

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง

สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง ครั้งที่ 1

จำนวนสมาชิก	12 คน
ประเด็นการสนทนา	1. การแนะนำตนเองของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ประวัติส่วนตัวเกี่ยวกับสถานภาพสมรสและจำนวนบุตรในครอบครัว 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงเกี่ยวกับความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่มและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 3. สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม 4. สมาชิกร่วมกันเสนอบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม 5. สมาชิกร่วมกันตั้งหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม และประชาสัมพันธ์กลุ่ม 6. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกมีการนั่งเป็นวงกลม มีการดึงเก้าอี้ออกไปจากกลุ่มบ้าง 2-3 คน หลังจากสมาชิกคนอื่นได้กระตุ้น จึงได้มีการจัดที่นั่งให้เข้ามารวมในกลุ่มมากขึ้น ผู้นำกลุ่มเป็นผู้เริ่มเปิดกลุ่มและกระตุ้นถามสมาชิก มีการตอบเมื่อโดนถาม มีการซักถามกันและกันบ้างในบางคน ในช่วงแรกสมาชิกโดยส่วนมากจะยังไม่เข้าใจและกังวลใจในการมาเข้ากลุ่ม เช่น “ให้มาทำอะไร พูดอะไรกันบ้าง” มีอาการอึดอัด บรรยายาคกลุ่มค่อนข้างเงียบ ผู้นำได้แนะนำตัวและให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว บอกประวัติส่วนตัวเกี่ยวกับสถานภาพสมรสและจำนวนบุตรในครอบครัว เพื่อให้มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกคลายความอึดอัดลง กลุ่มรู้สึกเป็นกันเอง รับรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้นำยังได้ชี้แจงเกี่ยวกับความมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกร่วมกันเสนอข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม เสนอบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันตั้งหัวหน้ากลุ่ม ผู้ช่วยหัวหน้ากลุ่ม และประชาสัมพันธ์กลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ให้ข้อมูลกับสมาชิกในเรื่องต่าง ๆ เพิ่มเติม เพื่อช่วยขจัดภาวะสับสน อึดอัดใจของสมาชิกลง และให้สมาชิกได้มีความไว้วางใจต่อกัน ผู้นำกลุ่มให้ความสนใจในเรื่องราวของสมาชิก ซักถาม เห็นใจในความรู้สึก เป็นพื้นฐานให้สมาชิกได้มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นต่อไป หลังจากที่ได้สนทนาไปประมาณ 30 นาที กลุ่มเริ่มคลายความอึดอัดลงและมีความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกมีการสนทนาออกนอกเรื่อง และมีการสร้างกลุ่มย่อยในบางครั้ง มีสมาชิก 1-2 คน ที่พูดกระตุ้นกลุ่มค่อนข้างดี และพยายามให้สมาชิกมีความสนใจในเนื้อหาของกลุ่มที่กำลังสนทนา

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีพัฒนาการอยู่ในระยะที่ 1 คือ ระยะสร้างสัมพันธภาพ เป็นการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกัน โดยมีการแนะนำตัวเป็นการแจ้งให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม ร่วมกันเสนอบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ ตั้งหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม และประชาสัมพันธ์ ผู้นำมีความสนใจ ตั้งใจฟัง และเข้าใจในข้อมูลที่สมาชิกพูดออกมา ทำให้สมาชิกมีความไว้วางใจในตัวผู้นำ ส่งผลให้สมาชิกได้เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง เล่าเรื่องราวส่วนตัวต่อไป

ปัจจัยที่มีผลต่อการ บำบัด

1. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) โดยสมาชิกแสดงความสนใจในการเข้ากลุ่ม สมาชิกได้มีทัศนคติดีขึ้นเมื่อรู้ว่าตนเองจะได้รับความช่วยเหลือและประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม “เรามาช่วยกันเสนอปัญหาขึ้นมาในกลุ่ม กลุ่มจะได้ช่วยโดยให้ข้อคิดเห็นหรือให้การเสนอแนะต่อปัญหานั้น”
2. ความเห็นเหมือนกันของชีวิต (Universality) โดยเมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งได้พูดขึ้นมาว่า “เราก็มีปัญหาจากการที่เป็นหม้าย หย่า เหมือน ๆ กัน” สมาชิกทุกคนมีการพยักหน้ารับว่ามีปัญหาเช่นเดียวกัน
3. การให้ข้อมูล (Imparting of information) เช่น “กลุ่มของเราตั้งขึ้นเพื่อให้สมาชิกได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ช่วยเหลือสนับสนุน ประคับประคองซึ่งกันและกัน”

สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง ครั้งที่ 2

จำนวนสมาชิก 9 คน

- ประเด็นการสนทนา
1. การทบทวนในเรื่องที่ได้สนทนาจากการเข้ากลุ่ม ครั้งที่ 1 คือ วัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทของสมาชิกกลุ่ม หัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม และประชาสัมพันธ์กลุ่ม
 2. สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกต่อการเป็นหม้าย หย่าร้าง คือ เหงา ว้าเหว่
 3. สมาชิกได้พูดถึงการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบจากการเป็นหม้าย หย่าร้าง คือ ต้องทำงานมากขึ้น มีความรับผิดชอบมากขึ้น สมาชิกบางคนสบายใจขึ้น ผลกระทบที่ได้เหมือนกันคือ การไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องระวังตัวมากขึ้นในการออกสังคม และการที่รู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนคนอื่น ๆ ที่มีสามี
 4. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกมีการนั่งเป็นวงกลม ไม่มีการดึงเก้าอี้ออกจากวงกลม นั่งใกล้ ๆ กัน ผู้นำกลุ่มได้ช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่นำเรื่องราวที่บอกเล่าในกลุ่มไปเล่าให้ผู้อื่นฟังเพื่อพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น มีการยับยั้งชั่งใจของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้ตระหนักถึงความรับผิดชอบ ได้แจ้งประเด็นให้สมาชิกคือ “สำหรับในวันนี้กลุ่มของเราก็จะได้พูดคุยกันถึงความรู้สึก การเปลี่ยนแปลง รวมทั้งผลกระทบที่เกิดจากการเป็นหม้าย หย่า หรือร้างของสมาชิกนะคะ” และเปิดโอกาสได้ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเอง สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นทุกคน เช่น “เหงา ว้าเหว่ ไม่รู้ว่าจะเลี้ยงลูกอย่างไร” “คิดถึงว่าทำไมไม่มาช่วยเลี้ยงลูก รู้สึกเหนื่อย” “จากที่ไม่เคยทำอะไรเองก็ต้องทำทั้งหมด” “ต้องระวังตัวมากขึ้น” “รู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนคนอื่นที่มีสามีไปไหนมาไหนด้วย รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ” ผู้นำได้ปรับให้สมาชิกมองเห็นความเหมือนกันของชีวิต เพื่อให้รู้สึกว่าทุกคนมีความเหมือนกัน ไม่ใช่ตนเองที่มีปัญหาเพียงคนเดียว ทำให้สบายใจขึ้น “สมาชิกส่วนมากจะเหงา ว้าเหว่ มีคิดถึงบ้าง” “สมาชิกทุกคนมีสิ่งเหมือนกันคือ การไม่มีความมั่นใจในการออกสังคม ต้องระมัดระวังตัวเอง และความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจว่าตนเองไม่เหมือนคนอื่น ๆ ที่มีสามีไปไหนมาไหนด้วยตลอดเวลา” และบอกถึงความแตกต่างของชีวิต เช่น “อันนี้เป็นความรู้สึกที่แตกต่างกันนะคะว่าเป็นหม้าย ร้าง หรือหย่า จะมีความเหงา ความว้าเหว่ ความคิดถึงที่มาก น้อยต่างกันได้ แต่ก็เหมือนกัน” ผู้นำได้สังเกตการดำเนิน

ไปของกลุ่ม บอกสิ่งที่สังเกตเห็นและให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เพื่อให้ตระหนักในพฤติกรรมของตนเองขณะอยู่ในกลุ่ม เช่น “คุณรุ่งนั่งฟังถึงตรงนี้น้ำแล้วอึ้ง หมายความว่าอย่างไรคะ” สมาชิกมีการซักถามกันดี สนใจในหัวข้อการสนทนา มีการเสนอแนวความคิดในกลุ่มถึงแม้จะเป็นสิ่งที่ขัดแย้ง เช่น “ถ้าพี่เหงาจะไปหาเพื่อนไปเที่ยวได้ แต่หนูไม่ชอบไปไหนนี่ แล้วหนูไม่ชอบไปกินเหล้ากับเขาด้วย หนูว่ากินเหล้ามันก็ช่วยได้แค่ช่วงนั้น” กลุ่มมีความเป็นกันเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีการเปลี่ยนที่นั่งสลับกัน ทุกคนมีการยิ้มทักทายกันมากขึ้น สมาชิกมีการเปิดเผยในเรื่องทั่วไปในอดีตเริ่มมีความรู้สึกและมีการช่วยแก้ไขปัญหซึ่งกันและกัน เช่น “การปิดตัวเอง เก็บตัวเอง จะทำให้เราหมกหมุ่นอยู่กับความคิดของตัวเองคนเดียว ยิ่งจะแย่ ไม่มีทางออกของปัญหา” เราควรจะไปออกสังคมบ้าง แต่ไม่ต้องไปกินเหล้ากับเขาก็ได้” “ฟังแล้วคิดว่าชีวิตตนเองเหมือนกับพี่บานชื่น รู้ว่าชีวิตตัวเองมีคนอื่นที่เหมือนกันด้วยนะ”

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีพัฒนาการอยู่ในระยะที่ 1 คือ ระยะสร้างสัมพันธภาพและเริ่มเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากการที่สมาชิกเริ่มเปิดเผยตนเองเล่าปัญหาส่วนตัว มีการบอกถึงความรู้สึกของสมาชิก และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตต่อการเป็นหม้าย หย่าร้าง นอกจากนั้นยังได้มีการช่วยแก้ปัญหาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่อสมาชิกในกลุ่ม มีการค้นพบความเหมือนกันของสมาชิก สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกเป็นมิตรมากขึ้น ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นของตนเองออกมา บรรยายภาคผ่อนคลายเป็นกันเอง สมาชิกมุ่งที่ปัญหา ยอมรับว่ามีปัญหาและจะได้ร่วมกันแก้ไขปัญหาดต่อไป

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่น “เราต้องเข้มแข็งต่อสู้”
2. ความเห็นเหมือนกันของชีวิต (Universality) เช่น สมาชิกทุกคนพยักหน้ารับว่ามีปัญหาเดียวกัน “ใช่แล้ว เหงา และว่าเหว เหมือนกัน” “ทุกคนเข้าใจนะ เพราะผ่านมาเหมือนกัน”
3. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) เช่น สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกต่อสมาชิกคนอื่น ๆ
4. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) เช่น มีการยิ้มทักทายกัน พุดคุยกันก่อนและหลังเข้ากลุ่ม

5. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เช่น สมาชิกได้ระบายอารมณ์ลึก ๆ ในกลุ่ม “ฉันยังนอนร้องไห้ เหนงาคิดถึงสามี”
6. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) เช่น สมาชิกได้พูดถึงประสบการณ์เดิมที่เหมือนกัน สมาชิกพูดคำว่า “เรา” มากขึ้น “คนอื่นเขากลับเราไปชอบสามีเขามากที่สุด”

สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง ครั้งที่ 3

- | | |
|-----------------|---|
| จำนวนสมาชิก | 11 คน |
| ประเด็นการสนทนา | <ol style="list-style-type: none"> 1. การทบทวนวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม และเน้นการรักษาความลับของกลุ่ม 2. สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกต่อการเป็นหม้าย หย่าร้าง เพิ่มเติมอีก 3 คน ซึ่งมีความรู้สึกว่าเหว่ เหงา และคิดถึงสามี 2 คน อีก 1 คน ไม่คิดถึงเลย 3. สมาชิกได้พูดถึงการเปลี่ยนแปลงและผลกระทบจากการเป็นหม้าย หย่าร้าง เพิ่มเติมอีก 3 คน คือ ต้องทำงานมากขึ้น ต้องอดทน ต้องระวังตัวมากขึ้นในการออกสังคม และรู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนคนอื่น ๆ ที่มีสามี 4. สมาชิกได้ระบายถึงปัญหาชีวิตรัก และกลุ่มได้ช่วยกันเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหา 5. สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม รู้สึกดีต่อกลุ่ม รู้สึกว่ากลุ่มช่วยกันดี ได้ตระหนักถึงความแตกต่างของชีวิตแต่ละคน 6. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกนั่งในระยะที่ใกล้กัน มีความเป็นกันเอง พูดคุยกันก่อนเริ่มกลุ่ม และหลังปิดกลุ่มมากขึ้น ส่งยิ้มทักทายกัน มีสมาชิก 2 คู่ ที่นั่งติดกัน ผู้นำกลุ่มย้ำเรื่องวัตถุประสงค์ และการรักษาความลับของกลุ่ม เพื่อส่งเสริมความไว้วางใจให้มากขึ้น ให้สมาชิกที่ขาดไปในครั้งที่แล้วจำนวน 3 คน ได้เล่าเรื่องราวของตนเอง เช่น “ฉันรู้สึกว่าเหว่ อยากมีคนมาร่วมชีวิตกับเรา” “เราไปกับคนที่เคยไปก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามีผู้ชายคนอื่น ๆ มาวุ่นวายก็โดนว่าอยู่ ก็ต้องระวังตัวแหละ” ผู้นำได้กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ให้สมาชิกบอกความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดจากการเป็นหม้าย หย่าร้าง ดึงประเด็นให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงนั้น นอกจากนั้นมีสมาชิกบางคนได้เปิดเผยตนเองในเรื่องชีวิตรักในอดีตและปัจจุบัน เช่น “มีผู้ชายมารักฉัน เขามีเมียแล้วด้วย” “ฉันก็สงสารเมียเขา เขามีลูกมีเต้า ก็พยายามตีห่างออกจากเขา แต่ผู้ชายก็รักฉัน มาหาเรื่อย ๆ จะให้ทำยังไง” สมาชิกมีการซักถามกันดี และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาให้กับสมาชิกในกลุ่ม เช่น “สำหรับฉันนะ แม้จะเข้ากันได้ก็ตาม ฉันรับไม่ได้ ถึงแม้จะรักเราขนาดไหนก็ตามจะเอามาให้เรา หรือจะมาเอากับ

เราก็ดำเนินการกันน้ำได้สอเขาที่ยังใจก็ไม่ได้” เริ่มใช้กระบวนการกลุ่มในการแก้ไขปัญหา เช่น “ก็อยากให้สมาชิกทุกคนได้ฟังเรื่องราวในตนเองว่าให้เคารถกติกากลุ่ม ไม่คยออกนอกเรื่อง” “บางคนไม่น่าประทับใจเพราะแย่งกันพูด”

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มเริ่มเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ จากที่มีความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมากขึ้น มีความรู้สึกเป็นเรามากขึ้น เช่น “ถึงแม้ว่าคุณจะรักจะชอบกับผู้อื่นแต่พวกเราก็ดูใจ เข้าใจและยอมรับนะ” มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน มีการระบายความรู้สึกนึกคิดแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเปิดเผยตนเองมากขึ้น เช่น “อยากรู้ว่าคุณสวชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง ยุ่งยากไหม เพราะเห็นว่าเค้าคงจะสบาย” “ไม่หรอก ลำบากเหมือนกันแหละ เพราะตัวคนเดียวเหมือนกัน ต้องทำอะไรทุกอย่าง ก่อนมานี้ก็ต้องไปซื้อข้าวหมู เอาข้าวให้หมูเอง ต้องทำอะไรทุกอย่าง มันก็เหมือนกับคนอื่น ๆ นั้นแหละ อาจมองว่าฉันสบาย แต่จริง ๆ แล้วลำบากเหมือนกัน” สมาชิกได้เริ่มตระหนักมากขึ้นจากครั้งที่ 2 ว่าตนเองเหมือนกับคนอื่น และรู้ว่าชีวิตของแต่ละบุคคลมีความต่างกันด้วย เช่น “เข้ากลุ่มแล้วรู้สึกว่าคนอื่นก็คล้ายกับเรา เช่น พี่ใจก็คล้ายกับเราตรงที่เหงา ว้าเหว แล้วให้ข้อคิดหลายอย่างด้วยว่าคนต่างกัน” “กลุ่มของเราเป็นกระจกคอยไว้ส่องให้มองเห็นได้นะ ว่าชีวิตต่างกันเหมือนกันอย่างไร” “ได้รู้ความแตกต่างของคน รู้ถึงความทุกข์ที่ต่างกัน บางคนทุกข์กาย บางคนทุกข์ใจ รู้สึกว่ากลุ่มดี ช่วยเหลือกัน” เมื่อสมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ว่า สมาชิกทุกคนต้องต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคเหมือนกัน เชนกับความรู้สึกทุกข์ทรมานเหมือนกัน ทำให้เป็นพื้นฐานร่วมกันให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เมื่อไว้วางใจแล้วสมาชิกกลุ่มจะเต็มใจเปิดเผย ระบายความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของตนในครั้งต่อ ๆ ไปได้มากขึ้น และสมาชิกได้แก้ไขปัญหาาร่วมกันด้วย

ปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

1. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่น การมีสีหน้าสดชื่นขึ้นเมื่อได้รับคำแนะนำจากกลุ่ม “เราเป็นกำลังใจให้นะ”
2. ความเห็นเหมือนกันของชีวิต (Universality) เช่น การพยักหน้ารับว่ามีปัญหาลักษณะ “ฉันก็มีเรื่องคล้าย ๆ กับคุณ”
3. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) เช่น สมาชิกมีการเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา “ยินดีที่จะช่วยเหลือ” “รู้สึกเห็นใจ”

4. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) เช่น มีการยิ้มให้แกกันเมื่อพบกันในกลุ่ม พร้อมทั้งมีการเสนอแนะให้ข้อคิดเห็นมากขึ้นในกลุ่ม
5. การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal learning) เช่น “หวังว่าคราวต่อไปคุณคงพูดได้มากขึ้น”
6. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เช่น “ได้พูดแล้วได้ร้องไห้ รู้สึกสบายขึ้น”
7. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) เช่น “รู้สึกดีที่ได้เข้ากลุ่ม กลุ่มมีการช่วยเหลือกันดี” “คุณเป็นคนในกลุ่มของเรา เรา ก็อยากช่วย”
8. การเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) เช่น “คนเรามีชีวิตที่แตกต่างกัน บางคนทุกข์กาย บางคนทุกข์ใจ”

สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง ครั้งที่ 4

- | | |
|-----------------|--|
| จำนวนสมาชิก | 9 คน |
| ประเด็นการสนทนา | <ol style="list-style-type: none"> 1. การทบทวนวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่มและบทบาทหน้าที่ของสมาชิก 2. สมาชิกได้เสนอปัญหาเรื่องความไม่มั่นใจตนเองในการออกสังคม และกลุ่มได้เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน 3. สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม รู้สึกว่าดี ได้รับบยา และได้แนวทางในการนำไปปฏิบัติ 4. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกหนึ่งในระยะที่ใกล้กัน มีความเป็นกันเอง พูดคุยกันก่อนและหลัง ปิดกลุ่มมากขึ้น สงสัยหักทากัน ผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและให้โอกาสสมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกที่มีสมาชิกขาดหายไป เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกผูกพันกัน ความรู้สึกมีส่วนร่วมในกลุ่ม ส่งเสริมความสนใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม ทำให้กลุ่มมีความสามัคคีเพิ่มขึ้น และมีความสนใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น สนใจตนเองลดลง เช่น “ก็รู้สึกคิดถึงคนที่ไม่ได้มานะ” ผู้นำได้กระตุ้นให้สมาชิกพูดถึงปัญหาความเชื่อมั่นในตนเอง มีการยกสถานการณ์เพื่อให้สมาชิกมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น และให้เล่นบทบาทสมมติในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา เช่น “เรื่องความไม่มั่นใจนี่ะ ฉันเป็นมากเลย พูดคุยกับสามีเขาพอเขากลับถึงบ้านก็ไปตบตีทะเลาะกันจนเย็บ 5 เข็ม ไม่รู้ว่าจะทำยังไง จนฉันไม่กล้าไปไหนมาไหนแล้ว” สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็นและทำงานร่วมกัน ช่วยกันแก้ไข ปัญหา มีการสนทนากันอย่างเป็นธรรมชาติ มีเสียงหัวเราะในกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์อย่างเปิดเผยพอควร เช่น “ฉันก็เคยนะ ตอนนั้นลูกไม่สบายเข้าโรงพยาบาล หมอบอกว่าอาการหนัก เดินร้องไห้ออกมาเจอคนรู้จักกัน เขาก็พามายบ้านเอาของจะไปเฝ้าลูก แล้วก็พาไปโรงพยาบาลไปดูลูก อาทิตย์ต่อมาเมียเขาเขียนจดหมายมาหาฉันว่าให้ ส่งสารลูกผู้หญิงด้วยกันไม่ให้ทำอย่างนี้ ดำฉันด้วย ขนาดฉันไม่ได้ไปยุ่งอะไรกับสามีเขาเลย” “ถ้าเป็นฉัน ๗ จะไม่ให้ผู้ชายมาบ้าน หลีกเลี้ยงการอยู่สองต่อสอง ถ้าจะมาก็บอกเลยว่าไม่ต้องมา แต่ถ้าไปสังคมก็เหมือนเดิม พูดคุยธรรมดา” ทำให้สมาชิกได้มีแนวทางในการไปเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่ามี ความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น เช่น “ฉันได้แนวทางไป

ปฏิบัติอย่างแรกเลย คือ ต้องทำตัวให้เป็นธรรมชาติ ไม่คิดมากจนยาก กับสิ่งที่เมียเขาพูด ไม่พบกันสองต่อสอง ปฏิเสธไม่ให้เขาไปบ้าน อย่างที่คนอื่น ๆ บอกนั่นแหละ และคิดว่าตนเองจะไปสังคมด้วยความมั่นใจมากขึ้น” “มาเข้ากลุ่มก็ได้มารู้จักตัวเองว่าเราควรทำอะไร ได้คิดได้ เอากลุ่มเป็นตัวอย่าง”

พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มเป็นระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ ซึ่งกลุ่มมีการแก้ไขปัญหของสมาชิกในเรื่องการขาดความมั่นใจในตนเอง จากการที่สมาชิกมีการระบายความรู้สึกนึกคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์และมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น ทำให้ได้รู้ถึงความเหมือนกันของชีวิต ทำให้คิดได้ว่าความไม่มั่นใจที่เกิดขึ้นในตัวเอง เป็นสิ่งปกติที่เหมือนกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกมุ่งความสนใจอยู่ที่ปัญหา ร่วมกันแก้ไขปัญหาก่อให้เกิดความคิดในการมาปรับปรุงแก้ไขปัญหาความไม่มั่นใจของตนได้ต่อไป

ปัจจัยที่มีผลต่อการ บำบัด

1. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่น สิ้นหวังดีขึ้นขึ้นเมื่อกลุ่มให้คำแนะนำ หรือให้ประสบการณ์ที่เหมือนกัน
2. ความเห็นเหมือนกันของชีวิต (Universality) เช่น “ยอมรับว่ามีปัญหาเดียวกัน”
3. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) เช่น ยืมให้กันและกันก่อนและหลังเข้ากลุ่ม
4. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เช่น “รู้สึกสบายใจมาก” “รู้สึกว่าได้ระบายความอัดอั้นตันใจ”
5. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) เช่น “รู้สึกว่ากลุ่มดีมีการช่วยเหลือกัน”
6. ความรู้สึกเกื้อกูล (Altruism) เช่น “รู้สึกว่าอยากช่วยเหลือทุก ๆ คนในกลุ่ม”

สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง ครั้งที่ 5

จำนวนสมาชิก	10 คน
ประเด็นการสนทนา	1. การทบทวนวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก 2. สมาชิกได้เสนอการเสริมสร้างความมั่นใจตนเองอีก 3 คน 3. สมาชิกได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการที่มีผู้ชายมาเกาะเกาะ ไม่จริงจังกับสมาชิก และได้เสนอแนวทางแก้ไขปัญหา 4. สมาชิกได้บอกถึงความภูมิใจ ข้อดีของตนเอง การมองตนเองในทางที่ดี 5. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย

พฤติกรรมกลุ่ม	สมาชิกนั่งเป็นวงกลมในระยะที่ใกล้กัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองเพิ่มเติมอีก 3 คน ที่ไม่ได้เข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว เพื่อให้มีความผูกพันกับกลุ่มอย่างต่อเนื่อง และมีการเล่าประสบการณ์และเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหามีผู้ชายมาเกาะเกาะไม่จริงจังด้วย จากนั้นให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น จากการได้บอกเล่าถึงความภาคภูมิใจหรือความสำเร็จ การมองตนเองในทางที่ดี ทั้งของสมาชิกเองและของคนอื่น เช่น “ก็ภูมิใจในตนเอง เพราะว่าเลี้ยงลูกมาเองตลอด ทำงานหนักทุกอย่าง เปิดร้านตั้งแต่เช้าจนเย็นเลย ลูกก็ตั้งใจเรียนหนังสือก็ดีใจ ภูมิใจ” “สำหรับของคุณมวลนี้ไม่ต้องพูดถึงเลย จันว่าเขาคือภูมิใจที่สุด เพราะว่าเลี้ยงลูกทุกคนได้ดีหมดเลย” เมื่อสมาชิกได้มองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มมีบรรยากาศของความอบอุ่น เป็นกันเอง มีการหยอกล้อกัน และไว้วางใจมากขึ้น สมาชิกได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น รู้สึกตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น เช่น “มีความภูมิใจขึ้น ได้มองตนเองในทางที่ดี” “รู้สึกว่าได้รู้จักความภาคภูมิใจของตนเองที่คนอื่นบอกมา ได้ข้อคิดไปปฏิบัติหลายอย่าง” “รู้สึกดีมาก ๆ เลยประทับใจหลายอย่าง รู้สึกว่าจิตใจตนเองดีขึ้น ได้ข้อคิดด้วย” บรรยากาศกลุ่มเช่นนี้จะทำให้สมาชิกมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ผู้นำได้เตรียมที่จะยุติกลุ่มให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกที่มีต่อการสิ้นสุดของการพบกันของกลุ่ม เป็นการให้เวลาสมาชิกในการปรับตัว ไม่ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเสียตายและสูญเสียสมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกต่อการจะยุติกลุ่ม เช่น “รู้สึกใจหายนะ” “จะไม่ได้พบกันอีกแล้วรู้สึกคิดถึง”
---------------	--

พัฒนาการกลุ่ม

เป็นระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ ซึ่งกลุ่มมีการเสนอประสบการณ์ให้สมาชิกกลุ่มฟัง และแก้ไขปัญหาร่วมกัน ในปัญหาเรื่องความไม่มั่นใจในตนเองเพิ่มเติมอีก 3 คน และการที่มีผู้ชายมาเกาะเกาะ ประเด็นหลักในครั้งนี้อาจเป็นการที่สมาชิกได้ตระหนักถึงความภูมิใจ ความดี ความสำเร็จของตนเอง และมีสมาชิกคนอื่น ๆ ได้มองเห็นถึงความดีของตนเอง ทำให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นได้ ในตอนท้ายของกลุ่มเริ่มจะเข้าสู่ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่มคือ ระยะที่ 3 สมาชิกเริ่มพูดถึงการจากพราก มีความรู้สึกคิดถึงกันและกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อกลุ่ม

1. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่น ทุกคนมีสีหน้าสดชื่น หัวเราะสนุกสนาน “มีความคิดว่าตนเองก็มีความสามารถทำได้หลายอย่าง”
2. ความเห็นเหมือนกันของชีวิต (Universality) เช่น “เข้ากลุ่มวันนี้ก็รู้ว่ามีคนที่เป็นเหมือนเรา” “ทุกคนก็ยอมรับว่ามีความรู้สึกที่ว่าตนเองไม่เหมือนคนอื่นที่มีสามี”
3. ความรู้สึกเอื้อกูล (Altruism) เช่น “วันนี้ก็รู้สึกดีใจที่ทุกคนได้มาเข้ากลุ่มพร้อมเพรียง ให้ข้อคิดแก่กัน ได้สิ่งจะนำไปปฏิบัติ”
4. ความรู้สึกเป็นครอบครัว (The corrective recapitulation of the primary family group member) เช่น “คุณพูดให้ข้อคิดเหมือนคนในครอบครัว เหมือนที่พี่น้องฉันบอก”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) เช่น การสนใจ และตั้งใจฟังขณะที่คนอื่น ๆ ได้บอกเล่าประสบการณ์
6. การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative behavior) เช่น ยิ้มและมองสบตากันแล้วบอกว่า “ฉันก็จะได้นำข้อคิดจากกลุ่มไปใช้และทำตัวให้ได้เหมือนที่คนอื่น ๆ ทำ” “ถ้ามีคนมาเกาะเกาะฉันก็จะใช้วิธีนี้”
7. ความรู้สึกแบ่งเบา (Catharsis) เช่น “เข้ากลุ่มดีใจมาก ได้ระบายออก”
8. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) เช่น “ดีใจมาก ดีใจจริง ๆ ที่ได้เข้ากลุ่ม” “คงจะคิดถึงกัน” “มีคนขาดไปจากกลุ่มรู้สึกโหวงเหวง” “มีคนหัวอกเดียวกับเรา”
9. การเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) เช่น “ต่างคนต่างจิตใจกัน” “เราไม่เหมือนคนอื่น แต่เราก็ต้องยอมรับสภาวะของเรา ยอมรับความจริง”

สรุปผลการเข้ากลุ่มระดับประคอง ครั้งที่ 6

จำนวนสมาชิก	12 คน
ประเด็นการสนทนา	1. สมาชิกได้ทบทวนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองตั้งแต่เข้ากลุ่มครั้งแรก จนกระทั่งครั้งสุดท้าย 2. สมาชิกได้บอกกล่าวความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก และให้กำลังใจต่อกัน 3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและให้กำลังใจสมาชิกที่จะนำสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติ 4. สิ้นสุดการทำกลุ่ม
พฤติกรรมกลุ่ม	สมาชิกมีการนั่งเป็นวงกลม สลับที่ไปมา มีการพูดคุยกันมากขึ้น เป็นกันเอง สนุกสนาน มีเสียงหัวเราะบ่อยครั้ง อบอุ่นและประทับใจ สมาชิกบอกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น “รู้สึกว่าคุณเองมีค่ามากขึ้น ดีใจที่ตัวเองทำได้ เลี้ยงลูกมาได้จนถึงทุกวันนี้” “รู้สึกว่าคุณเองเป็นคนพูดเก่งขึ้น พูดได้ แต่ก่อนจะไม่กล้าพูดกับคนอื่น ๆ ที่แปลกหน้าแบบนี้” “เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตขึ้นมาก มั่นใจในตนเองมากขึ้น แต่ก่อนก็น้อยเนื้อต่ำใจ มองว่าตนเองไม่มีค่า แต่ตอนนี้ได้รู้เรื่องราวของคนอื่น ๆ และมีคนอื่นมาช่วยให้มองเห็นค่าของตนเองขึ้น ก็ดีขึ้น แต่ก่อนกินเหล้าตลอด ตั้งแต่มาเข้ากลุ่มก็เลิกกินเหล้าได้ 1 เดือนแล้ว” ผู้นำเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิกด้วยกัน และให้กำลังใจกันเพื่อให้ได้ระบายถึงความรู้สึกจากพราก และให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป สุดท้ายผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าวให้กำลังใจสมาชิกที่จะนำหลักการที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มไปพัฒนาดตนเองต่อไป
พัฒนาการกลุ่ม	กลุ่มอยู่ในระยะที่ 3 คือ ระยะสิ้นสุดการทำกลุ่มจากที่ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองในทางที่ดีขึ้น ได้ให้สมาชิกระบายความรู้สึกต่อการทำกลุ่ม ผู้นำชี้แนะให้เห็นถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับเมื่อออกจากกลุ่มไป และมีการประเมินผลการทำกลุ่ม

ปัจจัยที่มีผลต่อการ บำบัด

1. การให้ข้อมูล (Imparting of information) เช่น “คุณตื้น คุณสวย ให้ข้อคิดเห็นแก่กลุ่ม ให้เหตุ ให้ผล ให้แนวทางแก้ปัญหาแก่กลุ่ม”
2. ความรู้สึกมีความหวัง (Instillation of hope) เช่น “มาเข้ากลุ่มแล้วก็ทำให้มีความหวังขึ้นมาในการที่จะเผชิญชีวิตต่อไป”
3. ความเห็นเหมือนกันของชีวิต (Universality) เช่น “รู้ว่าตนเองมีปัญหา มีความไม่สุขสบายเหมือนคนอื่น ๆ” “รู้ว่ามีคนอื่น ๆ ที่เป็นเหมือนเรา”
4. ความรู้สึกเอื้อกูล (Altruism) เช่น “รู้สึกดีใจที่ประสบการณ์ตนเองสามารถช่วยให้สมาชิกได้นำไปใช้ต่อไป”
5. พัฒนาเทคนิคการเข้าสังคม (Development of socializing techniques) เช่น “แต่ก่อนหนูไม่กล้าพูด เข้ากลุ่มแล้วก็พูดได้มากขึ้น”
6. การเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal learning) เช่น “คุณแดงพูดเก่งขึ้น ถ้าไม่ได้เข้ากลุ่มก็พูดไม่ได้เท่านี้” “คุณเป็นคนที่ยกให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี ช่วยให้ข้อคิดกับกลุ่ม”
7. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Group cohesiveness) เช่น สังเกตเห็นว่าสมาชิกมีการนั่งประสานสายตากัน นั่งจับคู่กันก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่มมีการเดินจับกลุ่มกันกลับบ้าน ร่ำลากันและนัดหมายพบกันนอกกลุ่ม “รู้สึกว่าการดี ดีใจ ได้พบปะกัน คนที่ไม่เคยเห็นไม่เคยคุยกันก็ได้มาพบกัน มาคุยกัน ถ้าออกจากกลุ่มแล้วก็อยากให้ไปมาหาสู่กันต่อ ไม่ให้ขาดจากกันไปเลย” “เข้ากลุ่มแล้วรู้สึกผูกพันกันมากขึ้น”
8. การเห็นความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) เช่น “ทุกคนต้องต่อสู้เหมือนกัน อาจใช้วิธีที่ต่างกันบ้าง แต่เราก็มีเป้าหมายชีวิตเดียวกัน”

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบฟอร์มยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ข้าพเจ้า นาง อายุ ปี เดือน สมัคใจเป็น
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเรื่อง ผลของกลุ่มระดับประคองต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความ
เชื่อมั่นในตนเองของมารดาที่ดูแลบุตรตามลำพัง ของนางสาวสุดคณิง ฤทธิ์ฤทัย นักศึกษาหลัก
สูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ข้าพเจ้าได้รับคำอธิบายถึงวัตถุประสงค์ หลักการ วิธีการ และระยะเวลาของการทดลอง
จากนางสาวสุดคณิง ฤทธิ์ฤทัย แล้ว ข้าพเจ้าเข้าใจและทราบว่า การวิจัยครั้งนี้ไม่กระทบกระเทือน
ต่อการดำเนินชีวิตและสิทธิส่วนบุคคลของข้าพเจ้าแต่อย่างใด และสามารถบอกยกเลิกการเข้าร่วม
เป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยเมื่อต้องการ

ลงชื่อ กลุ่มตัวอย่าง
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ พยาน
(.....)

วันที่ เดือน พ.ศ.

แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว

สมาชิกลำดับที่.....

อายุ.....

ระดับการศึกษา.....

อาชีพ.....

รายได้ของครอบครัว.....

สถานภาพสมรส.....

ระยะเวลาของการเป็นหม้าย หย่า หรือร้าง.....

จำนวนบุตร คน

อายุบุตร ปี (ตามลำดับ)

แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดก็คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- หมายเลข 6 หมายถึง มากที่สุด
- หมายเลข 5 หมายถึง มาก
- หมายเลข 4 หมายถึง ค่อนข้างมาก
- หมายเลข 3 หมายถึง ค่อนข้างน้อย
- หมายเลข 2 หมายถึง น้อย
- หมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1.	ฉันเป็นคนขี้อาย				✓		

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นคนขี้อายในระดับค่อนข้างน้อย

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

แบบประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ฉันไม่ค่อยรู้สึกถูกรบกวนใจจากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว						
2.	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากในการพูดหน้ากลุ่มชน						
3.	มีหลายสิ่งหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลง ถ้าเป็นไปได้						
4.	ฉันเป็นคนตัดสินใจได้เร็ว						
5.	ฉันเป็นคนสนุกสนานที่ผู้อื่นชอบอยู่ด้วย						
6.	ฉันรู้สึกสะเทือนใจง่ายเมื่ออยู่บ้าน						
7.	ฉันต้องใช้เวลาานที่จะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ ..						
8.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน						
9.	โดยทั่วไปแล้วญาติพี่น้องคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน						
10.	ฉันเป็นคนยอมแพ้ง่าย						
11.	ครอบครัวของฉันคาดหวังตัวฉันมากเกินไป ...						
12.	ยากมากที่จะเป็นตัวของฉัน						
13.	ชีวิตฉันค่อนข้างเต็มไปด้วยความสับสน						
14.	คนทั่วไปมักคล้อยตามความคิดของฉัน						
15.	ฉันมีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง						
16.	บ่อยครั้งฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน						
17.	บ่อยครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดเกี่ยวกับงานที่ทำ						
18.	ฉันมีรูปร่างหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับผู้อื่น						
19.	เมื่อมีสิ่งที่จะต้องพูด ฉันจะพูด						
20.	ครอบครัวฉันเข้าใจฉัน						
21.	คนส่วนใหญ่ได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน						
22.	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวผลักดันฉัน						
23.	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ						
24.	บ่อยครั้งฉันนึกอยากจะเป็นคนอื่น						
25.	ฉันเป็นคนที่คนอื่นฟังไม่ได้						

แบบประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- หมายเลข 5 หมายถึง ทุกครั้ง
- หมายเลข 4 หมายถึง บ่อยครั้ง
- หมายเลข 3 หมายถึง บางครั้ง
- หมายเลข 2 หมายถึง นาน ๆ ครั้ง
- หมายเลข 1 หมายถึง ไม่เคยเลย

ตัวอย่าง

พฤติกรรม	5	4	3	2	1
1. มีการพบปะพูดคุยติดต่อกับบุคคลอื่น		✓			

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ 4 หมายความว่า ท่านมีการพบปะพูดคุยติดต่อกับบุคคลอื่นบ่อยครั้ง

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ
ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

แบบประเมินพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง

พฤติกรรม	ทุกครั้ง	บ่อย ครั้ง	บาง ครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย
1. กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองแม้ไม่ตรงกับผู้อื่น					
2. ก่อนจะเชื่อเรื่องใดต้องมีการสอบถามเรื่องราวต่าง ๆ จนเข้าใจ					
3. กล้าพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จัก					
4. อยากทำงานต่อไป เพราะรู้สึกว่าการทำแล้วดีขึ้น					
5. กล้าเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ แม้จะยุ่งยาก					
6. ยินดีรับฟังข้อคิดเห็นของผู้อื่น					
7. ตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่ลังเลใจ					
8. ชอบคิดชอบทำในสิ่งที่แปลกใหม่					
9. ไม่อาย ไม่ประหม่า เวลาทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต่อหน้าผู้อื่น					
10. มีเหตุผลเป็นของตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ					
11. มีการสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน					
12. กล้าเสนอแนะข้อคิดเห็นของตนเองต่อผู้อื่น					
13. รักความยุติธรรม ไม่ลำเอียง					
14. คิดหรือทำสิ่งใดด้วยตนเอง					
15. สามารถรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับตนเองได้					
16. ได้ร่วมรับผิดชอบงานส่วนรวม					
17. ทำงานด้วยความตั้งใจ					
18. รับผิดชอบในผลงานที่ทำ และภูมิใจในผลงานที่ทำ					
19. รู้สึกว่าคนอื่นยอมรับในความสามารถ					
20. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี					
21. มีความมั่นใจเมื่อลงมือทำงาน					
22. ขณะพูดคุยมีการสบตากับคู่สนทนา					
23. แสดงตัวให้คนอื่นรู้จัก					
24. พอใจในงานที่ทำและเพื่อนร่วมงาน					
25. ทำงานที่รับผิดชอบอยู่จนสำเร็จ					
26. ปฏิบัติตามคำสั่งหรือเรื่องที่ถูกขอร้องได้					
27. มีการพิจารณาวางแผนก่อนลงมือทำงาน					
28. กล้าเสี่ยงในสิ่งที่ไม่เคยทำ					

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายทิพากร ปัญโญใหญ่
นักจิตวิทยา 8 โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์ ปัญกรณ์ ชุตังกร
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จินตนา ลีละไกรวรรณ
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฬาลักษณ์ ณีรัตนพันธุ์
ภาควิชาการศึกษาวิจัยและบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ บุศรา กาญจนบัตร
ภาควิชาการศึกษาวิจัยและบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคผนวก ง

ตารางที่ 5 คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่น
ในตนเองของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

ลำดับที่	คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คะแนนเต็ม 150		คะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง คะแนนเต็ม 140	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	89	81	92	72
2	120	109	118	110
3	114	105	120	114
4	72	80	87	108
5	122	123	105	106
6	98	94	89	103
7	88	78	95	101
8	128	117	127	100
9	97	95	94	104
10	58	63	77	79
11	76	80	91	89
12	82	81	97	92

ตารางที่ 6 คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และคะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่น
ในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

สมาชิก	คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง		คะแนนพฤติกรรมความเชื่อมั่นในตนเอง	
	คะแนนเต็ม 150		คะแนนเต็ม 140	
ลำดับที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
*1	110	121	96	112
2	111	114	91	113
3	101	119	116	117
*4	96	109	107	126
*5	106	119	134	120
6	105	112	102	119
*7	95	116	107	115
*8	91	116	93	101
*9	77	98	111	107
10	111	120	83	105
11	97	104	107	127
*12	105	116	84	106

* หมายถึง สมาชิกที่เข้ากลุ่มระดับประคองไม่ครบ 6 ครั้ง

สมาชิกลำดับที่ 1 ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 2 และ 5

สมาชิกลำดับที่ 4 ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 2

สมาชิกลำดับที่ 5 ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 2 และ 4

สมาชิกลำดับที่ 7 ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 4

สมาชิกลำดับที่ 8 ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3

สมาชิกลำดับที่ 9 ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 5

สมาชิกลำดับที่ 12 ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 4