นอนไม่หลับ</p> <p>เชียร : เวลาผมเครียด แล้วนอนไม่หลับตลอดคืน</p> <p>ชิต : เคยฝันว่าวิ่งได้</p> <p>ธีระ : ผมก็เคยฝันว่าขับมอเตอร์ไซด์ได้ ตื่นมาแขนก็คงจะงอออกมา</p> <p>เรื่อง : ฝันเหมือนกันว่าเดินได้เป็นปกติ ตื่นขึ้นมาเหมือนเดิม</p> <p>นนท์ : ตอนนี้มีก็คิดมาก เครียดหลาย ๆ เรื่อง นอนไม่หลับ แต่ถ้าไม่คิดอะไรก็นอนหลับ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ที่คุณนนท์บอกว่าคิดมาก คุณนนท์คิดมากเกี่ยวกับเรื่องอะไรคะ</p>	<p>- สมาชิกเล่าเรื่องความกังวลใจของตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถามปลายเปิด</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>นนท์ : เรื่องชา เรื่องเรียนก็มีบ้างไม่เยอะ</p> <p>แก้ว : มันยังคงอยู่ในจิตใจเรา นี่ขนาดผ่านมาตั้ง 3 ปีแล้ว</p> <p>เชียร : ผมบางทีก็ตื่นกลางดึก แล้วหลับยาก ตี 1 ตี 2 ตื่นมากก็ไม่หลับ คิดมาก พอจะหลับได้ก็ถึงเวลาต้องตื่นมาพอดี</p> <p>แก้ว : หลับยากจริง ๆ คิดไปเอง บางทีคิดว่าชาวยังอยู่เลย นอนก็คิดถึงชา</p> <p>อาทิส : กว่าจะหลับได้ก็เลยเที่ยงคืน นอนไม่หลับ คิดมากกว่าทำไมต้องเป็นกับเรา ผันไปหรือเปล่า นอน ๆ ไปก็คิดว่าเรายังมีชาอยู่ บางทีก็ร้องให้คิดถึงชา</p> <p>สมาชิกบอกถึงความเสียใจที่สูญเสียชา และน้อยใจตนเองที่อยู่ ในสภาพเช่นนี้ ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และคิดว่าถ้าตนเองไม่ได้กินเหล้าก็ คงไม่ต้องพิการ ทำให้แม่ต้องผิดหวังในตัวเขา ระหว่างเล่าเรื่องจะพูด สับสน พูดกลับไปมา ผู้นำกลุ่มจึงสรุปประเด็นที่สมาชิกพูดไปว่า “แก้ว กำลังรู้สึกทุกซึกใจไม่มีความสุขรู้สึกผิดต่อแม่ ไม่ชอบให้ชีวิตเป็นอย่างนี้” แก้วได้ร้องไห้ มีสมาชิกคนหนึ่งได้เอามือไปตบหลังเบา ๆ จับแขน และ บอกว่า “ถ้าสบายใจก็ร้องเถอะ เข้าใจว่าเสียใจ ขนาดผมพูดถึงแล้วยัง อดไม่ได้เซเลย บางทีก็ไม่พูดเลย เพราะทำใจไม่ได้”</p> <p>ผู้นำกลุ่มได้ให้โอกาสสมาชิกคนอื่น ๆ พูดถึงความรู้สึกของตน เองที่มีต่อแก้ว ซึ่งสมาชิกได้ให้ทั้งคำแนะนำและกำลังใจต่อกัน เช่น</p> <p>นนท์ : ผมอยากให้แก้วเข้มแข็ง อดทน เพราะเป็นช่วงชีวิตของเรา อย่างผม ผมก็มีปัญหาเหมือนกัน แต่ตอนหลังก็คิดได้ ก็ เลยอดทนต่อสู้อต่อไป ยิ่งไงก็ตัวเรา ต้องอดทน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ดิฉันอยากเพิ่มเติมที่นนท์ได้พูดว่า อยากให้แก้วเข้มแข็ง พร้อมกันนี้ ก็ต้องยอมรับว่าเป็นชีวิตของเราที่เกิดขึ้นแล้ว อยากให้แก้วยอมรับและอยู่อย่างเข้มแข็ง</p> <p><u>ครั้งที่ 9</u></p> <p>หลังจากผู้นำกลุ่มได้สรุปสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งก่อน และสมาชิก คนอื่น ๆ ได้พูดคุยกันในเรื่องทั่วไป ผู้นำกลุ่มได้สังเกตว่า สมาชิกคนหนึ่ง</p>	<p>การวิเคราะห์</p> <p>- สมาชิกร่วมรับรู้และเข้าใจ ถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่น สมาชิกยังคงไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนได้</p> <p>- สมาชิกมีความเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น และสามารถแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่น (ขั้นที่ 15) ให้กำลังใจกัน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มแสดงความใส่ใจในสมาชิก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ท่าทางไม่สบาย จึงได้สอบถามสมาชิกผู้นั้น สมาชิกจึงเล่าถึงอาการปวดศีรษะ สมาชิกคนอื่นจึงพูดถึงอาการปวดศีรษะของตนเอง ที่คิดว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียด และบอกถึงแนวทางในการแก้ไขว่า</p> <p style="padding-left: 40px;">: ปวดศีรษะ เพราะว่าเครียด ก็ต้องทำตัวไม่ให้เครียด และถ้าเครียดจะทำให้ไม่สบายได้</p> <p>ทำให้สมาชิกที่มีความไม่สบายใจที่มีสาเหตุมาจากมีคนอื่นมาพูดวิจารณ์ถึงความพิการของตนเอง โดยเรียกว่า "ไอ้ด้วน" สมาชิกผู้นั้นได้บอกถึงความรู้สึกน้อยใจ ที่ตนเองมีความผิดปกติไม่เหมือนคนอื่น</p> <p>เดช : ตอนนั้นเวลากลับบ้านก็มีคนเรียก ไอ้เป้ ไอ้ด้วนอยู่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วคุณเดชรู้สึกอย่างไรที่มีคนมาเรียกเราอย่างนี้</p> <p>เดช : เหมือนเดิมครับ ก็ไม่รู้สึกอะไร เจย ๆ</p> <p>เชียร : เจย ๆ เหรอ ผมนะ ถ้าเป็นเพื่อนสนิทมาล้อก็ไม่ใช่ไร แต่ถ้าเป็นคนอื่นไม่ได้เลย</p> <p>นนท์ : จิตใจทำให้เราคิดมาก เป็นเพื่อนกันจะให้กำลังใจ ไม่ควรซ้ำเติม ถึงจะรักกันมากขนาดไหน ก็ไม่ควรพูด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์รู้สึกน้อยใจที่มีคนมาล้อเรา</p> <p>นนท์ : ครับ เราเป็นแบบนี้แล้ว ไม่น่าจะมาล้อ อย่างเป็นทางการ เพื่อนเรียก "ไอ้ด้วน" คนมองเพียบ ผมหยุดเดินเลย ต้องเจย ๆ ทำอะไรไม่ได้</p> <p>เด่น : เวลาเจอแบบนี้ก็โมโหในใจ เขาไม่เจอกับตัวเองก็ไม่ต้อง</p> <p>มีสมาชิกที่พูดถึงตนเองเพียงเล็กน้อย ในวันนี้ได้พูดในกลุ่มว่า "เวลาใครมาล้อเราก็น้อยใจ หงุดหงิด ถ้าว่าอีกก็มีเรื่อง" (ขณะพูดชัชจะก้มหน้าไม่สบตากับเพื่อน) มีสมาชิกคนอื่นสนใจถาม แต่ชัชปฏิเสธที่จะพูดต่อ อาทิสจึงพูดถึงเรื่องตนเอง โดยตอนแรกบอกกับกลุ่มว่า ไม่มีเรื่องอะไร ไม่ต้องการพูด กลุ่มได้ปล่อยให้สมาชิกทบทวนตนเองเงียบ ๆ โดยไม่มีการซักถาม เพียงกล่าวว่า เป็นสิทธิของสมาชิกที่จะไม่พูด หลังจากนั้นสมาชิกจึงได้เล่าเรื่องของตนเองว่า</p> <p>อาทิส : พูดแล้วหงุดหงิด ไม่อยากพูด</p>	<p>- ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถามปลายเปิด</p> <p>- สมาชิกเริ่มไว้วางใจกลุ่ม จึงเล่าถึงความไม่สบายใจให้กลุ่มฟัง</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณอาทิต มีเรื่องไม่สบายใจ</p> <p>อาทิต : พักหน้า (เงียบไป) หลังจากที่ผมเป็นแบบนี้อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่าย เปลี่ยนแปลงบ่อย</p> <p>นนท์ : ความจริงผมอารมณ์เย็น แต่พอคิดถึงเรื่องชาติพิการ จะหงุดหงิดง่าย เวลาเดินกับเพื่อน เพื่อนบอกเดินไปเร็ว ๆ ซิ เดินช้าจังเลย ผมก็โมโห หงุดหงิด ก็บอกว่าเดินไปก่อนเลย ก่อนหน้านี้ใจเย็นกว่านี้</p> <p>สมาชิกคนหนึ่ง ได้เล่าถึงความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง เนื่องจากตนเองต้องพิการและไม่เหมือนเดิม ซึ่งตอนแรกคิดว่าไม่ต้องการบอกกับกลุ่ม เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัว จะทำให้สมาชิกคนอื่นไม่สนุก สมาชิกคนอื่นเลยบอกว่ายินดีที่จะรับฟังความไม่สบายใจ</p> <p>ธีระ : มีเรื่องไม่สบายใจก็อย่ากล่า อยากรู้ว่าใครฟัง ตอนแรกพอรู้ว่ามียกกลุ่มก็อยากมา อยากรู้ด้วย แต่คิดไปคิดมาไม่พูดดีกว่า เดี่ยวคนอื่นไม่สนุก</p> <p>เชียร : ถ้ามีอะไรก็พูดมาเถอะ เรายินดีฟัง</p> <p>เด่น : ตอนแรกเห็นธีระก็ดูสดชื่นดี ไม่คิดว่าจะมีอะไรในใจ ผมยินดีรับฟัง ถ้าช่วยได้ก็จะช่วย</p> <p>ทั้งธีระและแก้ว จึงได้เล่าถึงความกังวลใจเกี่ยวกับอนาคตของตนเองว่า ตอนนี่คิดเป็น 2 เท่าของคนปกติ คิดถึงวันพรุ่งนี้ วันมะรืนนี้ แก่ไปใครจะดูแล สมาชิกคนอื่น ๆ ได้แสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำแก่สมาชิกด้วยตนเองว่า</p> <p>: ตอนนี่คงต้องตั้งใจเรียนให้จบก่อน ยิ่งกังวลไปก่อนก็ไม่มีอะไรดีขึ้นมา</p> <p>ก่อนจบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สรุปประเด็นที่สมาชิกพูดมาทั้งหมด ในการทำกลุ่มในครั้งนี้</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มแสดงความใส่ใจ ในความรู้สึกของสมาชิก</p> <p>- สมาชิกได้เผชิญหน้ากัน มีการพูดคุยถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน</p> <p>- สมาชิกสามารถเข้าใจผู้อื่น และแสดงออกถึงความรู้สึกอันแท้จริงที่มีต่อกัน (ขั้นที่ 13)</p> <p>- สมาชิกเกิดความไว้วางใจและรู้สึกอิสระที่จะบอกเล่า ถึงความไม่สบายใจของตนเอง</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p><u>ครั้งที่ 10</u></p> <p>ในครั้งนี มีสมาชิกมาเข้ากลุ่มครบทั้ง 10 คน หลังจากมีการพูดถึงเรื่องของการเริ่มต้นทำอะไรยากลำบากกว่าเดิม เนื่องจากสภาพร่างกายไม่เหมือนเดิม สมาชิกหลาย ๆ คน ได้พูดถึงความกลัว ความกังวลใจต่อการทำงาน</p> <p>นนท์ : เวลาจะทำอะไรก็ลำบาก เมื่อก่อนเราปกติครบถ้วน แต่ตอนนี้เราพิการ เราทำงานได้ 30 เปอร์เซ็นต์ อีก 70 เปอร์เซ็นต์ ทำไม่ได้ แต่ก็ยังตั้งใจที่ทำงานได้ ก็ขออย่างเดียว อยากให้นายจ้างรับคนพิการเข้าทำงาน</p> <p>แก้ว : บางทีเห็นว่าเราเป็นคนพิการ แล้วคิดว่าทำงานไม่ได้แล้ว ทั้ง ๆ ที่เราก็มีความสามารถ</p> <p>นนท์ : แต่ส่วนน้อยที่เขาจะรับเราเข้าทำงานจริง ๆ เคยคิดว่าเขาจะรับเราเข้าทำงานหรือเปล่า</p> <p>เชียร : เขาไม่ค่อยคิด บางคนแขนข้างขวาพิการ แต่ทำงานข้างซ้ายได้ ก็คิดว่าไม่มีความสามารถ เขาจะเปรียบเทียบกับคนปกติ</p> <p>นนท์ : บางทีเขาเขียนป้ายว่า รับคนพิการเข้าทำงาน วุฒิจบปริญญาตรี คนพิการที่ไหนจะจบปริญญาตรี เขาก็ทำงานไม่ได้ซี</p> <p>เชียร : เขาจะหลีกเลี่ยง ไม่ยอมรับเราเข้าทำงาน</p> <p>แก้ว : คนพิการที่เขาอยากเรียน แต่เขาไม่มีโอกาสเลย หาโอกาสยาก ความรู้ก็เลยไม่มี</p> <p>เด่น : เรื่องหางานทำคงต้องใช้เวลาน้อย มันคงไม่เหมือนตอนเราปกติ</p> <p>นนท์ : บางทีถ้าเขารับ ก็จะมีคนแกล้งเราได้ ทำให้เราอยู่ไม่ได้ ก็ต้องลาออก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์ทราบได้อย่างไรคะว่า เขาจะแกล้งบีบให้เราลาออกเอง</p>	<p>- สมาชิกพูดถึงความไม่สบายใจของตนเอง</p> <p>- แสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลที่มาจากความคิดของสมาชิกเอง และประสบการณ์ที่ได้รับการบอกเล่ามา</p>

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>นนท์ : มีคนเขาเล่าให้ฟังครับ แต่ผมก็ไม่เคยเจอ เพราะผมยังไม่ได้ไปสมัครงานในรูปแบบของคนพิการ</p>	
<p>เชียร : ความยุติธรรมไม่มีหรอกครับ คนพิการมีโอกาสน้อย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ฟังดูหลาย ๆ คนก็บอกว่า กังวลกลัวจบแล้วไม่มีงานทำ กลัวเขาจะไม่รับเข้าทำงาน กลัวเขากลับแก้ง ดิฉันอยากให้ลองดูว่า สิ่งที่เรากลัวและไม่สบายใจนี้มาจากอะไร ส่วนหนึ่งที่เราเห็นได้ก็คือ เราฟังมาจากคนอื่น เมื่อฟังแล้วก็นำมาคิดว่ามันจะต้องเกิดกับเราหรือเปล่า อีกประการหนึ่งก็คือ เรื่องที่เราอยู่เฉย ๆ แล้วนึกคิดสมมติขึ้นมาว่าเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดี ไม่ทราบว่าจะเมื่อเราคิดอย่างนั้นแล้ว ในใจเราเป็นอย่างไรคะ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มพยายามชี้ให้เห็นประเด็นที่ว่าสาเหตุของความวิตกกังวล ในเรื่องของการหางานทำ แก่สมาชิก และให้โอกาสสมาชิกได้ทำความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลของตนเอง</p>
<p>นนท์ : ก็กังวลไปก่อนครับ แต่พอคิดแล้วมันก็ไม่สบายใจ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : คะ อยากให้พวกเราทุกคนได้ลองดูว่า จะทำอย่างไรให้เราไม่ต้องกังวลกลัวล่วงหน้า</p>	<p>- สมาชิกหาแนวทางในการเผชิญกับ ความไม่สบายใจของตนเอง</p>
<p>แก้ว : ก็ไม่ต้องคิด</p>	
<p>ธีระ : มันอยู่ที่ใจ หลังจากนี้สมาชิกก็ยังคงพูดถึงความกังวลในการหางานทำ แต่สิ่งที่พูดส่วนใหญ่ยังคงเป็นลักษณะของความกังวลที่มาจากกรรับฟังคนอื่น</p>	
<p>มีสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่ม ซึ่งมองมาทางสมาชิกที่ขยับตัว เพื่อเปลี่ยนท่านั่งบ่อย ๆ ได้บอกข้อสังเกตของตนเองว่า</p>	<p>-สมาชิกแสดงออกถึงความห่วงใยระหว่างสมาชิก (ชั้นที่ 14 และ</p>
<p>นนท์ : เรื่องนี้ไม่สบายหรือ วันนี้ไม่ได้ใส่ขาเทียมลำบากน้อยนะ</p>	<p>15)</p>
<p>เรื่อง : ไม่เป็นไร ทนไหว</p>	
<p>ต่อจากนี้ สมาชิกยังคงพูดถึงความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับการหางานทำ ในช่วงท้ายกลุ่ม สมาชิกเริ่มพูดถึงวิธีเตรียมตัวให้พร้อมในปัจจุบัน ต่อการหางานทำ</p>	
<p>แก้ว : ผมคิดว่าต้องพัฒนาฝีมือให้เขายอมรับ</p>	
<p>เชียร : ถ้าเราพัฒนาฝีมือแล้ว เขาก็ไม่รับล่ะ</p>	<p>-สมาชิกยังคงไม่ยอมรับ</p>
<p>แก้ว : คนพิการก็มีฝีมือ อาจจะเก่งกว่าคนปกติด้วยซ้ำ</p>	<p>ความคิดเห็นคนอื่น</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>เด่น : ถ้าเรามีความสามารถพอที่จะเปิดร้าน จบแล้วคงต้องหาประสบการณ์ก่อนทำจริง หาที่ฝึกงาน</p> <p>ก่อนที่จะเลิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สรุปประเด็นของความวิตกกังวลที่สมาชิกได้พูดดังนี้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เท่าที่ฟังมาพวกเรามีความวิตกกังวลกันมาก เรื่องการทำงานทำ ดิฉันอยากให้พวกเราลองสังเกตดูว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความกังวลของเราจริง ๆ และเป็นเรื่องที่เราสามารถจัดการแก้ไขได้ ดิฉันอยากให้เราสนใจกับความกังวลในลักษณะนี้นะคะ ส่วนความวิตกกังวลที่เกิดจากคำบอกเล่าของคนอื่น ไม่เกี่ยวกับตัวเรา และเราไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ เป็นเรื่องที่ได้ยินได้ฟังมาแล้วก็กลัวไปเอง จะทำให้เรายิ่งกลัว และทำให้เราไม่สบายใจมากขึ้น แล้วเป็นเรื่องที่ไม่มีประโยชน์กับชีวิตของเรา ความวิตกกังวลในลักษณะนี้ ไม่นำมาใส่ใจที่คิดต่อ เพราะจะทำให้เราไม่สบายใจไปเปล่า ๆ นะคะ</p>	<p>-ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นของความวิตกกังวลของสมาชิก</p>
<p><u>ครั้งที่ 11</u></p> <p>ก่อนเริ่มกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สรุปถึงประเด็นที่ได้มีการพูดกันไปครั้งก่อน ในเรื่องการหางานทำ ผู้นำกลุ่มได้ถามถึงความรู้สึกที่มีต่อการหางานทำ ซึ่งสมาชิกได้ตอบถึงความรู้สึกของตัวเองที่มีต่อการหางานทำต่าง ๆ ไป เช่น</p> <p>แก้ว : รู้สึกกลัวว่าจบแล้วจะไม่ม้งานทำ กลัวไม่มีเงินใช้ กลัวไปหมด</p> <p>เรื่อง : กลัวว่าตนเองไม่มีความสามารถพอ คงจะฝึกฝนก่อน</p> <p>ชัย : กลัวว่าจะซ่อมไม่ได้ เพราะเราไม่ชำนาญ</p> <p>และเมื่อสมาชิกใช้คำพูดในลักษณะของการบอกเล่าจากผู้อื่น ผู้นำกลุ่มก็พยายามที่จะสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก เช่น</p> <p>นนท์ : เขาบอกว่าต้องหาที่ฝึกงานเอง แล้วก็ต้องแย่งกัน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : นนท์ก็กลัวว่าจะต้องหาที่ฝึกงานเอง ซึ่งต้องแย่งกัน</p>	<p>- ลักษณะของความวิตกกังวลในครั้งนี้ เป็นเรื่องของตัวสมาชิกเองมากขึ้น (ไม่มีการพูดถึงประสบการณ์ หรือคำบอกเล่าของผู้อื่น)</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>นนท์ : (พยักหน้า) แล้วไม่มีที่ให้ฝึก</p> <p>สมาชิกคนอื่นได้เสนอความคิดเห็นในเรื่องนี้เพิ่มเติมว่า "ก็ครั้งแรกจะให้ไม่กลัวได้ยังไง ก็ค่อย ๆ หาไปคงได้เอง"</p> <p>จากการพูดของสมาชิกเกี่ยวกับความกลัว ที่เกิดจากการขาดประสบการณ์ ทำให้สมาชิกเกิดความไม่มั่นใจ กลัวต่อสถานการณ์ที่ยังมาไม่ถึง ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกได้เห็นว่าการถามจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการลดความกังวลได้</p> <p>เดช : ผมไม่รู้ว่าจะทำได้หรือเปล่า เวลาเรียนในห้องก็เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง กลัว กังวลไปหมด</p> <p>เด่น : แล้วทำไมไม่ถามอาจารย์ละ อาจารย์ใจดีจะตาย ไม่ดูหรือ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : อย่างที่เด่นบอกนะคะ เรื่องไหนที่เราไม่รู้อะไรจะทำอย่างไรดี หรือเรื่องที่เราไม่เข้าใจ ซึ่งไม่เฉพาะเรื่องเรียนเท่านั้น แม้ในขณะที่ถ้าการที่เราไม่ทราบ ทำให้เรารู้สึกกลัว การที่เรากลัวอยู่คนเดียวก็คงไม่ทำอะไรดีขึ้น</p> <p>ต่อจากนี้สมาชิกคนหนึ่งได้สังเกตว่าเพื่อสมาชิกคนหนึ่ง ท่าทางเหนื่อย ไม่ค่อยสบาย จึงบอกสิ่งที่ตนเองเห็นให้สมาชิกผู้อื่นได้ทราบ</p> <p>ธีระ : วันนี้เป็นอะไรไป ดูอาทิตไม่สดชื่นเลย ไม่สบายหรือเปล่า</p> <p>อาทิต : ไม่ค่อยสบาย มีไข้ ตอนแรกคิดว่าจะมาไม่ไหว แต่พอนอนพักก็ดีขึ้น</p> <p>ธีระ : สงสัยจะเป็นหวัด ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย</p> <p>นนท์ : ต้องรักษาสุขภาพ มีคนไม่สบายเยอะ</p> <p>สมาชิกคนอื่น ๆ ที่ได้รับฟัง ได้พยายามที่จะหาทางช่วยเหลือและแนะนำซึ่งกันและกัน</p> <p>หลังจากนี้ สมาชิกได้พูดถึงการเรียนเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ของตนเอง ลักษณะการพูดของสมาชิกส่วนใหญ่ จะเป็นการคาดเดาเหตุการณ์ขึ้นเอง เป็นการยกคำบอกเล่าจากบุคคลอื่น ที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน จากการพูดเช่นนี้ทำให้สมาชิกหลาย ๆ คนเกิดข้อสงสัยต่าง ๆ</p>	<p>- ผู้นำกลุ่ม สรุปแนวทางในการจัดการกับปัญหา</p> <p>-สมาชิกให้ความสนใจในตัวเพื่อนสมาชิกคนอื่น แสดงถึงความผูกพันใกล้ชิดกัน ระหว่างสมาชิก แสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง มีความรักและเข้าใจ</p> <p>-สมาชิกร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของเพื่อน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>อาทิส : ผมอยากเรียนวิทยาลัยครู หลักสูตรเสาร์ – อาทิตย์</p> <p>เด่น : มีภาคค่ำด้วย</p> <p>อาทิส : ตอนแรกผมคิดว่าเรียนไม่ได้ จดเลขเซอร์ไม่ได้ เลยจะเรียนมสธ. แต่มีคนเขาบอกว่าย่าเรียนเลย จบยาก</p> <p>แก้ว : เห็นหนังสือเล่มหนามาก คงจบยากน่าดูเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่มซึ่งมีประสบการณ์ตรงในเรื่องนี้ ได้อธิบายถึงข้อเท็จจริงให้สมาชิกทราบ พร้อมทั้งให้โอกาสสมาชิกในการซักถาม</p> <p>มีสมาชิกคนหนึ่งสนใจที่จะเป็นนักกีฬาทีมชาติมากกว่าการเรียนสมาชิกคนอื่น ๆ จึงแสดงความคิดเห็นว่า</p> <p>เดช : ผมเรียนไม่ค่อยทัน เพราะผมต้องไปแข่งกีฬา แต่ไม่ทันก็ไม่ใช่ไร ปีหน้าค่อยเรียนซ้ำใหม่ก็ได้</p> <p>เด่น : แล้วถ้าปีหน้าเราติดทีมชาติอีก ก็ไม่ได้เรียนอีกทำยังไง</p> <p>เดช : ถ้าได้ทีมชาติ เอาทีมชาติดีกว่า เรียนเมื่อไหร่ก็ได้</p> <p>ธีระ : มันพุดง่าย แต่ถ้าไม่ติดล่ะ สู้วิชาที่เราเอาไปทำมาหากินดีกว่า</p> <p>เชียร : ดูซิคนเก่ง ๆ ยังไม่ติดเลย บางทีเราต้องเผื่อใจไว้ด้วย ต้องแบ่งเวลา แต่ก็ไม่ควรทิ้งการเรียน</p> <p>เดช : ก็พยายามเรียนด้วย จะไม่ทิ้งการเรียน</p> <p>ในช่วงท้ายสมาชิกต่างพูดให้กำลังใจกันและกัน แสดงให้เห็นถึงความผูกพันภายในกลุ่ม เช่น “ผมว่าพวกเราสามารถเรียนจบได้ทุกคนแน่ มีอะไรก็ให้ปรึกษากัน และช่วยกันนะ”</p> <p><u>ครั้งที่ 12</u></p> <p>เป็นการประชุมกลุ่มครั้งสุดท้าย มีสมาชิกมาเข้ากลุ่มครบ 10 คน หลังจากผู้นำกลุ่มได้สรุปประเด็นที่พูดคุยในครั้งก่อนแล้ว สมาชิกได้สมัครใจที่จะเล่าเกี่ยวกับบางครั้งคิดว่าตนเองผิดที่ต้องมาอยู่ในสภาพนี้ มีสมาชิกคนอื่น ๆ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็นว่า</p> <p>ธีระ : เวลาผมเล่นวอลเลย์บอล ผมลืมตัวไป กระโดดตบ ใช้มือข้างนี้ (ข้างที่ขาด) ตึงมากก็ไม่ทัน</p>	<p>- จากการไม่ทราบข้อมูล ทำให้สมาชิกเกิดความกลัว และสงสัยในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และเกิดความไม่สอดคล้องกับความจริงมากขึ้น</p> <p>- สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง ในลักษณะของการวางแผน ในการดำเนินชีวิต ที่ชัดเจนสำหรับตนเอง</p>

การสังเกตกระแกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วคุณธีระรู้สึกอย่างไรคะ</p>	<p>-ผู้นำกลุ่ม ใช้คำถาม</p>
<p>ธีระ : ก็ทำตัวเอง หรือเวลาจะหันผัก ก็ทำไม่ได้เหมือนเดิม รู้สึกว่าตัวเราแย่</p>	<p>ปลายเปิด</p>
<p>นนท์ : อย่างเวลาอาบน้ำ ต้องมัวถอดขา ต้องเข่ง ๆ ไปอาบ บางทีก็เหนื่อยใจ ต่อยข้างฝา ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ มันคงเป็นเวรกรรมของเรา ก็คิดว่าเป็นอย่างนี้ก็เพราะตัวเราเอง</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : คุณนนท์คิดโทษตนเอง ว่าตนเองผิด</p>	<p>- สะท้อนเนื้อหา</p>
<p>นนท์ : ก็ถ้าเราไม่ไปทำงาน ก็ไม่เป็น แต่หากไม่ไปทำงานก็ไม่มีเงินใช้</p>	<p>-สมาชิกมีความไม่สอดคล้องกันของความคิด</p>
<p>สมาชิกคนหนึ่งที่มีประสบการณ์ในเรื่องนี้ ได้เล่าประสบการณ์ของตนเองว่า</p>	
<p>เรื่อง : ผมก็คิดว่าทำไมชีวิตผมต้องเป็นอย่างนี้ คิดว่าหมดหวังพัง ทลายทุกอย่าง</p>	<p>- สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้คำแนะนำต่อกัน</p>
<p>เด่น : มันยังสัมพันธ์เก่า ๆ ไม่ได้</p>	
<p>เรื่อง : ลืมไม่ได้ครับ ปัจจุบันก็คิดอยู่ ว่าถ้าไม่ไปกับเพื่อน คงไม่อยู่ในสภาพนี้</p>	
<p>นนท์ : ถ้าย่อนเวลาได้ คงจะไม่ไปหรอก</p>	
<p>เชียร : เราก็ต้องพยายามอย่าคิดมาก เวลาว่างก็หาอย่างอื่นทำ จะได้ไม่คิดเรื่องเก่า ๆ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง อะไรทำนองนี้</p>	
<p>ผู้นำกลุ่มได้สรุปถึงเรื่องความคิดโทษตนเอง และการจดจำเหตุการณ์ที่ไม่ดีว่า</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : พวกเราหลาย ๆ คน ก็ได้เล่าถึงประสบการณ์ที่คิดว่าตนเองผิด ทุกคนก็มีความคิด ความรู้สึกคล้าย ๆ กัน ดิฉันเห็นด้วยกับคุณเชียรที่ว่า เมื่อเรามีเวลาว่าง เราจะคิดถึงเรื่องเก่า ๆ ที่เป็นแผลในใจเราตลอด ดังนั้นเราคงต้องหากิจกรรมทำ เพราะว่ามันคงไม่มีประโยชน์ต่อเรา ถ้าเราจะมาคิดโทษตนเองเช่นนี้</p>	
<p>หลังจากนี้ผู้นำกลุ่มได้สังเกตเห็นคุณนนท์นั่งก้มหน้า และได้บอกข้อสังเกตนี้แก่สมาชิก สมาชิกผู้นั้นได้เล่าประสบการณ์ของตนเองว่า</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มใส่ใจสมาชิก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>เคยคิดมากแล้วใช้ยาเสพติดช่วยให้ลืมความทุกข์</p> <p>นนท์ : พอตัดขาดแล้วคิดมาก กินเหล้าติดยา พอมาอยู่ตรงนี้เลิกหมด ทำตัวใหม่ ผมคิดมากเลยทดลองหมด ให้มันตายไปเลย อยู่ก็ไร้ประโยชน์ พอมาอยู่ที่นี่เขายังอยู่กันได้ ก็เลยเลิกได้ (ตาแดง ๆ)</p> <p>เชียร : อดีตก็ข้างมันเหอะ ตอนนั้นหนักก็ไม่มีอะไรแล้ว</p> <p>แก้ว : ของผมนี่ตรงกันข้ามเลย ผมดมกาว ติดมากตั้งแต่วัยรุ่น ก่อนตัดขาด พอตัดขาดแล้วเลิกทุกอย่างเลย</p> <p>ผู้นำกลุ่มได้สรุปประเด็นความแตกต่างในการใช้วิธีแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคน และได้เชิญชวนให้สมาชิกได้เริ่มต้น เรียนรู้ ต่อบุคลิกชีวิตใหม่ต่อไป</p> <p>ในช่วงท้ายสุดของการประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ขอให้สมาชิกสรุปบทพจนตนเอง และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม สมาชิกจึงได้บอกถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มของตนเอง และความรู้สึกของตนเองที่มีต่อกลุ่มทีละคน โดยส่วนใหญ่จะกล่าวถึงกลุ่มว่า กลุ่มเป็นที่ที่เขาได้บอกเล่าถึงความไม่สบายใจของตน โดยมีเพื่อนเป็นผู้รับฟัง ในขณะที่เดียวกันก็ได้ฟังเรื่องต่าง ๆ จากเพื่อน ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง ทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุขที่ได้มาเข้ากลุ่ม รู้สึกถึงความผูกพันใกล้ชิด ระหว่างเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เช่น</p> <p>นนท์ : ผมว่าดีนะ ตอนแรกก็ไม่รู้ว่าจะมาพูดอะไร เพราะไม่รู้จักมาก่อน แต่พอได้เข้ากลุ่ม รู้สึกดีใจที่ผมได้มีโอกาสเช่นนี้ได้มาฟังเพื่อนพูด ได้รับคำแนะนำ ทำให้รู้อะไรมากขึ้น</p> <p>เด่น : รู้สึกดีครับ สบายใจขึ้น ดีกว่าคิดอยู่คนเดียว โดยไม่บอกใคร</p> <p>ธีระ : ผมสมัครใจจะเข้ากลุ่ม เพราะผมชอบ อยากรู้ว่าจะเป็นอย่างไร ก็ดีจะได้รู้คนอื่นก็มีปัญหาค้ำยกัน</p> <p>ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มทั้งหมดแก่สมาชิก พร้อมทั้งให้กำลังใจในการเรียนรู้ชีวิตอย่างมั่นใจ และผ่านประสบการณ์ช่วงนี้ไปอย่างราบรื่น มีความสุข และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ได้สนใจมาเข้ากลุ่ม</p>	<p>- สมาชิกเข้าใจ ความรู้สึกของสมาชิกอื่น (ขั้นที่ 13) มีความใกล้ชิดผูกพัน ไว้วางใจกัน (ขั้นที่ 14) สามารถแสดงออกถึงความเข้าใจสมาชิกคนอื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ (ขั้นที่ 15)</p>

ภาคผนวก จ

เอกสารประกอบการบรรยายที่ให้กับกลุ่มควบคุม

ภาวะซึมเศร้า

ความหมาย

ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่จิตใจหม่นหมอง หดหู่ ร่วมกับมีความรู้สึกท้อแท้ หดหวัง และมองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด รู้สึกมีคุณค่าต่ำ ต่ำหนิตัวเอง และจะเกี่ยวข้องกับการสูญเสีย

สาเหตุ

1. กรรมพันธุ์ พบว่า บุคคลในครอบครัวจะมีประวัติซึมเศร้า
2. บุคลิกภาพ พบว่า คนที่มีลักษณะอ่อนแอ มีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้มาก
3. เพศ ภาวะซึมเศร้าจะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ในอัตรา 3 : 1
4. อายุ การเกิดภาวะซึมเศร้า จะเกิดเพิ่มมากขึ้นตามอายุ
5. เหตุการณ์สะเทือนใจ
6. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม
7. การย้ายที่อยู่อาศัย
8. การสูญเสียของรัก
9. ความคับข้องใจ
10. เสียความภาคภูมิใจในตนเอง

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายๆ อย่าง ดังต่อไปนี้
 - 1.1 มีอาการเหน็ดเหนื่อยง่าย อ่อนเพลียโดยไม่มีสาเหตุ ทำให้มีความรู้สึกว่าง่วงเหงาหาวนอน จึงทำให้อ่อนมากกว่าปกติ แต่เมื่อตื่นนอนแล้ว จะดูไม่สดชื่น บางคนจะมีนิสัยการนอนที่เปลี่ยนไป คือ เมื่อเข้านอนไม่มีความลำบากเรื่องการนอน แต่จะตื่นนอนแต่เช้าตรู่ เมื่อตื่นแล้วจะไม่หลับอีก

- 1.2 มีการเปลี่ยนแปลงทางระบบขับถ่ายผู้ที่มีการชิมเศร้าจะท้องผูก เนื่องจากรับประทานอาหารได้น้อยลง และมีการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อย
- 1.3 มีอาการเบื่ออาหาร ไม่อยากอาหารแม้ว่าจะเป็นอาหารที่เคยชอบมาก่อนก็ตาม ผลที่ตามมา ก็คือน้ำหนักตัวลดลงทำให้ผอมลงกว่าเดิม
- 1.4 มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับประจำเดือน พบว่า ประจำเดือนมาน้อยกว่าปกติหรือหยุดไปเลย หรือมาไม่สม่ำเสมอผู้ป่วยจะมีความวิตกกังวล
- 1.5 กล้ามเนื้อของร่างกายจะอ่อนแรงทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายลดน้อยลงกว่าเดิม เชื่องช้าลง
- 1.6 ความต้องการทางเพศจะลดลง เพราะว่าจิตใจเขาจะหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดภาวะชิมเศร้า

2. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ผู้ที่อยู่ในภาวะชิมเศร้า ส่วนใหญ่จะมีสมาธิไม่ดี การรับรู้ช้าลง สนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ความจำเสื่อมลง การตัดสินใจไม่ดี มีความลังเล และจัดทำกิจการใดไม่สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย เพราะเขาขาดความสนใจ

3. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ ผู้ที่มีภาวะชิมเศร้าจะบอกว่า มีอารมณ์เศร้า ไม่สดชื่น หมดหวัง หมดอาลัยตายอยาก แสดงให้เห็นว่า เขาอยู่ในอารมณ์เศร้าอย่างมาก รู้สึกเบื่อหน่ายมองโลกไม่สดชื่น และอยากหนีให้พ้นโลกเสีย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคน ระดับความเศร้า และสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดภาวะชิมเศร้า

4. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ผู้ที่มีภาวะชิมเศร้า จะมีความสนใจ สิ่งแวดล้อมน้อยลง จึงชอบอยู่คนเดียวเงียบๆ ไม่ชอบการออกสังคม

ระดับของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในบุคคลมีความรุนแรง ไม่เท่ากัน อาจแบ่งระดับความซึมเศร้าได้ 3 ระดับ คือ

1. ระดับอ่อน (Mild Depression) คือ ภาวะของอารมณ์ที่ไม่สดชื่น จิตใจหม่นหมอง ซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว เมื่อมีเหตุการณ์ เช่น การสูญเสียบุคคล หรือสิ่งของที่มีค่า หรือมีความหมายต่อคน หรือบางครั้งก็ไม่มีสาเหตุใดๆ เช่น อารมณ์เศร้าในขณะเหนื่อยมากไป ขาดคนเห็นใจและอาการหายได้ เมื่อพ้นระยะนี้แล้ว สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้

2. ระดับปานกลาง (Moderate Depression) คือ ภาวะของอารมณ์ที่รุนแรงกว่าระดับอ่อน ประสิทธิภาพการทำงานลดลงกว่าเดิม ผู้ที่อยู่ในระยะเศร้านี้จะรู้สึกอึดอัดใจ การพูดจา อาจเป็นไปอย่างลำบากและเชื่องช้า ซึ่งกระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติภารกิจประจำวัน แต่ยังสามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้

3. ระดับรุนแรง (Severe Depression) คือ ภาวะของอารมณ์ที่มีความเศร้าอย่างมาก มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ไปอย่างเห็นได้ชัดเจน เช่น ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันได้ หลงผิด ประสาทหลอน อาจมีความคิดทำลายตนเองเนื่องจากอาการหลงผิด ประสาทหลอนได้

ประวัติผู้วิจัย



นางชานี สุวรรณยศ เกิดวันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2514 ที่จังหวัดพิษณุโลก สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2535 และปริญญาตรีสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ในปีการศึกษา 2538 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่อ พ.ศ. 2539 เคยรับราชการตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 4 หอผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลรามาธิบดี พ.ศ. 2536 – 2541 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งอาจารย์ 5 ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่