

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของ ทรอดเซอร์ ที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 2 ข้อ ดังต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอดเซอร์ มีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอดเซอร์ มีคะแนนความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของ ทรอดเซอร์มีผลต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาลโดยมีผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพิ่มสูงขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรา ลิ้มอำไพ (2536) ที่ศึกษาพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ ทรอดเซอร์ มีผลต่อการเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของผู้สูญเสียหน้าที่ของอวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาระ สุขวราห์(2532) ที่ศึกษาพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ ทรอดเซอร์ มีผลต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์

ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม นักศึกษาพยาบาลมีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมอยู่ในระดับต่ำเมื่อพิจารณาคะแนนที่ได้จากแบบวัดความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งในการเข้าร่วมกลุ่มช่วงแรก (กิจกรรมที่ 1-3) พบว่าบางสภาพการณ์ (Situation) หรือบางบุคคล (Person) ที่พวกเขาปฏิบัติสัมพันธ์ด้วยนั้น พวกเขายังไม่สามารถแสดงความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเท่าที่ควรเนื่องจากสาเหตุภายในบุคคลด้านต่างๆ กล่าวคือสิ่งที่พวกเขาบางคนยังไม่เชื่อว่าตนเองมีสิทธิต่างๆ เท่าเทียมกับบุคคลอื่นดังจะเห็นได้จากคำกล่าวที่ว่า “ดริมรู้สึกว่ามันจริงแล้วเราเป็นเด็กที่สุดในกลุ่มตรงนี้ ไม่คิดว่าเวลาเราพูดอะไรไปแล้ว พี่ๆเขาจะสนใจฟังขนาดนี้” บางคนก็ยังมีความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลเกินควรในการแสดงออกดังคำกล่าวที่ว่า “ที่จริงก็อยากจะบอกเขาเหมือนกันนะคะ แต่ไม่แน่ใจว่าเขาจะ

เข้าใจแย้งหรือเปล่า จะโกรธไหม” บางคนก็ขาดทักษะในการแสดงออกดังจะเห็นได้จากคำกล่าวที่ว่า “บางทีก็คิดอยากจะทำเขาเหมือนกันแต่สับสนไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร” บางคนก็มีความคิดทางลบต่อตนเองและผลที่เกิดจากการแสดงออกของตนเองดังเช่นที่กล่าวไว้ว่า “สา รู้สึกว่าตัวเองคิดอะไรแบบเด็กๆ นะคะ ก็เลยไม่กล้าเสนอความคิดเห็นเท่าไร” “คิดว่าเขางงไม่ยอมรับหรอกนะถ้าเราเสนอไป” และบางคนก็มีทัศนคติทางลบต่อตนเองและผู้อื่นดังคำกล่าวที่ว่า “ที่แรกเคยลองพูดกับเขาแล้วแต่ไม่ได้ผล ก็เลยคิดว่า ปอ เองคงไม่มีความสามารถถึงบอกไปเขาก็จะแกล้งตัวเองไม่ได้หรอกนะมันเป็นเรื่องนิสัยแล้ว” นอกจากนี้ปัจจัยภายในบุคคลดังกล่าวมาแล้วยังพบอีกว่าปัจจัยด้านสัมพันธภาพมีผลทำให้บุคคลไม่กล้าแสดงออกด้วยเช่นกันดังคำกล่าวที่ว่า “ถ้าไม่ใช่สามีสนิทกับ วิ แต่เป็นคนอื่น วิก็คงไม่กล้าบอกเหมือนกันเพราะไม่รู้ว่าเขาจะคิดอย่างไร” ดังนั้นจะเห็นได้ว่าทั้งปัจจัยภายในบุคคลและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีผลต่อการแสดงออกอย่างเหมาะสมของบุคคลซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของอัลเบอร์ดี และ เอมมอนส์ นอกจากนี้การที่บุคคลไม่มีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้นยังเป็นผลให้พวกเขาไม่สามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิดและความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ ดังนั้นโอกาสที่พวกเขาจะได้รับในสิ่งที่ต้องการจึงมีน้อยลง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำลง อันทำให้พวกเขารู้สึกอึดอัดใจและไม่สบายใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นดังคำกล่าวที่ว่า “แย้งหนักใจเหมือนกัน ถ้าพูดทวง เขาก็จะนึกว่าเราหวงของนะค่ะ”

จากกระบวนการกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอตเซอร์ที่มีพื้นฐานความเชื่อว่าบุคคลสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความงอกงามได้อย่างเต็มศักยภาพ ต้องอาศัยการพัฒนาสองส่วนคือ การพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล (Intrapersonal) และการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal) ควบคู่กัน โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาคอยช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับการตอบสนองความต้องการด้านต่างๆ ของตนเองเพื่อพัฒนาศักยภาพส่วนบุคคล ภายใต้บรรยากาศแห่งสัมพันธภาพอันดีระหว่างกัน โดยกระบวนการกลุ่มจะมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจตนเอง (Introspection) เพื่อให้พวกเขาเกิดความตระหนักในตนเอง เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ประกอบกับการช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการติดต่อสื่อสาร (Communication) ระหว่างกัน โดยเปิดโอกาสให้พวกเขาได้เปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) และให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งกันและกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่

ดังนั้นเมื่อผ่านกระบวนการกลุ่มมาถึงขั้นสุดท้ายจะเห็นว่าเมื่อสมาชิกมีความเชื่อว่าตนเองมีสิทธิต่างๆ เท่าเทียมกับผู้อื่น มีความวิตกกังวลในการแสดงออกลดลง มีความคิดทางบวกต่อตนเองและต่อผลของการแสดงออก มีทัศนคติทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น และมีทักษะในการแสดงออกที่

เหมาะสมกับบุคคลและสภาพการณ์ต่างๆมากขึ้น ประกอบกับ สัมพันธภาพอันดีระหว่างสมาชิกจึงทำให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ากลุ่มดังจะเห็นได้จาก คำกล่าวของสมาชิกต่อไปนี้ “รู้สึกที่ตัวเองกล้ามากขึ้น แต่ก่อนไม่เคยกล้าเสนอความคิดเห็นอะไร” “ไม่คิดว่าตัวเองจะได้มีโอกาสเสนอความคิดเห็นต่าง ๆ นานาได้มากขนาดนี้ ช่วยกันคิดแก้ปัญหาต่างๆ เป็นการทำกลุ่มที่ดีค่ะ” “อยากให้แบ่งมีความมั่นใจมากขึ้น พี่จะเอาใจช่วยตลอดไปนะคะ” พี่ วิเป็นคนน่ารัก เข้ากับทุกคนได้ เกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเองพยายามอีกหน่อยนะคะ เรื่องอื่นก็ดีแล้วค่ะ” “รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ทำให้ตัวเองกล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้นค่ะ”และ “รู้สึกประทับใจในตัวเพื่อนที่กล้าแสดงความคิดเห็น บางครั้งไม่แน่ใจว่าทุกคนในกลุ่มนี้จะรับฟังเราได้ แต่พอถึงตอนนี้ทำให้เรานั่นใจว่า ที่พูดมาทุกคนรับฟังเราได้ เราอาจจะมิตรงไหนน่าปรับปรุง ตรงนี้ก็เป็นส่วนเติมเต็มในส่วนที่เราขาดไป ทำให้มั่นใจและกล้านำไปใช้กับคนอื่น ๆ นอกกลุ่มด้วยค่ะ” เป็นต้น จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า กลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบทรอตเซอร์ มีผลในการเพิ่มความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษาพยาบาล โดยทำให้นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกลุ่มสามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตนเองภายใต้บรรยากาศสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน อันทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการแสดงออกลดลง การเรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มดังกล่าวทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความมั่นใจในตนเองและมีแนวโน้มที่จะมีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวันต่อไป

ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามแนวคิดของทรอตเซอร์

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์กระบวนการกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของทรอตเซอร์ที่ส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยจะกล่าวถึงรายละเอียดและกระแกลุ่มที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นของกระบวนการกลุ่ม พร้อมทั้งยกตัวอย่างบทสนทนาประกอบดังต่อไปนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (The security stage)

1.1 ขั้นสร้างความคุ้นเคย (Getting acquainted stage)

เมื่อเริ่มการประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตัวเอง และสนทนากับสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย อบอุ่น ปลอดภัย และลดความรู้สึกแปลกหน้าระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม ดัง ตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : สวัสดีคะน้อง ๆ พี่ขอต้อนรับน้อง ๆ ทุกคนเข้าสู่กลุ่มของพวกเรานะคะ หลังจากที่เมื่อวาน เราได้พูดคุยกันเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มที่จัดขึ้นครั้งนี้ไปแล้ว นะคะ ตอนนี้เราก็จะได้อยู่ด้วยกันในกลุ่มกันจริงๆเสียที พี่ขอขอบคุณพวกเราทุกคนอีกครั้งนะคะ ที่มาก่อนหน้าพร้อมคาในวันนี้คะ ถ้าไม่มีพวกเรา กลุ่มตรงนี้ก็คงจะเกิดขึ้นไม่ได้นะคะ ที่นี้ในการที่พวกเราจะใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน สองคืนสามวันนับจากนี้ อย่างแรกพวกเราคงต้องทำความรู้จักกันสักคนนึงก่อนนะคะ เพราะเราก็มาจากหลายชั้นปี ซึ่งบางคนก็อาจจะรู้จักกันแล้ว บางคนก็เคยเห็นหน้ากันมาบ้างนะคะ ก่อนอื่นพี่ขอแนะนำตัวเองก่อนนะคะ พี่ชื่อ อัญชฎิยะ เรียกสั้นๆว่า พี่อัญ ก็ได้นะคะ พี่เองก็จบจากคณะพยาบาลศิริราชเหมือนกันคะ ตอนนี้ก็กำลังเรียนต่อปริญญาโท อยู่ที่จุฬา สาขา จิตวิทยา การปรึกษา ก็เหมือนที่พี่เคยบอกเมื่อวานนะคะว่า การทำกลุ่มครั้งนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของวิชาที่พี่เรียนอยู่นะคะ</p>	
<p>อะตอม : เรียนสาขาที่พี่เรียนอยู่ยากไหมคะ</p>	การขอให้แสดงความกระจำง
<p>ผู้นำกลุ่ม : ก็ยากอยู่เหมือนกันนะคะสำหรับพี่ แต่พอดีเป็นสาขาที่พี่ชอบก็เลยรู้สึกสนุกทำทายที่จะอยู่กับมันนะคะ เอาไว้เรียนจบแล้ว มาเป็นรุ่นน้องของพี่ก็ได้นะคะ ยินดีต้อนรับเสมอค่ะ</p>	
<p>แป้ง : แล้วพี่อัญทำงานที่ไหนคะตอนนี้</p>	การขอให้แสดงความกระจำง
<p>ผู้นำกลุ่ม : ตั้งแต่จบพี่ก็อยู่ที่ศิริราชตลอดเลยนะคะ ตอนนี้อยู่ที่ห้องเด็กคะดูแลเจ้าตัวเล็กที่เพิ่งคลอด ถ้าใครสนใจรักเด็กก็เลือกมาทำงานด้วยกันนะ</p>	
<p>อะตอม : สนใจค่ะ แต่กลัวเขาไม่เลือกเรา</p>	การพูดแสดงความรู้สึก

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>แป็ง : ไซ้ (หลายคนพยักหน้า)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : การที่ผู้ใหญ่ท่านจะเลือกเราไว้แผนกไหนนั้น เป็นเรื่องที่เรายังไม่ทราบนะคะ จนกว่าจะถึงวันนั้น แต่ส่วนที่เราทำได้ก็คืออะไรคะ</p> <p>หลายคน : เลือกไปก่อน ทำคะแนนดีๆเอาไว้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เคาริยมในส่วนของเรา นะคะ</p>	

เมื่อผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มด้วยความรู้สึกเป็นมิตรและเป็นกันเองทำให้สมาชิกกลุ่มมีความวิตกกังวลใสการเข้าร่วมกลุ่มลดลง ดังจะเห็นได้จากสมาชิกกลุ่มบางคนเริ่มมีการพูดคุยซักถามผู้นำกลุ่ม

1.2 การเริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพขั้นต้น (Interpersonal warm-up) เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมีทั้งนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1,2 และ ปีที่ 3 ซึ่งไม่ค่อยรู้จักสนิทสนมกันมากนัก ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงเปิด โอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตัวเอง เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกรู้จัก ซึ่งบรรยากาศของการแนะนำตัวเป็นไป อย่างอบอุ่น เป็นมิตร โดยสมาชิกกลุ่มมีการพูดคุย ซักถาม และหยอกล้อกันอย่างเป็นกันเอง ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>วิ : ชื่อ วิราพร ค่ะ ชื่อเล่น วิ เป็นคนจังหวัดแพร่ เหมือน สา เป็นเพื่อนสนิทกัน บอกอะไรอีกล่ะ... เป็นคนไม่ค่อยพูด ชอบฟังมากกว่า</p> <p>สา : จริง ๆ บางครั้ง วิ ก็พูดเก่งนะคะ สา ยังพูดไม่ทันเลย แต่เค้าต้องรอให้สนิทก่อนคะ</p> <p>วิ : (พยักหน้าแล้วยิ้มรับ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือน วิ ก็รู้สึกว่าคุณเป็นอย่างที่ สา บอกมานะคะ</p>	<p>การกล่าวทักทาย ปราศรัย และการพูดเกี่ยวกับตนเอง</p> <p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
सा : คือมีอะไรที่จะคุยกันคะ บางที่ความคิดไม่ตรงกัน บ้างเหมือนกัน แต่ก็คุยกันได้คะ	การพูดแสดงความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม : วิ กับ सा มีอะไรที่พูดคุยกันนะคะ บางความคิดก็ตรง กัน บางครั้งก็ต่างกัน แต่ทั้งคู่ก็เป็นผู้ฟังที่ดีนะคะ รับฟังได้	
วิกับसा : ค่ะ (พยักหน้ารับ)	การแสดงสีหน้าประกอบ อย่างเหมาะสมกับสิ่งที่พูด
แป้ง : ตั้งแต่คบกันมาเคยทะเลาะกันบ้างหรือเปล่าคะ (สมาชิกคนอื่น ๆ มีท่าทางสนใจฟังด้วยเช่นกัน)	การขอให้แสดงความ กระจำ
सा : (มองหน้ากันแล้วยิ้ม)	
सा : ก็มีบ้างคะนาน ๆ ครั้งบางที่ความคิดของ วิ เค้าเป็นผู้ ใหญ่ดีแต่ सा ก็ทำตามไม่ได้ก็เลยทะเลาะกัน...ไม่ถึง กับทะเลาะกัน เกือบกันมากกว่า บางทีก็กลัว วิ เค้า โกรธเหมือนกัน เพราะจริง ๆ เค้าก็เป็นห่วงสา	การพูดเกี่ยวกับตนเอง
วิ : (ส่ายหน้า)	การแสดงไม่เห็นด้วย อย่างสุภาพ
ผู้นำกลุ่ม : พี่เห็น วิ ส่ายหน้า ตอน सा พูด วิ รู้สึกอย่างไรหรือ คะ	
วิ : ที่จริงไม่เคยโกรธ सा เลขที่ सा ทำไม่ได้อย่างที่บอก เพราะถ้าเป็น วิ เองก็อาจจะทำไม่ได้เหมือนกัน ก็เข้าใจ สา	การพูดแสดงความรู้สึก
सा : วิ เค้าก็เป็นอย่างนี้ สา ถึงรู้สึกว่า วิ เป็นเหมือนทั้ง เพื่อนทั้งพี่สาว แต่เค้าก็ไม่เคยบังคับให้ สา ทำอะไร แต่ให้ สา คัดสินใจเอง เค้าก็จะพูด ๆ	การพูดแสดงคล้ายรู้สึก และ การพูดเกี่ยวกับตนเอง
ผู้นำกลุ่ม : แล้ว สา รู้สึกอย่างไรบ้างคะที่ วิ เป็นแบบนี้คะ สา : ก็ดีคะ รู้สึกอบอุ่นใจดี มีอะไรก็จะปรึกษาเค้าคะ จริง ๆ สา ก็รู้สึกว่าตัวเองเป็นเหมือน ๆ เค้านะ ค่ะดีใจ ที่เจอเพื่อนอย่าง วิ นะคะ	การพูดแสดงความรู้สึก

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้ว วิ ละคะอยากบอกอะไรกับ สา บ้างไหม</p> <p>วิ : อยากบอกว่าดีใจที่มีเพื่อนน่ารักอย่าง สา นะที่จริง สา มีความคิดี ๆ เยอะ เหมือนกัน บางที วิ คิดอะไร ก็ เพราะสา นะ</p> <p>วิ กับ สา : (มองหน้าแล้วยิ้ม)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่า วิ กับ สา จะมีความรู้สึกดี ๆ ต่อกันมากเลย นะคะ บนเส้นทางของความเป็นเพื่อนที่สนิทกันมา ถึงแม้จะมีบ้างที่ความคิดความเห็นบางอย่างไม่ตรง กัน แต่ก็ไม่ได้ทำให้ความรู้สึกของความเป็นเพื่อน ลดน้อยลงไปเลยนะคะ พวกเราตรงนี้รู้สึกอย่างไร บ้างคะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>อะตอม : อิจจาคู่นี้จึงเลยที่เป็นเพื่อนที่รู้ใจกัน</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ทุกคน : (หัวเราะ)</p>	
<p>แป้ง : อยากมีเพื่อนอย่างนี้บ้างนะคะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ส้ม : เห็น วิ กับ สา แล้วทำให้คิดถึงเพื่อนสมัยมัธยม</p>	การพูดเกี่ยวกับตนเอง

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเอง ทำให้บรรยากาศแห่งความแปลกหน้าและความวิตกกังวลในการอยู่ร่วมกันลดลง สัมพันธภาพอันดีระหว่างกันจึงเริ่มมีขึ้น ดังจะเห็น ได้จากการที่สมาชิกกลุ่ม มีการพูดคุย ชักถาม หยอกล้อซึ่งกัน อย่างเป็นกันเอง

1.3 การกำหนดขอบเขตและกฎระเบียบของกลุ่ม (Setting boundaries)

เมื่อสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งได้บอกกล่าวเรื่องราวส่วนตัวของตนเองแก่กลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้บอกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองต่อการได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจกันมากขึ้นขณะอยู่ในกลุ่ม อีกทั้งทำให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นด้วย ดังตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในช่วงของกิจกรรมสัญลักษณ์ของท่านต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : สำหรับเรื่องครอบครัวของ ส้ม ที่ส้มได้บอกกล่าวให้พวกเราฟังกันตรงนี้นะคะ ส้มก็ไม่ต้องเหมือนกันนะคะว่าทำไมถึงเล่าให้เราฟัง ขนาดเพื่อนสนิท ส้มก็ยังไม่เคยบอกเลยนะคะ</p>	
<p>ส้ม : ก็ไม่รู้อะไรเหมือนกัน พอได้ฟังแป้งพูดถึงเรื่องของแม่ ส้มก็เลยคิดถึงเรื่องนี้ รู้สึกมันคล้าย ๆ กัน (น้ำตาไหล)</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเองและการแสดงสีหน้า ประกอบอย่างเหมาะสม</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ดูเหมือนเรื่องของแป้งจะเป็นสิ่งที่จุดประกายให้ ส้มนึกถึงเรื่องของตัวเองนะคะ</p>	
<p>แป้ง : เหมือนหัวอกเดียวกัน ถ้าไม่คุยกันวันนี้ แป้งก็คงไม่รู้ ว่าส้มมีอะไรที่คล้าย ๆ กันเพราะโดยปกติเห็นส้มเป็นคนร่าเริง ไม่เหมือนคนที่มีปัญหาอะไร</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเอง และการพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าเท่าที่แป้งรู้จักส้มมา จะเห็นส้มร่าเริงแจ่มใสมาตลอดนะคะ แล้วพอมารู้ว่า ส้ม เค้าก็มีเรื่องทุกข์ เหมือนเรา เหมือนกันแล้ว แป้งรู้สึกอย่างไรคะ</p>	
<p>แป้ง : ก็รู้สึกแปลกใจไม่คิดว่าส้มจะมีเรื่องอย่างนี้ แต่อีกใจหนึ่งก็ดีใจที่เราไม่ได้ทุกข์คนเดียวคนอื่นเค้าก็มีเรื่องหนัก ๆ เหมือนกัน</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ก็ทั้งรู้สึกแปลกใจและก็ดีใจนะคะที่มีคนอื่นที่เค้ามีเรื่องไม่สบายใจ เหมือนกันแล้วส้มล่ะคะ ตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้างคะ</p>	
<p>ส้ม : ก็คล้าย ๆ กับแป้งค่ะ ไม่คิดว่าจะมีใครมีชีวิตแบบนี้ อีก ที่จริงทุกคนก็คงมีปัญหาต่าง ๆ กัน ไป เลือกเกิดไม่ได้ แต่ทำชีวิตให้ดีขึ้นได้ ไม่ใช่ว่าเกิดมาในครอบครัวแบบนี้แล้ว ชีวิตต้องแย่เสมอไป</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>แป้ง : ใช่ ใคร ๆ เค้าชอบมองว่าเราน่าจะเป็น เด็กมีปัญหา แต่แป้งคิดว่าไม่ทุกคน</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึกและการหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลเพื่อให้ทุกความคิดเห็นของตนเองถูกต้อง</p>

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
ฟ้า : นื่อง ๆ เก่งมากแล้วที่เปิดปัญหาอะไรมากมายแล้ว ผ่านมาได้ขนาดนี้ที่ฟังแล้วยังตั้งเลย	การพูดแสดงความรู้สึก
อะตอม : พี่รู้สึกดีใจนะที่มีน้องคณะที่อดทนแบบนี้ สู้ต่อไป นะ	การพูดแสดงความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่า ฟ้ากับอะตอม รู้สึกชื่นชมในตัวน้องทั้ง สองคนนะคะ พี่เองก็รู้สึกเช่นเดียวกับฟ้าและอะตอม เหมือนกัน มาถึงตรงนี้พี่อยากจะชวนพวกเรามอง อะไรสักนิดนึงนะคะ....อย่างที่ว่าคน เราเลือกเกิดไม่ได้นะคะ เส้นทางชีวิตของแต่ละคนก็ ต่าง ๆ กันไป บางคนขรุขระมาก บางคนขรุขระน้อย ถ้ายังเอือเราเจอทางขรุขระมาก แต่ก็ผ่านมาได้ เรา จะรู้สึกอย่างไรคะ	
หลายคน : ก็ภูมิใจคะ	การพูดแสดงความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้ว แข็งกับสัมผัสคะ	
สัมผัส : ที่จริงลึก ๆ ก็ภูมิใจนะคะ	การพูดแสดงความรู้สึก
แป้ง : ก็ภูมิใจที่ผ่านมาได้คะ ถ้าเจอแบบนี้ก็คงไม่เป็น ไรมาก	การพูดแสดงความรู้สึก
ครีม : มีภูมิด้านทานแล้ว (หลายคนหัวเราะ)	
ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ คงไม่ใช่เฉพาะสัมผัสกับแป้งหรือขณะที่เกิดภูมิด้าน ทานพวกเราได้ฟังเพื่อน ๆ นื่อง ๆ ตรงนี้ก็เป็น อย่างไรคะ	
หลายคน : มีภูมิด้านทานคะ	
ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วลองมาดูกันอีกหน่อยนะคะว่า ถ้าตรงนี้ไม่มี คนเล่า และไม่มีคนสนใจฟัง ประสบการณ์ หรือภูมิ ด้านทานอันนี้เราจะได้รับไหมคะ	
หลายคน : ไม่ค่ะ	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : ก็ไม่นะคะ.....ที่นี้ในการเข้ากลุ่มของพวกเราคนที่จะให้ประสบการณ์ดี ๆ กับพวกเราคงไม่ใช่เฉพาะแป๊ะกับส้มเท่านั้นนะคะ แล้วพวกเราจะทำอย่างไรกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราได้พูดคุยกันตรงนี้ให้ยังคงอยู่เพียงกับพวกเราได้คะ</p>	
<p>สา : ไม่เอาไปพูดที่อื่นคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วถ้าวันหนึ่ง สา เล่าเรื่องส่วนตัวสักเรื่องหนึ่งให้เพื่อน ๆ สักกลุ่มหนึ่งที่สาไว้ใจแล้ววันต่อมา คนนอกกลุ่มก็รู้ด้วย สา จะรู้สึกอย่างไรคะ</p>	
<p>สา : ก็คงรู้สึกเสียใจนะคะ และก็คงรู้สึกไม่ดีกับเพื่อน ๆ ด้วยคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ คงเสียใจและไม่ค่อยไว้ใจเพื่อนกลุ่มนั้นนะคะ เพราะเวลาเราจะเล่าเรื่องส่วนตัวให้ใครฟัง เราต้องรู้สึกอย่างไรกับคน ๆ นั้นก่อนคะถึงกล้าเล่า</p>	
<p>ปอ : ไว้ใจเค้าคะ</p>	
<p>ฟ้า : เชื่อใจว่าเค้าจะไม่เอาเราไปพูดไม่ดี</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เราคงต้องรู้สึกเชื่อใจไว้ใจเค้านะคะ...ดูเหมือนเราทุกคนต้องการให้คนอื่นน่าใจไว้สำหรับเรานะคะแล้วตัวเราเองล่ะคะ</p>	
<p>หลายคน : ก็ทำตัวน่าไว้ใจด้วยคะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ...ก่อนที่เราจะฟังเพื่อนของเราคนต่อไปพูดถึงสัญลักษณ์ของตัวเองนะคะก็ต้องขอขอบคุณน้องส้มกับแป๊ะที่เล่าประสบการณ์บางตอนของชีวิตให้พวกเราฟังตรงนี้นะคะ ในการเข้ากลุ่มของพวกเราไม่ได้บังคับให้พวกเราต้องเล่าทุกอย่างในชีวิต แต่ใครจะเล่ามากเล่าน้อยก็ขอให้ขึ้นกับความสบายใจของพวกเรานะคะ</p>	

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองในระดับหนึ่งแล้วและมีความไว้วางใจต่อกันมากขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกวิตกกังวลต่อการอยู่ร่วมกันลดลง ดังจะเห็นได้จากการที่สมาชิกเริ่มมีการเปิดเผยตนเองในระดับหนึ่งที่ลึกซึ้งขึ้น

2. ขั้นสร้างการยอมรับ (The acceptance stage)

เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันในระดับหนึ่งแล้ว พวกเขา ก็กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันตามมา ดังจะมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การแลกเปลี่ยนความรู้สึกส่วนตัว (Personal sharing)

เมื่อสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และมีความไว้วางใจกลุ่มแล้ว พวกเขาจะเริ่มมีการเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในช่วงกิจกรรมสัญลักษณ์ของท่านต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>อะตอม : ที่จริงที่รู้สึกว่าคุณหัว ๆ นะ ไม่ค่อยเหมือนพยาบาลเท่าไร แต่ที่เลือกเรียนพยาบาลก็มาจากพ่อแม่ด้วย ที่แรกก็ไม่ชอบเท่าไร โดยเฉพาะตอนปีหนึ่งเรียน Anatomy กลัวอยู่เหมือนกัน แต่พอเรียนต่อ ๆ มากก็เริ่มชอบ ที่ภูมิใจก็คือได้ช่วยเหลือมนุษย์คนไข้มาโรงพยาบาลแต่ละคนไม่รู้จะรอดหรือเปล่า แต่เราก็ได้ช่วยเหลือ และที่ประทับใจก็คือตรงที่อาจารย์สอนให้ยึดคนไข้เป็นศูนย์กลางที่ว่ามันทำให้เราเข้าใจความต้องการของมนุษย์ รู้จักใจมนุษย์อะไรแบบนี้ละ</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเองและการพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ครีม : ก็ชอบอยู่เหมือนกันแต่เป็นอันดับสองตอนสอบเลือกอันดับหนึ่งเก๊ซ ที่ชอบพยาบาลก็เพราะตอนอยู่มัธยมเคยไปเฝ้าพ่อที่โรงพยาบาลมีพี่พยาบาลคน</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเองและการพูดแสดงความรู้สึก</p>

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>หนึ่งที่ประทับใจ พี่เค้าทำงานเก่ง คล่องมาก รู้เรื่อง คนไข้ทุกคน ไปที่ไรไม่ค่อยเจอหมอ เห็นมีแต่ พยาบาลดูแลคนไข้ ก็เลยคิดว่าอาชีพพยาบาลคง เหนื่อยและเสียสละมาก พอมาเรียนจริง ๆ ก็เป็น อย่างนั้นจริง ๆ แต่ก็รู้สึกดีที่ได้มาเรียน ตอนเรียน Fundamental ยังประทับใจอยู่เลยขนาดการปูเตียง หรือเช็ดตัวคนไข้ยังมีเทคนิค มีเหตุผลมากมายในแต่ละ Step ซึ่งถ้าไม่มาเรียนก็คงไม่รู้ว่าเป็นอะไรที่ ละเอียดอ่อนขนาดนี้ค่ะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : จากที่อะตอมกับครีมพูดมานะคะดูเหมือนว่าการที่ เรามาขึ้นตรงจุดนี้เหมือน ๆ กันนี้มาจากเหตุผลต่าง กันนะคะ อย่างอะตอมก็อาจจะเลือกเรียนพยาบาล เพราะพ่อแม่ชอบก่อน แต่พอเรียนมาเรียนไปก็ชอบ ส่วน ครีม ก็เรียนเพราะประทับใจที่พยาบาลที่เคย เจอ นะคะ คิดมาก่อนว่าพยาบาลเป็นอาชีพที่เหนื่อย และเสียสละมาก พอมาเรียนก็เป็นอย่างที่คิดเลย นะคะ</p>	
<p>ฟ้า : เป็นอาชีพปิดทองหลังพระมากกว่าค่ะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ที่ฟ้าว่าเป็นอาชีพ ปิดทองหลังพระเป็นอย่างไรคะ</p>	
<p>ฟ้า : ก็ทำงานเหนื่อยก็เหนื่อย เสียสละก็มากแต่เวลาดูแล คนไข้ดี อย่างมีเรื่องเล่า คนไข้เค้าชอบว่าหมอที่นี้ดู แลดี พุดจาดี แต่พอเค้าเจอพยาบาลที่ดู ๆ หน่อยก็พา กันพูดว่าที่นี้พยาบาลดู</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึกและ การพูดเกี่ยวกับตนเอง</p>
<p>อะตอม : แต่แถว ๆ บ้านต่างจังหวัด คนไข้เค้าจะเรียกเราว่า หมอนะ บางทีตอนที่เค้าชอบก็คือชมเราก็ได้</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ฟ้า : แต่พอทำอะไรไม่ดีก็เรียกถูกว่าพยาบาลนะคะ (หลายคนพยักหน้า)</p>	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : พี่รู้สึกว่ามีเพื่อนน้อยใจนะคะ ที่เวลาคนชมเค้าเอ่ยชื่อคนอื่น แต่เวลา เอ่ยชื่อเรา แต่ลึก ๆ แล้วพี่ก็รู้แหละคะว่าที่เค้าชมก็เราเหมือนกันนะคะ</p>	
<p>ฟ้า : ค่ะ แต่น่าจะเรียกให้ถูก ๆ หน่อยฟังแล้วรู้สึกไม่ดีเลย คนอื่นเค้าฟังแล้วจะคิดอย่างไร</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ดูเหมือนฟ้าจะเป็นห่วงภาพพจน์ของพยาบาลด้วยนะคะ</p>	
<p>ฟ้า : ค่ะ อยากให้เค้าเห็นว่าวิชาชีพเรามีคุณค่าอย่างที่มีมันเป็นจริง ๆ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ครีม : พี่เค้าขึ้นวอร์ดมาเยอะ ก็คงเจออะไรมาเยอะ ครีมไม่ค่อยมีประสบการณ์เท่าไรหรอกแต่ก็เห็นด้วยกับพี่เค้าแหละ (หลายคนพยักหน้า)</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ครีมรู้สึกอยากให้คนอื่น ๆ ชำนาญนอกเค้ามองเห็นคุณค่าในตัวของพวกเขาเหมือนกันกับฟ้าคะที่พี่ที่อยากชวนมองอะไรสักอย่างนะคะ สมมุติว่าพี่ฟ้าน้อง ๆ ไปเที่ยวทะเลแล้วพี่แอบไปเที่ยวเกาะคนเดียวพอพี่ไปถึงเกาะก็โทรมาเล่าให้ฟังว่าบนเกาะมีดอกไม้สวยมีอะไรต่อมีอะไรเยอะแยะเลย แต่น้อง ๆ มองไปที่เกาะก็เห็นแต่เขียว ๆ นะคะ พวกเราคิดอย่างไรกับตรงนี้คะ</p>	
<p>ฟ้า : อยู่กันคนละที่มองกันคนละจุดกัน (หลายคนพยักหน้า)</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ มองคนละจุดกันนะคะ จะให้เห็นทุกอย่างเหมือน ๆ กันเป็นไปได้ไหมคะ</p>	
<p>ทุกคน : เป็นไปไม่ได้ค่ะ</p>	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : ก็คงเป็นไปได้แหละ ก็คล้าย ๆ กับที่ครีมนองในตอนแรก นะคะว่า ถ้าไม่เข้ามาเรียนตรงนี้ก็คงไม่รู้ว่า การที่จะปูเตียง หรือเช็ดตัวคนไข้มันมีคุณค่าอย่างไร นะคะที่นี้ถึงแม้คนอื่นเค้าจะไม่รู้ว่าเราเป็นอย่างไร แต่พวกเราเป็นอย่างไรคะ</p>	
<p>ทุกคน : รู้ค่ะ</p>	
<p>แป้ง : ทำดีบางทีก็ไม่จำเป็นต้องมีใครเห็นนะคะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ อย่างที่ฟ้าเคยบอกพวกเรานะคะว่า เคยช่วยคน แก่ขนของ ช่วยคนตาบอดขึ้นรถเมล์ ถ้าฟ้าไม่เล่า พวกเราก็คงไม่รู้ตรงนี้นะคะ แต่ตอนที่ฟ้าทำฟ้ารู้สึก อย่างไรคะ</p>	
<p>ฟ้า : ก็อยากช่วยเขา มีความสุขที่ได้ทำค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ทำด้วยความรู้สึกที่เราอยากช่วยเขานะคะ และ เราก็คงมีความสุขที่ได้ทำอย่างนี้ด้วยนะคะแล้วกับภาพ พจน์ของพยาบาลล่ะคะ พวกเราจะทำอย่างไรกันดี</p>	
<p>อะตอม : ทำเพื่อนคนไข้ ไม่ต้องสนใจว่าเขาจะชมหรือเปล่านั้น</p>	
<p>แป้ง : ไม่คุณไข้ ยิ้มแย้ม (ทำท่าประกอบ)</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ครีม : มองเค้าเป็นคน ๆ หนึ่งอย่างที่อาจารย์สอนค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ก็คงเป็นทุกอย่างที่บอกมานะคะเพราะเวลาทำดี หรือไม่ดีคนแรกที่เราเห็นคือใครคะ</p>	
<p>ทุกคน : ตัวเราเองค่ะ</p>	

2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback)

เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองมากขึ้น และมีความเข้าใจซึ่งกันและมากขึ้น พวกเขาจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจต่อกัน และกล้าที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงต่อเพื่อนสมาชิกดัง ตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในช่วงกิจกรรมสัญลักษณ์ของท่านต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ครีม : เคยมีประสบการณ์ตอนเข้าเรียนแรก ๆ เพื่อนจะมองว่าหิ่ง ไม้รู้ทำไม สงสัยเพราะไม่ค่อยยิ้มหรือเปล่า ที่แรกเพื่อนเค้าคิดว่าหิ่ง ไม้กล้าเข้ามาคุยด้วย นีที่เพื่อนบอกมา แต่พอคบไปนาน ๆ จะเป็นเพื่อนสนิทกันแล้วเค้าถึงบอกว่าเค้ามองผิดไป</p>	การพูดเกี่ยวกับตนเอง
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่า ถ้าใครมองครีมแรกๆจะรู้สึกว่หิ่ง นะคะ แต่พอคบกัน ไปถึงรู้ว่าจริง ๆ ครีมไม่ได้หิ่ง นะคะ</p>	
<p>ครีม : ค่ะ ไม้รู้ทำไมเหมือนกัน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าครีมก็อยากรู้จะคำว่ทำไมถึงมองกันแบบนี้</p>	
<p>เป้ง : แล้วครีมไม่ได้ถามเพื่อนสนิทคนนั้นหรือ</p>	การขอให้แสดงความ กระจำง
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่ ครีมยังไม่เคยถามคนอื่นเลยนะคะ ว่ทำไมมองว่ครีมหิ่งและครีมก็อยากรู้จากเพื่อน ๆ พี ๆ ตรงนี้ด้วย ว่รู้สึกอย่างไรนะคะ</p>	
<p>ครีม : ค่ะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วพวกเราตรงนี้เท่าที่พอรู้จัก ครีมมาอย่างน้อยก็วันสองวันนี้ พอจะบอกกับครีมได้ไหมคะ ว่รู้สึกอย่างไร</p>	
<p>เป้ง : รู้จักครีมตั้งแต่เทอมแรกแล้ว แต่ไม่ได้คุยก็มองว่เค้าเรียบร้อย หน้าตาก็น่ารักดี เพิ่งมาคุยกับครีมเทอมนี้ไม่เห็นหิ่งเลย ดูพูดน้อยมากกว่า</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ส้ม : รู้สึกไม่หิ่งนะ ตอนแรกที่รู้ว่ เป็นเพื่อนคนเดียวกันยังงเลยว่คณะเรามีคนน่ารัก ๆ ด้วยหรือ นีก็ว่าอยู่ NR (พยาบาลรามา) เสียอีก</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่เป้งกับส้มจะเป็นส่วนหนึ่งนะคะ ที่ ไม้ได้มองว่ ครีมหิ่ง แต่แรกแล้วนะคะ แต่อาจจะมึบ้างที่พูดน้อยเท่านั้นเอง</p>	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ฟ้า : เพิ่งรู้จักครีมก็เมื่อสองวันก่อนที่พี่อัญญาจะมาประชุมกัน รู้สึกครีม พูดน้อยมากกว่า แต่ยิ้มเก่งดี ถ้าคนหญิง พี่ว่าคงไม่ยิ้มง่ายอย่างนี้หรอก</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>อะตอม : คิดเหมือนกัน ถ้ายิ้ม ๆ อย่างนี้ก็ดูไม่หิ่ง และอีกอย่างพี่คิดว่าแล้วแต่คนจะมองนะ ถ้าบังเอิญมามองตอนทำหน้าที่เฉย ๆ ก็จะเป็นกว่าหิ่งได้</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ครีม : ตอนแรกที่เพื่อนว่าหิ่งก็คิดว่าเพราะตัวเองหน้าเฉยๆ หรือเปล่า ก็เลยพยายามยิ้มบ่อย ๆ แล้วรู้สึกว่าเป็นเพื่อนเค้าจะไม่ว่าเราหิ่งแล้ว รู้สึกดีขึ้น ก็เลยยิ้มเป็นนิสัย</p>	การพูดเกี่ยวกับตนเองและ การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าเท่าที่ผ่านมา ครีม ก็พอรู้อยู่บ้างว่า การที่ยิ้มมากขึ้นจะทำให้มีคนอื่นมองว่าหิ่งน้อยลงนะคะ แต่ยังไม่รู้สึกค้างคาใจอยู่ว่าคนอื่นมองเราอย่างนี้ เพราะอะไรนะคะ</p>	
<p>สา : สำหรับพี่ไปเลี้ยงน้องที่ศาลาสองสามครั้งไม่เคยเห็นครีมเลย เพิ่งมารู้จักที่นี่อยากบอกกับครีมว่าเป็นอย่างนี้ดีแล้ว</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>วิ : เห็นด้วย อย่างที่พี่ อะตอมบอกยิ้ม ๆ ไว้จะให้คนอื่นมองเราเหมือนกันทุกคน ไม่ได้หรอกพี่ที่เคยมีคนบอกว่าหิ่งเหมือนกัน แต่พอถามเค้าก็บอกว่าคำว่าหิ่งของเค้าก็คือ ดูพี่ไม่ค่อยพูด เป็นผู้ใหญ่ พี่ก็เลยเข้าใจ ตอนแรกก็ไม่สบายใจเหมือนกัน</p>	การพูดเกี่ยวกับตนเองและ การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่า วิ ก็มีประสบการณ์ ถูกเพื่อนมองว่าหิ่งเหมือนกัน แต่ วิ ได้ความชัดเจนกว่าการถามนะคะ ก็เลยรู้ว่าคำว่าหิ่งที่เค้าพูดจริง ๆ แล้ว นิยามว่าอย่างไรนะคะ</p>	
<p>ฝน : อย่างที่มองคนสวยกับที่คนอื่นมองก็ต่างกัน อย่างที่มองครีมสวย แต่คนอื่นอาจจะบอกว่า แคนน่ารักก็ได้</p>	การพูดแสดงความรู้สึก

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่า ฝนจะบอกว่าคำที่ใช้ในการบอกว่าอะไร เป็นอย่างไรนั้น คนเราอาจใช้ต่างกันได้นะคะแล้ว เราจะรู้ได้อย่างไรละคะว่าคำ ๆ หนึ่ง อย่างคำว่าหิ่ง คนที่เค้าพูดหมายความว่าอย่างไร</p> <p>วิ : ก็คงต้องถามเหมือนที่พี่เคยมาแล้ว หลงไม่สบายใจ ตั้งหลายวัน</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : วิ ใช้วิธีการถามนะคะ แล้ว วิ ก็รู้สึกสบายใจขึ้น ไม่ อึดอัดคับข้องใจนะคะ</p> <p>สา : ถ้าไม่ถามก็ไม่รู้ เพราะเป็นความคิดของคนอื่น เห็น ด้วยกับ วิ นะคะ (หลายคนพยักหน้า)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าพวกเราหลายคนจะเห็นด้วยกับการถามนะคะ แล้ว ครีมละคะ จากที่ได้ถามเพื่อน ๆ พี่ ๆ ตรงนี้แล้ว เป็นอย่างไรบ้างคะ</p> <p>ครีม : ก็ดีใจที่ได้รู้จากทุกคนว่ามองครีมอย่างไร ก็ทำให้รู้ว่าควร ไปถามเพื่อนก่อน เค้าอาจจะไม่ได้คิดเหมือน เราคิดก็ได้ ขอขอบคุณค่ะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p> <p>การพูดแสดงความรู้สึกและ การยอมรับคำชมเชย</p>

2.3 การสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันและความรู้สึกใกล้ชิด (Building cohesiveness and closeness) เมื่อสมาชิกกลุ่มมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างกันมากขึ้น พวกเขาก็จะมี ความรู้สึก ใกล้ชิดสนิทสนมและผูกพันกัน รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในช่วงกิจกรรมสัญลักษณ์ของท่านต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ฟ้า : พี่รู้สึกว่ามีคนเป็นแบบรักวิชาชีพอายากเหมือนกันกับพี่เพิ่มอีกคนหนึ่ง จริง ๆ แล้วพี่เลือกวิชาชีพนี้อะไรเพราะรักถึงได้มาเรียนแล้วก็ภูมิใจด้วยไม่รู้จะพูดอะไรดีเป็นครั้งแรกที่ได้พูดแบบนี้ มันตื่นเต้นใจ อีกอย่างพี่รักวิชาชีพนี้อะไรเพราะอย่างน้อยก็เป็นวิชาชีพที่เหมือน ๆ กับเพื่อนมนุษย์คนอื่นแต่ทำงานกับชีวิตคน</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึกและการพูดเกี่ยวกับตนเอง</p>
<p>อะตอม : พี่ก็อยากบอกสั้นว่าพี่ชื่นชมน้องมากที่น้องมาเจอจุดนี้ได้ อย่างหนึ่งก็คงมาจากที่น้องรักการเป็นพยาบาลวิชาชีพนี้อะไรไม่ได้ สั้น เท่านั้นที่ภูมิใจ แต่มันเป็นความภูมิใจสำหรับทุกคนกับการช่วยเหลือมนุษย์ที่น้องทำ พี่คิดว่าน้องคิดได้แบบนี้</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ดริม : วิชาชีพอะไรจะเยือกอ่อนนะ ถ้ามีคนพี่รักวิชาชีพนี้อะไรคิดจะทำด้วยความรักอย่างพี่ สั้นคิดจะดีมาก คิดว่าสั้น เหมาะสมมากเลย</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>สา : ก็รู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่มากสมกับที่ผ่านอะไรมาเยอะ อยากให้สั้นคิดอย่างนี้ตลอดไป</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>วิ : เหมือนที่ สา บอก พี่เอาใจช่วยนะ มีอะไรให้ช่วยถึงไม่ใช่ น้องรหัสก็บอกพี่ได้</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>แป้ง : ที่จริงไม่ได้ชอบพยาบาลเท่าไรที่มาเรียน แต่พอมารู้พี่กับพี่ ๆ พูดยังไม่รู้สึกละเลยไม่ได้เสียใจที่มาเรียนตรงนี้ รู้สึกรักขึ้นเยอะค่ะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึกและการพูดเกี่ยวกับตนเอง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าเรื่องราวของ สั้น จะเป็นที่ยื่นชมของทุกคนตรงนี้นะคะ บางคนที่รักวิชาชีพนี้อะไรมาขึ้นด้วย แต่ที่พี่รับรู้ได้ตอนนี้ก็คือ เหมือนเป็นโอกาสที่พวกเราจะได้ใกล้ชิดตัวเองขึ้นอีกครั้งหนึ่งที่จะมาคิดว่าตัวเองรู้สึกนึกคิดอย่างไรกับสิ่งที่พวกเราเป็นอยู่อย่างพี่ฟ้า พูดยังจะเป็นครั้งแรกที่ได้พูดถึงความรู้สึกต่อวิชาชีพที่เรียนอยู่นะคะ</p>	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ส้ม : ความรักวิชาชีพนี้อันนี้รู้สึกมานานแล้ว ความภูมิใจที่ได้เป็นนักศึกษาพยาบาลก็ภูมิใจในระดับหนึ่ง มันแน่นอยู่ในใจ แต่พอพูดจบแล้วฟังทุกคนตรงนี้นั้นลึกลงไปอีก คิดแน่นขึ้นกว่าเดิม ถึงเวลาเราไปเรียนเราเห็นเพื่อน ๆ คณะอื่นเราก็มองเค้า เค้าจะคิดอย่างไรนะ ภูมิใจในวิชาชีพของเค้าไหม แต่ก็ข้อนมองตัวเองแล้ว เราภูมิใจไหมเราตอบได้ว่า เราภูมิใจ แล้วมากหรือเปล่า คือไม่เคยคิดแต่พอมาถึงตรงนี้ฟังพี่ ๆ เพื่อน ๆ พูดถึงบอกได้เลยว่ามากค่ะ ขอบคุณทุกคนค่ะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึกและการพูดเกี่ยวกับตนเองและการยอมรับคำชมเชย</p>
<p>ปอ : พี่อยากบอกว่าเมื่อคืนขอบคุณทุกคนมากที่ดูแลจนดี รู้สึกผิดเหมือนกันที่มาไม่สบายตอนนั้นแล้วทำให้พี่ ๆ น้อง ๆ ต้องลำบาก</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ฟ้า : ไม่เป็นไรหรอก ปอ พวกเราไม่รู้สึกลำบากเลยแต่รู้สึกสบายอยู่แล้วใช้ไหมพวกเรา</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>หลายคน : ใช่ สบายมาก</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>แป้ง : พยาบาลทั้งนั้นไปไหนก็ดูแลกันได้</p>	
<p>วิ : อยากให้ปออยู่กับพวกเราจนจบกลุ่มนะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ครีม : เมื่อคืนดูพี่โทรมมากเลย วันนี้รู้สึกดีขึ้นนะคะ (หลายคนพยักหน้า)</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ส้ม : ถ้าวันนี้ใช้ขึ้นอีก ให้ส้มเช็ดตัวให้ นะคะ ของจองคะ (หลายคนหัวเราะ)</p>	<p>การกล่าวเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง</p>
<p>ปอ : ขอบคุณทุกคนค่ะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : พี่เห็นบรรยากาศที่ๆนี้เรื่อยๆแบบนี้แล้วพี่เองก็พลอยดีใจไปด้วยนะคะ ขนาดพวกเราตากันจากคนละชั้นปีซึ่งบางคนไม่เคยรู้จักกันเลย แต่เพียงแค่มื้อค่ำคืนยังรักและห่วงใยกันแบบนี้พี่รู้สึกซาบซึ้งใจที่ได้เห็นภาพวันนี้ค่ะ ถ้าปอ รู้สึกไม่ไหวจริงๆหรือพวกเราใครเป็นอะไรขอให้บอกพี่นะคะ อย่างที่พี่เคยบอกไว้แต่แรกนะคะว่า ถึงแม้กลุ่มครั้งนี้จะสำคัญมากสำหรับพี่แต่ก็คือกลุ่มของพวกเราทุกคนนะคะ ดังนั้นความเจ็บป่วยหรือทุกข์สุขของพวกเราจึงมีความสำคัญที่สุด สำหรับการช่วยเดินทางไปด้วยกันครั้งนี้ค่ะ</p>	

2.4 การเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองและผู้อื่น (Learning to accept self and others)

เมื่อภายในกลุ่มมีบรรยากาศแห่งความเข้าใจและสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม ประกอบกับการมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับตนเองขึ้น และเมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับจากกลุ่ม พวกเขาจะรู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และทำให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่าของเพื่อนสมาชิกด้วย ดังตัวอย่างบทสนทนาในช่วงท้ายของกิจกรรมสัญลักษณ์ของท่านต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : จากที่พวกเราได้พูดคุยกัน มาถึงสิ่งของต่างๆที่เรานำมาแทนตัวเราและเรื่องราวต่างๆที่เราได้แลกเปลี่ยนกันครั้งนี้ พวกเรารู้สึกว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้างคะ</p>	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ครีม : เหมือนมีเวลาคิดถึงตัวเองอะ เพราะปกติไม่เคยคิดถึงตัวเอง พอเวลาต้องไปหาของแทนตัวเอง ก็คิดถึงว่าตัวเองเป็นอย่างไร</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่าเรามีโอกาสได้ใส่ใจกับตัวเองมากขึ้น เราจึงคิดว่าเราเหมือนอะไรแล้วทำของมาแทนตัวเองได้</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ครีม : อะ พอหาของมาได้แล้วคิดว่าตรงกับเราไหม ตรงกับใจที่คิดหรือเปล่าพอได้พูดออกไปก็รู้ว่าใช่ทั้งที่ ครีม พูดถึงตัวเองและที่ทุกคนเสริมมา</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่ามันทำให้ ครีม ชัดเจนในตัวเองมากขึ้น ทั้งจากที่ตัวเราคิดและที่คนอื่น ๆ เสริมบท ครีม รู้สึกว่าตรงกับตัวเองนะคะ</p>	
<p>ครีม : อะ ตรงมาก</p> <p>ฟ้า : สำหรับฟ้า รู้สึกว่าลึกๆแล้ว แต่ละคนมีอะไรซ่อนอยู่ ตรงนี้ทำให้ได้เปิดเผยออกมาบ้าง ความคิดของแต่ละคน วิสัยทัศน์ต่างๆ ไม่เหมือนกัน แต่ที่สังเกตเห็นคือ ทุกคนจะพูดเรื่องครอบครัว พ่อแม่ ความรัก ความเป็นห่วงเป็นใยกัน คิดว่าคราวนี้ ทุกคนคงมีความต้องการลึกๆเหมือนกัน</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p> <p>การพูดเกี่ยวกับตนเองและการพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าฟ้าเองก็รู้สึกว่าการทำกิจกรรมนี้เป็นโอกาสที่ทำให้ ฟ้าได้บอกกล่าว เรื่องราวของตัวเอง และได้รู้จักพวกเราตรงนี้มากขึ้นนะคะ ซึ่งก็มีทั้งส่วนที่ฟ้าเห็นว่าเหมือนและก็ต่างกันนะคะ ทีนี้จากที่ฟ้าบอกมานี้ พี่ขอถามพวกเราสักนิดนะคะว่าสิ่งที่คนเราเหมือนหรือแตกต่างกันนี้มีผลอย่างไรบ้างคะ ต่อการอยู่ด้วยกันของคนเรา</p>	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>อะตอม : รู้สึกว่าถ้าเพื่อนเหมือนเราก็ค่ะ ชอบอะไร ทำอะไร เหมือนๆกันจะได้ไม่ขัดแย้งกันค่ะ แต่ที่ไม่เหมือนกันก็ดีตรงที่ อย่างวันนี้ก็ทำให้รู้สึกว่าเค้ามีอย่างนี้ ด้วยหรือ เค้าคิดกันแบบไหน อะไร เรายังจะกว้างขึ้น ด้วยค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าไม่ว่าเพื่อนจะเหมือนหรือต่างจากเราก็คือ เป็นประโยชน์ได้เหมือนกันนะคะ</p>	
<p>สา : ก็คิดว่าจริงๆในสังคมมีคนต่างๆกันอยู่แล้ว ถ้าจะอยู่กับเค้าให้ได้เราก็ต้องปรับตัวค่ะ อย่างที่รู้จักทุกคนวันนี้ก็ได้อะไรเยอะค่ะ รู้ว่าใครเป็นอย่างไร แล้วก็ทำให้เข้าใจทุกคนมากขึ้นค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : อย่างที่สา บอกมาก็คือการที่คนเรารู้จักกันได้เข้าใจกันมากขึ้นก็ทำให้เป็นประโยชน์ในการอยู่ร่วมกัน หรือปรับตัวเข้าหากันนะคะ แล้วเคยมีบ้างไหมคะที่เรารู้แล้วว่าเค้าเป็นอย่างไรแต่ปรับตัวเข้าหาเค้าไม่ได้นะคะ</p>	
<p>สา : อยากรู้ค่ะ</p>	การขอให้แสดงความกระจำ
<p>ผู้นำกลุ่ม : อย่างเช่น ว่าถ้าเพื่อนในห้องของสา เค้าชอบเปิดเทป ฟังตอนอ่านหนังสือ แต่เราจะต้องอ่านเงียบๆถึงจะเข้าใจ และสา ก็พยายามปรับตัวเข้าหาเค้าแล้ว สา ก็ยังอ่านไม่รู้เรื่องถ้าได้ยินเทปไม่ว่าเค้าจะเปิดเสียงค่อย แล้วก็ทำตาม</p>	
<p>สา : จริงๆไม่เคยเจออย่างนี้นะคะ แต่ถ้าเจอแล้วเค้าเบา เทปแล้ว เรายังอ่านไม่รู้เรื่อง สา คิดว่า คงต้องหาอ่านที่อื่นหรือขอให้เค้าหลับก่อนค่ะ เพราะเราก็มีความจำเป็นของเราเค้าก็มีของเค้า เค้าก็พยายามปรับตัวกับเราแล้ว ก็คงต้องพบกันครึ่งทางค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>วิ : ที่จริงบางอย่าง อย่างปัญหาที่พี่อัญ เล่ามา วิ คิดว่าถ้า อะไรมันปรับไม่ได้จริงๆ พยายามแล้ว ก็คงต้อง ยอมรับเค้าละ เพราะคนคบกันคงต้องมองข้ามข้อไม่ ดีหรือข้อที่เราไม่ถูกใจบ้าง อย่างสา เองก็มีข้อที่ วิ รู้ สึกไม่ดีบ้าง วิ ก็มีข้อเสียบ้างในสายตาของเรา แต่เรา อยู่ด้วยกันได้ ไซ้ใหม่(ยิ้มแล้วมองไปที่ สา)</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>สา : ค่ะ จริงๆก็มีหลายอย่างเหมือนกัน แต่เราเข้าใจกันค่ะ ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่า วิ กับ สา ก็จะเป็นเพื่อนรักที่ถือเป็นตัว อย่างที่ดีอีกอย่างหนึ่งคือ ความใจกว้างที่จะยอมรับ ตัวเองและคนอื่นอย่างที่เราเป็นนะค่ะ เพราะบาง อย่างก็สุดวิสัยที่เราจะปรับตัวเองได้ และต้องการ การยอมรับจากคนอื่น คนอื่นเค้าคงรู้สึกต้องการการ ยอมรับเหมือนกันนะค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ฟ้า : พี่รู้สึกว่าน้องๆมีความคิดอะไรดีๆหลายอย่างที่พี่ รู้สึกยอมรับเลยว่าบางอย่างพี่ไม่เคยคิดหรือคิดไม่ ถึง..ได้เข้ากลุ่มตรงนี้แล้วเหมือน โลกมันกว้างขึ้น นะ ผู้นำกลุ่ม : จากที่ ฟ้า บอกมาเหมือนว่าที่ฟ้าฟังน้องๆมาวันสอง วันนี้ ฟ้าก็ได้คิดบางสิ่งบางอย่าง จากคำพูดหรือ ความคิดเห็นของน้องๆเหมือนกันนะค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ฟ้า : ค่ะ อาจเพราะประสบการณ์ที่ต่างหากัน อะตอม : ก็คิดเหมือนฟ้า ค่ะ รู้สึกว่าตอนเราเป็นเด็กๆเท่า น้องๆเคยคิดได้อย่างนี้หรือเปล่า</p>	การพูดแสดงความรู้สึก การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ส้ม : ส้มคิดว่าคงไม่ใช่ น้องๆคิดลึกกว่าพี่ๆหรอกค่ะ แต่ เป็นความคิดของใครของมันที่อาจไปเหมือนกันเท่า นั่นเอง เพราะที่รับฟังมาตลอดทั้งพี่ๆและเพื่อนๆก็มี ความคิดดีๆ เหมือนกัน</p>	การพูดแสดงความรู้สึก

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนว่าที่ ส้ม บอกมาคือเหมือนความคิดของแต่ละคนเป็นกล่องใครกล่องมันแต่พอเอามารวมกันก็เป็นกล่องที่กว้างใหญ่ขึ้นเหมือนที่ ฟ้า บอกในตอนแรกนะคะ</p> <p>ส้ม : ค่ะ แบบนั้น ต้องเอาความคิดหลายๆคนรวมกันถึงจะดีค่ะ(หลายคนพยักหน้า)</p>	การพูดแสดงความรู้สึก

เมื่อสมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างกันแล้วจะเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติและความคิดทางบวกต่อตนเองและผู้อื่นตามมาดังบทสนทนาดังกล่าว

3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (Responsibility stage)

ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือ กระบวนการแก้ไขปัญหา ซึ่งประกอบด้วย การประเมินตนเอง (Individual assessment) ซึ่งมุ่งเน้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างชัดเจนจนรู้สึกว่าเป็นเจ้าของความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมแสดงออกของตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีส่วนในปัญหานั้น (Recognizing ownership) ทำให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อปัญหา หรือการเปลี่ยนแปลงตนเองส่วนนั้น ๆ (Experiencing and building responsibility) ซึ่งเกิดจากการเห็นคุณค่าของตนเอง การเคารพความคิดเห็นและสิทธิต่าง ๆ ของผู้อื่น (Giving respect) และความรู้สึกเท่าเทียมกันในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม (Doing a fair share) อันทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ความใส่ใจตนเอง ความรู้สึกรับผิดชอบต่อความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของตนเอง ดังตัวอย่างบทสนทนาในช่วงกิจกรรมพลังแห่งตนต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ฟ้า : สิ่งที่มีใจก็คือการเป็นคนที่ชอบช่วยเหลือคนอื่น ตั้งแต่เด็กมาแล้วที่บ้านจะสอนว่า คนเราเป็นคนเหมือนกันถ้าเห็นคนตกทุกข์ได้ยากถ้าเราช่วยได้ก็ช่วยเหลือเค้าไป ได้รู้ว่าเริ่มทำอย่างนี้ตั้งแต่เมื่อไร แต่เท่าที่จำได้ก็ทำมาเรื่อยๆ อย่างตอนอยู่มัธยมมีขอทานแม่ลูกนั่งอยู่ข้างซอยที่เป็นทางผ่านกลับบ้านพี่มีเบิ่งคีย์สิบอยู่ใบเดียวจะเอาไว้เป็นค่ารถเข้าซอย ก็เลยให้เค้าไปแล้วเดินกลับบ้านเอง(หลายคนทำหน้าที่สงสัย)</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเอง</p>
<p>ครีม : บ้านพี่อยู่ไกลไหมคะ ฟ้า : ก็ไกลเหมือนกันปกตินั่งรถมอเตอร์ไซค์เข้าซอยคงประมาณกิโลกว่าๆ ได้ ตอนนั้นพี่หาที่แลกเงินไม่ได้ แต่พอคิดดูเงินของเราก็พอให้เค้าซื้อข้าวกินได้ เราเดินไปหน่อยดีกว่าอย่างไรก็ดีกว่าเค้ามีข้าวกินมีบ้านอยู่</p>	<p>การขอให้แสดงความกระจำ การพูดเกี่ยวกับตนเองและการ พูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>แป้ง : พี่เสียดสละดีจัง เหมาะแล้วที่เลือกการเรียนพยาบาลนะคะ แป้งเคยทำมากที่สุดก็แค่ซื้อขนมปังให้เด็กขอทาน ตอนนั้นเป็นตอนกลางวัน เห็นเค้ามีน้ำอยู่ขวดเดียวคิดว่าคงยังไม่ได้กินข้าวแน่เลย ก็เลยซื้อให้เขา แต่พอฟังที่นี้เลารู้สึกว่าที่แป้งทำมันเล็กน้อยมากเลย</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเองและการ พูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ส้ม : ส้มเคยแต่ให้เงินแค่นั้นเอง</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเอง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าการช่วยเหลือผู้อื่นของฟ้าจะทำให้หลายๆคนรู้สึกชื่นชมนะคะเลดูเหมือนว่าจะมีน้องแป้งและส้มที่เคยช่วยเหลือขอทานเหมือนกันถึงแม้ว่าจะด้วยวิธีต่างๆกันไปนะคะ</p>	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ฟ้า : ค่ะ แต่มีเมื่อไม่นานนี้ฟ้าประทับใจมาก ตอนนั้นนั่งรถเมล์ไปซื้อของที่ห้างแล้วเจอคนแก่แต่งตัวมอซอ คงจะเป็นคนเก็บขยะหรืออะไรก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน แล้วทุกทีทุเลหอบของขึ้นรถเมล์ ก็เลยไปช่วยเค้าขนของ ขายคนนี้เค้าหันมาขอบใจแล้วบอกว่าเพิ่งมีฟ้าคนแรกที่ช่วยเขา คนบนรถมองกันใหญ่ แต่ฟ้าไม่ได้แคร์อะไรคิดว่าตัวเองทำอย่างนั้นดีแล้ว แต่ก็เข้าใจคนส่วนใหญ่อาจจะรังเกียจแต่ฟ้า คิดว่าเขาก็เป็นคนเหมือนเรา</p>	<p>การพูดเกี่ยวกับตนเองและการพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ที่ฟ้าช่วยคุณยายคนนั้น โดยไม่รู้สึกรังเกียจเค้าก็เพราะรู้สึกว่ายายเป็นคนเหมือนกับพวกเรานะคะ</p>	
<p>ฟ้า : ค่ะ... ฟ้าคิดว่าคนเราไม่ได้สำคัญว่าใครรวยใครจน แต่เค้าทำงานสุจริตไม่ได้ทำใครเดือดร้อนก็ดีแล้ว ฟ้าคิดว่าถ้ามีเงินมากกว่านี้คงจะช่วยเค้าได้มากกว่านี้</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ฟ้ารู้สึกว่ายาวจริงๆแล้วอยากทำอะไรให้มากกว่านี้ถ้าทำได้นะคะ แล้วที่ฟ้าทำมาตลอดนี้ ฟ้ารู้สึกอย่างไรคะ</p>	
<p>ฟ้า : ก็ดีในที่ทำอย่างนี้ค่ะ แต่คนเราน่าจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์มากกว่านี้นะคะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ นั่นเป็นความคิดความหวังของฟ้า นะคะ แต่สำหรับตอนที่เรามีความพร้อมเท่านั้นฟ้าคิดว่าฟ้าทำได้เต็มที่หรือยังคะ</p>	
<p>ฟ้า : ก็เต็มที่ ค่ะ</p> <p>ดริม : เราเป็นนักศึกษาคนหนึ่งทำได้ขนาดนี้ ดริม ก็คิดว่าพี่ทำดีมากแล้วนะคะ ดริม ฟังแล้วยังอยากทำให้ได้ อย่างพี่เลยคะ แต่ขอแค่สักครั้งก็ยังดีนะคะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p> <p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : ฟังก์ก็ทำเต็มที่เท่าที่ นักศึกษาคนหนึ่งจะทำได้แล้ว จน คริม เองก็ยังไม่อยากทำตามบ้างเลยนะคะ พี่ขอชวน น้องๆ ดูต่ออีกสักนิคินะคะว่า ดูๆ แล้วเมื่อเราเห็นพี่ คนหนึ่งของพวกเขาทำสิ่งที่ดีอยู่แล้วพวกเรา รู้สึกอย่างไรกันบ้างคะ</p>	
<p>หลายคน : รู้สึกดีใจค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>อะตอม : ดีใจแทนสังคมที่ยังมีคนดีเหลืออยู่</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ปอ : ดีใจแทนคนใจของน้องฟังก์ด้วยนะคะ พี่เชื่อว่าน้อง ต้องจบไปเป็นพยาบาลที่ดีแน่นอน</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>สา : ดีใจที่มีเพื่อนดีแบบนี้ค่ะ แล้วจะพยายามทำให้ได้ สักครั้งหนึ่งเหมือนที่ คริมบอกนะคะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ พวกเราก็คงรู้สึกดีใจ ภูมิใจ นะคะ ดูเหมือนว่าสิ่ง ดีๆ ที่เราทำนะคะ นอกจากคนที่เค้าได้รับความช่วย เหลือจากเราจะรู้สึกดีอยู่แล้ว คนรอบข้างที่รู้ว่าเราทำก็ ยังรู้สึกเหมือนดอกไม้บาน ในใจไปด้วยนะคะ อย่าง ที่พวกเรา กำลังเป็นอยู่ แล้วผู้ที่จะได้รับผลแห่งความ ดีนั้น และ ได้รับคำชื่นชมจากคนอื่น ๆ อย่างนี้คือใคร คะ</p>	
<p>ทุกคน : ตัวเอง ค่ะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ตัวเราเอง... ถึงไม่มีใครรู้เห็นเลยในสิ่งที่เราทำ อย่างถ้า ฟา หรือทุกคนไม่เล่าให้ฟังในวันนี้ แต่จะมี คนหนึ่งที่รู้เห็นเสมอคือใครคะ</p>	
<p>ทุกคน : ตัวเองค่ะ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ พี่ก็ขอเป็นกำลังใจให้น้องๆ ทุกคนทำสิ่งดีๆ ต่อ ไปนะคะ</p>	

เมื่อสมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้บอกกล่าวถึงคุณลักษณะทางบวกของตนเองแก่กลุ่ม และได้รับคำชมเชยจากเพื่อนสมาชิกจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น มีความรู้สึกตระหนักถึงการกระทำและผลอันเกิดจากการกระทำของตนเอง ความรู้สึกที่รับผิดชอบ ต่อตนเองจึงเกิดขึ้นตามมา นอกจากนี้การที่สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับ ทางบวกแก่กัน ดังกล่าวยังเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มมีทัศนคติและความคิดทางบวกต่อตนเองและต่อผู้อื่น และต่อการแสดงออกของตนเองมากขึ้น

4. ขั้นปฏิบัติการ (Working stage)

ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะมีการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกอย่างตั้งใจ เกิดความรู้สึกเห็นใจ และเข้าใจในปัญหาของเพื่อน และมีบรรยากาศของการช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกัน และกัน โดยสมาชิกกลุ่มจะเป็นเสมือนแหล่งระดมพลังของกลุ่ม (Mobilization group resources) เพื่อช่วยในการแก้ไขปัญหา (Problem solving) มีการเสนอแนวความคิดเห็นต่อกันเพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการนำไปใช้เผชิญปัญหา และพัฒนาตนเองต่อไป ดังตัวอย่างบทสนทนาในช่วงกิจกรรมก้าวใหม่สู่ความงอกงามต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>แป้ง : สิ่งที่ยากให้ตัวเองเปลี่ยนแปลงก็คือ อยากให้ตัวเอง กล้ามากกว่านี้ค่ะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>แป้ง : คือแป้งรู้สึกตัวเองขี้เกรงใจอยู่เหมือนกันแบบ ตอนนี้ แป้งมีเพื่อนที่ห้องนะคะ เค้าจะชอบหยิบของ ไปใช้แล้วไม่เอามาคืนบางทีก็เอาไปไว้บน โต๊ะของเขา พอแป้งเอามาเก็บที่เค้าก็เอาไปอีก</p>	การพูดเกี่ยวกับตนเองและการพูดแสดงความรู้สึก
<p>ส้ม : ของใช้ส่วนตัวหรือเปล่า</p>	การขอให้แสดงความกระจำ
<p>แป้ง : ก็พวกปากกา ลีควิด หรือบางทีก็พวกกระจก หวี อะไรแบบนี้ ซึ่งแป้งก็ไม่ได้หวงหรอกนะ แต่อยากให้เค้าใช้แล้วเอามาคืน</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ผู้นำกลุ่ม : แป้งรู้สึกเพื่อนไม่ค่อยเกรงใจเลย อย่างนั้นใช้ไหมคะ</p>	

บทสนทนา		ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
แป้ง	: ไซ้คะ ไม่รู้ว่าจะทำอะไร กับเค้าดี เค้าคงทำอย่างนี้ จนชินแล้ว	การพูดเกี่ยวกับตนเอง
ผู้นำกลุ่ม	: ฟังดูแล้วเหมือนกับว่า เพื่อนทำอย่างนี้กับแป้งเป็น ประจำเลยนะคะแล้วแป้งรู้สึกอย่างไรคะ	
แป้ง	: บางทีก็โกรธนะคะ เคยมีอยู่วันหนึ่งแป้งต้องรีบส่ง รายงานแล้วหา ลิกวิด ไม่เจอต้องไปยืมห้องอื่น พอ ถามเค้า เค้าก็บอกว่าจำไม่ได้ว่าเอาไปวางไว้ไหน	การพูดเกี่ยวกับตนเอง
อะตอม	: อย่างนี้ต้องให้เค้าชื่อมาใช้	
ผู้นำกลุ่ม	: รู้สึกว่าแป้งอยู่กับเพื่อนคนนี้แล้วไม่ค่อยสบายใจ เลยนะคะ	การพูดเกี่ยวกับตนเอง
แป้ง	: ค่ะ หนักใจเหมือนกัน ถ้าพูดทวงเค้าก็จะนึกว่าเรา หวงของนะคะ	
ผู้นำกลุ่ม	: อันนี้เป็นความคิดของแป้งนะคะที่คิดว่าเพื่อนคงจะรู้ สึกหรือมองอย่างนั้นแล้วตัวแป้งเองคิดว่าตัวเองหวง ของหรือเปล่าคะ	การพูดแสดงความรู้สึก
แป้ง	: ไม่คิดว่าหวงคะ เพราะอยู่ในห้องกันสี่คนก็มีอะไรก็ ขอยืมกันใช้ได้แต่คนอื่นเค้าไม่เป็นแบบนี้ คือ คน อื่นยืมไปแล้วก็เอามาเก็บให้	
ผู้นำกลุ่ม	: แป้งรู้สึกตัวเองไม่ได้หวงของนะคะ แล้วแป้งคิด ว่าจะทำอะไรดีละคะให้แป้งอยู่กับเค้าแล้วสบาย ใจกว่านี้นะคะ	การแสดงสีหน้าประกอบให้ เหมาะสมกับสิ่งที่พูด
แป้ง	: อาจจะต้องย้ายห้อง ไปอยู่กับเพื่อนคนอื่น (พูดเสียงเบา)	
อะตอม	: แล้วถ้า เจอเพื่อนแบบนี้อีกละมันน่าจะมีทางแก้ที่ดี กว่านี้นะ	การพูดแสดงความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม	: แป้งคิดว่าถ้าย้ายไปห้องอื่นจะดีขึ้นนะคะ แล้วตอนที่ ยังอยู่ด้วยกันนี่ละคะ	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ฟ้า : ไม่รู้เหมือนกันค่ะ</p> <p>ปอ : พี่เคยมีเพื่อนคนหนึ่งเป็นคล้ายๆแข่งเหมือนกัน แต่บังเอิญ พี่สนิทกันพอสมควรก็เลยคุยกับเขา ตอนหลังมาเขาก็ดีขึ้นนะ</p>	การพูดเกี่ยวกับตนเอง
<p>ผู้นำกลุ่ม : ปอเคยมีประสบการณ์คล้ายๆแข่งนะคะ แต่ผ่านมาได้โดยการคุยกันพอจะบอกได้ไหมคะ ว่าพูดคุยกันอย่างไรบ้าง</p>	
<p>ปอ : ก็บอกเค้าธรรมดาๆ ว่าใช้เสร็จแล้วเอามาคืนด้วย เดี๋ยวเราต้องใช้ ตอนแรกๆเค้าก็ลืมเอามาคืนเหมือนกัน แต่พอบ่อยๆเค้าก็ทำได้เอง</p>	
<p>ฟ้า : ถ้าไม่อยากพูดกับเค้าเราก็เก็บของๆเราไม่ให้เค้าหยิบไปใช้ก็น่าจะทำให้เค้ารู้ว่าเราไม่พอใจบ้างนะคะ</p>	
<p>ส้ม : ฟังดูแล้วที่แข่งบอกก็รู้สึกโกรธเหมือนกัน แต่ก็เข้าใจนะว่าแข่งไม่อยากให้เพื่อนรู้สึกไม่ดีแต่ ส้ม คิดว่านะถ้าเป็นเพื่อนกันจริงๆพูดคุยกันไม่น่าจะถึงกับโกรธกันหรอก</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>วิ : อยากให้แข่งวิงชนปัญหามากกว่าหนีปัญหานั้น อย่างพี่ อะตอมบอก ถ้าเจอแบบนี้ก็จะทำอย่างไร แต่มันเป็นเรื่องของแข่งเองก็ขึ้นอยู่กับแข่งว่าจะทำอย่างไรต่อไป แต่ไม่ว่า จะทำอย่างไรพี่ก็เอาใจช่วยนะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>สา : พี่ว่าน่าจะลองคุยกันดูนะ ถ้ากลัวเค้าว่าหวงของก็บอกเค้าไปว่าเราไม่ได้หวงเอาไปใช้ได้ แต่ขอให้ช่วยเก็บที่เดิม เค้าน่าจะเข้าใจนะ อย่าเพิ่งคิดว่าผลจะออกมาไม่ดี</p>	การพูดแสดงความรู้สึก

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
ครีม : สำหรับครีมก็คิดวิธีอื่นไม่ออกเหมือนกันว่าจะทำ อย่างไร แต่อยากให้แป้งตัดสินใจอะไรสักอย่างแล้ว ลองทำดู จริงๆถ้าเค้าปรับปรุงตัวเองได้ก็ดีจะได้ไม่มี ใครไม่ชอบเขาเพิ่มขึ้นอีกนะ	การพูดแสดงความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าพี่ๆเพื่อนๆต่างก็เป็นห่วงและเห็นใจแป้งกัน ทุกคนเลยนะคะ แต่ทั้งนี้คนที่จะต้องอยู่กับเรื่องนี้ และจัดการกับมันคือใครคะ	
แป้ง : ตัวแป้งเองค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ตัวแป้งเองนะคะ แล้วจากที่ทุกคนเสนอกันมามี อะไรบ้างไหมคะที่แป้งคิดว่าน่าจะเอาไปใช้ได้ล่ะคะ	
แป้ง : คิดว่าจะลองพูดกับเค้าคุณะคะ (พูดเสียงเบา)	การพูดแสดงความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม : พูดกับเค้า อย่างไรดีคะที่คิดไว้	
แป้ง : ก็คงจะบอกกับเขาว่าเราไม่ว่าอะไรถ้าจะขี้มของไป ใช้ถ้าเราไม่อยู่ก็หีบไปได้แต่ขอให้นำมาเก็บที่โต๊ะ อะไรแบบนี้ค่ะ (น้ำเสียงแผ่วเบา ทำทางอายๆ)	การพูดแสดงความรู้สึก
ผู้นำกลุ่ม : แป้งคิดว่าจะพูดอย่างนั้นนะคะ จะลองพูดกับเพื่อน ตรงนี้ก่อนดีไหมคะ	
ส้ม : ลองพูดเลย จะได้ไม่ต้นต้น	
แป้ง : ลองก็ได้ค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม : แป้งถ้าจะลองพูดคุณะคะ ใครจะอาสา เป็นเพื่อนคน นั้นให้แป้งหน่อยนะคะ	
ส้ม : พูดกับส้มก็ได้ค่ะ	การกล้าเพื่อรักษาสิทธิของ ตนเอง
ผู้นำกลุ่ม : ก็สมมติว่าส้มเป็นเพื่อนคนนั้นนะคะ กำลังหีบ กระจกไปใช้ แป้งจะพูดว่าอย่างไรคะ	
แป้ง : ส้มเอากะจกไปใช้เหอ ถ้าใช้เสร็จเอามาคืนให้เรา ด้วยนะ (พูดเสียงดังขึ้นทำทางมั่นใจมากขึ้น)	

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : แป้งพูดอย่างนี้แล้วสัมผัสก็รู้สึกอย่างไรบ้างคะ</p> <p>สัมผัส : ก็ไม่รู้สัมผัสอะไรคะ แป้งเค้าก็พูดได้นะ จริงๆแล้ว</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แป้งลองพูดดูแล้วรู้สึกเป็นอย่างไรบ้างคะ</p> <p>แป้ง : รู้สึกตื้นตันเหมือนกันค่ะ</p> <p>ปอ : ครั้งแรกๆที่พี่พูดกับเพื่อนก็เป็นแบบนี้เหมือนกันพูดง่าย ๆ เดี๋ยวก็จะชินเอง</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p> <p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ปอก็เคยเป็นอย่างนี้มาก่อนนะคะแต่พอนานๆไปก็ทำได้นะคะ</p> <p>แป้ง : ก็คิดว่าจะลองทำดูคะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วถ้าพูดแล้ว เค้าจะเอาของมาคืนหรือเปล่าขึ้นอยู่กับใครคะ</p> <p>แป้ง : ขึ้นอยู่กับเค้าค่ะ</p>	<p>การแสดงการขึ้นกราบ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วถ้าเค้าไม่เอามาคืนล่ะคะ</p> <p>แป้ง : ถ้าพูดแล้วไม่ได้ผลจริงๆ ก็ไม่เป็นไรคะ</p> <p>ปอ : อย่างน้อยก็ได้ทำแล้วดีกว่าไม่ทำอะไรเลยนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ดูเหมือนที่เราพูดมาเหมือนกับที่เราได้พยายามในส่วนของเราแล้วนะคะมาถึงตรงนี้แล้วแป้งมีอะไรจะบอกกล่าวแก่เพื่อนๆ พี่ๆ ตรงนี้ไหมคะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p> <p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>แป้ง : อยากบอกว่าขอบคุณทุกคนมากค่ะที่เป็นห่วง และเสนอแนะวิธีการต่างๆมา แป้งจะลองไปทำดูนะคะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>

เมื่อสมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้ให้และรับความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่านอกจากนี้บรรยากาศแห่งความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มยังทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดทักษะในการแสดงออกมากขึ้นจึงเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง

และการแสดงออกของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้การที่สมาชิกกลุ่มมีโอกาสเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกยังเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มเริ่มมีความเชื่อว่าตนเองมีสิทธิต่าง ๆ เท่าเทียมกับบุคคลอื่นๆ อีกด้วย

5. ขั้นยุติกลุ่ม (The closing stage)

เมื่อกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นสุดท้าย ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกกล่าวความรู้สึกที่มีต่อกันและต่อการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ รวมทั้งบอกกล่าวถึงความงอกงามของตนเอง ที่เกิดขึ้นในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ รวมทั้งบอกกล่าวถึงความงอกงามของตนเอง ที่เกิดขึ้นในระหว่างเข้าร่วมกลุ่ม (Affirming and confirming growth) การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน (Giving support) และการกล่าวอำลา (Saying goodbye) เพื่อนสมาชิกด้วยความรู้สึกผูกพัน ดังตัวอย่างบทสนทนาที่เกิดขึ้นในช่วงท้ายของกิจกรรมวงล้อมแห่งความประทับใจต่อไปนี้

บทสนทนา	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>ผู้นำกลุ่ม : พวกเราก็ได้บอกกล่าวความรู้สึกกับเพื่อนๆ น้อยๆ กันไปแล้วนะคะทีนี้ก่อนจะจบ การทำกลุ่มครั้งนี้ไปเพื่ออยากจะขอให้พวกเรา ได้บอกกล่าวความรู้สึกสักทีหนึ่งนะคะ สำหรับการมาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้คะ</p>	
<p>ฟ้า : ประทับใจมากค่ะ ที่ได้มาร่วมกลุ่ม ไม่รู้สึกเสียเวลาเลย ได้อะไรเยอะแยะ สามารถนำไปใช้กับตนเองได้ค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>อะตอม : คุ่มค่าดีค่ะ ไม่คิดว่าตัวเองจะได้มีโอกาสเสนอความคิดเห็นต่างๆ นานา ได้มากขนาดนี้ ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการทำกลุ่มที่ดีค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>ปอ : คิดว่าพอจบจากตรงนี้ไปคง ไปให้คำปรึกษากับเพื่อนๆ ได้และนำไปใช้กับตัวเองได้ค่ะ และก็รู้สึกได้เลยว่ายากให้เพื่อนๆ คนอื่นๆ ได้มาเข้ากลุ่มแบบนี้ด้วย</p>	การพูดแสดงความรู้สึก
<p>สา : รู้สึกว่าการเข้ากลุ่มครั้งนี้ทำให้ตัวเองกล้า แสดงความคิดเห็นมากขึ้น ได้รู้จักนิสัยของตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น รู้ข้อบกพร่องของตนเองด้วยค่ะ</p>	การพูดแสดงความรู้สึก

	ลักษณะความกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสม
<p>สั้ม</p> <p>รู้สึกประทับใจในตัวเพื่อนๆ ที่กล้าแสดงความคิดเห็น บางครั้งไม่แน่ใจว่าทุกคนในกลุ่มนี้จะรับฟังเราได้ แต่พอถึงตอนนี้ ทำให้เรามั่นใจว่าที่พูดมาในส่วนที่เราขาดไป ทำให้มั่นใจและกล้านำไปใช้กับคนอื่นๆ นอกกลุ่มด้วย</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>แป้ง</p> <p>รู้สึกว่าได้รู้จักเพื่อน รู้จักตนเอง รู้จักคิดแก้ปัญหา และขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ทำให้คำแนะนำค่ะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>ครีม</p> <p>ประทับใจพี่อัญค่ะ ที่แรกนี่กลัวซีเรียส แต่จริงๆ แล้ว พี่น่ารักดี แต่ไม่ได้ไว้สาระค่ะ สำหรับเพื่อนๆ พี่ๆ ทำให้รู้จักเข้าใจมากขึ้น รู้ว่าควรปรับปรุงตัวเองอย่างไร ให้เข้ากันได้กับคนอื่นๆ รู้สึกว่าตัวเองกล้ามากขึ้น แต่ก่อนไม่ค่อยกล้าเสนอความคิดเห็นอะไร</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>
<p>วี</p> <p>ตั้งใจจะเป็นคนสุดท้ายเพราะอยากขอบคุณพี่อัญ ที่จัดกลุ่มนี้ขึ้นทำให้เราได้รู้จักกันรู้สึกดี ภูมิใจคอทุกคนมากขึ้น ต่อไปคงจะสนิทสนมกันมากขึ้นค่ะ</p>	<p>การพูดแสดงความรู้สึก</p>

เมื่อสมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้รับข้อมูลย้อนกลับทางบวก เช่น ความรู้สึกที่ดีๆ และ กำลังใจจากเพื่อนสมาชิก ทำให้สมาชิกกลุ่ม เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง ต่อเพื่อนสมาชิกและ ต่อการแสดงออกของตนเองมากขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ต่างๆ ภายในกลุ่ม ประกอบกับข้อมูลย้อนกลับทางบวกนี้จะเป็นผลให้สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มที่จะแสดงออก เช่นนี้มากขึ้นในชีวิตประจำวันภายหลังยุคิกกลุ่ม

ดังนั้นจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในกลุ่มของสมาชิก ประกอบกับสัมพันธภาพอันดีระหว่างกันที่เกิดขึ้นภายใต้กระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่มการเจริญส่วนบุคคลตามรูปแบบของ ทรอดเซอร์ ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และมีการแสดงความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น