

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้ปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ที่มีต่อ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กด้อยโอกาส กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ เด็กด้อยโอกาส จากมูลนิธิชินกขมินทร์ จังหวัดเชียงใหม่โดยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ซึ่งจะพิจารณาจากคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งทางจิตใจต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers จำนวน 5 คน

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

ตอนที่ 1 ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้การนำเสนอผลที่ได้เป็นกราฟเส้นแสดงแนวโน้มของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังวิเคราะห์ผลการวิจัยโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดซ้ำ (repeated measures ANOVA) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งสองชนิด จำนวน 3 ครั้ง โดยทำการวัดก่อนการให้การศึกษาเป็นค่า baseline และทำการประเมินหลังจากการให้การศึกษาครั้งที่ 5 และ 10 ซึ่งนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

- 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- 2. การเปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าและความเข้มแข็งทางจิตใจในตนเองจากการประเมินจำนวน 3 ครั้งของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 แสดงการแจกแจงความถี่ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา และระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

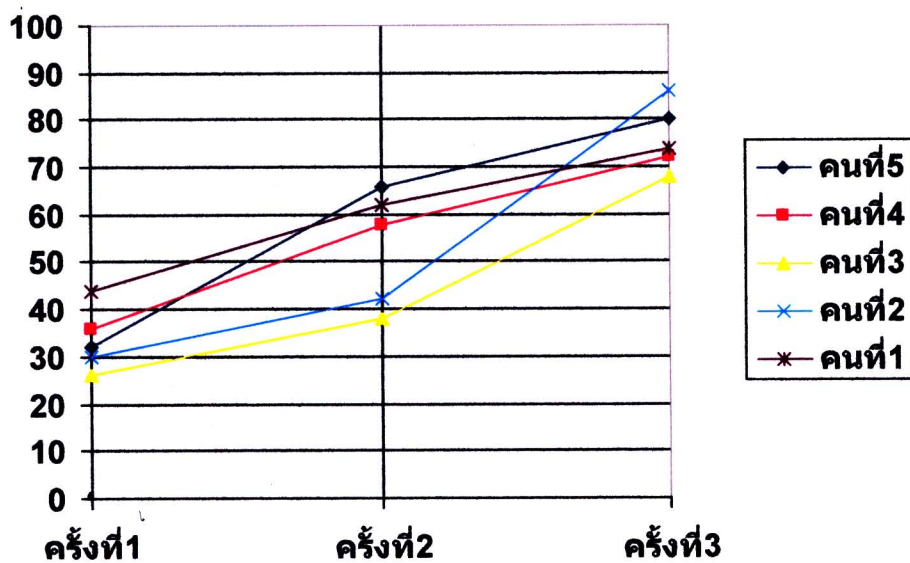
กลุ่มตัวอย่าง : เด็ก				
ด้อยโอกาส				
(n = 5) (คนที่....)	เพศ	อายุ	ศาสนา	ระดับการศึกษา
1	หญิง	14	คริสต์	มัธยมศึกษาปีที่ 2
2	หญิง	14	คริสต์	มัธยมศึกษาปีที่ 3
3	หญิง	16	คริสต์	มัธยมศึกษาปีที่ 3
4	หญิง	14	คริสต์	มัธยมศึกษาปีที่ 3
5	หญิง	14	คริสต์	มัธยมศึกษาปีที่ 2

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คนนั้น เป็นเพศหญิง อายุ 14-16 ปี โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คนที่มีอายุ 14 ปี และ 16 ปี อีกจำนวน 1 คน ในส่วนของศาสนานั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดได้นับถือศาสนาคริสต์ นอกจากนี้ในระดับการศึกษามีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 อยู่จำนวน 2 คนด้วยกัน

การเปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการประเมินจำนวน 3 ครั้งของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 3 คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินจำนวน 3 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่าง (คนที่...)	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1	22	31	37
2	15	21	43
3	13	19	34
4	18	29	36
5	16	30	40



ภาพ 2 กราฟแสดงคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
ได้จากการประเมิน จำนวน 3 ครั้ง

จากตาราง 3 และ ภาพ 2 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบ
บุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers มีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน
ในแต่ละครั้งจากการประเมินทั้ง 3 ครั้ง

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ
กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ครั้ง

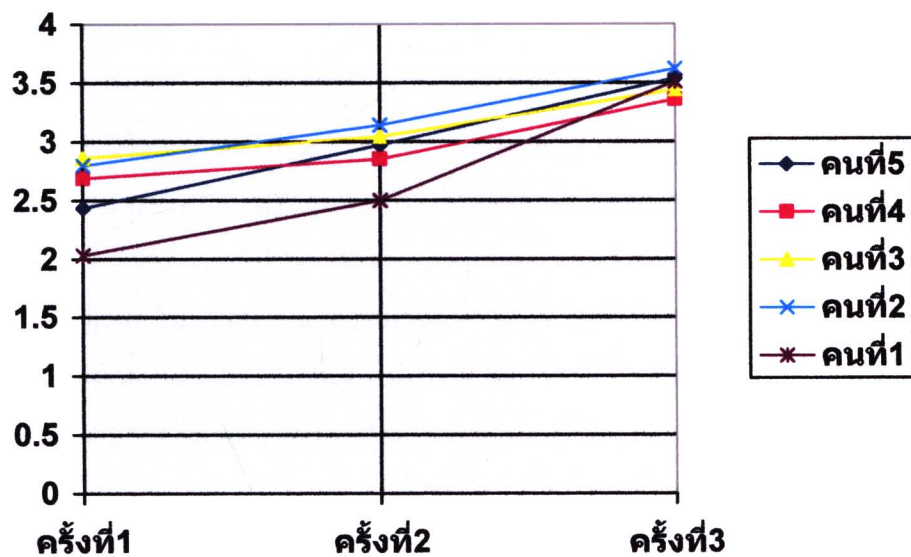
Source	Type III SS	df	MS	F	P
TIME	4,3524.267	1	43524.267	385.398	.000
ERROR	451.733	4	112.933		

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่า
ในตนเอง 3 ครั้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 สรุปได้ว่าผลการวิจัยเป็นไปตาม
สมมติฐาน คือ การให้การปรึกษาแบบบุคคลตามแนวคิดของ Rogers ทำให้คะแนนความรู้สึกเห็น
คุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น

การเปรียบเทียบคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจจากการประเมินจำนวน 3 ครั้งของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 5 คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินจำนวน 3 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่าง (คนที่...)	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
1	14.21	17.5	24.57
2	19.6	21.98	25.34
3	20.02	21.28	24.08
4	18.83	19.95	23.52
5	17.01	20.97	24.78



ภาพ 3 กราฟแสดงคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง
ได้จากการประเมินจำนวน 3 ครั้ง

จากตารางที่ 5 และ ภาพที่ 3 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คนที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers มีคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันในแต่ละครั้งจากการประเมินทั้ง 3 ครั้ง



ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ครั้ง

Source	Type III SS	df	MS	F	P
TIME	133.683	1	133.683	1,184	.000
ERROR	.452	4	.113		

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจ 3 ครั้ง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังรายละเอียดในตารางที่ 3 สรุปได้ว่าผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐาน คือ การให้การปรึกษาแบบบุคคลตามแนวคิดของ Rogers ทำให้คะแนนความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพในครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาประสบการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คน ได้รับหลังจากการเข้ารับการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งวิเคราะห์จากบทสนทนาของผู้วิจัย และ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คนในแต่ละครั้งที่ให้การปรึกษา โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ผลดังนี้

1. ถอดเทปบทสนทนาการปรึกษาระหว่างผู้วิจัย และ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คนเป็นบทสนทนา แบบคำต่อคำ (verbatim) อย่างละเอียดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน โดยไม่ใส่ความคิดของผู้วิจัยที่ถือเป็นข้อสรุปลงไปด้วย
2. ตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังเทปบันทึกการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุด (conformability)
3. ผู้วิจัยอ่านการให้การปรึกษาระหว่างผู้วิจัย และ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 คน ที่เป็นตัวอักษร (script) ทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง แล้วถอดรหัสข้อความ (coding)
4. เมื่ออ่านแล้วก็จัดทำการเชื่อมโยง อธิบายความหมายของข้อความและสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่สังเกตพบในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ จดบันทึกข้อความที่สำคัญ เพื่ออ้างอิงข้อความนั้น (quoting) ก่อนการเขียนบรรยายผลการวิจัย และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้เป็น

การรายงานกรณีศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง และ การวิเคราะห์ผลการให้การศึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ที่มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังต่อไปนี้

รายกรณีศึกษาที่ 1 ชื่อ น้องจันทร์ (นามสมมุติ) เป็นเด็กหญิงนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อายุ 14 ปี เดิมเป็นมาจากจังหวัดร้อยเอ็ด มีพี่น้องทั้งหมดจำนวน 4 คน โดยตนเป็น คนที่ 2 จากจำนวนพี่น้องทั้งหมด พ่อรู้ความก็อาศัยอยู่จังหวัดนครปฐมเพราะ พ่อแม่ทำงานอยู่ที่จังหวัดดังกล่าว แต่หลังจากพ่อเสียชีวิตจึงย้ายกลับไปอยู่บ้านขายที่จังหวัดร้อยเอ็ดตามเดิม หลังจากนั้น 1 ปีแม่ได้แต่งงานใหม่อีกครั้ง แต่สามีใหม่ของแม่ก็เสียชีวิตอีก ซึ่งตัวจันทร์เองนั้นได้เรียนอยู่ที่จังหวัดร้อยเอ็ด จนถึง ประถมศึกษาปีที่ 6 จึงย้ายมาอยู่จังหวัดเชียงใหม่ ตามคำชักชวนของอาจารย์ที่โบสถ์ที่ตนไปอยู่เป็นประจำ จนตอนนี้เป็นระยะเวลา 3 ปีแล้ว ในการพบกันครั้งแรกนี้ผู้วิจัยได้เดินทางไปพบน้องจันทร์ที่มูลนิธิชินกมน์ ผู้วิจัยได้นัดเวลากับน้องจันทร์ไว้เป็นเวลาหลังเลิกเรียน 5 โมงเย็น โดยประมาณ เมื่อผู้วิจัยไปถึงก็ได้พบว่าน้องจันทร์ได้เปลี่ยนเสื้อผ้าจากชุดนักเรียนเป็นชุดลำลอง และเตรียมพร้อมที่จะพูดคุยกับผู้วิจัยอยู่แล้ว พวกเราได้เลือกสถานที่ในการสนทนาในการพบกันครั้งแรกนั้นนอกตัวบ้านที่น้องจันทร์และเพื่อน ๆ อาศัยอยู่ เป็นชานระเบียงบ้านที่ยื่นออกมา

ระยะที่ 1 ในการพบปะกันในระยะแรกๆนั้น จันทร์ยังประหม่อมอยู่มากยังไม่พร้อมที่จะเล่าเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเองจึงยังมีท่าทางประหม่อมพอสมควรในการพบกันครั้งแรก จันทร์จะสนทนากับผู้วิจัยในเรื่องทั่วไปก่อนไม่ว่าจะเป็นการทักทาย แนะนำตัวเองทั้งตัวจันทร์เองและตัวผู้วิจัยเอง ผู้วิจัยสังเกตแล้วว่า จันทร์ยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยลงลึกถึงปัญหาของตนอีกทั้งยังไม่รับรู้ปัญหาและความรู้สึกของตนเอง อีกทั้งยังไม่มีความรู้สึกที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเอง อย่างเช่น จันทร์ได้เล่าให้ฟังว่าเล่าว่า “ตอนแรกหนูก็ไม่รู้ว่าพี่จะมาทำอะไร เพราะ กลับบ้านเกิดเพิ่งกลับมาแล้ว พวกเพื่อน ๆ ในบ้านน่ะคะก็แซวว่าบ้าหรือเปล่าพี่เขาถึงมาคุยด้วย (หัวเราะ)” ผู้วิจัยจึงได้อธิบายจุดประสงค์ของงานวิจัย และ อธิบายคร่าวๆถึงการให้การศึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers ซึ่งจันทร์ก็ลดความประหม่อม และความกังวลลง ผู้วิจัยจึงชวนจันทร์สนทนาเรื่องที่โรงเรียนซึ่งยังเป็นเรื่องที่ค่อนข้างไกลตัวจันทร์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย และ จันทร์โดยตัวจันทร์นั้นได้กล่าวถึง วิชาเรียนต่างๆว่าวันนี้ตนไปเรียนอะไรมาบ้าง มีงานอะไรที่ครูสั่งให้ทำบ้าง ชอบวิชาอะไร โดยตัวจันทร์เองนั้นได้ให้เหตุผลว่า “หนูชอบวิชาหลักๆเพราะถ้าชอบวิชาย่อย ๆ มักจะได้เกรดน้อยวิชาหลักได้เกรดมากกว่า แล้วอีกอย่างหนูรู้สึกว่าวิชาหลัก ๆ อย่างเลขมันเป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริงดีคะ” จะเห็นได้ว่าจันทร์ยังสนทนาในเรื่องที่ค่อนข้างไกลออก

จากความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ผู้วิจัยจึงยอมรับและคำนึงถึงความรู้สึกของจันทร์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่รีบร้อน ค่อยเป็นค่อยไปในการให้การปรึกษา พยายามสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจแก่จันทร์มากที่สุด พยายามชวนคุยเล่นเพื่อให้จันทร์ผ่อนคลาย ซึ่งประกอบกับมีสุนัขของทางมูลนิธิมานั่งอยู่ด้วยจึงได้สนทนาเกี่ยวกับเรื่องสุนัขตัวนั้นซึ่งทำให้ตัวจันทร์เองก็รู้สึกผ่อนคลายลง

ระยะที่ 2 หลังจากนั้นจันทร์เริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น โดยเริ่มเล่าเรื่องต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตนมากขึ้นแต่ก็ยังไม่ถึงปัญหาจริงๆ ของตนเอง เช่น นอนก็ไม่ง่วง ไปโรงเรียนก็ไม่ง่วง เป็นต้น แต่ก็เริ่มเปิดเผยความรู้สึกและความนึกคิดออกมาบ้าง แต่ยังเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวกับเรื่องใกล้ตัวเป็นส่วนมาก เช่น ผู้วิจัยได้ถามว่ามาอยู่ที่นี้ได้อย่างไร ซึ่งจันทร์ตอบว่า “หนูรู้จักที่นี่ผ่านอาจารย์ที่อยู่โบสถ์ด้วยกันซึ่งส่วนตัวหนูก็คิดว่าดี มีเพื่อนเยอะด้วย และ ที่สำคัญจะได้แบ่งเบาภาระของแม่ด้วยค่ะ” จากการพบปะครั้งนี้ทั้งตัวผู้วิจัยและจันทร์ก็รู้สึกคุ้นเคยกันมากขึ้น อีกทั้งเราได้เปลี่ยนสถานที่จากกระเบื้องหน้าบ้านที่มีคนพลุกพล่าน ค่อนข้างมืดเมื่อถึงตอนเย็น เนื่องด้วยระยะเวลาขณะนั้นใกล้ฤดูหนาว อีกทั้งยังมีขุ่ยอีกด้วย ไปในห้องรับแขกในบ้าน ทำให้การสนทนาในระยะนี้จึงเกิดความผ่อนคลาย ลดอาการประหม่าลง เริ่มพูดคุยอย่างสนิทใจมากขึ้นกว่าในระยะแรกๆ เนื่องจากผู้วิจัยก็ได้เปิดเผยเรื่องราวประสบการณ์ของตนให้ผู้เข้ารับการปรึกษาฟังเป็นการแลกเปลี่ยน เช่น ผู้วิจัยได้เล่าเรื่องสมัยเรียนที่มีเนื้อหาล้าลึงกับเรื่องของผู้เข้ารับการปรึกษา จึงทำให้จันทร์เริ่มพูดคุยถึงเรื่องราวความคิดความรู้สึกของตนมากขึ้น อย่างเช่นวิธีการแก้ไขปัญหาคณิตศาสตร์โดยจันทร์ได้ยกตัวอย่างในการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ เนื่องจากมีการสอบท่องคำศัพท์ซึ่งตนไม่ได้ท่อง “หนูก็เอาเวลาคาบเข้าท่อง แล้วคาบต่อไปก็สอบเลย หนูก็คิดกับคิดกับตัวเองว่าได้แค่ไหนก็พอใจแค่นั้น แล้วก็ไปสอบแล้วมันออกมาว่าทำได้ดี ก็เลยคิดว่าเพราะตัวเองตั้งใจท่อง” จากที่จันทร์เล่าเรื่องความตั้งใจ และการแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ของตนเองผู้วิจัยจึงได้บอกจันทร์ว่า “ที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่อยากสำหรับจันทร์นะถ้าเราตั้งใจ” นอกจากนี้จันทร์ยังเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเพื่อนในกลุ่มบ้างเล็กน้อย แต่ยังไม่ละเอียดมากนัก เช่น เล่าว่าเป็นคนสนุกสนานเพื่อนชอบอยู่ด้วย ผู้วิจัยจึงได้ถามต่อว่าจันทร์รู้สึกอย่างไรที่ตนเป็นที่รักของเพื่อนๆ ซึ่งจันทร์ก็ได้ยอมรับว่ารู้สึกดีใจที่ตนเป็นที่ยอมรับจากในกลุ่ม เป็นต้น

ระยะที่ 3 จันทร์พูดคุยลงลึกถึงปัญหาของตน เริ่มแสดงความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ และความรู้สึกเหล่านั้นก็เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของตนด้วย โดยจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตที่เป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองบ้าง แม้จะยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกที่แท้จริงได้ แต่รับรู้ถึงความขัดแย้งของระหว่างความรู้สึกของตนกับประสบการณ์ที่เป็นจริง ซึ่งตัวจันทร์เองนั้น

เริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น และ รู้สึกปลอดภัยมากขึ้นหลังจากการพูดคุยมาได้ระยะหนึ่ง โดยเริ่มพูดคุยถึงปัญหาเกี่ยวกับ ระหว่างตนเองกับเพื่อนๆ ทั้งเพื่อนต่างเพศ และ เพื่อน ๆ ในกลุ่ม ไม่ว่า จะเป็นเรื่องเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกันซึ่งตนเองเป็นคนกลางแต่ก็ไม่ได้จะทำอย่างไร ซึ่งตัวจันทร์เอง แสดงความกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นอย่างมากแต่ยังไม่พร้อมที่จะเล่าลงไปถึงปัญหา และ ยังทะเลาะกับเพื่อนต่างเพศเรื่องที่ตนไปแกล้งเขา ซึ่งจันทร์เล่าให้ฟังว่า ไปแกล้งล้อชื่อพ่อของเพื่อน แล้วเพื่อนก็โกรธ ซึ่งทำให้ตนเสียใจมาก เพราะตนไม่ได้แกล้งล้อคนเดียวมีเพื่อน ๆ คนอื่นด้วย แต่เพื่อนคนนั้นมาโกรธตนคนเดียว จันทร์ยอมรับว่าน้อยใจแต่ก็ไม่ได้ขอโทษไป ซึ่งผู้วิจัยจึงชวนจันทร์ลองมอง กลับกันหากตนโดนล้อชื่อพ่อก็อาจจะไม่ชอบเหมือนกัน ซึ่งจันทร์ก็ได้บอกว่า “ก็จริงนะจะเป็นหนูคงโกรธเหมือนกัน” จันทร์ได้บอกกับผู้วิจัยอีกว่าพรุ่งนี้จะไปขอโทษเพื่อนดู และหวังว่าเพื่อนจะให้ อภัย รวมไปถึงเล่าว่าเป็นคนปรับตัวเข้ากับคนอื่นค่อนข้างยาก เมื่อผู้วิจัยถามถึงความคาดหวังในการ เข้าเรียนต่อมัธยมปลายซึ่งอาจจะต้องเจอเพื่อนใหม่หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ จันทร์ยอมรับว่าตนเข้ากับผู้อื่นหรือคนแปลกหน้าได้ค่อนข้างยาก ผู้วิจัยจึงถามจันทร์ต่อไปว่าเพราะเหตุใด จันทร์จึงเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่าเคยมีความทรงจำที่แย่ในสมัยเด็ก “หนูเคยถูกหลอกขอเงินทุกวัน แต่ก็ให้เขาไป” เลยไม่ไว้วางใจคนที่เข้ามาหาตนเอง เพราะกลัวถูกเอารัดเอาเปรียบ ซึ่งผู้วิจัยจึงถามจันทร์ต่อไปว่าอยากจะลองไว้วางใจใครบ้างหรือไม่ จันทร์ตอบว่าจะไม่เข้าไปทำความรู้จักใครก่อนถ้าไม่จำเป็น แต่หากจะต้องไปเข้าโรงเรียนใหม่หรือเจอสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ก็อาจจะจำเป็นที่จะต้องทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ ก็อาจจะต้องทำ ซึ่งผู้วิจัยก็ชวนจันทร์มองว่าการที่จันทร์เข้าไปทำความรู้จักคนใหม่ก็อาจจะทำให้จันทร์ได้พบเจอกับคนที่จะสามารถเป็นเพื่อนเราได้ตลอดชีวิตก็ได้ ซึ่งจันทร์ก็บอกว่าหวังว่าตนจะโชคดีพบเพื่อนที่ดีเหมือนที่ตนมีอยู่ตอนนี้ในอนาคต ซึ่งจะเห็นได้ว่าจันทร์เริ่มลดทัศนคติที่ไม่ดีต่าง ๆ ลง เริ่มตระหนักถึงปัญหาของตนเองมากขึ้นกว่าในระยะแรก ๆ

ระยะที่ 4 หลังจากที่ได้พบปะกันพอสมควรแล้วผู้วิจัยได้สังเกตเห็นศาลากลางสนามหน้ามูลนิธิซึ่งค่อนข้างสงบเงียบและไม่ค่อยมีใครเดินไปแถวนั้นมากนัก นอกจะมีเด็ก ๆ ในมูลนิธิมาเล่นกันรอบ ๆ เท่านั้น ผู้วิจัยจึงตัดสินใจชวนจันทร์ไปนั่งพูดคุยที่ศาลาแทน หลังจากนั้นจันทร์ก็กล้าที่จะเปิดเผยตัวตนและความรู้สึกมากขึ้นอีก ด้วยการยอมรับ ความเข้าใจและการร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้วิจัยที่มีต่อจันทร์จะช่วยให้จันทร์แสดงความรู้สึกได้อย่างเข้มข้นได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น แต่ยังไม่ใช่ความรู้สึกที่เป็นประสบการณ์ในปัจจุบัน ยังมีความลังเล ไม่แน่ใจ กลัว กังวลที่จะแสดงออกอยู่บ้าง แต่จันทร์ก็เริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนได้อย่างชัดเจนขึ้น ยอมรับในความไม่สอดคล้อง และ เริ่มรับผิดชอบในปัญหาของตน การแสดงความเข้าใจ และ ยอมรับในตัวจันทร์ของผู้วิจัยเป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้จันทร์สามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างไม่ติดขัด

ในขณะที่เดียวกันก็ได้เกิดการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนได้อย่างเข้มข้น ซึ่งจะเห็นจาก จันทรยอมเล่าอีกปัญหาหนึ่งที่อยู่ลึกลงด้วยสีหน้าที่แสดงว่ากังวลใจไปคือ ชอบคนคนเดียวกับเพื่อนในกลุ่มตนเอง ซึ่งที่ตนชอบคนนั้นเพราะ เป็นคนดี นิสัยดี เรียนก็เก่ง คิดทุกอย่าง พุคเพราะ ซึ่งต่างจากเด็กผู้ชายคนอื่น ๆ ในห้อง ซึ่งจันทรก็เล่าว่าตนกับเพื่อนผู้ชายคนนั้นมักจะเล่นหยอกกันจนตัวจันทรรู้สึกหวั่นไหวและรู้สึกชอบเพื่อนคนนี้นั้นมาจริง ๆ แต่ตัวจันทรเองก็ยอมรับว่ายังลังเลไม่กล้าไปจีบเขาก่อนกลัวผิดหวัง เสียมิตรภาพระหว่างเพื่อนไป อีกทั้งตนยังรู้สึกพอใจในความสัมพันธ์ของตนและเพื่อนชายในตอนนี้อยู่แล้ว และ รู้ตนเองว่าไม่ต้องการที่จะคบกัน หรือ เป็นแฟน ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ชวนจันทรมองถึงความรู้สึกของจันทรจริง ๆ ว่าต้องการแบบใด ซึ่งจันทรได้บอกกับผู้วิจัยว่า “แต่ถ้าให้หนูเลือกจริง ๆ นะ ตอนนี้หนูคิดว่ายังไม่มีดีที่ว่าขอเรียนก่อน ชอบเห็นเพื่อน ๆ รักกันมากกว่า เป็นแม่สื่อชอบแซว” ในการปรึกษาหารือนี้จะเห็นได้ว่าตัวจันทรเองเข้าใจความรู้สึกของตนและรับรู้ในสิ่งที่ตนต้องการมากขึ้น

ระยะที่ 5 จันทรได้แสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระผ่อนคลายที่จะอยู่กับผู้วิจัยมากขึ้น “พืวันนี้หนูมีเรื่องที่โรงเรียนเล่าให้ฟังด้วยแหละ ตลกมาก(ลากเสียงยาวพร้อมหัวเราะไปด้วย)” โดยเล่าเรื่องตลกระหว่างเพื่อนที่โรงเรียนให้ฟัง แต่หลังจากนั้นจันทรเองก็ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจ และ กลัวกับความรู้สึกของตนเองอยู่ ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดี และ ทักษะของผู้วิจัยจะช่วยให้ตัวจันทรเข้าใจ และ ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รับรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันได้อย่างดีขึ้น เผลอปัญหาของตนด้วยความรับผิดชอบ จันทรเริ่มเล่าถึงเรื่องในบ้านในมูลนิธิซึ่งเป็นความขัดแย้งของคนภายในบ้าน ซึ่งตนเคยได้กล่าวถึงก่อนหน้านี้ไปแล้วแต่ก็ยังไม่พร้อมที่จะเล่าให้ผู้วิจัยฟัง ซึ่งจันทรได้เริ่มต้นเล่าว่าคนในบ้านทะเลาะกันซึ่งตนรู้สึกเครียด อึดอัดใจ ไม่สบายใจ หนักใจซึ่งเป็นคนกลาง ทำให้ไม่อยากจะคุยกับฝ่ายที่ทะเลาะกันเลยไม่ทราบว่าจะต้องทำตัวเช่นไร เพราะบรรยากาศตึงเครียดตลอดถึงอาทิตย์เลยทำให้ตนเองเหนื่อยใจ ซึ่งยังเป็นปัญหาผิวนิ คังนั้นผู้วิจัยพยายามสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยให้จันทรจึงยอมเล่าปัญหาที่แท้จริงอันเป็นต้นเหตุของความเครียดที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความรู้สึกผิด กับพี่คนหนึ่งในบ้านที่มีเรื่องทะเลาะกัน ซึ่งพี่อีกคนที่ทะเลาะกับพี่คนนี้ก็เล่าทุกอย่างให้ฟัง จึงเป็นเหตุให้จันทรไม่กล้าที่จะคุยกับพี่อีกคน ทั้งๆที่ตนไม่ได้อยากอยู่ฝ่ายใดเลยแล้วตนได้ปลั่งปากว่าพี่คนนั้นไปด้วยอารมณ์โมโห แล้วพี่ก็ไม่ว่าอะไร “หนูไม่กล้าอะ ไม่รู้จิตมันรู้สึกแปลกๆ (ยิ้มเพื่อนๆ)” จันทรยอมรับว่าตนรู้สึกผิดเองเลยไม่กล้าที่จะเข้าไปพูดคุย ผู้วิจัยจึงช่วยให้กำลังใจในการเข้าไปเริ่มพูดคุยโดยชวนจันทรมองว่าบางทีหากเราไม่ยอมเริ่มที่จะพูดคุยก็อาจจะทำให้ห่างกันไปเลย ซึ่งจันทรก็ยอมรับว่า ไม่อยากให้ความสัมพันธ์ของตนกับพี่คนนั้นเป็นแบบนั้น ผู้วิจัยสะท้อนความรู้สึกของจันทรให้เด่นชัดขึ้นว่าจันทรอยากที่จะเข้าไปพูดคุยแต่ไม่กล้า และตัว

จันทร์เองก็ยอมรับว่าอยากจะไปคุยเล่นด้วยเป็นอย่างมากแต่เป็นความเคยชินของที่นี่ว่าจะไม่ไปขอโทษก่อนแต่จะเข้าไปคุยเล่นเลย อีกทั้งคนไม่กล้าในการที่จะเข้าไปหาที่คนนั้นเพราะรู้ว่าตนเองผิดและกลัวเสียหน้าหากที่คนนั้นไม่ยอมพูดด้วย ผู้วิจัยจึงบอกกับจันทร์ว่า “ถ้าหากจันทร์ไม่ลองที่จะเข้าไปคุยกับที่คนนั้นก็อาจจะทำให้จันทร์ไม่สบายใจแบบนี้ต่อไปเรื่อยนะ ไม่ลองไม่รู้มันอาจจะไม่เลวร้ายอย่างที่คิด อีกอย่างที่เขาอาจจะไม่โกรธเราเลยก็ได้ หากครั้งนี้จันทร์กล้าที่จะเข้าไปพูด จันทร์อาจจะโล่งใจมากกว่านี้หรือเปล่าไม่ว่ามันจะเป็นอย่างไรอย่างน้อยเราก็ลองจริงไหม” ซึ่งหลังจากนั้นการพบกันในครั้งนั้นจันทร์ได้กลับมาเล่าให้ฟังด้วยน้ำเสียงร่าเริงว่าตนได้พยายามรวบรวมความกล้าได้ปรับความเข้าใจกับที่คนนั้นแล้ว และ จันทร์ได้เปิดเผยว่าหลังจากปรับความเข้าใจกันแล้วตนรู้สึกดีมาก มีความสุขมาก โล่งใจ “หนูรู้สึกดีมากตอนนี้ หนูก็เนียนๆกับที่เขาไปตอนนี้ก็โล่งแล้ว” หลังจากนั้นจันทร์เริ่มเปิดใจยอมรับผู้วิจัยมากขึ้นเริ่มแลกเปลี่ยนถามคำถามต่างๆในการพูดคุยกล้ามากขึ้น เช่น “ตอนเรียนที่เป็นอย่างไร ชีวิตประจำวันพี่ทำอะไรบ้าง และถามว่าทำไมถึงเลิกมาบ้านนกขมิ้นนี้” เป็นต้น อีกทั้งยังเล่าให้ผู้วิจัยฟังอีกว่าเคยมีกลุ่มพี่ ๆ นักจิตวิทยามาให้ทำแบบวัดด้วยและมีการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเลยถามต่อว่าเหมือนหรือต่างกับของพี่หรือไม่ ผู้เข้ารับการปรึกษาตอบว่าต่างกัน เพราะ ของพี่จะเป็นการพูดคุยส่วนตัวมากกว่า

ระยะที่ 6 ช่วงนั้นอากาศเย็นลงมากและมีดเร็วผู้วิจัยก็ยังเลือกที่จะพูดคุยที่ศาลานั้น อาจจะมีขบขัน แต่จันทร์ก็บอกว่าชอบมากกว่าในบ้าน เพราะ ในบ้านคนค่อนข้างพลุกพล่านจันทร์เข้าใจ ยอมรับความรู้สึก และ ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการปฏิเสธหรือต่อต้าน มีความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ตามความเป็นจริง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติยอมรับตนเองได้อย่างแท้จริง ในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่สำคัญเพราะจันทร์จะเข้าใจในภาวะปัญหาของตน และ ไม่กลับสู่ภาวะเดิมอีก ซึ่งในระยะนี้เป็นพบกันครั้งหลังๆแล้วจันทร์ก็ได้ยอมรับว่าช่วงนี้ตนอารมณ์แปรปรวนบ่อย เคี้ยวลิ้นเคี้ยวร้าย เคี้ยวเข้มแข็งเคี้ยวอ่อนแอ บางทีก็สู้บางทีก็รู้สึกเหนื่อยแล้วไม่เอาอีกแล้วจึงทำให้ไม่มั่นใจ ซึ่งบางทีก็ทำให้เหนื่อยใจ เพราะต้องใช้ชีวิตกับสิ่งที่ต้องตะเกียกตะกายไปตลอดชีวิตหรือเปล่าก็ไม่ทราบ ไม่รู้อนาคตว่าจะเกิดอะไรขึ้น อาจจะดีหรือไม่ดีก็ได้ซึ่งจะเห็น ได้ชัดว่าจันทร์แสดงอารมณ์และความรู้สึกอย่างชัดเจน ไม่ปิดบัง ผู้วิจัยก็ได้ให้กำลังใจ อีกทั้งยังยกตัวอย่างว่าผู้วิจัยเองก็เป็นเช่นเดียวกันมีหลากหลายอารมณ์ในแต่ละช่วงขึ้นอยู่กับว่าตอนนั้นเราอยู่ในสถานการณ์แบบไหน อาจจะมีทั้งสุข และ ทุกข์ปนกันไป จันทร์จึงบอกกับผู้วิจัยว่าช่วงนี้ตนอาจจะเจอเหตุการณ์ในด้านลบเยอะจึงทำให้ช่วงนี้ตนไม่ค่อยสนุกสนานร่าเริงอย่างเคย ซึ่งผู้วิจัยได้ถามจันทร์ว่าในช่วงเวลาท้อแท้แบบนี้จันทร์มักจะทำอย่างไร จันทร์ก็ได้ยอมรับอีกว่า ตนใช้ความอดทนเท่านั้นในการผ่านพ้นปัญหาไปได้ แล้วได้เล่าย้อนนึกถึงครอบครัว

ตนเอง ขอมรับว่าเป็นห่วงพี่สาว เพราะ พี่สาวทำตัวเกร และสำมะเลเทเมา ยืมเงินคนอื่นไปทั่วทั้ง ๆ ที่แม่ทำงานหนัก คนจนเป็นห่วงน้อง ๆ ที่เหลือด้วยเพราะคิดว่าถ้าวันหนึ่งหากแม่ไม่อยู่แล้ว ตนจะทำเช่นไร กลัวน้องกลายเป็นเด็กข้างถนน จันทรก็ได้บอกอีกว่ารู้สึกเดียวดายเหมือนอยู่คนเดียวในโลกใบนี้ ผู้วิจัยจึงให้กำลังใจและให้จันทรได้ลองมองในอีกแง่หนึ่งว่าเป็นบทเรียนอีกแง่หนึ่งของชีวิตที่จะใช้ทดสอบเรา ทดสอบความอดทนและเข้มแข็ง เป็นอีกแง่มุมหนึ่งของชีวิตที่เราจะภูมิใจหากเราผ่านพ้นมันไปได้ ซึ่งบางคนอาจจะไม่ได้พบเจอในสิ่งที่จันทรได้พบ ซึ่งจันทรบอกกับผู้วิจัยว่า เห็นด้วยว่าหากเราสามารถผ่านช่วงนี้ไปก็อาจจะดีขึ้น เพราะตนเชื่อว่าความอดทนจะช่วยได้อีกทั้งยังยอมรับว่าพระเจ้าก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ตนได้ยึดเหนี่ยวหัวใจ เป็นสิ่งที่ตนระลึกถึงเสมอ จะเห็นได้ว่าจันทรเริ่มรู้จักที่จะยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น ไม่กลัวที่จะต้องแสดงความรู้สึกในด้านต่าง และยอมรับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

ระยะที่ 7 จันทรเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ เปิดกว้างต่อความรู้สึก และ ประสบการณ์ใหม่ เข้าใจตนเอง และ รับรู้ตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจากขั้นนี้เมื่อจันทรบอกเล่าความรู้สึกและเรื่องราวทั้งหมดของตนก็รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และหวังว่าในอนาคตจะเป็นวันดีๆเกิดขึ้น “หนูคิดว่าในอนาคตอาจจะมีอะไรดี ๆ รออยู่มันอาจจะยังไม่เกิดตอนนี้แต่หนูคิดว่าอีกหน่อยก็จะต้องมี (ยิ้ม)” แล้วได้บอกกับผู้วิจัยว่าพี่มาได้พูดคุยได้ระบาย คลายเครียด เพราะได้พูดในสิ่งที่ไม่สามารถพูดหรือปรึกษาใครได้ รู้สึกว่าการพูดคุยกับผู้วิจัยผ่านไปเร็ว อีกทั้งยังเล่าเรื่องตลกที่โรงเรียนให้ฟังวันนี้เป็นเช่นไรบ้าง แช่วเพื่อน หยอกกับเพื่อน เป็นต้น ผู้วิจัยจึงถามว่าหากเครียดมากจันทรมักทำอะไร จันทรได้บอกว่าเมื่อก่อนก็จะนอนให้มันลืม แต่ตอนนี้จะชอบวาดรูปให้เป็นหน้าคนให้ตลกที่สุดเท่าที่จะทำได้ อีกทั้งการฟังเรื่องเล่าหรือนิทานสนุกก็จะช่วยตนได้มาก อาจจะให้เพื่อนอ่านให้ฟัง หลังจากการพบกันครั้งสุดท้ายจบลงทั้งจันทรและผู้วิจัยก็ได้รำลึกกัน ซึ่งจันทรได้บอกกับผู้วิจัยว่าอย่าลืมมาหาพวกตนบ่อย ๆ พร้อมทั้งยิ้มให้และอวยพรให้ผู้วิจัยเดินทางกลับบ้านอย่างปลอดภัย

จากการให้การปรึกษาที่ผ่านมาของผู้วิจัยที่ให้กับจันทรทำให้เห็นว่าจันทร มีทัศนคติต่อตนเองที่ดีขึ้น อีกทั้งเข้าใจในตนเองตลอดไปจนถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง นอกจากนี้ยังเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ขอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปในชีวิตได้ ซึ่งจากการพัฒนาทั้งหมดนั้นจะส่งผลทำให้จันทรรับรู้ถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ มีความเข้มแข็งทางจิตใจที่จะสามารถเป็นตัวแปรสำคัญที่จะช่วยจันทรเผชิญปัญหาในอนาคตได้

รายการศึกษาที่ 2 ชื่อ น้องส้ม (นามสมมุติ) เด็กนักเรียนหญิง อายุ 14 ปีซึ่งกำลังศึกษา อยู่มัธยมศึกษาปีที่ 3 วันที่ผู้วิจัยได้พบส้มในครั้งแรกนั้นผู้วิจัยได้ไปถึงก่อนเวลาเล็กน้อย โดยส้ม เพิ่งกลับมาจากโรงเรียนจึงได้พูดคุยกับผู้วิจัยทั้งชุดนักเรียน โดยผู้วิจัยและส้มได้เลือกนั่งในตัวบ้าน ที่เป็นส่วนห้องรับแขก ก่อนข้างมีคนพลุกพล่านอยู่พอสมควร เนื่องจากมีเด็กๆ ในมูลนิธิเตรียม อาหารเย็นกันเนื่องจากห้องรับแขกนั้นติดกับห้องครัว น้องส้มเป็นคนแม่ซ่องสอนโดยกำเนิด ส้มได้ เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่าแม่เสียชีวิตตั้งแต่ตนเองอายุ 9 ขวบ เดิมนั้นตนได้อาศัยอยู่กับยาย แต่ก็อยู่กับพ่อ ด้วยเป็นครั้งคราว เพราะพ่อก็มักจะย้ายไปทำงานตามที่ต่าง ๆ บ่อย อีกทั้งพ่อยังไม่พร้อมที่จะดูแลตัว ส้ม นอกจากนี้พ่อก็ยังมีแฟนใหม่ด้วย ส้มได้บอกกับผู้วิจัยอีกว่าตนนั้นย้ายโรงเรียนค่อนข้างบ่อย แต่ สุดท้ายก็ส้มก็ได้ย้ายมาอยู่ที่มูลนิธิฯ นั้น

ระยะที่ 1 เป็นช่วงที่ส้มยังไม่พร้อมที่จะเล่าเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเอง ในช่วงแรกนี้ ผู้วิจัยได้ทักทาย ชวนส้มพูดคุยเรื่องทั่วไปก่อน อีกทั้งผู้วิจัย และ ส้มได้ทำความรู้จักกันคร่าว ๆ ทำให้ผู้วิจัยทราบว่าส้มเป็นคนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ส้มได้เล่าว่าตนย้ายที่เรียนมาหลายที่แล้ว เนื่องจากผู้วิจัยสังเกตแล้วว่า ตัวส้มเองนั้นยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยลงลึกถึงปัญหาของตน จึงบอก ผู้วิจัยแล้วว่าพ่อส่งตัวส้มมาอยู่ที่นี่เพราะพ่อจะต้องไปต่างจังหวัดบ่อย ๆ และ นาน ๆ กลับมาที ซึ่งส้ม ยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และ ยังไม่ตระหนักถึงปัญหาของตน ผู้วิจัยจึงได้พูดคุยสนทนากัน เรื่องการเรียนต่อของส้มเป็นส่วนใหญ่ เพราะอีกไม่นานส้มก็จะถึงเวลาที่ต้องสอบเข้าศึกษาต่อ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายแล้ว ซึ่งตอนนี้กำลังตัดสินใจเลือกเรียน และหาข้อมูลที่เรียนในที่ต่าง ๆ ไว้ ซึ่งอาจจะเป็นศิลปภาษาเพราะตนชอบภาษาอังกฤษ “หนูชอบภาษาอังกฤษค่ะ” เนื่องจากส้มยังไม่ พร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนมากเท่าไรนัก ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่เร่งเร้าส้ม และ พยายามสร้าง บรรยากาศที่เป็นกันเองเช่นพูดคุยเรื่องทั่วไป ๆ เช่น เพลง หรือ นักร้องที่ชอบก่อนเพื่อที่จะให้ส้ม รู้สึกผ่อนคลาย รวมไปถึงไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น

ระยะที่ 2 ส้มเริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น โดยเริ่มเล่าเรื่องพื้น ๆ ในชีวิตประจำวัน ของตนมากขึ้นแต่ก็ยังไม่ถึงปัญหาจริง ๆ ของตน แต่ก็เริ่มเปิดเผยความรู้สึกออกมา เมื่อพูดถึงวิชาที่ ชอบว่า “หนูชอบภาษาอังกฤษมากกว่าวิชาอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่เมื่อก่อนหนูไม่ชอบเลย” จึงโยงไปถึง เหตุผลที่ชอบว่าตนค่อนข้างย้ายโรงเรียนค่อนข้างบ่อย โรงเรียนที่ทำให้ตนชอบภาษาอังกฤษเป็น โรงเรียนที่อยู่วัดจันทร์ซึ่งไกลมากต้องย้ายไปเพราะพ่อไปทำงานที่นั่น “ที่โรงเรียนวัดจันทร์เขาเน้น สอนภาษาอังกฤษหนูเลยค่อนข้างจะชอบ” ซึ่งผู้วิจัยก็ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองกับส้มว่า ชอบภาษาอังกฤษเหมือนกัน แล้วก่อนหน้านี้ก็ไม่ชอบเหมือนกันเลย ผู้วิจัยจึงถามส้มต่อว่า



เพราะเหตุใดถึงกลับมาชอบมัน ซึ่งสัมผัสให้เหตุผลว่า “คุณครูใจดีค่ะ เลยทำให้เรารู้สึกอยากจะเรียนด้วย” ผู้วิจัยจึงเสริมอีกว่าว่าทัศนคติที่ดีก็ทำให้เรารู้สึกชอบได้แม้ว่าเราจะเคยไม่ชอบก็ตาม ซึ่งสัมผัสพยักหน้าเห็นด้วยเป็นอย่างมาก และ ถามผู้วิจัยถึงเหตุผลที่ผู้วิจัยกลับมาชอบภาษาอังกฤษ ซึ่งผู้วิจัยก็ให้เหตุผลเดียวกันกับสัมผัส ซึ่งทำให้สัมผัสผ่อนคลายมากขึ้น และ รู้สึกสบายใจที่จะเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น นอกจากนี้สัมผัสยังเล่าให้ฟังอีกว่าตอนแรกก่อนไปเรียนที่วัดจันทร์ตนก็คิดว่า “หนูก็น่าจะเก่งพอตัวอะไรอย่างนี้แหละ เพราะอยู่ที่นี้หนูก็เรียนภาษาอังกฤษใช้ได้ แต่ไปอยู่ที่นั่นจริงหนูที่งมงายเพราะเด็กที่นั่นภาษาอังกฤษเก่งมาก จนเด็กในเมืองอย่างเราแพ้ไปเลย” แล้วตัวสัมผัสเองก็ยกตัวอย่างเด็กคนหนึ่ง ในโรงเรียนเดียวกันที่ร้องเพลงภาษาอังกฤษเก่งมากแต่ไม่มีการสนับสนุน ซึ่งคนรู้สึกเสียค่าแทน “หนูเสียค่าแทนเขาร้องเพลงดีมากแล้วก็เพราะมากด้วย แต่ไม่มีโอกาส” นอกจากนี้สัมผัสได้เปิดเผยอีกว่าตนได้เคยเข้าประกวดด้วย ได้ที่ 3 สัมบอกว่าตนไม่ค่อยพอใจซักเท่าไรเพราะ การประกวดนี้ประกวดกัน 5 คนแล้วตนได้ที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยจึงถามสัมผัสว่าผู้แข่งขันคนอื่นๆเป็นใครบ้าง เรียนชั้นไหน สัมได้บอกว่า ส่วนมากเป็น ม. ปลาย ซึ่งที่ 4 และ ที่ 5 ก็เป็นม.ปลาย จากที่สัมผัสได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังนั้นผู้วิจัยจึงได้บอกกับสัมผัสว่า แต่ก็ถึงว่าสัมผัสเก่งมากที่ชนะที่ที่ต่ำกว่า สัมก็จึงได้ยอมรับว่า “พอที่พูดแบบนี้หนูก็แอบภูมิใจขึ้นมากนิดหนึ่ง(หัวเราะ)” สัมยังบอกว่าก่อนหน้านี้ก็รู้สึกแย่ว่าตนได้ที่ 3 แต่พอมาคิดถึงที่ผู้วิจัยพูดก็จริงได้ที่ 3 แต่ก็ยังชนะที่ที่อายุมากกว่า นอกจากนี้ผู้วิจัยชวนพูดเรื่องเพลงที่ชอบกับนักร้องที่ชอบแล้ว ผู้วิจัยจึงชวนสัมผัสพูดถึงว่าเวลาว่าง หรือ เวลาเครียดมีวิธีคลายเครียดอย่างไรบ้าง ซึ่งสัมผัสตอบว่า “หนูชอบอ่านนิยาย นิยายวัยรุ่นมันช่วยได้เวลาเครียดๆนะค่ะแต่ช่วงนี้ไม่ค่อยได้อ่านเท่าไรรงานเยอะมากๆ” เนื่องจากคนทำกิจกรรมเยอะทั้งประกวด แข่งขันงานต่างๆ เพราะ ตนและเพื่อนอีกคนค่อนข้างกล้าแสดงออกกว่าเด็กคนอื่น ๆ คุณครูเลยคัดเลือกให้ไปตามงานต่างๆจนทำให้คนต่างโรงเรียนก็รู้จักซึ่งทำให้ตนรู้สึกดี รู้สึกภูมิใจที่มีคนรู้จักจากผลงาน ซึ่งขั้นนี้สัมผัสได้ลดความประหม่าลด เริ่มพูดคุยเรื่องราวต่างๆได้อย่างไม่ขัดเงิน แล้วยังบอกอีกว่าแต่ตนก็คิดว่ามีคนรู้จักเยอะแล้วอาจจะมึบางคนไม่ชอบก็ได้ เบื่อหน้าเราเป็นต้น ผู้วิจัยจึงถามว่าพอสัมผัสได้รับรู้แบบนี้แล้วนั้นสัมผัสรู้สึกอย่างไร ซึ่งสัมผัสยอมรับว่าตนรู้สึกเฉย ๆ ปล่อยไปไม่เอามาคิดตรงส่วนนี้ ผู้วิจัยจึงได้ลองสะท้อนความรู้สึกของสัมผัสว่า สัมให้ความสำคัญกับคนที่เราใกล้ชิดมากกว่าใช่หรือไม่ ซึ่งสัมผัสตอบว่า ตัวสัมผัสเองจะให้ความสำคัญกับคนที่ใกล้ชิดมากกว่าหากคนใกล้ชิดเข้าใจตนเองก็รู้สึกดีมากกว่าคนอื่นที่ไม่ได้ใกล้ชิดด้วย เป็นต้น สัมได้เล่าให้ฟังอีกว่าตนเป็นคนสร้างสีสันให้กับห้อง เพื่อนๆได้ตลกเฮฮา ด้วยทำที่เป็นมิตรและเป็นกันเองของผู้วิจัยช่วยให้สัมผัสเกิดความผ่อนคลาย ลดอาการประหม่าลง รวมถึงเริ่มพูดคุยถึงเรื่องราวความคิดความรู้สึกของตนมากขึ้น

ระยะที่ 3 ในการพบกันครั้งนี้ผู้วิจัยได้เปลี่ยนสถานที่จากห้องรับแขกไปนั่งตรงศาลากลางสนามหน้ามูลนิธิซึ่งค่อนข้างสงบและเงียบ สัมจึงเริ่มพูดคุยลงลึกถึงปัญหาของตน เริ่มแสดงความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ และความรู้สึกเหล่านั้นก็เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของตนด้วย โดยจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตที่เป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองบ้าง ซึ่งในขั้นนี้สัมได้บอกเล่าถึงเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตนกับเพื่อนที่โรงเรียนว่า คนนั้นชอบช่วยเหลือเพื่อนช่วยทุกอย่าง บางทีสอนเพื่อนแล้วเพื่อนไม่เข้าใจก็จะทำให้เสีย เป็นต้น แต่บางทีตนช่วยเพื่อนอย่างเต็มที่แล้ว แต่เวลาขอให้เขาช่วยเหลือเราบ้างเล็กน้อยๆ เขาก็ไม่ช่วยตน แต่ก็เลือกที่จะพูดออกไป รวมถึงยกตัวอย่างสถานการณ์ว่า “บางทีหนูทำงานให้เขา แล้วขอแค่ไปส่งหิ้งน้ำ แต่เขาก็ไม่ไป เราก็กัดคิ้วท้อว่า จำไว้เลยอย่าทำงานให้ แต่เขากลับมาว่าเรากลัวว่า ทวงบุญคุณหรือ มันทำให้เรารู้สึกแย่กว่าเก่า หนูเลยเลือกที่เงียบไว้ดีกว่า” อีกทั้งตัวสัมได้เสริมอีกว่า “แต่หนูก็เฉยๆ เพราะ หนูก็เข้าใจนะ เพราะหนูเข้ามาที่หลังคนอื่น เขาสนิทกันก่อนอยู่แล้ว หนูก็เพิ่งเข้ามาใหม่ เขาก็อาจจะไม่แคร์เท่าไร” จะเห็นได้ว่ายังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกที่แท้จริงได้ แต่ก็รับรู้ถึงความขัดแย้งของระหว่างความรู้สึกของตนกับประสบการณ์ที่เป็นจริง ดังนั้นผู้วิจัยก็ได้ถามว่าเมื่อเจอเหตุการณ์แบบนี้แล้วสัมจริง ๆ รู้สึกเช่นไร สัมก็ยอมรับว่าลึกๆก็น้อยใจ และ เสียใจ อีกทั้งยังยอมรับรู้สึกว่าการที่เพื่อนสำคัญต่อตนเองมาก มีอะไรก็จะพยายามช่วยเพื่อนเสมอ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองในวัยเท่าสัมก็นั้นว่าสมัยนั้นสำหรับผู้วิจัยเพื่อนก็มาเป็นอันดับที่หนึ่งเช่นกัน แต่บางทีอาจจะต้องใช้เวลาในการสนิทสนมและไว้น้ำใจเชื่อใจกัน อีกทั้งผู้วิจัยได้บอกกับสัมว่า “ถ้าสัมช่วยเพื่อนแบบนี้ไปเรื่อยๆเพื่อนอาจจะเริ่มเห็นความดีของเรานะที่ว่า ถ้าอยู่กันไปนานๆความสัมพันธ์ระหว่างเรากับเพื่อนก็อาจจะดีขึ้น เพื่อนอาจจะเห็นใจเรามากขึ้น สัมคิดเห็นอย่างไรบ้าง” สัมบอกกับผู้วิจัยว่าตนก็หวังไว้อย่างนั้นเหมือนกันว่าอาจจะต้องใช้เวลา หลังจากนั้นสัมเริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น และ รู้สึกปลอดภัยมากขึ้นหลังจากการพูดคุยมาได้ระยะหนึ่ง โดยเริ่มเล่าเรื่องเพื่อนต่างเพศของตนให้ฟังว่า “หนูก็มีคนที่หนูคุยอยู่บ้างเหมือนกัน แบบเพื่อน เพราะเราไม่ได้คิดอะไร แต่บางคนก็คุยด้วยก็เลยคิดมากกว่าเพื่อนซึ่งเราไม่ชอบ เพราะเราก็มักคนที่ชอบอยู่แล้ว แต่ไม่อยากทำร้ายจิตใจใครเพราะหนูเคยโดนมา และรู้สึกว่ามันเสียใจ เสียความรู้สึก แต่คนนั้นก็มาหาว่าหนูให้ความหวังซึ่งตอนนี้หนูก็ไม่ได้คุยกับเขาแล้ว” ซึ่งผู้วิจัยก็รับฟังสัมอย่างใส่ใจโดยไม่ใช้ตนเองตัดสิน ซึ่งจะเห็นได้ว่าสัมเริ่มเปิดเผยประสบการณ์ต่างๆกับผู้วิจัยอย่างลึกซึ้งมากขึ้นกว่าการพบกันในระยะแรกๆ

ระยะที่ 4 ช่วงนี้ศาลาจะมีเด็กมาเล่นฟุตบอลกันบ้างแต่ก็ไม่ได้รบกวนการสนทนาแต่อย่างใดสัมรู้สึกผ่อนคลายขึ้นกว่าการพบกันในระยะแรก ๆ สัมแสดงความรู้สึกได้อย่างเข้มข้น และ

ได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น แต่ก็ยังมีความลังเล ไม่แน่ใจ กลัว กังวลที่จะแสดงออกอยู่บ้าง แต่ในขั้นนี้ สัมเริ่มเข้าใจความรู้สึกของคนได้อย่างชัดเจนขึ้น ยอมรับในความไม่สอดคล้อง และเริ่มรับผิดชอบ ในปัญหาของคน สัมได้ยอมรับว่า เมื่อก่อนตนเองค่อนข้างเกร มีเรื่องติดกับคนอื่นบ่อยๆ ผู้วิจัย แสดงความเข้าใจ และยอมรับในตัวของสัม เป็นผลให้สัมสามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างไม่ติดขัด ในขณะที่เดียวกันก็ได้เกิดการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนได้อย่างเข้มข้น ซึ่งจะเห็นจากสัมยอมรับถึงสาเหตุที่ตนเกรว่า “หนูก็กดดันหลายเรื่อง เรื่องเรียน เรื่องพ่อ อาจจะ เป็นเพราะแม่เสียตั้งแต่เด็ก ตั้งแต่หนู 9 ขวบ พ่อหนูก็มีแฟนใหม่ พ่อมีแฟนเยอะ พ่อหนูก็ให้หนูมา อยู่ที่นี่เพราะพ่อเลี้ยงไม่ไหวด้วย เกรด้วย หนูเคยหนีเที่ยวด้วยกับเพื่อน แล้วพ่อจับได้โดนตีอย่าง หนักเลย เจ็บนะแต่น้ำตาไม่ไหลซักแอะ ถามว่าหนูโกรธพ่อไหม ไม่โกรธนะเพราะหนูก็รู้ตัวอะหนิ เที่ยว ความผิดหลายกระทง แต่ตอนนี้ไม่ค่อยแล้ว อาจจะเป็นเพราะหนูโตขึ้นมั่งเลยไม่ค่อยแล้ว แต่ ช่วงนี้พ่อใจดีกะ เพราะทุกทีหนูอยากได้อะไรขายจะเป็นคนซื้อให้ แต่ครั้งนี้พ่อก็ซื้อของโน่นนี้ให้ เพราะช่วงนี้หนูทำตัวดี ไม่หนีเที่ยว” ซึ่งผู้วิจัยก็ถามว่าเป็นเพราะสาเหตุอะไรตัวสัมก็ได้ให้เหตุผล ว่า “ช่วงนี้หนูติดการ์ตูนเข้ามาอ่านทุกวันเลย(หัวเราะ)” ผู้วิจัยจึงได้ให้กำลังใจสัมว่า “แต่ตอนนี้เราก็ ไม่ได้ไปเกรติดกับใครแล้วใช่ไหม พี่ว่าเป็นเพราะตัวสัมเองด้วยหรือเปล่า การ์ตูนมีส่วนนิดหน่อย” ซึ่งสัมก็ได้ยอมรับว่า อาจจะเป็นเพราะตนรู้สึกว่าคุณโตแล้วอย่างที่คุณกล่าวไปแล้วข้างต้น และ คิดว่า ทำร้ายคนอื่นมันอาจจะไม่ใช่วิธีที่ดีนัก ซึ่งผู้วิจัยจึงได้กล่าวชื่นชมสัมในเรื่องการควบคุมอารมณ์ สัม ยังเสริมอีกว่าคงจะค่อยๆปรับเปลี่ยนตนเองไป เลิกเกร เป็นต้น หลังจากนั้นสัม และ ผู้วิจัยก็ได้ สนทนากันในเรื่องต่างๆ ไป และ ถามเกี่ยวกับเรื่องการการ์ตูนที่สัมสนใจเข้ามาอ่านอีกนิดหน่อย หลังจากนั้นสัมได้เล่าถึงครอบครัวตนเองคร่าวๆ ว่า ตามีภรรยาหลายคน ขายก็เช่นกัน แต่แม่คนที่เสีย ไปแล้วนั้นรักเดียวใจเดียว ซึ่งตรงข้ามกับทางครอบครัวฝั่งพ่อที่ปู่ย่าอกรักเดียวใจเดียวแต่พ่อนั้น กลับเจ้าชู้มีภรรยาหลายคน ซึ่งสัมได้บอกอีก คนปัจจุบันนี้น่าจะเป็นคนสุดท้าย แต่ก็ยังไม่มั่นใจนัก จะเห็นได้ว่าสัมยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง อีกทั้งยังตระหนักถึงปัญหาของตน และ เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนไปจากเดิม

ระยะที่ 5 สัมแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ แต่ก็ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจ และ กลัว กับความรู้สึกของตนเองอยู่ ซึ่งผู้วิจัยพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดีไม่บีบบังคับ ช่วยให้สัมเข้าใจ และ ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รับรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันได้อย่างดีขึ้น เสนอปัญหาของตนด้วยความ รับผิดชอบ สัมไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้นกว่าการพบกันครั้งแรกๆ สัมบอกเล่าเรื่องครอบครัวของตนเอง ได้อย่างละเอียดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องแฟนทุกคนของพ่อว่า ชอบคนไหนบ้าง ไม่ชอบคนไหน บ้าง และ สัมได้ยอมรับอีกว่าตนไม่ชอบแฟนของพ่อคนปัจจุบันนี้ เนื่องจาก ชอบโกรธพ่อของสัม

ในเรื่องที่สัมผัสเป็นต้นเหตุ แต่กลับไม่มาต่อว่าหรือพูดกับสัมผัสตรงๆ แต่จะผ่านไปทางพ่อแทน ผู้วิจัยจึงถามสัมผัสว่ารู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ ซึ่งสัมผัสยอมรับว่าไม่พอใจในส่วนนี้เท่าไรนัก แต่ตนก็ยังถือว่าตนค่อนข้างจะโชคดีที่ได้มากอยู่ที่นี้จึงไม่ได้เจอแฟนใหม่ของพ่อมากนัก อีกทั้งยังได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังอีกว่า “ช่วงนี้หนูได้ใช้มือถือเก่าของพ่อ เพราะพ่อเอามือถือหนูไปให้แฟนพ่อใช้ ก็โกรธพ่อนะ แต่ทำอะไรไม่ได้ ก็คิดได้ว่ามีก็ใช้ไปก่อนดีกว่าโดนยึด” จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับสัมผัสพัฒนามากขึ้นซึ่งสัมผัสรู้สึกปลอดภัย และ ไว้วางใจในตัวผู้วิจัยจึงสามารถแสดงความรู้สึกในด้านลบออกมาได้อย่างอิสระมากขึ้นจากเดิม

ระยะที่ 6 สัมผัสจะยอมรับความรู้สึก และ ประสบการณ์ต่างๆอย่างเต็มที่ โดยไม่มีการปฏิเสธหรือต่อต้าน จะมีความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ตามความเป็นจริง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติยอมรับตนเองได้อย่างแท้จริง ในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่สำคัญสำหรับการเข้าใจในภาวะปัญหาของตนจะไม่กลับสู่ภาวะเดิมอีก ซึ่งในขั้นนี้สัมผัสได้เล่าปัญหาที่ถกเถียงไปอีกว่า ช่วงนี้ทะเลาะกับพ่อทุกวันคุยโทรศัพท์ก็ทะเลาะ ซึ่งพ่อรู้ว่าเราไม่ได้ไปโรงเรียน เพราะไม่มีเงิน และ รถมูลนิธิไม่ไ้รขอ เลยพลอยทำให้ไม่ได้ไปโรงเรียน ช่วงนี้สัมผัสยอมรับว่ารู้สึกเครียดถึงขั้นทำร้ายตัวเอง เอามีดมาขีดข้อมือแต่ไม่กล้ากรีดแรงตรงข้อมือจริงๆ เพราะยังกลัวอยู่ แล้วยังได้เสริมอีกว่า “ตอนที่หนูทำอะไรจะมัน ไม่เจ็บเลยจริงนะ แต่พอซักแป๊บเท่านั้นแหละแสบมาเลย” สัมผัสพูดพร้อมยื่นแขนที่มีรอยกรีดจางๆมาให้ผู้วิจัยดู อีกทั้งยอมรับว่าที่ทำไมไปเพราะอารมณ์โกรธล้วนๆ แต่ก็รู้สึกว่าการทำกับตัวเองดีกว่าไปทำกับคนอื่น เป็นต้น ซึ่งตรงจุดนี้ผู้วิจัยก็ได้ยอมรับในตัวสัมผัส และ ไม่ใช้ตนเองเป็นผู้ตัดสิน จึงทำให้สัมผัสรู้สึกสะดวกใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึกในด้านลึกของตนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงถามสัมผัสถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สัมผัสจึงบอกกับผู้วิจัยว่า เช็ดแล้วไม่ทำอีกเพราะมันเจ็บ ผู้วิจัยจึงชี้ให้ผู้สัมผัสเห็นว่า สัมผัสยังมีคนเป็นห่วง และ พร้อมจะฟังสัมผัสเล่า หรือ ระบายให้ฟังอยู่ สัมผัสจึงได้บอกกับผู้วิจัยว่า แต่บางทีเราก็ก็นึกว่าเพื่อน หรือ ใครๆฟังได้ ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจึงชวนสัมผัสลองช่วยกันคิดหากิจกรรมที่จะทำเวลาตนคนโกรธ หรือ เครียด สัมผัสเองก็บอกว่าชอบวาดรูป อาจจะวาดรูปคล้ายเครียด อีกทั้งยังชอบอ่านนิยายอีกด้วย จะเห็นได้ว่าสัมผัสตระหนักถึงปัญหาของตน และ อยากที่จะเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยจึงได้ช่วยสัมผัสหาวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองดังที่กล่าวไป

ระยะที่ 7 ในช่วงระยะสุดท้ายที่ผู้วิจัยจะพบสัมผัสนั้นอากาศเย็นขึ้นมาก และมีคเร็วกว่าปกติอีกทั้งศาลาที่ผู้วิจัยใช้พูดคุยกับสัมผัสนั้นค่อนข้างจะไกลจากตัวบ้านจึงทำให้แสงไฟจากตัวบ้านนั้นส่องไม่ถึงสัมผัสพยายามจะเปิดไฟหลายครั้งแต่หลอดไฟเสีย ผู้วิจัยจึงเสนอว่าเราอยากจะเปลี่ยนที่

กันหรือเปล่า แต่ส้อมบอกว่าคนไม่เป็นไร และ ถามถึงผู้วิจัยว่าผู้วิจัยสะดวกหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยตอบส้อมว่าผู้วิจัยไม่มีปัญหาอะไร ซึ่งสุดท้ายทั้งผู้วิจัยและส้อมก็ตกลงใจที่จะนั่งที่ศาลาตามเดิม พร้อมกับหัวเราะกับความตลกใหญ่ของขงไปด้วยกัน หลังจากนั้นส้อมก็เริ่มเล่าเรื่องราวต่างที่ตนพบเจอที่โรงเรียนให้ผู้วิจัยฟัง ส้อมรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นจนสามารถคุยเล่น และ เปิดเผยความรู้สึกเชิงลึกได้มากขึ้น บอกเล่าเรื่องความหวังในอนาคตกับผู้วิจัยว่า อยากเป็นครู “หนูคิดว่าอยากเป็นครู อยากสอบเข้าม.ข. ไม่ก็ราชภัฏ” และสอบถามผู้วิจัยเกี่ยวกับการศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยพร้อมทั้งยังบอกอีกว่า “ถ้าหนูตั้งใจหนูคิดว่าหนูจะสอบได้ เพราะหนูอยากเป็นครู(หัวเราะ)” นอกจากนี้ยังบอกกับผู้วิจัยว่ารู้สึกสบายใจมากขึ้น ไม่เครียดมากเหมือนเก่า ใจเย็นขึ้น รู้สึกดีที่มีคนพูดคุยในเรื่องต่างๆ ด้วย เนื่องจากไม่รู้ว่าจะเรื่องแบบนี้จะไปบอกเล่ากับใคร

จากการให้การปรึกษาที่ผ่านมาจะเห็นได้ว่าช่วงแรกส้อมยังไม่รับรู้หรือตระหนักถึงปัญหาของตน แต่หลังจากการให้การปรึกษาจะเห็นได้ว่าส้อมสามารถที่จะยอมรับความรู้สึกด้านลบของตนเอง อีกทั้งยังมีความสอดคล้องระหว่างตนเอง และ ประสบการณ์มากขึ้น ส่งผลทำให้ส้อมมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยเริ่มเรียนรู้ที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางบวกมากขึ้น อีกทั้งยังมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้นจากเดิม

รายการกรณีศึกษาที่ 3 ชื่อ น้องป่าน (นามสมมุติ) เด็กนักเรียนอายุ 16 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งตนได้บอกกับผู้วิจัยว่าเรียนช้ากว่าเกณฑ์ไปมาก ป่านเล่าให้ฟังอีกว่ามีน้องสาวแท้ ๆ 1 คน และพี่สาวต่างมารดาอีก 1 คน พ่อของป่านได้แต่งงานมาหลายครั้ง ซึ่งป่านนั้นเป็นลูกของภรรยาคนที่สองของพ่อ ซึ่งตอนนี้พ่อแต่งงานใหม่อีกครั้ง อีกทั้งป่านได้เล่าว่าตนอยู่ที่มูลนิธินี้มานานแล้วตั้งแต่สมัยที่มูลนิธิยังไม่ย้ายออกมานอกเมือง

ระยะที่ 1 การพบกันครั้งแรกของป่านและผู้วิจัยมีขึ้นในช่วงสาย ๆ ของวันหยุดซึ่งป่านไม่ต้องไปโรงเรียน ป่านเพิ่งทำงานบ้านเสร็จ ซึ่งป่านยังมีท่าทางประหม่าพอสมควรในการพบกันครั้งแรก ป่านได้นำน้ำดื่มมาให้ผู้วิจัย และ เชิญให้ผู้วิจัยนั่งตรงเก้าอี้รับแขกในห้องรับแขกซึ่งคนไม่พลุกพล่าน และ ค่อนข้างเงียบ เพราะ เด็ก ๆ ส่วนใหญ่ต่างออกไปทำงานบ้านซึ่งตนรับชอบต่าง ๆ กันไปอยู่จึงไม่มีใครเดินเข้ามาในตัวบ้านมากนัก ป่านกับผู้วิจัยพูดคุยกันในเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อนไม่ว่าจะเป็นการทักทาย แนะนำตัวเองทั้งตัวป่านเองและตัวผู้วิจัยเอง รวมไปถึงการบอกถึงจุดประสงค์ของงานวิจัย และการให้การปรึกษาให้กับป่านได้รับทราบ จากการสนทนาถึงจุดประสงค์การวิจัยดังกล่าว หลังจากนั้นผู้วิจัยก็ได้พูดคุยกับป่านในประเด็นต่างๆ ไปเช่น ต้นไม้ ไม้ งู ชีวิตประจำวันต่างๆ ไปซึ่งวันที่ผู้วิจัยไปถึงเป็นวันหยุดไม่ต้องไปโรงเรียนจึงมีการพัฒนาบ้านเป็น

ประจำ ซึ่งจะเห็นได้ว่าป่านยังสนทนาในเรื่องที่ค่อนข้างไกลออกจากความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ผู้วิจัยจึงยอมรับและคำนึงถึงความรู้สึกที่ยังไม่คุ้นเคย และ ประหม่าของป่าน ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่รีบร้อน ค่อยเป็นค่อยไปในการให้การปรึกษา พยายามสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจแก่ป่านมากที่สุด ซึ่งจะเห็นได้ว่าป่านยังไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริง อีกทั้งยังไม่ได้ตระหนักถึงปัญหาของตน

ระยะที่ 2 ป่านเริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น โดยเริ่มเล่าเรื่องพื้น ๆ ในชีวิตประจำวันของตนมากขึ้นแต่ก็ยังไม่ถึงปัญหาจริง ๆ ของผู้เข้ารับการศึกษา เช่น ช่วงนี้วันๆอยู่กับการสอบงานเริ่มเยอะ ต้องเตรียมโครงการสำหรับไปแข่งขัน เพราะปีที่แล้วตนได้รางวัลที่หนึ่ง ครูจึงส่งลงเข้าแข่งขันอีกรอบ แต่ก็เริ่มเปิดเผยความรู้สึกออกมา เช่น เมื่อผู้วิจัยถามว่าแล้วรู้สึกเช่นไรเมื่อได้ไปแข่งโครงการ ผู้เข้ารับการศึกษาตอบว่า “ใจจริงหนูก็ไม่ได้ชอบเท่าไรหรอกค่ะ แต่เพราะครูสั่งให้ไป” ซึ่งผู้วิจัยได้บอกกับป่านว่า “แสดงว่าป่านเป็นที่ไว้วางใจของคุณครูใช่ไหมหรือเปล่า” ซึ่งป่านก็ยอมรับว่าตนเป็นที่รัก และไว้วางใจของเหล่าครูอาจารย์ในโรงเรียน จากที่คุ้นเคยกันในระยะหนึ่งป่านเกิดความผ่อนคลาย ลดอาการประหม่าลง เริ่มพูดคุยอย่างสนิทใจมากขึ้นกว่าในระยะแรกๆ เพราะพูดคุยกันมาในระยะหนึ่งแล้ว ป่านเริ่มพูดคุยถึงเรื่องราวความคิดความรู้สึกของตนมากขึ้น โดยได้เล่าถึงตนเองและกลุ่มเพื่อนสนิทว่า “ในกลุ่มมีกัน 3 คน ทุกคนในห้องจะมองว่าเป็นเด็กเรียนแต่จริง ๆ แล้วก็รู้ ๆ กันในกลุ่มว่าพวกเราไม่ใช่ะ ก็ยังเคยคุยกันเล่นๆว่าพวกเราก็คงธรรมดาแหละ” และยังได้บอกอีกว่า “ยังหนูก็เกลียดที่สุดในกลุ่มด้วยซ้ำ (หัวเราะ) แต่หนูก็พยายามทำงานส่งให้ครบทุกชิ้นมันจะเป็นคะแนนช่วยอะไรนะ ถึงแม้ทำอะไรคะแนนสอบได้ไม่ดีแต่เราก็มีคะแนนเก็บช่วย” อีกทั้งยังได้เล่าเหตุผลที่ตนตนค่อนข้างจะเป็นที่รักของครูอาจารย์ว่า ครูสงสารที่ตนอยู่มูลนิธิ ครูเป็นห่วง จึงส่งไปอบรมเรื่องการป้องกันการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น พอได้ทราบเช่นนี้แล้วผู้วิจัยจึงขอให้ป่านลองเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่าตนรู้สึกเช่นไรที่ครูส่งให้ไปอบรม ป่านก็ได้เล่าให้ฟังว่า “อาจจะเพราะครูเห็นป่านเงียบ ๆ เลยกลัวว่าป่านอาจจะเก็บกดเลยส่งไปอบรมก็รู้สึกดีนะค่ะที่ครูห่วงเรา แล้วพอไปทำงานก็ได้ทำกิจกรรมเยอะ แล้วก็ได้รับความรู้กลับมาด้วย” ซึ่งจะเห็นได้ว่าป่านเปิดเผยความรู้สึกมากขึ้น อีกทั้งยังเริ่มหันมาพิจารณาตนเองมากขึ้นด้วย

ระยะที่ 3 ป่านพูดคุยลงลึกถึงปัญหาของตน เริ่มแสดงความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ และความรู้สึกเหล่านั้นก็เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของตนด้วย โดยจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตที่เป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองบ้าง ยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกที่แท้จริงได้ แต่ก็รับรู้ถึงความขัดแย้งระหว่างความรู้สึกของตนกับประสบการณ์ที่เป็นจริง ป่านได้เล่าถึงเรื่องราวของตน

และครอบครัวคร่าว ๆ ว่า จริงๆแล้วคุณเป็นลูกของภรรยาคนที่สองมีน้องสาวอีก 1 คน แล้วพ่อก็แต่งงานใหม่อีกครั้ง คุณไม่สนิทกับภรรยาคนใหม่ของพ่อนี้เท่าไร และ ยอมรับว่าไม่ค่อยชอบภรรยาคนใหม่ของพ่อ เพราะชอบว่าน้องสาวของคุณ อีกทั้งภรรยาใหม่ของพ่อเป็นไทใหญ่พูดคนละภาษาสื่อสารกันไม่รู้เรื่องเลยไม่รู้จะพูดอะไรกับเขา ซึ่งภรรยาใหม่ของพ่อคนนี้ก็มิถูกคิดมาด้วยหนึ่งคนซึ่งตอนแรกก็ยอมรับว่าไม่อยากที่จะสนิทสนมด้วยเพราะไม่ค่อยชอบแม่ของน้องเท่าไร แต่คุณก็คิดว่าคุณเป็นลูกของภรรยาคนที่สอง แต่กลับมีพี่สาวที่เป็นลูกของภรรยาคนแรกซึ่งรักเรามากๆอยู่ จึงเกิดความคิดที่ว่าทำไมเรารักน้องต่อๆกันไปให้เหมือนที่พี่สาวเราทำ เพราะเราก็เป็นครอบครัวเดียวกันแล้ว ซึ่งป่านก็ยอมรับว่าตอนนี้ตอนเวลากลับบ้านมีอะไรก็จะแบ่งน้องคนนี้ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้บอกกับป่านว่าสิ่งที่ป่านทำนั้นทำให้ผู้วิจัยรู้สึกดีที่ป่านส่งผ่านความรักจากพี่สาวคนโตให้น้องต่อๆกันไปเรื่อยๆ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้ป่านได้รับรู้ทำให้ป่านรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นที่จะแสดงความรู้สึกทางด้านลบ ซึ่งป่านได้เล่าเรื่องความกังวลที่ตนประสบอยู่ในตอนนี้เกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกับเพื่อนในห้องว่า “เพื่อนๆ ในห้องหนู เขาไม่รู้ว่เรามีงาน โครงการ เห็นว่าเราไม่ช่วยงานลอกกระทงก็เลยมาว่า ว่าทำไมไม่ช่วยงาน” ผู้วิจัยจึงได้ถามความรู้สึกของป่านต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งป่านก็ได้เล่าถึงความรู้สึกเหล่านั้นว่า “ไม่มีใครพูดกับเรา ยอมรับว่าเสียใจร้องไห้เลย แต่พอหนูมานั่งทำงาน นั่งอ่านพระคัมภีร์ ก็ช่วยจิตใจหนู ได้มากเลยแต่เพื่อนสองคนเขาก็เสียใจเหมือนกัน หนูก็พยายามปลอบเพื่อนว่าไม่เป็นไร ตอนนี้หนูกำลังจะไปแข่ง โครงการก็เลยตัดทุกอย่างออกไปก่อน” ซึ่งจะเห็นได้ว่าป่านเริ่มที่จะแสดงความรู้สึกด้านลบของตนเองออกมาแต่ยังไม่สามารถที่จะแสดงความรู้สึกทางลบเหล่านั้นได้ทั้งหมด ยังมีความไม่สอดคล้องกันระหว่างตัวตน และประสบการณ์ อีกทั้งยังมีกลไกการป้องกันตนเองอยู่บ้าง

ระยะที่ 4 การยอมรับ ความเข้าใจและการร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้วิจัยที่มีช่วยให้ป่านสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น การแสดงความเข้าใจ และ ยอมรับในตัวป่านของผู้วิจัย เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้ป่านสามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างไม่ติดขัด ในขณะเดียวกันก็ได้เกิดการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนได้อย่างเข้มข้น ซึ่งจะเห็นจากป่านยอมรับอีกปัญหาหนึ่งที่อยู่ลึกลงไปคือ ความจริงแล้วที่ทะเลาะกันนั้นเป็นคนที่อยู่บ้านเดียวกันห้องเดียวกันเลยทำให้เครียดมากกว่าคนอื่นๆ โดยเล่าว่า “เขาโดนพวกหนูไล่ออกจากกลุ่มไป เพราะเขาชอบเอาพวกหนูไปนินทาเสีย ๆ หาย ๆ โดยเฉพาะเพื่อนอีกสองคนเขาทนไม่ได้แล้ว” ผู้วิจัยจึงขอให้ป่านเล่าความรู้สึกของป่านให้ผู้วิจัยฟัง โดยป่านยอมรับว่ารู้สึกอึดอัดไม่อยากให้เป็นแบบนี้ เพราะอยู่บ้านเดียวกันเห็นหน้ากันทุกวัน การโกรธกันหรือไม่ชอบกันทำให้รู้สึกแย่ ผู้วิจัยจึงถามป่านว่าอยากจะลองปรับความเข้าใจกันดูหรือไม่ ซึ่งป่านก็บอกว่าในส่วนหนึ่งของตนเองนั้นก็อยาก

เพราะอยู่บ้านเดียวกัน หากทะเลาะกันก็อาจจะทำให้คนอื่นพลอยรู้สึกลำบากใจไปด้วย และ ตัวป่านเองก็จะรู้สึกอึดอัด แต่อีกส่วนหนึ่งก็ไม่อยากเดินเข้าไปปรับความเข้าใจซักเท่าไรเพราะ ตนรู้สึกว่าจะไม่อยากจะเริ่มคุยก่อน ยังโกรธอยู่ ซึ่งตอนนี้ก็ไม่รู้ว่าตนเองจะทำอะไร ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ชวนป่านให้มองว่าการเอาชนะตนเองโดยการเป็นฝ่ายที่เข้าไปพูดคุยปรับความเข้าใจก่อนอาจจะทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น และตัวเราก็คงสบายใจขึ้นเหมือนยกภูเขาออกจากอกก็ได้ ซึ่งป่านก็บอกว่าก็เคยคิดแต่ก็ยังสองจิตสองใจ ซึ่งผู้วิจัยจึงบอกว่าอาจจะเป็นเพราะความโกรธที่ป่านมี หากลองให้ใจเย็นลงซักนิดแล้วเข้าไปปรับความเข้าใจอาจจะดีขึ้น ป่านได้บอกกับผู้วิจัยว่าจะพยายามเพราะตนเองก็อึดอัดบรรยากาศในบ้านก็ไม่ดี อาจจะลองปรับความเข้าใจดูหากตนเองลดความโกรธลงได้บ้างแล้ว ป่านเริ่มแสดงความรู้สึกในทางลบมากขึ้นอีกทั้งยังยอมรับความรู้สึกในด้านลบของตนมากขึ้นกว่าจากเดิม

ระยะที่ 5 ผู้วิจัยและป่านได้ตัดสินใจเปลี่ยนสถานที่จากห้องรับแขกของบ้านมาใช้ศาลาหน้าบ้านซึ่งสงบเงียบกว่า ป่านแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ป่านเข้าใจ และ ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รับรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันได้อย่างดีขึ้น ป่านเล่าถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกของตนเองให้ผู้วิจัยฟังว่า “บางที่อยู่โรงเรียนก็มีน้อยใจบ้าง เพราะบางคนเขาก็แบบอยู่มุนิธิเด็กกำพร้าเราก็เก็บมาคิด เด็กกำพร้าหรือ ก็ไม่ใช่ซะทีเดียวนะ เรายังมีครอบครัวอยู่ ซึ่งมันยังดีกว่าบางคนที่ไม่มียศ แต่ซักวันหนูก็ต้องออกจากมุนิธิอยู่ดี ก็รู้สึกหวั่นๆบ้างเพราะหนูมาอยู่ที่นี่มานาน” โดยส่วนตัวป่านยอมรับว่าตนเป็นคนเงียบ ๆ คนภายนอกอาจจะกลัว แต่พอรู้เรื่องแล้วก็จะกลายเป็นคนละคน เลยสับสนว่าตนเองเป็นคนอย่างไร ชอบอะไร และ ต้องการอะไร อีกทั้งยังบอกอีกว่าอยากลองเปลี่ยนนิสัยตนเองบางอย่างเช่น เข้ากับคนอื่นได้ยากจะไม่เข้าไปผูกมิตรก่อน ตลอดไปจนถึงนิสัยของคนทีบอกว่าคนอื่นเคารพไม่ได้เฉียบเฉียวว้าวาง ซึ่งผู้วิจัยได้บอกกับป่านว่าบุคลิกคนเรามีหลายแบบ หลายอารมณ์ไม่จำเป็นว่าจะต้องเงียบอย่างเดียว หรือ ร่าเริงอย่างเดียวการแสดงออกในเวลาต่างๆก็อาจจะต่างกันไปตามสถานการณ์ตามอารมณ์ในตอนนี้ ดังนั้นการแสดงหลากหลายอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่ไม่ผิดปกติซ้ำยังเป็นเรื่องที่ธรรมชาติมนุษย์เป็น เป็นต้น นอกจากนี้ป่านเปิดเผยถึงความใฝ่ฝันในอนาคตว่าความจริงแล้วตนอยากเป็นช่างตัดผมมาก ๆ แต่พี่สาวของตนเองที่ทำงานเป็นครู ซึ่งได้เคยบอกกับตนว่าตนเป็นความหวังเดียวของครอบครัว ที่มีโอกาสที่จะจบปริญญาคนเดียวของตระกูล “หนูก็เลยแบบเรียนครูก็ได้ แต่หนูก็อยากเป็นครูนะ” ผู้วิจัยจึงชวนให้ป่านมองว่าเราสามารถทำในสิ่งที่มั่นคงและสิ่งที่ตนต้องการไปพร้อมๆกันได้ “เราเรียนจบมีงานการที่มั่นคงแล้ว เราก็สามารถทำเป็นงานอดิเรกที่เราชอบก็ได้” ป่านยอมรับว่าชอบตัดผมมากผมของตนเองก็ตัดเอง และบอกผู้วิจัยด้วยอีกว่าอยากจะเข้ามหาวิทยาลัยเชียงใหม่กับกลุ่มเพื่อนของ

ตน และได้ถามผู้วิจัยเกี่ยวกับคณะต่างๆ วิชาเรียนที่ตนสนใจ ซึ่งจะเห็นได้ว่าป่านมีทัศนคติในทางลบลดลง และ มีความสอดคล้องในตนเองมากขึ้นกว่าเดิม

ระยะที่ 6 ช่วงเวลานั้นมีระยะหนึ่งป่านบอกกับผู้วิจัยว่าเป็นหวัด ซึ่งคิดกันหลายคนที่บ้าน อีกทั้งยังเล่าเรื่องที่โรงเรียนให้ฟัง ป่านยอมรับความรู้สึก และ ประสบการณ์ต่างๆ อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการปฏิเสธหรือต่อต้าน การพบกันครั้งนี้ป่านมีความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังยอมรับความรู้สึกด้านลบที่ตนเป็นอยู่ และ ขอมเปิดเผยอารมณ์ด้านลบเหล่านั้น เช่น ขอมรับว่าช่วงนี้เครียดมาก เคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตายแวบขึ้นมาในสมอง รู้สึกว่างานเยอะ ขณะตอนนี้ยังเยอะขนาดนี้แล้วอีกหน่อยจะขนาดไหน แล้วจะต้องเผชิญชีวิตไปอีกเท่าไรจนกว่าตนจะตาย และ ยังเสริมอีกว่า “ขี้เกียจจะเผชิญแล้ว” ป่านก็ยอมรับว่าเวลาเครียดจัด ๆ มักคิดแบบนี้ ผู้วิจัยจึงถามต่อว่า ป่านมักจะยึดหลักหรือคติอะไรในการผ่านพ้นช่วงเครียดหรือช่วงเลวร้ายในชีวิต ซึ่งป่านตอบว่าตนรู้ว่าตนเองมีความอดทน และ มีความเชื่อว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเผชิญนั้นเป็นบททดสอบจากพระเจ้า ซึ่งหากตนผ่านไปได้อีกก็จะรู้สึกดีมาก ผู้วิจัยจึงได้ชวนป่านให้มองว่าอย่างน้อยเราก็มีพระเจ้าให้ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีหลักให้ยึด ซึ่งเป็นก็เห็นด้วยกับผู้วิจัย พร้อมทั้งยังบอกอีกว่าเวลาเครียดตนก็มักจะอ่านพระคัมภีร์ในบทที่ว่าด้วยความอดทน นอกจากจะมีกำลังใจแล้วยังรู้สึกว่ามิพระเจ้าใกล้ ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ก็เล่าว่า เมื่อก่อนนั้นตนโทรคุยกับพ่อแต่ตอนนี้อยากลองดูว่าตนเองโตแล้วลองไม่ปรึกษาใครดูจะเป็นอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยลองชี้ชวนให้ป่านได้เห็นว่ บางทีคนเราอาจจะต้องการคนคอยด้วย นั่งเป็นเพื่อน คนเราก็เหมือนเขื่อนหากไม่ระบายออกก็อาจจะแตกได้ ซึ่งป่านก็พยักหน้าเห็นด้วย แล้วบอกกับผู้วิจัยว่า จะลองปรึกษาเพื่อนดู “แต่ถ้าไม่มีใครฟังหนูก็จะมาปรึกษาพี่(หัวเราะ)” จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างป่านและผู้วิจัยค่อนข้างจะแน่นแฟ้นมาก ป่านสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างอิสระ และ การป้องกันตนเองก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ระยะที่ 7 ป่านเป็นตัวเองอย่างเต็มที่ เปิดกว้างต่อความรู้สึก และ ประสบการณ์ใหม่ เข้าใจตนเอง และ รับรู้ตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจ และ แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป่านได้บอกเล่าความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตตนเองเพิ่มเติมในช่วงนี้อีกว่า นอกจากเรื่องเครียดๆ แล้วก็ยังรู้สึกถึงเรื่องดีๆ อยู่แฝงมาด้วย คือ “เรื่องเกรดค่ะ ผลเกรดออกมาค่อนข้างดีทั้งๆ ที่เมื่อก่อน หนูไม่เก่งเลย เป็นเด็กที่ด้อยที่สุดในห้อง แทบจะ ไม่มีเพื่อนเลย แต่ตอนนี้กลับมาเป็นคนที่ยืนแถวหน้าชั้นๆ ของห้อง หนูก็ภูมิใจในความพยายามของตัวเองตอนนี้” นอกจากนี้ได้เล่าว่าซึ่งพอหันหลังกลับไปดูก็เห็นพัฒนาการของตนเอง “แล้วอีกอย่างหนูเป็นคนทำงานช้า แต่ก่อนตอนมาอยู่ที่นี้ใหม่ๆ หนูต้องปรับตัวเยอะมาก ๆ ไม่ชินโทรหาพ่อทุกวัน พ่อบอกว่าโทรทุกวันไม่เปลืองหรอก

ลูก ลองเขียนดูใหม่ หนูก็เลยเขียนแทน หลังจากนั้นก็รู้ว่าชอบเขียนชอบเขียนนิยาย อยากจะพิมพ์
 ค่ะซึ่งตอนนี้หนูอยากจะลองส่งไปที่นิตยสารอยู่แต่ขอพัฒนาฝีมือก่อน(หัวเราะ)” นอกจากนี้ยัง
 บอกผู้วิจัยอีกว่าพ่อแม่จะให้สมุดหนึ่งเล่มตนไว้เขียนบันทึกประจำวันด้วย ป่านเล่าให้ฟังอีกว่า
 ตอนนี้ป่านกับเพื่อนที่ทะเลาะก็เริ่มคุยกันแล้วโดยที่ตนยังไม่ได้เข้าไปปรับความเข้าใจ เพราะได้
 ทำงานด้วยกันทำให้ตนสบายใจขึ้นมาก “หนูก็คิดว่าปัญหาต่างๆที่เข้ามามันเหมือนการทดสอบ
 ความอดทนของเรา แล้วหนูก็คิดว่าถ้าหากหนูผ่านมันไปได้แล้วกลับไปย้อนดูหนูจะภูมิใจกับมัน
 และ ถ้าหากมีเหตุการณ์อะไรอีกที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า ความอดทนนี้จะอยู่กับตัวหนู แล้วหนูก็จะผ่าน
 มันไปได้” ป่านได้บอกกับผู้วิจัยว่าช่วงนี้ตนรู้สึกว่ปัญหาต่าง ๆ นั้นมันค่อย ๆ คลี่คลายจากเดิม
 มาก ซึ่งผู้วิจัยได้ชวนให้ป่านมองว่าปัญหาต่างๆมีอยู่แล้วก็หายไปซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างต้องใช้เวลา
 ซึ่งป่านก็เห็นด้วย พร้อมยังเสริมอีกว่าและยังใช้ความอดทนรอเหมือนที่ตนเคยกล่าวเอาไว้แล้วด้วย
 เราจึงจะผ่านปัญหาไปได้ นอกจากนี้ยังบอกกับผู้วิจัยเกี่ยวกับเรื่องอนาคตว่า “ หนูคิดว่าถ้าหนูตั้งใจ
 สอบเข้าม.ช.จริงๆอาจจะคิดก็ได้” อีกทั้งยังเปิดเผยความรู้สึกต่อผู้วิจัยอีกว่าการที่มากับผู้วิจัยแบบ
 นี้ทำให้ตนเองมีกำลังใจขึ้นมาก และ ยังได้ระบายเรื่องราวต่างๆของตนเอง เพราะบางครั้งเหมือนเรา
 มีเรื่องมากมายแต่ไม่สามารถจะเล่าหรือบอกกับใครได้

จากการปรึกษาที่ผ่านมาของป่านจะเห็นได้ว่าป่านมีความสอดคล้องในตนเองมากขึ้น
 อีกทั้งยังสามารถยอมรับด้านลบของตนเองได้ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง อีกทั้งยังมีความเข้าใจตนเอง
 มากขึ้น ส่งผลให้ป่านมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น อีกทั้งยังมีความเข้มแข็งทางจิตใจ
 เพิ่มขึ้นซึ่งจะทำให้ป่านเผชิญปัญหาในอนาคตได้

รายที่กรณีศึกษาที่ 4 ชื่อ นื่องมัน (นามสมมุติ) เด็กนักเรียนหญิง อายุ 14 ปี
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เดิมเป็นคนจังหวัดร้อยเอ็ดพ่อแม่เลิกกันเลขอาศัยอยู่กับตายาย ซึ่งมีเงินเล่าว่าตา
 ยายแก่มาากแล้ว อาจารย์ที่รู้จักได้แนะนำให้อาจารย์ที่นี้ช่วยเหลือมัน โดยพามันมาอยู่ที่นี่โดยในตอน
 แรกครอบครัวตั้งใจที่จะส่งที่สาวมาอยู่ แต่ก็กลับเป็นตนเองแทน เพราะยังเด็กทางบ้านกลัวว่าตนจะ
 ดูแลตายายไม่ได้เพราะแก่มาากแล้ว จนตนได้มาอยู่ที่มูลนิธินี้แทน

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้นัดเจอมันในเวลา 5 โมงเย็นซึ่งเป็นเวลาที่มันเลิกเรียน และ ทำธุระทุก
 อย่างเสร็จแล้ว ซึ่งเมื่อผู้วิจัยไปถึงแล้วมันก็พร้อมที่จะพูดคุยกับผู้วิจัยอยู่แล้วซึ่งสถานที่แรกที่เรา
 เลือกใช้ในการพูดคุยก็ยังคงเป็นห้องรับแขกของมูลนิธิเช่นเดิม มันยังมีความประหม่า ละ เงินอายุ
 แต่ก็ยิ้มเสมอ ในการพบกันครั้งแรก มันจะสนทนากับผู้วิจัยในเรื่องทั่ว ๆ ไป อย่างเช่น มันเล่าถึงวิชา
 ที่ตนไม่ชอบในโรงเรียน คือ สังคมเพราะ น่าเบื่อ เวลาเรียนก็มักจะง่วงนอน ส่วนวิชาที่ชอบใน

โรงเรียน คือ คอมพิวเตอร์ โดยเหตุผลที่ว่าคนมีทักษะ และ ไม่ยาก ตอนนี้นำกำลังเรียนเรื่องสร้าง website เล่าเรื่อง website ที่ตนเรียน อีกทั้งยังบอกถึงเวลาเล่น internet ว่าเล่นอะไรบ้าง “หนูก็จะเข้าพวก hotmail , hi5 อะไรแบบนี้ล่ะค่ะ แต่ตอนนี้การบ้านเยอะมาก แล้วคอมก็มี 1 ตัว เลยไม่ค่อยได้เล่น” ซึ่งจะเห็นได้ว่ามันยังสนทนาในเรื่องที่ค่อนข้างไกลออกจากความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยยอมรับและคำนึงถึงความรู้สึกของมันเป็นอันดับแรก ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่รีบร้อน ค่อยเป็นค่อยไปในการให้การปรึกษา พยายามสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจให้ได้มากที่สุด

ระยะที่ 2 มันเริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น โดยเริ่มเล่าเรื่องพื้น ๆ ในชีวิตประจำวันของตนมากขึ้น แต่ก็ยังไม่ถึงปัญหาจริงๆของผู้เข้ารับการศึกษา เช่น ปกติจะนอน 10 โมง ถ้าไม่มีอะไรทำ แต่ถ้ามีการบ้านก็จะคิดกว่านั้นนิดหน่อย เป็นต้น แต่ก็เริ่มเปิดเผยความรู้สึกออกมา ว่าในอนาคตคิดฝันอยากจะเป็นอะไร “หนูชอบสายอาชีพค่ะ ซึ่งตอนนี้หนูก็ดูโรงเรียนเกี่ยวกับพวกนี้ไว้อยู่เพราะม.3 แล้ว อยากเรียนคอมพิวเตอร์” ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจึงได้ชวนสนทนาว่าเพราะเหตุใดจึงเลือกเรียนสายอาชีพซึ่งแตกต่างกับคนอื่น ๆ โดยมันได้ให้คำตอบว่า “หนูก็เพิ่งมารู้เหมือนกันว่าตัวเองต้องการอะไร หนูชอบคอมฯ หนูอยากลองโปรแกรมเป็น เขียนโปรแกรมเป็น หนูคิดว่าถ้าเรียนในสิ่งที่หนูชอบก็ไม่เหนื่อยค่ะ” ผู้วิจัยจึงชื่นชมมันและบอกกับมันว่าผู้วิจัยรู้สึกดีใจกับมันที่มันสามารถรู้ได้อย่างแน่ชัดว่าตนเองนั้นต้องการสิ่งใด ซึ่งเป็นเหตุให้มันเกิดความผ่อนคลาย ลดอาการประหม่าลง ไว้วางใจในผู้วิจัยมากขึ้น อีกทั้งส่งผลให้มันเริ่มพูดคุยอย่างสนิทใจมากขึ้นกว่าในระยะแรก ๆ

ระยะที่ 3 ผู้วิจัย และ มันได้เปลี่ยนสถานที่การพูดคุยเป็นสถานที่สนามเพราะเงียบสงบต่างจากในบ้านที่มีคนเดินผ่านไปมาตลอดการสนทนา มันจึงรู้สึกสะดวกใจ และ เริ่มพูดคุยลงลึกถึงปัญหาของตน เริ่มแสดงความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ และความรู้สึกเหล่านั้นก็เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของตนด้วย โดยจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตที่เป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองบ้าง ยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกที่แท้จริงได้ แต่ก็รับรู้ถึงความขัดแย้งของระหว่างความรู้สึกของตนกับประสบการณ์ที่เป็นจริง มันเริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น และ รู้สึกปลอดภัยมากขึ้นหลังจากการพูดคุยมาได้ระยะหนึ่ง โดยเริ่มพูดคุยถึงปัญหาเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนที่ค่อนข้างขี้อายมาก ชอบ และ ถามคำถามไม่เป็น ไม่ค่อยกล้าพูด เช่นเวลาทำงาน ออกไปรายงานหน้าห้อง ถ้าไม่จำเป็นจริงๆจะไม่ออกไปเพราะขี้อายมากจะให้เพื่อนออกไปแทน “เวลาหนูออกไปรายงานหน้าห้องเพื่อนจากคุยกันเสียงดังไม่สนใจก็กลายเป็นเงียบแล้วฟังแล้วก็มองหนู หนูอาย (หัวเราะ)” ผู้วิจัยจึงชวนมันสนทนาต่อในเรื่องนี้ซึ่งตัวมันก็ได้สนทนากับผู้วิจัยว่าในตอนแรก

ไม่รู้สึกละอายอะไรก่อนข้างเลยๆ เพราะเพื่อนมักจะเป็นคนทำหน้าที่ตอบคำถาม และ ถามคำถามแทนตนเองอยู่เสมอ ดังนั้นผู้วิจัยจึงถามมันอีกว่า แต่ถ้าหากวันนั้นเราอยู่คนเดียวมันจะทำเช่นไร ซึ่งตัวมันก็นึกคิดไปพร้อมกับตอบผู้วิจัยว่า ก็ต้องเป็นตนเองที่จำเป็นที่จะต้องถาม แต่มันยังได้เสริมต่อไปอีกว่าคนเป็นคนที่อายมากเลยรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากในการแสดงตนเอง ด้วยเหตุนี้เองผู้วิจัยจึงชวนให้มันช่วยกันลงหาวิธีที่จะทำให้ตนลดความประหม่าลง สรุปได้ว่าตั้งแต่ครั้งนี้และครั้งต่อไปที่เจอกัน มันจะต้องลงตั้งคำถามถามผู้วิจัยครั้งละ 5 คำถามอีกทั้งเล่าเรื่องชีวิตประจำวันให้ฟังด้วย เป็นต้น ซึ่งมีกรับปากกับผู้วิจัยว่าจะพยายาม อีกทั้งมันยังบอกเล่าเรื่องราวในอนาคตกับผู้วิจัยว่าอยากเป็นครู แต่ตอนนี้ไม่แล้ว เพราะรู้ตัวว่าเป็นคนสอนคนอื่นไม่รู้เรื่อง เราเข้าใจของเราเอง แต่สอนคนอื่นไม่เป็นเลยไม่อยากเป็นครูเท่าไร ผู้วิจัยจึงได้แบ่งปันประสบการณ์กับมันว่าตัวผู้วิจัยเองนั้นก็คล้ายๆกันกับมันซึ่งไม่สามารถสอนผู้อื่นได้ ซึ่งมีเสริมอีกว่า เป็นการยากสำหรับตนเองที่ต้องอธิบายให้ผู้ฟังฟัง เนื่องจากคนอาย อีกทั้งยังไม่ทราบว่าต้องใช้คำพูดแบบไหน ผู้วิจัยได้ฟังดังนั้นจึงบอกกับมันว่าหากมันค่อยๆฝึกไปโดยนำวิธีที่ผู้วิจัยและมัน ช่วยกันคิดขึ้น ก็อาจจะทำให้ความสามารถด้านนี้เพิ่มขึ้น เป็นต้น นอกจากนี้เมื่อมันไว้วางใจผู้วิจัยในระดับหนึ่งมันก็บอกเผยเรื่องราวเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนอย่างคร่าวๆ และ ขอมริบว่า ถ้าเทียบกันชอบโรงเรียนที่นี่มากกว่าที่ร้อยเอ็ด ซึ่งผู้วิจัยจึงได้ถามต่อไปว่าเพราะเหตุใด มันจึงได้เล่าให้ฟังที่ร้อยเอ็ดไม่ค่อยสนิทกับเพื่อนเท่าไร อีกทั้งตนมาอยู่ที่เชียงใหม่ๆตั้งแต่เด็ก จนทำให้เคยชินกับภาษา เคยชินกับวิถีชีวิต จนทำให้ตอนนี้ลิ้มภาษาบ้านเกิดไปบ้างแล้ว โชคดีที่มีเพื่อนจากจังหวัดเดียวกันมาอยู่ที่บ้านเดียวกันถึงสองสามคนด้วยกันจึงได้ฝึกพูดด้วยได้บ้าง มันยอมรับกับผู้วิจัยเมื่อผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกว่าตนเองคิดถึงบ้านหรือไม่ว่า ตนก็คิดถึงบ้านแต่ที่นี้ตนเองสนิทกับเพื่อนมากๆ จึงทำให้บรรเทาอากาศคิดถึงบ้านได้มาก นอกจากนี้ยังพูดถึงเพื่อนที่โรงเรียนด้วยว่า “วันนี้เพื่อนที่โรงเรียนมีเรื่องไม่เยอะมาก เพื่อน ๆ เล่าให้ฟังเหมือนกันทุกคนเลยว่า อยู่บ้านเหงา ๆ เบื่อ ๆ อยากมาโรงเรียน อยากมาอยู่ด้วยกัน เล่นด้วยกันที่โรงเรียน เพราะเพื่อนในกักหนุจะเป็นกันเองมาก ไม่มีใครเกรงใจกันเลย แถมยังพูดกันคนละเรื่องอีก (หัวเราะ) แต่หนุชอบอยู่กับเพื่อนมากสนุกสนานเฮฮา” อีกทั้งยังบอกอีกว่าบางทีก็ได้เป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องความรัก ซึ่งตนเองก็รู้สึกดีใจที่เพื่อนให้ความสำคัญมาปรึกษา เป็นต้น จะเห็นได้ว่ามันเริ่มตระหนักและรับรู้ถึงปัญหาที่ตนประสบอยู่ เริ่มเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตนเองส่งผลถึงความรู้สึกที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะที่ 4 การยอมรับ ความเข้าใจและการร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้วิจัยทำให้มันค่อนข้างแสดงความรู้สึกได้อย่างเข้มข้นได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น แต่ยังไม่ใช่ความรู้สึกที่เป็นประสบการณ์ในปัจจุบัน ยังมีความลังเล ไม่แน่ใจ กลัว กังวลที่จะแสดงออกอยู่บ้าง แต่ในขั้นนี้มัน

เริ่มแยกแยะความรู้สึกของคนได้อย่างชัดเจนขึ้น ยอมรับในความไม่สอดคล้อง และเริ่มรับผิดชอบในปัญหาของคน การแสดงความเข้าใจ และ ยอมรับที่ผู้วิจัยแสดงออก เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้มันสามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างไม่ติดขัด ในขณะที่เดียวกันก็ได้เกิดการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในคนได้อย่างเข้มข้น มันได้เปิดเผยถึงปัญหาที่ลึกลงไปอีก คือ ปัญหากับเพศตรงข้าม โดยได้บอกกับผู้วิจัยว่า ตนเองนั้นแอบชอบเพื่อนที่อยู่ห้องเดียวกัน ชอบเขาเพราะเขาเป็นสุภาพบุรุษ เป็นเด็กดี แต่คิดว่าเขามีแฟนแล้ว ซึ่งมันได้บอกกับผู้วิจัยอีกว่า ไม่ได้หวังให้เขามาชอบตอบแอบชอบไปก็สนุกดี ผู้วิจัยจึงลองให้มันสำรวจความรู้สึกของคนเกี่ยวกับเรื่องนี้ซึ่งมันก็ได้ยอมรับว่าจะใช้คำว่าชอบก็ชอบ แต่อาจจะรู้สึกปลื้มมากกว่า เพราะก็ไม่ได้รู้สึกเช่นกับเพื่อนคนนี้คนเดียว ตนเองก็ยังรู้สึกปลื้มคนอื่น ๆ ด้วย มันเริ่มที่รู้สึกปลอดภัยเมื่อจะต้องเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง และยอมรับว่าตนเองก็มีคนคุย ๆ อยู่เหมือนกัน แต่ตอนนี้ก็ชอบอีกคนหนึ่งคนนั้นอายุมากกว่าและตัวมันเองก็ค่อนข้างจะชอบพี่คนนี้นะมากทีเดียว แต่เป็นคนเดียวกับคนที่ตนในบ้านก็ชอบด้วย ไปเจอตอนที่ที่มูลนิธิพาไปกินข้าว “แล้วหนูรู้ว่าเขาบางทีก็แอบไปคุยกัน 2 คน หนูก็รู้สึกไม่ดีเหมือนกัน โกรธที่เขา แล้วก็ป่วนเพื่อนเพราะรู้ว่าที่เขาเจ้าชู้” ซึ่งผู้วิจัยก็รับฟังและพยายามสะท้อนความรู้สึกของมันให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งมันได้ยอมรับว่าตอนนี้เริ่มไม่อยากจะคุยกับพี่คนนั้นแล้ว คนก็มีคนอื่นที่คุยด้วยอยู่ อีกอย่างยังไม่อยากเอาเรื่องนี้เก็บมาคิด “หนูไม่ค่อยเก็บอะไรมาคิดเท่าไร มาคิด ๆ คุมีเรื่องอื่นสำคัญกว่าเรื่องนี้ อย่างเช่น เรื่องสอบเข้าเรียนที่ใหม่ ตอนนี้คิดว่ายังไม่มีความคิดที่ชัด” ซึ่งตัวมันก็ได้ยอมรับพร้อมทั้งแสดงความกังวลในเรื่องการสอบเข้าเรียนในที่ใหม่มา

ระยะที่ 5 มันแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ เริ่มคุยเล่น หัวเราะมากขึ้น แต่ก็ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจ และ กลัวกับความรู้สึกของตนเองอยู่ ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดี ที่ผู้วิจัยมีต่อมันทำให้มันเข้าใจ และ ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รับรู้ประสบการณ์ในปัจจุบันได้อย่างดีขึ้น เจริญปัญหาของตนด้วยความรับผิดชอบ มันเริ่มไว้วางใจผู้วิจัย โดยเริ่มคุยเล่น เล่าเรื่องตลกมากขึ้น แต่ก็ยอมรับว่าตอนนี้ กังวลเรื่องสอบสัมภาษณ์มาก เพราะ จะต้องสอบสัมภาษณ์เข้าที่ใหม่ เนื่องจากตนเองพูดไม่เก่งเท่าไร ผู้วิจัยจึงแลกเปลี่ยนประสบการณ์การสัมภาษณ์ในช่วงเวลาต่างๆที่เคยประสบมาให้มันฟัง มันเริ่มสนใจด้วยการบอกกับผู้วิจัยว่าสบายใจขึ้นมามาก แต่ยังคงมีความกังวลอยู่ เนื่องจากเพื่อนที่จะไปสอบด้วยกันพูดเก่งกว่าเลยกลัวว่าอาจจะทำไม่ได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ให้กำลังใจ และ บอกกับมันว่าอาจจะลองฝึกฝนก่อนเช่น พูดหน้ากระจก หรือ ให้เพื่อนในบ้านมาลองสมมุติเหตุการณ์ในการสัมภาษณ์อาจจะช่วยได้ ซึ่งมันได้บอกกับผู้วิจัยว่าจะลองดู และ จะพยายาม อีกทั้งบอกกับผู้วิจัยว่า

จะมารายงานผลให้ฟังอีกด้วย ซึ่งจะเห็นว่ามันเริ่มยอมรับตนเองและพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างเห็นได้ชัด

ระยะที่ 6 มันยอมรับความรู้สึก และ ประสบการณ์ต่างๆอย่างเต็มที่ โดยไม่มีการปฏิเสธ หรือต่อต้าน มันมีความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ตามความเป็นจริง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติยอมรับตนเองได้อย่างแท้จริง มันบอกว่า ชอบอยู่กับคนเยอะๆ แต่ก็ยังอยากมีเวลาอยู่คนเดียวบ้าง แต่ก็ทำยาก เพราะคนที่บ้านเยอะ ผู้วิจัยเลยถามมันต่อไปว่าเวลามันอยากอยู่คนเดียวมันจะทำเช่นไร ซึ่งมันตอบว่ามักจะเดินเข้าห้องไปนอนบ้าง หรือ อ่านนิยายบ้าง ซึ่งผู้วิจัยก็ได้บอกกับมันว่า ถึงจะชอบจะอยู่กับคนเยอะแต่เราก็อาจจะต้องการเวลาส่วนตัวบ้าง มันพยักหน้าเห็นด้วยพร้อมกับยังบอกผู้วิจัยอีกว่า บ้างทีการอยู่คนเดียวบ้างก็จะได้มีเวลาพักผ่อนเงียบๆกับตนเองบ้าง นอกจากนี้มันยอมรับว่ารู้ตัวว่าเป็นคนที่อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย เลยไม่อยากจะอยู่ห้องเดียวกับ พี่โตกว่า และ น้องที่เล็กกว่ามากๆ “เพราะเวลาน้องเล็กๆ ไม่เชื่อฟัง พี่โตก็จะให้หนูที่เป็นน้องกลางๆ ไปบอกน้องแล้วบางทีน้องก็ไม่ฟังเรากี่โมโห หนูก็ไม่อยากโมโหใครก็เลยมักจะหนีไปเล่นห้องเพื่อนที่อายุเท่ากันชั้นเดียวกันมากกว่า แต่ตอนนี้ก็ย้ายไปนอนกับเพื่อนแล้วสบายใจกว่า” ผู้วิจัยจึงได้สะท้อนความรู้สึกของมันให้ชัดเจนว่า บางทีคนเราก็มักจะชอบไปอยู่ในที่ ๆ เราสบายใจมากกว่า ซึ่งมีก็ยอมรับว่าตนเป็นหนึ่งในนั้นที่ไม่อยากจะทำให้ตนเองไม่สบายใจโดยการฝืนใจอยู่ในที่ๆตนเองไม่ชอบ อีกทั้งยังเล่าให้ผู้วิจัยฟังอีกว่าช่วงนี้เพื่อนที่โรงเรียนทะเลาะกัน มีการคบติดกัน “มีน้องม.2 มาทำดีเพื่อนหนู หนูก็ไปดูไม่ติดชกที หนูหิวมาก” โดยส่วนตัวมันยอมรับว่า ถ้าคนอื่นคบติดกันจะชอบ สนุก และ สะใจดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงลองชวนมันให้มองว่าหากเกิดเหตุการณ์นี้กับตนเองหรือคนที่มันรักจะรู้สึกเช่นไร ซึ่งมันก็ได้บอกว่าแต่ถ้าเกิดกับตนเอง หรือกับเพื่อนก็คงรู้สึกไม่มีความสุขแน่ และ คิดว่าคนที่โดนก็คงจะรู้สึก ไม่ดีเช่นกัน จะเห็นได้ว่าในขณะนี้มันรับรู้ตัวเองได้มากขึ้นอีกทั้งเข้าใจว่าตนเองต้องการหรือไม่ต้องการอะไร นั่นหมายถึงการเข้าใจในตนเองมากขึ้น อีกทั้งมีทัศนคติเป็นไปในทางบวก อีกทั้งคิดถึงผู้อื่นมากขึ้น

ระยะที่ 7 ในการพบปะกันช่วงสุดท้ายนี้มันผ่อนคลาย และ เป็นตัวเองอย่างเต็มที่ เปิดกว้างต่อความรู้สึก และประสบการณ์ใหม่ เข้าใจตนเอง และรับรู้ตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจ และ แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมันได้ถามคำถาม และได้ตอบได้ดีขึ้น อีกทั้งบอกเล่าความรู้สึกที่อยู่ลึกลงไปว่า “อีกใจหนึ่งหนูก็รู้สึกว่าเรียนแค่นี้พอแล้วออกไปหางาน แต่อีกใจหนึ่งก็อยากเรียนให้สูงที่สุด แต่สุดท้ายก็เลือกเรียนต่อดีกว่า อยากทำงานไปช่วยตาขายกับพี่ ตอนนี้ยายหนูก็ไม่ค่อยสบาย เป็นโรคเยอะ” ผู้วิจัยจึงให้กำลังใจมันว่าหากมันตั้งใจแล้วไม่ว่าจะเรียนหรือ

ทำงานผู้วิจัยคิดว่ามันต้องทำได้ดี และ ตายายจะต้องภูมิใจในตัวมัน เมื่อได้ฟังผู้วิจัยดังนี้แล้วตัวมันได้เสริมผู้วิจัยอีกว่า “หนูเป็นคนแบบถ้าเวลาทำอะไรก็จะทำจนกว่าจะได้ ไม่สนว่าวิธีทำนั้นผิดหรือถูกไหม แต่ก็ขอให้ผลออกมา จะได้แก้ไข และ เราจะได้รู้ว่าเราทำได้ด้วยตัวเองได้” นอกจากนี้มันยังบอกกับผู้วิจัยอีกว่า “หนูรู้สึกว่าคุณเยอะขึ้น กล้าขึ้น” รู้สึกว่าตนเองกล้าพูดมากขึ้นช่วงนี้ มันใจขึ้น นึกหน่อย อาจจะต้องฝึกฝนเพิ่ม แต่เพื่อนก็บอกว่าตนเองพูดเยอะขึ้น ซึ่งตัวมันเองก็ขอบคุณที่ผู้วิจัยเป็นกำลังใจให้คนมีความกล้า และ ช่วยเหลือพูดคุยทำให้มันได้ระบายในสิ่งต่าง ๆ ที่บ้างที่ไม่สามารถพูดกับใครได้

จากการปรึกษาที่ผ่านมาที่ผู้วิจัยได้ให้การปรึกษามันไปนั้นจะทำให้เห็นว่ามันมีทัศนคติทางบวกต่อตนเองเพิ่มขึ้น มีความมั่นใจเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น รับรู้ถึงปัญหาของตนเอง และ พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตน มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นตลอดจนความสามารถในการเผชิญปัญหา ทำให้ตัวมันเองมีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นอีกด้วย

รายที่กรณีศึกษาที่ 5 ชื่อ น้องบัว (นามสมมุติ) เด็กนักเรียนหญิง อายุ 14 ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 บัวเป็นคนจังหวัดร้อยเอ็ด บัวมาอยู่ที่มูลนิธินี้ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โดยผ่านอาจารย์ที่บัวรู้จักชวนมาซึ่งตนเองก็ยอมรับว่าไม่เคยมาเชียงใหม่เลยคิดว่ามาก็ได้ เนื่องจากที่นี่สามารถส่งตนส่งเรียนหนังสือได้ บัวมีพี่น้องรวมตนเองจำนวน 3 คน ซึ่งแม่ต้องรับภาระเลี้ยงดูคนเดียว อีกทั้งรายได้จากการทำงานอาจจะไม่เพียงพอจึงส่งตนมาอยู่ที่นี่

ระยะที่ 1 โดยในการพบปะกันในระยะแรกๆนั้นผู้วิจัยกับบัวนัดกันในวันหยุดเช่นกัน บัวทำงานบ้านเสร็จจึงเข้ามานั่งพูดคุยกับผู้วิจัยโดยการพูดคุยครั้งนี้เกิดขึ้นที่ห้องรับแขกซึ่งคล้ายกับกรณีศึกษารายอื่นๆ บัวค่อนข้างเจียมมากการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยจึงสนทนาในเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อน ไม่ว่าจะเป็นการทักทาย แนะนำตัวเองทั้งคู่เข้ารับการปรึกษาเองและตัวผู้วิจัยเอง รวมไปถึงการบอกถึงจุดประสงค์ของงานวิจัย และการให้การปรึกษาให้กับบัวได้รับทราบ บัวยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยลงลึกถึงปัญหาของตนเองทั้งยังไม่รับรู้ปัญหาและความรู้สึกของตนเอง ผู้วิจัยได้ชวนบัวสนทนาโดยเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่าชื่อของบัวแปลว่าอะไร ใครตั้งให้เป็นการทำความรู้จักกันคร่าวๆก่อนซึ่งบัวได้บอกกับผู้วิจัยว่าแม่เป็นคนตั้งให้ หมายถึงท้องฟ้าที่สดใส ซึ่งส่วนตัวค่อนข้างชอบชื่อของตนเองเป็นอย่างมาก แล้วที่สำคัญเป็นชื่อที่แม่ตั้งให้ นอกจากนี้บัวยังเล่าถึงชีวิตประจำวันต่างๆ เช่น “เมื่อคืนหนูนอนดึก เพราะมีงานที่โบสถ์” บอกเล่าถึงวิชาที่โรงเรียน อีกทั้งยังบอกผู้วิจัยด้วยว่าเมื่อวานเป็นวันเกิดของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ถามต่อไปว่าวันที่พี่มาวันแรกใช่หรือไม่ซึ่งบัวตอบว่าใช่ อีกทั้งยังบอกกับผู้วิจัยว่าตนไปตากหญ้าหน้าบ้านได้ผืนมากด้วยพร้อมกับยื่นแขนให้ผู้วิจัยดู บัวไม่ค่อยสนทนา

ได้ตอบกับผู้วิจัยมากนักอีกทั้งยังไม่ค่อยพูด ยังไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร ซึ่งจะเห็นได้จากบวยัง สนทนาในเรื่องที่ค่อนข้างไกลออกจากความรู้สึกนึกคิดของตนเอง อีกทั้งยังไม่รู้ปัญหาของตนเอง และไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลง

ระยะที่ 2 บวเริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้นแต่ก็ยังไม่มากนัก โดยเริ่มเล่าเรื่องพื้น ๆ ในชีวิตประจำวันของตนมากขึ้นแต่ก็ยังไม่ถึงปัญหาจริงๆของตน แต่ก็เริ่มเปิดเผยความรู้สึกออกมา เช่น ผู้วิจัยได้ถามว่ามาอยู่ที่นี่ได้อย่างไร ซึ่งบวก็ตอบผู้วิจัยว่ารู้จักที่นี่ผ่านอาจารย์ที่เรารู้จักอยู่ก่อนแล้ว แม่ลำพังเลี้ยงเราไม่ไหวจึงได้มาอยู่ที่นี่ผู้วิจัยจึงถามว่าตัวบวรู้สึกอย่างไร ซึ่งบวก็ตอบว่า รู้สึกคิดถึงแม่ บ้างแต่ก็เป็นการแบ่งเบาระยะของแม่ อีกทั้งที่นี่ก็มีเพื่อนเยอะจึงไม่เหงา หรือ คิดถึงบ้านมาเท่าไรนัก อีกทั้งยังเล่าเรื่องที่โรงเรียนให้ผู้วิจัยฟังว่า ชอบเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ เพราะคุณครูใจดี ชอบภาษาไทยด้วย เพราะ เป็นภาษาของเรา ที่เรารู้อยู่แล้ว ไม่เหมือนภาษาอังกฤษ เราไม่ใช่คน ภาษาอังกฤษเราไม่ค่อยเป็น แต่สุดท้ายแล้วก็ชอบวิชาที่คุณครูใจดี “แต่เวลาไปเรียนหนูก็โคดบ้าง (หัวเราะ)” แล้วยังเล่าอีกว่า “ช่วงนี้หนูได้เข้าห้องปกครอง มีเรื่องทะเลาะกัน เรื่องผู้ชาย แฟนเก่า หนูเห็นหนูนั่งกับเพื่อนรุ่นน้อง แล้วเขาก็ไม่พอใจ ก็เลยเข้ามาตีรุ่นน้องคนนั้น เลยต้องทำให้เข้าห้องปกครองถึงหนูจะไม่เกี่ยวแต่ก็เป็นต้นเหตุเลยได้เข้าไปด้วย” นอกจากนี้ยังเล่าเรื่องตนและกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนว่ากลุ่มของตนเองเป็นเด็กไม่ค่อยเรียน ซึ่งก็เคยตั้งใจเรียนแต่มันก็ไม่ดีพอไม่ตั้งใจก็ได้เท่าเท่าก็เลยไม่ตั้งใจคิดว่า ผู้วิจัยจึงได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตัวผู้วิจัยเองกับบวว่า สมัยก่อนตัวผู้วิจัยก็ไม่ค่อยชอบเรียนเช่นเดียวกันมักจะ โครเรียนบ่อย ๆ ผู้วิจัยยังบอกกับบวอีกว่า เข้าใจบวว่าบางทีเราก็อ้างเรียน แต่จำเป็นเพราะเป็นหน้าที่เรา ซึ่งบวก็บอกว่าเข้าใจเช่นกันว่าเป็นหน้าที่ของตน ซึ่งปีหน้าตนก็ต้องสอบเรียนต่อก็มีความกังวลว่าจะสอบไม่ได้เช่นกัน ผู้วิจัยจึงบอกกับบวว่า เชื่อว่าบวจะต้องทำได้เพราะหากบวตั้งใจแล้วน่าจะทำได้ ซึ่งบวได้บอกกับผู้วิจัยว่าหากถึงเวลานั้นตนก็ต้องจำเป็นที่จะตั้งใจกว่าเดิม เพราะกังวลว่าจะไม่มีที่เรียน เป็นต้น จะเห็นได้ว่าบวเริ่มตระหนักถึงปัญหาของตนแต่ ยังไม่มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังไม่เปิดเผยความรู้สึกของตนเท่าไรนัก

ระยะที่ 3 หลังจากการพบกันครั้งแรกๆในห้องรับแขกของบ้าน ผู้วิจัยจึงชวนบวเปลี่ยนสถานที่ที่เป็นศาลาหน้าบ้านที่ไม่มีคนพลุกพล่าน ซึ่งบวก็เริ่มพูดคุยกาลงลึกถึงปัญหาของตน เริ่มแสดงความรู้สึกของตนได้อย่างอิสระ และความรู้สึกเหล่านั้นก็เกี่ยวข้องกับสภาพการณ์ของตนด้วย โดยจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตที่เป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองบ้าง ยังไม่สามารถแยกแยะความรู้สึกที่แท้จริงได้ แต่ก็รับรู้ถึงความขัดแย้งของระหว่างความรู้สึกของตนกับ



ประสบการณ์ที่เป็นจริง บัวเริ่มมีความไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น และ รู้สึกปลอดภัยมากขึ้นหลังจาก การพูดคุยมาได้ระยะหนึ่ง เนื่องจากครั้งที่แล้วผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสมัยเรียนว่า ตนก็ค่อนข้างอยู่ในกลุ่มที่ไม่เรียน เกเร เช่นกัน โดยเริ่มพูดคุยถึงปัญหาเกี่ยวกับ ระหว่างตนเองกับ เพื่อนต่างเพศ “หนูอยากจะถามพี่ว่า ถ้าเราทะเลาะกับแฟน เรื่องดีกัน จริง ๆ หนูกับเขาก็กังไม่ได้เลิก กันหรอก พอเขาเตือนคนนั้นเสร็จหนูก็ไม่ได้สนใจเขาเลย ไปถามน้องแทนว่าเป็นอะไรหรือเปล่า พอหลังจากนั้นเขาก็ไม่คุยกับหนูเลย หนูก็ไม่เข้าใจทั้งๆที่เขาเป็นฝ่ายไปดีก่อน” ผู้วิจัยจึงชวนผู้เข้า รับการปรึกษามองดูว่าหากเราเป็นแฟนเราตอนนั้นเราจะรู้สึกอย่างไร “หนูก็คงโกรธ(หัวเราะ) เหมือนเขาแหละ ผลอยๆโกรธมากกว่าด้วยซ้ำ” ซึ่งจะเห็นได้ว่าบัวเริ่มลดทัศนคติทางลบและความ คาดหวังเกี่ยวกับตนเอง และคนรอบข้างลง นอกจากนี้ยังขอมที่จะเปิดเผยความรู้สึกกังวล สับสน ของตนเองมากขึ้นด้วย

ระยะที่ 4 การยอมรับ ความเข้าใจและการร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้วิจัยที่มีต่อบัวจะช่วย ให้บัวสามารถแสดงความรู้สึกได้อย่างเข้าชั้น ได้อย่างเป็นอิสระมากขึ้น แต่ยังไม่ใช่ความรู้สึกที่เป็น ประสบการณ์ในปัจจุบัน ยังมีความลังเล ไม่แน่ใจ กลัว กังวลที่จะแสดงออกอยู่บ้าง แต่ในขั้นนี้บัว เริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนได้อย่างชัดเจนขึ้น ยอมรับในความไม่สอดคล้อง และ เริ่มรับผิดชอบ ในปัญหาของตน การแสดงความเข้าใจ และ ยอมรับในตัวเองผู้เข้ารับการปรึกษา เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อ ให้บัวสามารถบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างไม่ติดขัด ในขณะที่เดียวกันก็ได้เกิดการตระหนักรู้ ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนได้อย่างเข้มข้น ซึ่งจะเห็นจากบัวได้บอกเล่าความรู้สึกที่ตนกำลังกังวล อยู่ได้ลึกลงไปมากยิ่งขึ้น “หนูอยากกินดี อยากคุยด้วย แต่กลัวเขาไม่ยอมกินดีด้วย แต่หนูก็แอบ โกรธเล็กๆนะที่เขาไม่ยอมคุยกับหนู” หลังจากนั้นบัวได้บอกอีกว่า ตอนนี้อยู่กำลังตัดสินใจอยู่ว่าจะคบ ต่อ หรือ ปล่อยไป เพราะเขาไม่ยอมคุยด้วย เลยไม่รู้ว่าจะไปทางไหนต่อ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้พยายามชวน บัวมองความรู้สึกของบัวว่าจริงๆแล้วบัวต้องการสิ่งใด ซึ่งบัวจึงได้บอกว่าถ้าเลิกจริงๆก็ไม่ใช่ไร แต่ตนต้องการความชัดเจนมากกว่าปล่อยให้ยืดยาวเช่นนี้ เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าบัวเริ่มที่จะรับรู้ถึง ความรู้สึกจริงๆ และ มีความสอดคล้องระหว่างตนเองมากขึ้น

ระยะที่ 5 บัวแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ แต่ก็ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจ และกลัวกับ ความรู้สึกของตนเองอยู่ ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดี ทำให้บัวเข้าใจ และ ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น รับรู้ ประสบการณ์ในปัจจุบัน ได้อย่างดีขึ้น เผชิญปัญหาของตนด้วยความรับผิดชอบ บัวเริ่มไว้วางใจ ผู้วิจัยยอมรับว่าทั้งอยากกินดี และ อยากจะเลิก แต่ก็กลัวว่าทางแฟนตนเองจะว่าอย่างไรจะได้ คิดตัดสินใจถูก แต่กลัวเสียหน้าบัวเลยให้เพื่อนไปถาม สรุปได้ว่า “หนูให้เพื่อนไปถามก่อน เพื่อนบอก

ว่า เขาบอกว่าเล็กกับหนูแล้ว หนูเลยคิดว่าจะตัดใจละ แต่หนูก็รู้สึกเสียใจ ไหนบอกว่ารักเรา ทำไมบอกเพื่อนหนูแบบนี้” นอกจากนี้ยังบอกอีกว่าอยากรู้เหตุผลว่าเพราะอะไรรู้สึกทุกอย่างยังคลุมเครืออยู่ เล็กกับทำไมไม่บอกเหตุผล “หนูได้ยินมาว่าเขาไปจีบพี่คนหนึ่ง เลขงงว่าที่เล็กกับเรานี้ เพราะ โกรธ ที่เราไปสนใจน้อง ม.1 คนนั้นมากกว่าตอนมีเรื่องกัน หรืออยากมีคนใหม่อยู่แล้วกันแน่ ตอนนี้อย่างใจแต่ไม่กล้าไปถาม และที่สำคัญคือ ไม่ยอมมาบอกเองด้วยว่าเล็กกับ” ซึ่งผู้วิจัยได้บอกกับบัวว่า “พี่เข้าใจนะ เพราะอยู่ดีๆ มาบอกว่าเลิกแล้ว ไม่ได้มาบอกด้วยตัวเองด้วย แถมยังฝากคนอื่นมาบอกด้วย ซึ่งมันก็ทำให้เรารู้สึกแย่” ซึ่งบัวก็เห็นด้วย อีกทั้งยังเสริมอีกว่าคงจะตัดใจแล้วเดินหน้าต่อไปจริง ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้บอกกับบัวว่า ผู้วิจัยคิดว่าในอนาคตบัวจะได้เจอคนที่ดี ๆ แน่แน่นอน ซึ่งบัวก็ยอมรับว่าคนก็หวังไว้ว่าเช่นนั้น

ระยะที่ 6 ในการพบกันครั้งนี้เป็นพบกันในระยะหลัง ๆ ซึ่งผู้วิจัยไปในช่วงที่บัวไม่สบายเป็นหวัดซึ่ง ป้านเคยเล่าให้ฟังว่า ติดกันทั้งบ้าน บัวบอกว่าช่วงนี้ตนไม่ค่อยสบายจึงไม่ได้ไปโรงเรียน วันที่ผู้วิจัยมาบัวก็ไม่ได้ไปโรงเรียน และยังมีอาการซึมๆเนื่องจากหวัดอีกด้วย ในการพบกันระยะหลังนี้บัวมีความสอดคล้องระหว่างโครงสร้างของตนกับประสบการณ์ตามความเป็นจริง มีการแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติยอมรับตนเองได้มากขึ้น บัวได้เล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า “หนูไปแอบชอบรุ่นน้องคนหนึ่ง แต่หนูไม่แน่ใจว่าเขาชอบหนูหรือเปล่า แต่เพื่อนบอกว่าเค้าชอบเรา แต่น้องเค้ายังกลัวแฟนเก่าเราอยู่ คือน้องเขาไม่แน่ใจว่าเราเลิกกับแฟนเก่าเราหรือยัง อีกอย่างแฟนเก่าเราอยากกลับมาคืนดีด้วย แต่หนูก็ตัดสินใจแล้วว่าหนูจะยังไม่คบใคร จะดูๆ ไปก่อนเดี๋ยวเป็นปัญหาเข้าห้องปกครองอีก” ผู้วิจัยจึงได้ถามบัวว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง ซึ่งตัวบัวก็ยังยืนยันว่าตอนนี้ตนเองรู้แล้วว่าตอนนี้อยากจะเป็นโสดไปก่อนไม่คบใคร สบายใจกว่า ผู้วิจัยจึงได้บอกกับบัวว่าบางทีอาจจะเป็นการที่เราให้เวลากับตนเองจะได้หุ้คิด หุ้พัก ซึ่งบัวก็ยอมรับว่าเห็นด้วย เพราะยังมีเรื่องอื่นในชีวิตอีกมากบางทีเรื่องนี้ตนเองจะต้องพักไว้ก่อน อีกทั้งยังเล่าเรื่องเพื่อนที่โรงเรียนเกี่ยวกับในกลุ่มตนเองให้ผู้วิจัยฟังว่าเพื่อนของผู้เข้ารับการปรึกษามักชอบแย่งแฟนกัน ซึ่งตนเองเป็นคนกลางบางทีก็ไม่ต้องวางตัวเช่นไร แต่ก็มักจะวางเฉยทำตัวเป็นกลางให้มากที่สุดไม่อยู่ฝ่ายใด “หนูก็เฝียบเข้าไว้เฝียบนั่นแหละดีที่สุด เพราะถ้าเขาถามเรา เราไม่รู้ว่าจะตอบว่าอะไร ถ้าตอบไม่ดีเดี๋ยวก็นึกใจกันอีก” ผู้วิจัยจึงได้สะท้อนความรู้สึกของบัวว่าการเป็นคนกลางทำให้เราอึดอัดใจและลำบากใจซึ่งบัวก็เห็นด้วย และ บอกว่าหากเลือกได้ก็ไม่อยากจะทำอยู่ในสถานการณ์คนกลางเท่าไรหรอกแต่บางทีก็เลี่ยงไม่ได้ เลขทำตัวไปเข้ากับฝ่ายใดเฝียบไว้ก่อนดีที่สุด จะเห็นได้ว่าตัวบัวนั้นเข้าใจตนเองมากขึ้น รับรู้ว่าคุณต้องการสิ่งใด เริ่มตระหนักถึงปัญหา และ เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติของตนเองบางอย่าง

ระยะที่ 7 บัวเข้าใจตนเอง และ เป็นตนเองอย่างเต็มที่ เปิดกว้างต่อความรู้สึก และ ประสบการณ์ใหม่ เข้าใจตนเอง และ รับรู้ตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจ และ แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ บัวบอกเล่าความรู้สึกและเรื่องราวทั้งหมดของตนบอกว่าการที่ได้คุยกับผู้วิจัย ทำให้คนได้ระบาย ได้ปรึกษา รวมไปถึงได้มองเห็นและคิดในอีกมุมที่ไม่เคยเห็น ไม่เคยคิด เช่น ยกตัวอย่างที่ลองให้เราคิดว่าเราเป็นแฟนเก่าเราเราจะโกรธจะทำแบบเดียวกันไหม เป็นต้น รวมไปถึงกล้าพูดมากขึ้น รวมไปถึงได้บอกกับผู้วิจัยว่า เวลาเศร้าก็พยายามจะดูอะไรสนุกๆ หรือ พุดอะไรตลกๆ เพื่อให้ลืมความเศร้า แต่ที่เรายู่นี่มีเพื่อนอยู่ด้วยตลอดไม่ต้องเจออะไรคนเดียว หันไปข้างๆก็ยังมีคนอยู่ด้วย หวังไว้ว่าอนาคตจะเรียนหมอลงไปทำงานใกล้บ้านจะได้ช่วยแม่ทำงาน แม่จะได้สบาย แต่ก็ดูพยาบาลไว้ด้วย เป็นตัวเลือกรอง อยากมีลูกมีครอบครัว ซึ่งก็คิดไว้ว่าจะแต่งงานตอนพร้อมทุกอย่างให้ลูกเราได้มีโอกาสดีในชีวิตให้มากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยได้ให้กำลังใจบัวและเชื่อว่า บัวจะต้องทำได้แน่นอน ซึ่งบัวก็หวัง และ เชื่อว่าตนก็ต้องทำได้ ถึงแม้หากไม่สามารถเรียนหมออย่างที่หวังได้แต่ก็จะทำอาชีพอื่นๆที่สามารถช่วยเหลือทางบ้านได้

จากการปรึกษาที่ผ่านมาของบัวทำให้เห็นว่าบัวรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตน และ ความต้องการของตนเองมากขึ้น อีกทั้งมองโลกในทางบวกมากขึ้นรวมถึงมีความหวังในชีวิตมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะส่งผลถึงความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ ความเข้มแข็งทางจิตใจของบัว ซึ่งจะเห็นได้ว่าเพิ่มขึ้นจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด

บทบาทของผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาได้กระตือรือร้นและแสดงความเต็มใจในการให้ความช่วยเหลือรวมไปถึงการสนทนาอย่างเป็นกันเอง โดยเบื้องต้นได้ให้ความช่วยเหลือผู้เข้ารับบริการโดยใช้คำถามปลายเปิดในเรื่องชีวิตทั่วไปสร้างความคุ้นเคย ในบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร ไม่บีบบังคับรับฟังทุกอย่างจนผู้เข้ารับการศึกษาไว้วางใจและได้เปิดเผยเรื่องความเรื่องราวชีวิตของผู้เข้ารับการศึกษา ตลอดไปจนถึงปัญหา ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ โดยในขณะปฏิบัติงานผู้วิจัยได้ตระหนักในความสำคัญของคุณลักษณะที่สำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดของ Rogers 3 ประการซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้ารับการศึกษา และ เชื่ออำนาจให้ผู้เข้ารับการศึกษาพัฒนาไปสู่ภาวะแห่งความสอดคล้องในตนเอง ดังนี้

1. การมีความจริงแท้และสอดคล้องในตนเอง (genuineness)

การปฏิบัติงานอย่างเป็นธรรมชาติและเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถรับรู้และตระหนักในความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นระหว่างสนทนากับผู้เข้ารับการปรึกษาได้อย่างชัดเจน ทำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เห็นความสอดคล้องในความรู้สึกเหล่านี้แล้วเริ่มที่จะเข้าใจในตนเองมากขึ้นรวมถึงไว้วางใจผู้วิจัยมากขึ้น พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราว และความรู้สึกนึกคิดที่อยู่ลึกกลงไปให้ผู้วิจัยได้รับรู้อีกด้วย

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regards)

ผู้วิจัยให้การยอมรับผู้เข้ารับการปรึกษาอย่างเต็มที่โดยไม่แสดงการต่อต้านหรือไม่พอใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องต่างๆเกี่ยวกับตัวของผู้เข้ารับการปรึกษาที่เจ้าตัวเห็นว่าไม่ค่อยดี ผู้วิจัยก็เต็มใจที่จะช่วยเหลือพูดคุย และเข้าใจว่า คนเรานั้นแตกต่างไม่มีใครดีหรือชั่วไปกว่าใครขึ้นอยู่กับว่า เวลานั้นเราเลือกแบบไหน เพราะคนเรามีความคิดและทางเลือกต่างกัน ซึ่งการยอมรับเช่นนี้ทำให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ แล้วทำให้เขาเห็นทางเลือกเพิ่มขึ้น

3. การเข้าใจอย่างร่วมความรู้สึก (empathic understanding)

ตลอดการสนทนากับผู้เข้ารับการปรึกษาผู้วิจัยได้แสดงความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ทั้งทางคำพูด การกระทำ สีหน้า แววตา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้วิจัยได้เข้าไปถึงจิตใจของผู้เข้ารับการปรึกษา ส่งผลให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นที่เข้าใจและได้รับการยอมรับ อีกทั้งยังมองเห็นตนเองชัดเจนมากขึ้น

ผู้วิจัยได้แสดงออกถึงคุณลักษณะสำคัญทั้ง 3 ประการซึ่งส่งผลถึงสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้เข้ารับการปรึกษาและผู้วิจัย ซึ่งเกิดการยอมรับและไว้วางใจผู้วิจัยจนสามารถเปิดเผยและสำรวจปัญหา ความรู้สึกและภาวะที่เกิดขึ้น ซึ่งนำไปสู่การยอมรับตนเองและความไม่สอดคล้องภายในตนเองได้