



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

กรรณิการ์ กันทะรักษา . การพยาบาลด้านจิตสังคม ในระยะตั้งครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2531 .

ขุมนพร ยงกิตติกุล การวัดทางจิตวิทยา : เบื้องต้น ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2524 . (อัดสำเนา)

ชูชัย สมิทธิไกร . การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม . เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2527 . (อัดสำเนา)

ชัยพร วิชชาวุธ . มนุษย์กับสังคม . กรุงเทพฯ : โครงการศึกษาทั่วไป จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2521 .

ผ่องพรรณ เกิดนิทกัษ์ . สุขภาพจิตเบื้องต้น . กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตการพิมพ์, 2530 .

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา . กรุงเทพมหานคร : ทวีกิจการพิมพ์ , 2524 .

วัชรีย์ ทวีพันธ์ . ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา . กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ , 2525 . (อัดสำเนา)

วิเชียร เกตุสิงห์. หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย . กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2530 .

สุพัฒนา เตชาติวงศ์ ณ อยุธยา . จิตวิทยาของสตรี . สมาคมนามัยแห่งประเทศไทย แม่และเด็ก . กรุงเทพฯ : สหประชาพานิชย์ , 2523 .

สุภาพธรรม โคตรจรัส . สุขภาพจิต : จิตวิทยาในการดำรงชีวิต . เล่ม 1 กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2525 . (อัดสำเนา)

เอกสารอื่น ๆ

- กัญจน์ พัตติยะ . "ผลของการสอนอย่างมีแบบแผนต่อระดับความวิตกกังวลและการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาในผู้ป่วยครรภ์แรกผ่าตัดคลอดทางหน้าท้อง." วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล , 2530 .
- จินตนา บ้านแก่ง . "บทบาทของพยาบาลผดุงครรภ์ ต่อหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น." วารสารพยาบาลศาสตร์ 2 (เมษายน - มิถุนายน 2527) : 28-43 .
- นัยนา รัตนภาคินย์ . "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งในช่วงการรับรังสีรักษา." วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2531 .
- นพวรรณ สมานสุขุมาล . " ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี." วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2529 .
- นริศ มณีขาว . "ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชน บ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2529 .
- มณีรัตน์ ภาครูป . "การรับรู้บทบาทการเป็นมารดาของหญิงมีครรภ์." วิทยานิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2526 .

- มานิต ทองทิวี . "การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง." วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2526 .
- มาลี วงษ์แก้ว . "ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2526 .
- วันเพ็ญ กลุณิศ . "ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อการตั้งครรภ์ ภาพลักษณ์ สัมพันธภาพของคู่สมรส กับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงวัยรุ่นในระยะตั้งครรภ์." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล , 253๘ .
- สุกัญญา ฉัตรสุวรรณ . "ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มในการสอนผู้ป่วยต่อระดับความวิตกกังวลก่อนการผ่าตัดของผู้ป่วย โรคต่อกระดูก." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล , 2529 .
- สุปรียา บุญเกตุ . "ภาวะเครียดในหญิงตั้งครรภ์." วารสารพยาบาล 2 (เมษายน-มิถุนายน 2527) 152-157 .
- สุสัณหา ยิ้มแย้ม . "การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเอกลักษณ์บทบาททางเพศกับการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงตั้งครรภ์แรก." วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล , 253๘ .
- อริษฐาน ชินสุวรรณ . "ภาวะจิตใจและอารมณ์ของสตรีตั้งครรภ์." วารสารการพยาบาลศาสตร์ 6 (เมษายน 2527) : 32-38 .
- อุบล สาธิตะกร . "ผลของการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความเจริญส่วนบุคคล." วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2527

ภาษาอังกฤษ

Books

- Aguilera , Donna c.and Messick ,Janice m. Crisis Intervention :Theory and Methodology . 4 th ed. St.Louis :The C.V. Mosby Company ,1982 .
- Bass, D.B.and Gold, W.A. The Nurse and the Childbearing Family. New York : John & Sons Inc., 1981.
- Benedek , T. "Psychobiology in Pregnancy." Parenthood. Boston: Little Brown Co., 1970.
- Bobak , Irene M. and Jensen , Margaret Duncan. Essential of Maternity Nursing:The Nurse and The Childbearing family . St. Louis : The C.V. Mosby Company ,1987.
- Clark , Ann l. "Application of Psychosocial Concepts." In Child Bearing : A Nursing Perspective. (2 nd ed.). pp.255-275. A.L. Clark, D.D. Affonso , and T.R. Harris (Eds.) Philadelphia : F.A.Davis, 1979.
- Cronenwett , L.R. "Transition to Parenthood." In Current Practice in Obstetric and Gynecologic Nursing (Vol.1) .pp. 179-187 L.K. McNall and J.T. Galeener (Eds.) Saint Louis : The C.V. Mosby Company , 1976 .
- Cropley , C. , Lester , P. and Pennington, S. "Assessment Tool for Measuring Maternal Attachment Behavior" In Current Practice in Obstetric and Gynecologic Nursing (Vol. 1). pp. 16 - 17 Edited by McNall L.K. and Galeener J.T.. Saint Louis

Mosby Company, 1976 .

English, Horace R. and English , Champary A. Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms.

Epstein , Seymour . "The Nature of Anxiety" In Anxiety Current Trends in Theory and Research vol 2 PP.291-337 . Edited by Charles D. Spielberger .New York : Academic Press , 1972.

Feldman ,Robert S. Adjustment:Applying Psychology in Complex World . New York : McGraw -Hill International Editions , 1989.

Ferguson ,George A. Statistical Analysis in Psychology and Education .New York : McGraw -Hill International Editions, 1987.

George , Rickey L. Theory, Methods & Process of Counseling & Psychotherapy. New Jersey : Prentice-Hall Inc., 1981.

Goldberger,Leo and Breznitz , Shlomo . Handbooks of Stress : Theoretical and Clinical Aspects. New York : Free Press , 1982.

Grossman , F.K. , Eichler , L.S. , and Winickoff , S.A. Pregnancy, Birth , and Parenthood . California : Jossey-Bass Publishers, 1980 .

Grummon , D.L. " Client-Centered Therapy." In Theories of Counseling. B. Stefflre and W.H. Grant (eds.) New York : Mc Graw-Hill , 1972 .

- Hurlock , E.B. Developmental Psychology : A life span Approach .
5th. ed. , New Delhi : Tata Mcgraw-Hill Publishing Co. ,
1980 .
- Ivey , Allen E. and Downing Lynn S. Counseling and Psychotherapy :
Skill , Theories and Practice . Englewood Cliffs N.J.
: Prentice-Hall, 1980 .
- Janosik , Ellen H. Crisis Counseling : Contemporary Approach.
Monterey C.A. : Wadsworth Inc., 1984.
- Kemp , Gratton C. Perspectives on the Group Process : a Foundation
for Counseling with Groups . 2nd. ed. Boston : Houghton
Mifflin Company , 1970 .
- King, Michael; Stanly, Gordon and Burrows, Graham. Stress Theory
and Practice. Sydney : Grune & Stratton Inc., 1987.
- Kyes , Joan J. and Hofling, Charles K. Basic Psychiatric Concepts
In Nursing. 3 nd ed. Philadelphia : J.B. Lippincott
Company, 1974 .
- Lader, Malcolm and Mark, Issac. Clinical Anxiety. New York : Grune
and Stratton, 1971.
- Moore , M.L. Realities in Childbearing . Philadelphia : W.B.
Saunders Company , 1983 .
- Neeson, Jean D. and May, Katharyn A. Comprehensive Maternity
Nursing : Nursing Process and the Childbearing Family.
Philadelphia : J.B. Lippincott Company , 1986.

Schultz, Duane. Theory of Personality . Monterey C.A.: Wadsworth Publishing Company , Inc. , 1976 .

Shereshefsky, P. M. and Yarrow, L .J. Psychological Aspects of a First Pregnancy and Early Postnatal Adaptation . New York : Raven Press Book, 1973 .

Trotzer , Jame P. The Counselor and The Group : Integration Theory Training and Practice . Monterey C.A.: Wadsworth Publishing Co. , Inc. , 1977 .

Worchel, Stephen and Goethalo, George R. Adjustment Pathways to Personal Growth . Englewood Cliffs N.J.: Prentice-Hall , 1985 .

Articles

Brown, Marie A. "Adolescents and Abortion : A Theoretical Framework for Decision Making," JOGN. Nursing 12 (July-August) 1983: 244-246 .

Cranley , Mecca S. "Development of a Tool For Measurement of Maternal Attachment During Pregnancy." Nursing Research 30 (September - October 1981) : 281-284 .

Dizen , M.A. "Secure Attachment, Anxious Attachment," Journal of Psychosocial Nursing 24 (March 1984) 27-30 .

Majewski , J.L. "Conflicts , Satisfactions , and Attitudes During. Transition to the Maternal Role" Nursing Research 35 (January - February 1986) : 10-14 .

Mercer , R.T. "The Process of Maternal Role Attainment over The First Year" Nursing Research 34 (July - August 1985) : 198-204 .

Mercer , R.T. A Theoretical Framework for Studying Factors that Impact on the Maternal Role." Nursing research 30 (March - April 1981) : 73-77 .

Perdue, Bobbie Jean ; Horowitz , June Andrews ; and Herz , Fredda . "Mothering." Nursing Clinics of North America 12 (September 1977) : 491-501 .

Roessler , Richard ; Cook , Daniel ; and Lillard , Delbert. " Effects of Systematic Group Counseling on Work Adjustment Clients." Journal of Counseling Psychology 24 (July 1977) : 313-317.

Smith , Diann L . "Meeting the Psychosocial Needs of Teen-age Mothers and Fathers" Nursing Clinics of North America 19 (June 1984) : 369-379 .

Other Materials .

Golant M.C. "The Effect of Group Counseling on Locus of Control with Pregnant Teenagers." Dissertation Abstracts International 40 (April 1980) : 5321-A .



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สูตรสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\Sigma X}{N} \quad (\text{Ferguson 1987 :49})$$

เมื่อ \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย
 ΣX แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N แทน จำนวนคน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$S.D. = \sqrt{\frac{\Sigma (X_i - \bar{X})^2}{N-1}} \quad (\text{Ferguson 1987:67})$$

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย
 $(X_i - \bar{X})^2$ แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนจากค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง
 N แทน จำนวนคน

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{n}}} \quad (\text{วิเชียร เกตุสิงห์ 2530 :115})$$

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
 \bar{X}_H แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มสูง
 \bar{X}_L แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
 S_H^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มสูง
 S_L^2 แทน ความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
 n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา โดยใช้สูตร

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

เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
 n แทน จำนวนข้อของเครื่องมือวัด
 S_i^2 แทน ความแปรปรวนเป็นรายข้อ
 S_c^2 แทน ความแปรปรวนของเครื่องมือทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ครั้งก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (t -dependent test)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N\sum D^2 - (\sum D)^2]/(N-1)}} \quad (\text{Ferguson 1987 : 180})$$

$$df = n - 1$$

เมื่อ D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
 N แทน จำนวนคู่

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t -independent test)

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

$$\text{เมื่อ } df = n_1 + n_2 - 2$$

\bar{X}_1 แทน คະแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

\bar{X}_2 แทน คະแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

n_1 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

S_1^2 แทน ความแปรปรวนของคະแนนกลุ่มทดลอง

S_2^2 แทน ความแปรปรวนของคະแนนกลุ่มควบคุม (ล้วน สายยศและ

อังกณา สายยศ 2524:96)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8 พฤศจิกายน 2533

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้า น.ส. เอมอร รตินธร นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง "การใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ส ต่อการพัฒนาการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์" ในกรณีนี้ จำเป็นจะต้องรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวในระหว่างตั้งครรภ์ของผู้ที่ตั้งครรภ์แรก เพื่อนำมาเป็นพื้นฐานในการวิจัย อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ในการแนะนำช่วยเหลือแก่ท่านที่อยู่ในระหว่างตั้งครรภ์ต่อไป

จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงจังที่สุด เพื่อประโยชน์ในการวิจัย และประโยชน์สำหรับท่านเองด้วย ผู้วิจัยขอรับรองว่าการตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น และขอขอบคุณล่วงหน้าสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

เอมอร รตินธร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกหรือความคิดของท่านในระยะ
ตั้งครรรภ์ โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง
ที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของท่านมากที่สุด ในแต่ละข้อของแบบสอบถาม ขอให้ท่าน
ตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

- ไม่เป็นความจริงเลย คือ เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก
หรือความคิดของท่านเลย
- เป็นความจริงเป็นบางครั้ง คือ เมื่อท่านเห็นว่าความรู้สึก หรือความคิดใน
ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านบ้าง เป็นบางครั้ง
- เป็นความจริงค่อนข้างมาก คือ เมื่อท่านเห็นว่าความรู้สึก หรือความคิดใน
ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านเป็นส่วนมาก
- เป็นความจริงมากที่สุด คือ เมื่อท่านเห็นว่าความรู้สึก หรือความคิดใน
ข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านตลอดเวลา หรือ
เกือบตลอดเวลา

ข้อความต่าง ๆ นี้ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด คำตอบที่ถูกต้องถือคำตอบที่ตรงกับ
ความรู้สึกที่สุด

ข้อความ	ไม่เป็น ความจริง เลย	เป็นความ จริงเป็น บางครั้ง	เป็นความ จริงค่อนข้าง มาก	เป็นความ จริงมาก ที่สุด
ตัวอย่าง				
๑. ในฐานะแม่ ทำให้ฉันเบื่อกับที่ต้องขาดอิสระ ในการหาความสุขให้ตนเอง.....✓...

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงเป็นบางครั้ง	เป็นความจริงค่อนข้างมาก	เป็นความจริงมากที่สุด
1. ภาวะในการเลี้ยงดูลูก ทำให้ฉันลำบากใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน.....
2. ฉันไม่ชอบรูปร่างที่เป็นอยู่ในขณะนี้ของฉัน..
3. ฉันกังวลว่าสามีจะไม่เข้าใจอารมณ์ที่หงุดหงิดง่ายของฉัน.....
4. ฉันกลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิดอันตรายต่อลูกระหว่างตั้งครรภ์.....
5. ฉันรู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายที่ต้องรอคอยการคลอด.....
6. ฉันกลัวว่าฉันจะเป็นแม่ที่ดีได้ไม่เท่ากับที่สามีญาติ พี่น้อง คาดหวังไว้.....
7. ฉันหลีกเลี่ยงการออกไปนอกบ้าน ตามที่สาธารณะ เพราะไม่สบายใจที่จะให้คนอื่นเห็นรูปร่างของฉัน.....
8. ฉันเกรงว่าสามีจะเบื่อหน่ายต่อความอึดอ้ายของฉัน.....
9. ฉันกลัวว่า ฉันจะมีการติดเชื้อและส่งผลไปถึงลูก.....
10. ฉันกังวลว่าสุขภาพจะไม่แข็งแรงจนทำให้คลอดไม่ได้.....
11. เป็นการยากเกินไปสำหรับฉันที่จะเลี้ยงดูลูกให้สมบูรณ์แข็งแรง.....
12. ฉันไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงของขนาดหน้าอก สะโพก หน้าท้องที่ขยายขึ้นของตัวเองเลย.....
13. ฉันกลัวว่าการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้ลูกเกิดความผิดปกติ.....
14. ฉันรู้สึกกลัวทุกครั้ง que คิดว่าลูกจะเกิดมาไม่สมบูรณ์.....
15. ฉันหมกมุ่นครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องคลอดจนทำให้นอนไม่หลับ.....

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงเป็นบางครั้ง	เป็นความจริงค่อนข้างมาก	เป็นความจริงมากที่สุด
16. ฉันคิดว่าการเล่นดูถูกเป็นภาระที่หนักเกินไปสำหรับฉัน.....
17. ฉันรู้สึกหงุดหงิด รำคาญที่ต้องถ่ายปัสสาวะบ่อย แอนราบไม่ได้ หรืออื่น ๆ.....
18. ฉันกังวลใจว่าจะไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากสามีเหมือนเดิม.....
19. ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อมีอาการผิดปกติต่างๆในร่างกาย โดยกลัวว่าจะเป็นอันตรายต่อลูก.....
20. ฉันกลัวว่าจะคลอดยาก.....
21. ฉันกลัวว่าจะเกิดความผิดพลาดในขณะที่ตัวเองเลี้ยงลูก.....
22. ฉันรำคาญตัวเองที่ไม่สามารถเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้สะดวกอย่างที่เคยทำ.....
23. ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่ไม่มีความสุขเต็มที่ในการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์.....
24. ฉันกลัวว่าลูกในท้องจะไม่แข็งแรง.....
25. ฉันกลัวจะไม่อยากได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับความเจ็บปวดในการคลอดเลย.....
26. ฉันกังวลใจเกี่ยวกับการให้นมลูก.....
27. รูปร่างที่เปลี่ยนไปของฉัน ทำให้ฉันไม่มั่นใจในตัวเอง.....
28. ฉันกลัวว่าสามีจะไปหาความสุขกับหญิงคนอื่น ในระหว่างที่ฉันตั้งครรภ์.....
29. ฉันจะไม่สบายใจมาก เวลาที่ลูกไม่ตื่นเหมือนปกติ.....
30. ฉันเกรงว่าจะไม่มีใครดูแลนำส่งโรงพยาบาลเวลาที่ฉันเจ็บท้อง.....
31. ฉันกลัวว่าจะปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องเวลาที่ลูกร้องไห้.....

ข้อความ	ไม่เป็นความจริงเลย	เป็นความจริงเป็นบางครั้ง	เป็นความจริงค่อนข้างมาก	เป็นความจริงมากที่สุด
32. ฉันกลัวว่าสามีจะไม่ชอบสภาพร่างกายของฉันในขณะนี้.....
33. ฉันกลัวว่าสามีจะผิดหวังในเรื่องเพศของลูก.....
34. ฉันหวังว่าลูกจะมีน้ำหนักไม่ปกติ.....
35. ฉันกลัวเมื่อถึงความเจ็บปวดที่จะเกิดระหว่างคลอด.....
36. ฉันไม่มั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกได้ดี.....
37. ฉันเกรงว่า เมื่อคลอดแล้วรูปร่างของฉันจะไม่เหมือนเดิม.....
38. ฉันกลัวสามีจะไม่รักลูกที่จะเกิดมา.....
39. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับเรื่องเพศของลูก.....
40. ฉันเกรงว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับฉันในระหว่างคลอด.....
41. ฉันกังวลว่าผิวหนังที่มีสีดำนวล้ำขึ้น, หน้าท้องที่แตกเป็นลาย ในตอนนี้จะไม่หายไปหลังจากคลอด.....
42. ฉันกังวลว่าสามีจะไม่พึงพอใจในอวัยวะเพศของฉันหลังคลอด.....
43. ฉันกังวลว่าลูกจะออกมาหน้าตาผิวพรรณไม่สวยงาม.....
44. ฉันกลัวว่าตัวเองจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ในระหว่างที่เจ็บท้องคลอด.....
45. ฉันกลัวว่าลูกจะเป็นอันตรายในระหว่างคลอด.....
46. ฉันกลัวว่าจะถูกปล่อยให้เจ็บท้องคลอดอยู่ลำพัง โดยไม่มีแพทย์และพยาบาลดูแล.....
47. ฉันกลัวว่าลูกของฉันจะปัญญาอ่อน.....
48. ฉันกลัวว่าลูกจะเป็นเด็กที่เลี้ยงยาก.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

แบบประเมินผลการเข้ากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม

ตอนที่ 1 ความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

จากประสบการณ์ที่ท่านได้เข้าร่วมกลุ่ม ท่านคิดว่าผู้นำกลุ่มของท่านมีลักษณะดังที่ได้กล่าวข้างล่างนี้มากน้อยเพียงใด ขอให้ท่านพิจารณาทีละข้อ และใส่เครื่องหมาย ✓ และ X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ที่มีต่อผู้นำกลุ่มคนที่ 1 และ 2 ตามลำดับ

ตัวอย่าง

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

ตอนที่ 2.1 สิ่งที่ได้จากกลุ่ม

	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้เลย
1. รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น.....
2. รู้จักและเข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น.....
3. ยอมรับตนเองมากขึ้น.....
4. ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น.....
5. มองโลกในแง่ดี.....
6. ได้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะที่เป็นแนวทาง ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตที่กำลัง ประสบอยู่.....
7. ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น.....
8. รู้สึกไว้วางใจในการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่น เพิ่มขึ้น.....
9. สามารถเห็นแบบอย่างที่ดีจากสมาชิกในกลุ่ม เพื่อที่จะนำไปพัฒนาปรับปรุงตนเองในด้าน ต่าง ๆ เช่น การวางตัว บุคลิกภาพ การแก้ไขปัญหา ฯลฯ.....
10. ได้ทราบถึงแนวทางที่จะดำรงชีวิตในสังคม อย่างมีความสุข.....
11. เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงพัฒนาบุคลิกภาพ บางประการของตนให้ดีขึ้น.....
12. มีความกล้าเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น.....
13. ได้รับประสบการณ์ที่มีความหมายต่อชีวิต.....
14. การเข้ากลุ่มครั้งนี้มีประโยชน์ต่อตัวท่าน.....

ตารางที่ 6 แสดงค่าสัมพัทธ์ระหว่างข้อคำถามและคะแนนรวม และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
ของแบบวัดการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา

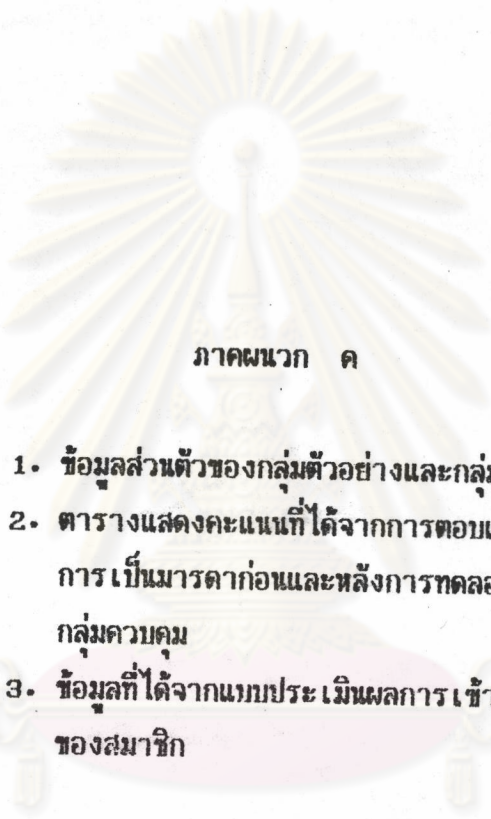
ข้อที่	ค่าสัมพัทธ์	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าสัมพัทธ์	ค่าอำนาจจำแนก
1	.309	1.77	25	.535	3.55
2	.350	2.42	26	.430	2.29
3	.353	2.67	27	.429	2.29
4	.374	2.55	28	.335	1.97
5	.590	3.54	29	.382	3.60
6	.310	1.79	30	.497	3.44
7	.590	2.57	31	.551	4.78
8	.576	3.03	32	.332	2.42
9	.482	3.43	33	.551	2.61
10	.570	4.22	34	.625	4.66
11	.652	3.83	35	.585	5.59
12	.549	3.08	36	.649	5.32
13	.583	3.68	37	.505	1.78
14	.525	4.30	38	.705	2.42
15	.552	1.77	39	.564	2.15
16	.445	2.43	40	.667	5.15
17	.486	3.17	41	.55	2.58
18	.545	1.79	42	.459	1.85
19	.605	7.83	43	.507	1.82
20	.407	5.20	44	.310	2.64
21	.705	4.42	45	.485	3.93
22	.518	3.17	46	.562	3.33
23	.469	2.76	47	.412	3.20
24	.677	8.49	48	.639	4.72

ค่าความเชื่อถือได้ของแบบวัดการปรับตัวต่อบทบาทการ เป็นมารดาเป็นรายด้าน และ
รวมทั้งฉบับ

ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์	=	.78
ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการรับบทบาทใหม่	=	.84
ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส	=	.80
ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุตรในครรภ์	=	.87
ด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอด	=	.81

รวมทั้งฉบับ = .89

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

1. ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุม
2. ตารางแสดงคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินผลการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของสมาชิก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 (ต่อ)

คนที่	อายุ (ปี)	อายุครรภ์ (สัปดาห์)	อาชีพ	การสนับสนุนการ สมรสจากบิดามารดา	ลักษณะของ ครอบครัว	ความคิดต่อ การตั้งครรภ์
8	18	28	รับจ้าง	บิดามารดาฝ่าย ตนเองไม่ให้การ ยอมรับและสนับสนุน	อาศัยอยู่กับสามี ตามลำพัง	ยังไม่พร้อมที่จะ มีบุตรเนื่องจาก ฐานะทางการเงิน
9	19	26	รับจ้าง	บิดามารดาฝ่ายสามี ไม่ให้การยอมรับ และสนับสนุน	อาศัยอยู่กับสามี ตามลำพัง	ยังไม่พร้อมที่จะ มีบุตรเนื่องจาก ฐานะทาง เศรษฐกิจ
10	18	27	รับจ้าง	ทั้งสองฝ่ายยอมรับ และสนับสนุน	อาศัยอยู่กับสามี ตามลำพัง	ยังไม่พร้อมที่จะ มีบุตรเนื่องจาก อายุยังน้อย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 (ต่อ)

คนที่	อายุ (ปี)	อายุครรภ์ (สัปดาห์)	อาชีพ	การสนับสนุนการ สมรสจากบิดามารดา	ลักษณะของ ครอบครัว	ความคิดต่อ การตั้งครรภ์
8	18	20	รับจ้าง	ทั้งสองฝ่ายสนับสนุน	อาศัยอยู่กับสามี ตามลำพัง	พร้อมที่จะมีบุตร
.....
9	19	23	รับจ้าง	ทั้งสองฝ่ายสนับสนุน	อาศัยอยู่กับสามี ตามลำพัง	ยังไม่พร้อมที่จะ มีบุตรเนื่องจาก ฐานะการเงิน ไม่ค่อยดี
.....
10	18	27	แม่บ้าน	ทั้งสองฝ่ายสนับสนุน	อยู่กับสามีและ ญาติฝ่ายสามี	ยังไม่พร้อมที่จะ มีบุตรเนื่องจาก ยังตั้งหลักฐาน ไม่ได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 แสดงคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	117	133
2	124	148
3	128	159
4	128	139
5	129	137
6	131	138
7	132	143
8	136	138
9	138	156
10	139	144

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 แสดงคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดการปรับตัวต่อบทบาทการเป็นมารดา
ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง	คะแนนหลังการทดลอง
1	121	124
2	122	116
3	128	133
4	128	129
5	129	130
6	130	126
7	133	130
8	137	133
9	138	139
10	138	134

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์จากแบบประเมินผลการเข้ากลุ่ม

ผลการวิเคราะห์ด้านความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่มภายหลังการเสร็จสิ้นการทดลองจำแนกตามระดับความรู้สึก ดังที่แสดงไว้ในแผนภูมิที่ 3

แผนภูมิที่ 3 เส้นภาพคะแนนเฉลี่ยผลการประมาณค่าของแบบสอบถามด้านความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผู้นำกลุ่ม

	ระดับความรู้สึก	ผู้นำกลุ่ม		ผู้ช่วยนำกลุ่ม	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1. ความไวในการรับรู้	2 1 0 -1 -2	1.4	0.81	1.2	0.75
2. ความต่อเนื่อง		1.5	0.52	1.5	0.52
3. ความเอาใจใส่		1.5	0.65	1.5	0.69
4. รู้สึกสะดวกสบาย		1.5	0.52	1.5	0.52
5. สามารถทำให้กระจ่าง		1.5	0.69	1.5	0.69
6. ความเชื่อมั่น		1.6	0.50	1.5	0.52
7. ความพอใจ		1.6	0.67	1.6	0.67
8. ความจริงใจ		1.6	0.50	1.5	0.52
9. ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ		1.8	0.40	1.8	0.40
10. การเอาอกเอาใจ		1.4	0.81	1.4	0.81
11. มีประสิทธิภาพ		1.8	0.40	1.6	0.50
12. การยอมรับ		1.5	0.69	1.5	0.69
13. รู้สึกผ่อนคลาย		1.5	0.69	1.5	0.52
14. รู้สึกสนใจ		1.9	0.30	1.7	0.47
15. ให้ความช่วยเหลือ		1.8	0.40	1.7	0.47
16. ให้ความอบอุ่น		1.3	0.79	1.1	0.83
17. อ่อนโยน		1.6	0.67	1.6	0.67
18. ทำอะไรได้อย่างโปร่งใจ		1.5	0.69	1.4	0.67

ผู้นำกลุ่ม

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

ตารางที่ 11 แสดงค่าความถี่ของการเลือกระดับต่าง ๆ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในแต่ละข้อของกลุ่มทดลอง จากการประเมินผลแบบสอบถาม ในด้านสิ่งที่สมาชิกได้จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้เลย	\bar{X}	S.D.
	(4)	(3)	(2)	(1)		
	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่		
1. รู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้น	6	4			3.6	0.52
2. รู้จักและเข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น	5	5			3.5	0.53
3. ยอมรับตนเองมากขึ้น	8	2			3.8	0.42
4. ยอมรับผู้อื่นมากขึ้น	6	4			3.6	0.52
5. มองโลกในแง่ดี	8	2			3.8	0.53
6. ได้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะที่เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตที่กำลังประสบอยู่	9	1			3.9	0.31
7. ได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น	10				4	0.00
8. รู้สึกไว้วางใจในการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น	7	3			3.7	0.48
9. สามารถเห็นแบบอย่างที่ดีจากสมาชิกในกลุ่มเพื่อที่จะนำไปพัฒนาปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น การวางตัว บุคลิกภาพ การแก้ไขปัญหา ฯลฯ	8	2			3.8	0.53
10. ได้ทราบถึงแนวทางที่จะดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข	3	7			3.3	0.48
11. เกิดกำลังใจที่จะปรับปรุงพัฒนาบุคลิกภาพบางประการของตนให้ดีขึ้น	9	1			3.9	0.31
12. มีความกล้าเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น	6	4			3.6	0.52
13. ได้รับประสบการณ์ที่มีความหมายต่อชีวิต	8	2			3.8	0.53

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่ได้เลย		
	(4)	(3)	(2)	(1)		
	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่	\bar{X}	S.D.
14. การเข้ากลุ่มครั้งนี้มีประโยชน์ต่อตัวท่าน	10				4	0.00

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง

การวิเคราะห์กระแสมุ่ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p><u>ครั้งที่ 1</u></p> <p>ในระยะแรก ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและแนะนำตนเอง ซึ่งแจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และข้อตกลงที่จะต้องปฏิบัติร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น ระยะเวลา สถานที่ และการไม่นำเรื่องราวที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปกล่าวถึงนอกกลุ่ม ตลอดจนถึง จรรยาบรรณของผู้ในกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเทปและชี้แจงเหตุผลแก่สมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกได้แนะนำตนเองต่อกลุ่ม ก่อนที่จะมีการแนะนำตัว สมาชิกส่วนใหญ่จะนั่งก้มหน้า หลีกเลี้ยงที่จะสบตากับคนอื่น ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเงียบเป็นเวลานาน จึงเริ่มมีการแนะนำตัวทีละคน การแนะนำตัวเองจะเป็นการพูดถึงชื่อเล่น อายุ งานที่เคยทำ ที่อยู่ ระหว่างที่สมาชิกแนะนำตนเอง ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม แสดงความสนใจฟังถาม และเชื่อมโยงให้มีการสนทนากันระหว่างสมาชิก ในตอนท้ายของการแนะนำตัวจึงเริ่มมีการซักถามถึง การเดินทาง อายุครรภ์ เพื่อหาข้อมูลเปรียบเทียบกับตนเอง เช่น</p> <p>แดน : จันท์ท้องกี่เดือน</p> <p>จันท์ : 7 เดือน</p> <p>แดน : 7 เดือนเหอ ของเรา 5 เดือน</p> <p>เมื่อแนะนำตัวครบทุกคนแล้ว ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มได้ให้โอกาสสมาชิกได้ทบทวนชื่อจนจำได้ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกทบทวน และบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ โดยไม่มีการกำหนดหัวข้อในการสนทนา แต่เปิดกว้างให้สมาชิกได้พูดในสิ่งที่ต้องการบอกเล่าแก่กลุ่มโดยกล่าวว่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ประสบการณ์ในขณะที่เราตั้งท้องนี้ ก็คงจะเป็นประสบการณ์ที่ถือว่าแปลกใหม่สำหรับพวกเราทุกคน มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นกับเราซึ่ง</p>	<p>เป็นช่วงเวลาของการเริ่มต้นสมาชิกยังคงสับสน สงสัย พยายามพุดคุยในเรื่องทั่ว ๆ ไป ถือเป็นขั้นที่ 1 ของกระแสกลุ่ม</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>บางครั้งมันอาจจะ เป็นสิ่งพอใจ ในขณะที่เดียวกัน บางอย่างก็อาจทำให้เราไม่สบายใจ พี่ก็อยากจะ ให้กลุ่มของเราเป็นที่ที่เราจะได้มาบอกเล่า ประสบการณ์ในเรื่องนี้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือให้คำแนะนำต่อกันนะคะ</p>	
<p>สมาชิกจึง เริ่มพูดถึงอาการไม่สบายของตนเอง ได้แก่ อาการคันท้อง ความรู้สึกรำคาญเวลาที่ลุกตื่น ความกังวลเกี่ยวกับขนาดของท้อง กลัวลูกจะมีน้ำหนักน้อย อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย</p>	
<p>แอ้ว : แอ้วคันท้อง</p>	
<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : แอ้วคันท้องหรือคะ ไม่ทราบพวกเรามี ใครคันท้องบ้างหรือเปล่าคะ</p>	<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มพยายามเชื่อมโยงให้มีการสนทนาระหว่าง สมาชิกในกลุ่ม</p>
<p>พิ : พี่ก็คัน แต่ไม่กล้าเกา แม่บอกว่าเกาแล้ว ท้องมันจะแตก เลยลบบๆเอา เกาออกเลื้อ</p>	
<p>แอ้ว : พี่เกาแรง ๆ เลยไม่สนใจ</p>	
<p>แบ้ม : ใช้โลชั่นทาที่ขอบรเทาได้แบ้มใช้โลชั่นทา</p>	
<p>น้อย : เขาบอกว่าท้องสาวที่ท้องเล็ก ๆ จะคันมาก เพราะท้องจะขยาย แสดงว่าแอ้วท้องเล็ก จะคันมาก</p>	<p>สมาชิกเริ่มมีการเปิดเผย</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : หน้าท้องที่แตกเนื่องจากผิวหนังขยายออก มันตึง บางทีเราก็จะรู้สึกคัน</p>	<p>เรื่องราวส่วนตัวของตนถือเป็นขั้นที่ 5 ของกระแสกลุ่ม แต่โดยทั่วไปยังมีความสนใจ</p>
<p>แต : แต่ไม่คัน แต่บางทีเวลาลุกตื่นไม่รู้ บางที มันก็คันแรง บางทีตื่นทั้งวันจนรำคาญนอน ไม่หลับเลย</p>	<p>ในตัวสมาชิกคนอื่นน้อย สนใจที่จะพูดถึงอาการและ วิธีการของตนเองมากกว่า</p>
<p>น้อย : เคยรำคาญ รำคาญมาก ๆ เลยบางที ตอนกลางคืนเวลาจะนอน นอนไม่หลับเลย</p>	<p>หัวข้อที่สนทนาในกลุ่มจึงไม่ ต่อเนื่อง</p>
<p>แต : กลางคืน ก็นอนไม่สบายปวดหลัง ปวด อะไอย่างจี้</p>	
<p>หลอง : เอามือลูบ ๆ เขาก็สงบ</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แอ้ว : ผู้ใหญ่เขาบอกดิ้น เยอะ ๗ติ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วความรู้สึกของแอ้วล่ะคะ บอกว่าดี หรือเปล่า</p>	
<p>แอ้ว : แอ้วก็ว่าดีค่ะ</p>	
<p>แตน : แตนก็ว่าดีแต่นี้แตนกลัวลูกตัวเล็ก เห็นคนอื่นเขาท้องใหญ่กันทั้งนั้นเลย.....</p>	
<p>น้อย : พูดถึงนอนไม่หลับ บางทีบางคืนก็เพราะ ต้องเข้าห้องน้ำบ่อย</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : จากที่ฟังพวกเราพูด หลายคนก็มีอาการ เช่น คันท้อง ปวดหลัง ถ่ายปัสสาวะบ่อย แล้วก็วิธีการที่จะจัดการกับเรื่องของตัวเองต่าง ๆ กันไปแล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละคน นะคะ</p>	<p>ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่สมาชิกได้พูดคุยกันในกลุ่มเพื่อเชื่อมโยงให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างระหว่างสมาชิก</p>
<p>บรรยากาศของกลุ่มทั่วไป สมาชิกยังคงพูดคุยในระดับผิวเผิน มีการพูดถึงอาการทั่ว ๆ ไป ของตนเอง ไปจนถึงความเชื่อต่าง ๆ ที่ได้รับมาในขณะตั้งครรภ์ อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สมาชิกคนอื่นซึ่งมีอาการที่คล้ายกันก็จะพูดถึงส่วนของตนเองบ้าง และมีการบอกประสบการณ์หรือวิธีที่ตนเองจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นช่วง ๆ</p>	
<p>ระหว่างที่สมาชิกได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม รับฟัง และมีการสะท้อนความรู้สึก และใช้คำถามปลายเปิดเช่น</p>	
<p>หลอง : แฟนเค้าเคยมีลูกกับเมียเก่ามาแล้ว ลูกของเขาออกมาเหมือนลูกกรอก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : แล้วหลองคิด อย่างไรเกี่ยวกับลูกของหลองคะ</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง</p>
<p>หลอง : หลองกลัวว่าลูกของหลองจะเป็นอย่างลูกของเมียเก่าของเขา</p>	
<p>ก่อนจบกลุ่มครั้งแรก ผู้นำกลุ่มได้ลองสอบถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ซึ่งสมาชิกคนหนึ่งได้ตอบว่า "ก็ดี ค่ะ ได้รู้ว่าคนอื่นเขาก็มีปัญหาเหมือนกัน"</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p><u>ครั้งที่ 2</u></p> <p>มีสมาชิกเข้ากลุ่ม 8 คน สมาชิกที่ขาดไปคือ แตน และ เล็ก เริ่มกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มสรุปถึงสิ่งที่สมาชิกได้พูดคุยกันในครั้งก่อนเกี่ยวกับความไม่สบาย และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย รวมไปถึงผลของการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อจิตใจ และให้โอกาสสมาชิกได้ทบทวนถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองอีกครั้ง สมาชิกจึงเริ่มพูดคุยถึงอาการไม่สบายทางกายของตนเอง สมาชิกคนอื่นที่มีอาการไม่สบายเช่นเดียวกันก็ได้เล่าถึงอาการของตนเอง แลกเปลี่ยนกัน</p> <p>แต : เจ็บหลังบางวันปวดลงไปถึงขา พิ : ก็เป็นเหมือนกัน แต : คิดว่าเป็นอยู่คนเดียว พิ : นี่ก็คิดว่าเป็นอยู่คนเดียวเหมือนกัน</p> <p>ต่อจากนี้สมาชิกคนอื่น ๆ ก็เริ่มเล่าถึงอาการไม่สบายทางกาย และข้อสงสัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง ความกลัวว่าจะมีอันตรายต่อลูกเวลาที่มีคนมาถูบริเวณท้องของตนเอง</p> <p>แอ้ว : เวลาที่คนมาโดนที่ท้อง แกว่งมือมาโดน จะเป็นอะไรต่อลูกหรือเปล่า น้อย : น้อยเคยโดนชน ชนอย่างแรง เจ็บจนเดินไม่ไหวเลย พอกลับถึงบ้าน ปวดท้องมาก ปวดตื้อ ๆ ปวดบั้นเอว ต้องนอนพักเฉย ๆ เลย</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : แอ้วกลัวว่าลูกจะเป็นอันตราย แอ้ว : ใช่ค่ะ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : ไม่ทราบว่าคุณเราได้ฟังแอ้วพูดแล้วเราคิดอะไรบ้าง</p>	<p>สมาชิกได้เรียนรู้บุคคลอื่นก็มีปัญหาในลักษณะเดียวกัน</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ให้การยอมรับสมาชิกและพยายามเชื่อมโยงให้มีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>น้อย : โดนชนธรรมชาติ ไม่เป็นไร เวลาไปตลาดก็โดน ชนิดหน้อยไม่เป็นไร แต่ถ้าโดนแรงมากมันจะเจ็บ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แอ้วฟังน้อยแล้ว คิดอย่างไรบ้างคะ</p> <p>แอ้ว : ก็เข้าใจค่ะ ถ้าโดนชนิดหน้อยก็ไม่เป็นไร และเมื่อสมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงอาการบางอย่างที่ทำให้ ให้สมาชิกเกิดความกลัวว่าจะมีความผิดปกติเกิดขึ้นในตนเอง เกี่ยวกับการมีมูกออกทางช่องคลอด และการมีน้ำเดิน สมาชิก คนอื่น ๆ ที่มีอาการเช่นเดียวกัน และสมาชิกที่เคยทราบถึง อาการเช่นนี้ว่าเป็นอาการปกติที่เกิดขึ้นได้ในขณะตั้งครรภ์ ได้พูด ถึงอาการของตนเองและสิ่งที่ตนเองทราบมา ให้สมาชิกผู้นั้นได้ ทราบ ผู้นำกลุ่มได้สรุปและได้ชี้ให้เห็นว่าอาการที่เกิดขึ้นใน ขณะตั้งครรภ์อาจเป็นอาการปกติเนื่องจากร่างกายกำลังมีการ เปลี่ยนแปลงได้ หรืออาจจะเป็นอาการไม่สบาย ที่มีความจำ เป็นจะต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ และได้อธิบายถึงการมีมูก และน้ำเดิน ซึ่งเป็นข้อสงสัยของสมาชิก บอกถึงแนวทางใน การสังเกตและปฏิบัติตัวแก่สมาชิก ขณะที่สมาชิกคนอื่น ๆ มี การพูดคุยกัน ผู้นำกลุ่มได้สังเกตว่าสมาชิกคนหนึ่งจะนั่งก้มหน้า ทำทางไม่สบาย จึงได้สอบถามสมาชิกผู้นั้นสมาชิกจึงเล่า ถึงอาการปวดศีรษะของตนเอง สมาชิกคนอื่น ๆ จึงพูดถึงอาการ ปวดศีรษะของตนเองที่คิดว่ามีความสัมพันธ์กับความเครียด และ บอกถึงแนวทางในการแก้ไขว่า</p> <p>: ปวดเพราะว่า เครียด ต้องไม่เครียด เขาบอกว่า ถ้าแม่ไม่สบายใจมันจะไปถึงลูกได้นะ ทำให้สมาชิกที่มีความไม่สบายใจที่มีสาเหตุมาจากสามี ได้บอกถึงความรู้สึกน้อยใจในตัวเอง และกล่าวว่าบุตรในครรภ์ จะมีความผิดปกติเนื่องจากความผิดปกติของสามี ว่า</p> <p>หลอง : บางทีแฟนกลับบ้านดึก โม่โม่ ก็จะไม่ดีเขา...ตอน แรกคิดว่าท้องแล้วเขาจะเปลี่ยนได้ เขาก็ยังกิน เหล้าอยู่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : หลองรู้สึกผิดหวังในตัวแฟน</p>	<p>สมาชิกรับรู้ปัญหาาร่วมกันและ พยายามที่จะช่วยเหลือ สมาชิกด้วยกัน (เป็นขั้นที่ 7) ของกระแสกลุ่ม</p> <p>Giving Information</p> <p>ผู้นำกลุ่มแสดงความใส่ใจใน ตัวสมาชิก</p> <p>สะท้อนความรู้สึก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>หลอง : (พยักหน้า) คิดว่าถ้าเราท้องแล้ว เขาจะกลับบ้านมาดูแลเรา</p>	<p>ลักษณะความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : หลองคิดว่าถ้าเราท้องแล้วเขาคงจะเปลี่ยนแปลงหันมาสนใจเรามากขึ้น</p>	<p>สะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงลักษณะของความคิด</p>
<p>หลอง : นี่เขาก็ยังเหมือนเดิม แรก ๆ ก็ถามว่าเป็นยังไงบ้าง... ตอนหลังเขาก็ทำเหมือนเดิมคิดว่าเขาคงไม่ชอบ เขาเฉย ๆ ไม่รู้ว่าคิดยังไง</p>	<p>ที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : หลองคิดว่าเขาไม่ชอบ ในขณะที่ตัวเองก็ไม่รู้ว่าแฟนคิดยังไง</p>	
<p>หลอง : เห็นเขาทานเหล้ามาก ๆ เวลาเขาไม่พอใจเขาจะออกไปกินเหล้าทุกที</p>	<p>ผู้นำกลุ่มสรุปและสะท้อนเนื้อหา</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : หลองไม่ทราบว่าเขาคิดอย่างไรแต่ทุกครั้งที่เขาไม่พอใจ จะต้องทานเหล้า พอครั้งนี้หลองเห็นเขาทานเหล้า ก็เลยคิดว่าไม่พอใจ (สมาชิกตอบรับโดยการพยักหน้า แต่มีได้พูดในประเด็นนี้ต่อแต่กลับพูดต่อกับความกังวลใจเกี่ยวกับบุตรในครรภ์) ในขณะที่สมาชิกผู้นี้พูดถึงความวิตกกังวลว่าลูกจะมีความผิดปกติมีสมาชิกอีกคนหนึ่งก็ได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนเองที่ใกล้เคียงกัน และให้ข้อเสนอแนะว่า</p>	<p>หาของความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความจริง ให้สมาชิกได้ทราบ</p>
<p>แต : วิตกกังวลมากไม่ได้ ไม่ได้ต่อลูกนะ ...แม่แฟนเราเป็นหอบหืดแฟนเราก็เป็น เราเองก็กลัวว่าลูกเราจะ</p>	<p>จากการของพูดสมาชิกแสดงให้เห็นว่าสมาชิก สามารถแสดงความรู้สึกที่มีต่อกันในขณะนั้น ซึ่งถือเป็นขั้นที่ 6 ของกระแสกลุ่ม มีการรับรู้ปัญหาาร่วมกัน เข้าใจถึงปัญหาของสมาชิก</p>
<p>เป็น ช่างบ้านเขาบอกว่าจะ เป็น แต่เรามาคิดดู บางทีมันอาจจะไม่เป็นก็ได้ ตัวเราก็ไม่ได้เป็น มันอาจจะเกี่ยวแต่ก็ไม่ได้แปลว่า จะต้องเป็น แต่ก็พยายามทำใจให้สบาย ทำบุญใส่บาตร น่าจะทำให้สบายนะ...บางทีเราก็ต้องทำใจให้ยอมรับบางทีก็ต้องปล่อยมันไปบ้าง ยิ่งคิดมันยิ่ง ไม่ได้ต่อลูก</p>	<p>อื่น พยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ขั้นที่ 7 ของกระแสกลุ่ม) และมีการให้ ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับความติดของสมาชิกคนอื่น (ขั้นที่ 10 ของกระแสกลุ่ม</p>
<p>หลอง : ลูกไม่ได้ยื่นหรือ</p>	<p>(จากการรับฟังสมาชิกยัง</p>

การสังเกตกระแสดังกล่าว	การวิเคราะห์
<p>แต่ : ความคิดของเรามีผลต่อลูกนะ อย่างเวลาแต่โมโห ลูกจะตื่นมาก</p> <p>สมาชิกที่ได้เสนอความคิดเห็น ก็ให้การยอมรับความคิดที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงนี้โดย กล่าวว่" ก็อยากให้การยอมรับไม่รู้นะ เราฟังแล้วอยากให้เป็น แต่จริง ๆ ตัวเราอาจจะทำได้ แต่ตัวหลงอาจจะทำไม่ได้ก็ได้ เราเป็นคนอื่นก็อาจทำได้ แต่เจ้าตัวเขาอาจจะทำไม่ได้ก็ได้"</p> <p>ในช่วงท้ายชั่วโมงสมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวถึงการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงตั้งครรภ์ สมาชิกบางคนในกลุ่มหัวเราะเอมมือปิดหน้า แต่มีสมาชิกที่รู้สึกกังวลเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในระยะตั้งครรภ์ มีโอกาสได้อภิปรายถึงความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม</p> <p>พิ : เมื่อคืนไม่ค่อยได้นอน แฟนเขาชอบกวน(หัวเราะ) พอเราจะหลับก็ คือเขามีอารมณ์</p> <p>น้ำ : มีอันตรายต่อลูกไหม ถ้า ถ้าเอนกับแฟนตอนท้อง</p> <p>พิ : ตอนแรกก็คิดว่าเขาห้ามยุ่ง ก็ไม่ยุ่งจน 5 เดือนไปอ่านหนังสือเจอ เขาบอกว่า เป็นความเข้าใจที่ผิด เขาบอกว่ายุ่งได้แต่ตอนท้องแก่เขาห้าม</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ตามความเข้าใจของพิเป็นอย่างนั้นนะคะ ไม่ทราบพวกเราเคยทราบอะไรอย่างนี้บ้างไหมคะ (สมาชิกมองหน้ากัน บางคนทำท่าคิด สมาชิกบางคนอมยิ้ม บางคนก็ก้มหน้า และมีบางคนที่ยังมองไปที่พิ)</p> <p>พิ : ช่วงใกล้คลอดถ้าแฟนเราเกิดติดเชื้อเด็ยวเรา ลูกเราก็จะติดไปด้วย</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : น้ำฟังนิแล้ว คิดยังไงคะ</p> <p>น้ำ : เขาไม่อยากจะยุ่ง แฟนเขาบอกกลัวโดนลูก</p> <p>พิ : ก็ต้องระวัง ตอนแรกนี่ก็ไมรู้เหมือนกัน อ่านหนังสือเขาก็บอกให้ใช้วิธีนั้นหลัง ก็ดีขึ้น</p>	<p>คงแสดงว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองได้)</p> <p>สมาชิกยังคงให้การยอมรับความคิดที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงของสมาชิกอีกคนหนึ่ง เป็นการเผชิญหน้าระหว่างสมาชิกซึ่งเป็นขั้นที่ 11 ของกระแสดังกล่าว</p> <p>ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับในเรื่องที่สมาชิกพูด ให้อิสระแก่สมาชิกในการเสนอความคิด บอกเล่าประสบการณ์ของตนเอง ให้การยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข</p>

การสังเกตกระแสดกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่มจึงสรุปว่า เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์เป็นประเด็นที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตสมรส พร้อมทั้งสรุปถึงการปฏิบัติตัวตามที่สมาชิกได้พูดไปแล้วอีกครั้งหนึ่ง</p> <p>ในช่วงท้าย ๆ ชั่วโมงสมาชิกได้พูดถึงความคาดหวังในเพศของบุตร และความต้องการที่จะได้ทราบว่าบุตรในครรภ์เป็นเพศใด ก่อนจบกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้สรุปเนื้อหาที่ได้พูดมาทั้งหมดในกลุ่มครั้งนี้ โดยค้างไว้ในเรื่องความคาดหวังที่มีต่อลูก ถ้าสมาชิกสนใจที่จะได้นำมาอภิปรายต่อในครั้งต่อไป</p> <p>ข้อสังเกต กระแสดกลุ่มในครั้งนี้ สมาชิกมีการรับฟังกันมากขึ้น สนใจในปัญหาของผู้อื่น ในขณะเดียวกันก็มีการพูดปัญหาความไม่สบายใจของตนเอง และความรู้ที่เคยทราบมาเพื่อให้การช่วยเหลือ แนะนำเป็นแนวทางมากกว่าที่จะต้องการพูดถึงปัญหาของตนเองอย่างเดียว มีการยอมรับสมาชิกอื่นในฐานะของบุคคลที่แตกต่างไปจากตนเอง มีการสังเกตตนเองและการพูดถึงตนเองในภาวะปัจจุบันมากขึ้น การพูดถึงความเชื่อหรือคำบอกเล่าที่เป็นเรื่องของบุคคลอื่นน้อยลง นอกจากนี้หัวข้อที่พูดเช่น การพูดถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองและสามี การมีเพศสัมพันธ์สามารถแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความไว้วางใจต่อกกลุ่มครั้งที่ 3</p> <p>ในการประชุมกลุ่มครั้งนี้สมาชิกมาครบ 10 คน สมาชิกที่ขาดไปก็ได้บอกถึงความจำเป็นต่อกกลุ่มที่ขาดไป หลังจากได้สรุปสิ่งที่ได้พูดคุยกันในครั้งก่อน ถึงหัวข้อที่ยังพูดค้างไว้คือความรู้สึกรอคอยที่มีต่อลูก แล้วกลุ่มก็เงียบไป สมาชิกจึงเริ่มเล่าถึงความไม่สบายใจของตนเองที่กลัวว่าลูกจะตัวเล็ก สมาชิกคนอื่น ๆ ที่รับฟังอยู่ก็ได้บอกข้อสังเกตของตนเองให้ทราบ พร้อมทั้งให้คำแนะนำต่อนั้นจึงพูดคุยกัน เกี่ยวกับเรื่องการใส่เสื้อคลุมท้อง และการรอกอยที่จะคลอด มีสมาชิกบางคนได้บอกข้อสังเกตเกี่ยวกับเสื้อผ้าที่ใส่แล้วดูอึดอัด ไม่สบายแก่สมาชิกอีกคนหนึ่ง</p> <p>น้อย : น้ำเป็นอะไรนั่งสบายหรือเปล่า คิดอะไรอยู่</p>	<p>สมาชิกบอกถึงข้อสังเกตและความคิดที่มีต่อกันระหว่างสมาชิก ซึ่งเกิดขึ้นในกลุ่ม (ขั้นที่ 6 ของกระแสดกลุ่ม)</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แม่ : แม่ว่า วันนี้เลือน้ำแลดคับไปหน่อย</p> <p>น้ำ : เลือน้ำนี้ใสมาตั้งแต่ท้องไม่กี่เดือน ตอนนี้ใสแล้วก็รู้สึกอึดอัดเหมือนกันต่อไปน้ำว่าจะไม่ใสแล้ว จะเอาเลือดที่ใหญ่กว่านี้มาใส</p>	<p>สมาชิกมีการให้และรับข้อมูลย้อนกลับในเรื่องการแต่งกายแก่กัน (ชั้นที่ 10)</p> <p>พร้อมทั้งมีการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง และเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมาะสม (ชั้นที่ 9)</p>
<p>หลังจากนี้ จึงได้พูดกันถึงความเชื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการปฏิบัติตัว เช่น การอยู่ไฟ การสระผม ซึ่งมีความแตกต่างกันไป สมาชิกบางคน ก็แสดงความไม่สบายใจที่ไม่สามารถปฏิบัติตามความเชื่อนั้นได้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการได้รับการบอกเล่ามาจากคนที่เคยมีประสบการณ์</p>	
<p>แทน : นี่ไม่ชอบกินเครื่องในเลย กลัวไม่แข็งแรง จริง ๆ นะไม่เคยกินเลย เขาบอกว่าถ้าตอนท้องไม่กินเครื่องใน ลูกจะไม่แข็งแรงแต่ก็กลัว เห็นแล้วอยากอาเจียน มันนึกถึงตัวเรามากไม่ชอบ ไม่เคยกินเลย ถ้าให้ฟันใจทานต้องออกมาแน่ ๆ</p>	<p>ลักษณะของความคิดที่ขัดแย้งระหว่างข้อมูลที่ได้รับทราบมา กับความต้องการของสมาชิก</p>
<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : แทนไม่ชอบเครื่องใน ขณะเดียวกันก็กังวลว่าลูกจะไม่แข็งแรง ที่เราไม่ได้กินเครื่องใน</p>	<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มทวนซ้ำให้เห็นถึงความขัดแย้งระหว่างความคิดและความต้องการของสมาชิก</p>
<p>แทน : เราก็กินอย่างอื่นแทน พวกผัก อะไรพวกนี้แทน</p>	
<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แทนไม่ชอบ ก็เลือกมาทานอย่างอื่นแทน</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ดูเหมือนว่าเรากำลังกังวลกันในเรื่องที่ว่าคนอื่นเขาบอกมา เล่ามา ว่าเราควรทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราก็กทำตามไม่ได้ เพราะเราไม่เคยทำไม่เคยปฏิบัติ แล้วเราก็กังเกียจเอามานั่งกังวลใจอีก อยากให้พวกเรามาคุยกันจริง ๆ เลยนะคะว่า เวลาทำ</p>	<p>ผู้นำกลุ่มได้สรุปประเด็นเกี่ยวกับความวิตกกังวลไม่สบายใจของสมาชิกซึ่งมาจากความไม่สอดคล้องระหว่างข้อปฏิบัติที่มาจากการบอกเล่าของผู้อื่นและ</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>อย่างที่เข่าห้ามแล้ว อย่างที่เขาห้ามกินเผ็ด แล้วแต่บอกว่าทานแล้วเป็นอย่างไรนะคะ</p> <p>แต่ : กินแล้วไม่สบายท้อง รู้สึกลุกตื่นมาก</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แต่สังเกตตัวเอง</p> <p>แต่ : ใช่ แต่กินเผ็ดแล้ว แต่จะปวดท้อง แต่เป็นคนไม่กินเผ็ด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : อันนี้คือสิ่งที่แต่สังเกตตัวเองใช่ไหมคะ</p> <p>แต่ : ใช่ ตัวเราเองไม่ได้เชื่อใคร พอพูดแล้วมาตุ้มมันก็จริง ใช่เราต้องเชื่อตัวเอง เราไม่ทานเผ็ดตอนที่ท้อง เพราะกินแล้วเราไม่สบาย</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : ...บางเรื่องของความเชื่อเราก็ทำตามได้ในบางเรื่องเราก็ทำตามไม่ได้ ตอนนีถ้ามามีความไม่สบายใจอะไร ก็ขอให้ดูว่าเป็นความไม่สบายใจที่มาจากตัวเราหรือมาจากความเชื่อที่คนอื่นเขาบอกเรา</p> <p>สมาชิกจึงเริ่มพูดถึงแนวทางในการปฏิบัติของตนเอง</p>	<p>ความสามารถของตนเอง และสะท้อนให้สมาชิกได้ทราบ</p> <p>สมาชิกพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองตามความเป็นจริง</p>
<p>เช่น</p> <p>น้อย : ถือแล้วมันหนัก ก็ตัดทิ้งไปเถอะถ้าปลอดภัยก็ใช้ได้ บางอย่างผู้ใหญ่เขาถือก็ ช่วงไม่ยอมถืออะไร ... ไม่ถือ ไม่เถียง รับฟัง แต่ไม่ต้องเก็บมาคิดมากกังวล</p> <p>แตน : บางครั้งก็ไม่รู้เป็นอะไร เราอยากให้ความคิดของเราถูก เราจึงพูด แต่เขาก็คิดว่าเขาถูก บอกว่าเราเถียงเขา</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : แตนคิดว่าแตนถูก ในสิ่งที่แตนคิด คุณยายก็คิดว่าคุณยายถูก</p> <p>แตน : บางทีไม่สบายใจ ก็ไปคุยกับเขา ก็ไม่มีอะไรนอกจากลูก แล้วก็เถียงกัน เดี่ยวพ่อก็บอก เนี่ยคลอดไม่ได้ ก็จะมาร้องไม่เอาแล้ว</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : แตนมีอะไรก็ไปหายาย แต่พอไปแล้วแตนก็นำคำพูดของคุณพ่อ คุณแม่ คุณยาย กลับมาคิดต่อ โดยที่ไม่ทราบว่าเป็นจริง ๆ แล้วเป็น</p>	<p>สมาชิกรับรู้ปัญหาาร่วมกัน</p> <p>เข้าใจปัญหาของคนอื่นพยายามที่จะช่วยเหลือโดยการเสนอแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อเข้าปัญหาาร่วมกัน (ขั้นที่ 7 ของกระแสกลุ่ม)</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>อย่างไร</p> <p>แดน : ไข่ ก็ไปหาขายอีก ก็เหมือนเดิม ก็มีอยู่อย่างเดียว ก็คือไม่คิด ก็คงต้องเลือกดูจริง ๆ ก็ไม่รู้จะไปถามใคร ค่อยกับใคร</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : เพื่อน ๆ ฟังเรื่องของแดนแล้ว มีใคร คิด อย่างไร หรืออยากบอกอะไรกับแดนไหมคะ (ในขณะที่แดนบอกเล่า เรื่องของตนเองสมาชิกทุกคน จะเงยบมองไปที่แดน สมาชิกบางคนขยับตัวเข้าไปใกล้ ๆ เพื่อให้ได้ยิน)</p> <p>แม่ : แม่อยู่กับแฟน 2 คน ไม่มีผู้ใหญ่ให้แม่ถาม</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แม่ไม่มีโอกาสที่ได้ไปถามผู้ใหญ่ที่ไหนได้อย่าง</p> <p>แดน</p> <p>แม่ : (พยักหน้ารับ)</p> <p>พิ : ถามตัวเอง หรือลองอ่านหนังสือสิ</p> <p>แม่ : บางทีหนังสือก็บอกเราได้ไม่หมดอย่างที่ใจเราอยาก รู้ (เอาผ้าเช็ดหน้าบิดหน้าหลังจากพูดจบ)</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : ถ้าอย่างนั้น ในกรณีของพวกเราที่ไม่มีใครที่สามารถปรึกษาได้ เราจะปรึกษาใครได้</p> <p>แม่ : ถามหมอค่ะ</p> <p>แอ้ว : ผู้ใหญ่บาง คนเขาก็พูดไม่เหมือนกัน แอ้วค้นท้อง บางคนก็บอกหน้าท้องขยาย บางคนก็บอกผมเด็กขึ้น</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : คนรอบตัวเรา บางทีก็ทำให้แอ้วสับสน</p> <p>แต : คนโน้นพูดอย่าง คนนี้พูดอย่าง ไม่รู้จะเชื่อใคร</p> <p>แดน : มันอยู่ที่ตัวเรา แต่ก็ชอบเก็บมาคิด ไม่รู้ทำไม ก็พยายามจะไม่คิด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : การที่แดนเก็บมาคิดอย่างนี้แล้วแดนเป็นยังไง</p> <p>แดน : ก็ไม่สบายใจ ก็พยายามจะไม่คิดแต่ที่จริง ๆ มันอยู่ที่ตัวเรา คนอื่นก็ช่วยเราไม่ได้ บางทีเขาห้ามไม่ให้เราคิด เราก็กังคั่ง อยู่ที่ตัวเรา ก็มีอยู่อย่างเดียว คือไม่เอาความคิด ต้องเลือกดู</p>	<p>สมาชิกได้สำรวจและพิจารณา สิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้ เกิดความเข้าใจในตนเอง</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มและผู้นำกลุ่ม พยายามให้สมาชิกได้สำรวจ ตัวเอง</p> <p>(ให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง)</p> <p>สมาชิกเริ่มที่จะมีการเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นที่ 8 ของกระแสกลุ่ม</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แต่ : เราต้องช่วยตัวเอง ไม่คิดมาก คิดแต่สิ่งที่ดี ๆ แทน ไม่คิดเรื่องที่เราไม่ไหว ว่าวุ่น</p> <p>ในช่วงทำยกก่อนเปิดกลุ่ม ได้สรุปสิ่งที่พูดมาแล้วทั้งหมด สมาชิกบางคนได้แสดงถึงความตั้งใจที่จะรับฟังเพื่อน เช่น "มาเข้ากลุ่มก็มาฟังเพื่อนซี๊ ไม่งั้นจะมาทำไมละ มีอะไรก็มาคุยกัน"</p>	<p>สมาชิกเรียนรู้ถึงความห่วงใยระหว่างสมาชิกด้วยกันมีความเข้าใจสมาชิกคนอื่น เหมือนกับตัวของตัวเอง (ชั้นที่ 13 ของกระแสกลุ่ม) มีความใกล้ชิดผูกพันกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม (ชั้นที่ 14 ของกระแสกลุ่ม)</p>
<p><u>ครั้งที่ 4</u></p> <p>มีสมาชิกมาเข้ากลุ่ม 9 คน หลังจากได้พูดคุยกันเล็กน้อยถึงการเข้ากลุ่มครั้งก่อน สมาชิกได้มีการพูดถึงเรื่องความรู้สึกเบื่อ ที่ไม่ได้ทำงาน ต้องอยู่กับบ้าน ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการทำเนื่องจากกำลังตั้งครรภ์ และพูดถึงสิ่งที่สมาชิกคาดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเองในทางลบ เช่น</p> <p>น้อย : รำคาญ อยากรคลอด อยากรทำงาน เหงา อยู่บ้านคนเดียว บางทีไม่มีอะไรทำ ซักผ้า กวาดบ้าน 11 โมงก็ไม่มีอะไรทำแล้ว เบื่อ</p> <p>แดน : ให้นอนก็ไม่อยากนอน นี่ก็เหมือนกัน เบื่อ...อยากจะทำอะไรแล้วไปทำงานเร็ว ๆ แต่ก็กลัวไม่มีใครเลี้ยงลูก จะเอาลูกไปให้แม่เลี้ยงเขาก็มี หลานอยู่แล้ว 3 คน เราก็กเกรงใจ จะเลี้ยงเองแฟนก็ทำงานคนเดียว จะเอาอะไรกิน จะเลี้ยงยังไงกลัวเลี้ยงเขาไม่ติด ตอนนี้ไปสมัครงานที่ไหนก็ไม่มีการรับ</p> <p>น้ำ : ไปทำงานกับน้ำหอมละ ถ้าอยากทำน้ำจะพาไป</p> <p>จันทร์ : คิดอยากให้คลอดไว ๆ เหมือนกันเลย อึดอัด</p>	<p>สมาชิกมีความเป็นกันเองรู้สึกอิสระที่จะบอกเล่าเรื่องของตนเองในกลุ่ม (ชั้นที่ 9 ของกระแสกลุ่ม)</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ต่อจากนี้กลุ่มจึงพูดถึงวิธีที่จะจัดการกับความรู้สึกเป็นของตัวเอง ซึ่งสมาชิกก็ได้เสนอประสบการณ์ที่ตนเองเคยใช้ แต่ก็พบว่า วิธีการเหล่านั้นสามารถลดความรู้สึกไม่สบายใจของตนเองได้เพียงครั้งคราว เช่นกรณีของแดนและพี ที่พบว่าเมื่อแก้ปัญหาโดยการออกไปเลือกซื้อของที่ต้องการ ก็ทำให้เกิดความกลัวว่ารูปร่างของตนเองจะไม่สวย ใส่เสื้อผ้าที่ตนเองต้องการใส่ไม่ได้</p> <p>พี : เห็นคนเขาใส่กางเกงยีนส์ รัดเข็มขัด เห็นแล้วอยากใส่บ้าง</p> <p>แดน : เห็นชุดสวย ๆ ก็อยากได้ กลัวคลอดแล้วใส่ไม่ได้</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : แดนกับพีก็บอกว่าชอบที่จะได้ออกไปซื้อของ แต่เมื่อไปแล้วได้เห็นคนอื่นที่เขาไม่ท้อแท้ต่าง ทั้งพีกับแดนก็อยากกลับไปสู่สภาพเช่นนั้นอีก</p> <p>พี : กลัวสะโพกออก</p> <p>แดน : กลัวหน้าอกใหญ่ กลัวกันใหญ่</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : พิกับแดนกลัวว่ารูปร่างจะเปลี่ยนไป ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วมันจะเป็นอย่างไรหรือคะ</p> <p>แดน : นำเบือกแล้วแฟนไม่ให้ออกไปไหนด้วย แต่เขาก็ว่าแย่มากแล้ว ... ก็ยอมรับว่ามีลูกแล้ว... แต่อีกใจก็อยากเป็นวัยรุ่น</p> <p>มีสมาชิกคนหนึ่งเสนอความคิดว่า "ก็ตกอยู่ในสภาพอย่างนี้แล้ว ทำยังไงได้มันกลับเป็นอย่างเดิมไม่ได้แล้ว... มันต้องยอมรับสภาพ" ซึ่งทำให้สมาชิกบางคนได้เปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเป็น "ถ้าใส่กางเกงยีนส์ไม่ได้ก็คงเปลี่ยนเป็นเวสปอยส์" หลังจากนั้นสมาชิกหลาย ๆ คนได้พูดถึงเรื่องที่มีของตนเองมักจะไม่อยากออกไปไหนด้วยในขณะที่ตั้งครรภ์ เนื่องจากเห็นว่ากำลังตั้งครรภ์อยู่ ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่สบายใจ และต้องการติดตามไปดู ในช่วงนี้สมาชิก</p>	<p>สมาชิกได้เปิดเผยถึงความไม่สบายใจของตนเองทำให้ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริงของความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาจากเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่สมรส</p> <p>เกิดการยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีการเปลี่ยนแปลงตนเอง</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>คนหนึ่งได้บอกกับกลุ่มว่ารู้สึกรำคาญไม่อยากให้สามีกลับบ้าน โดยพูดว่า " ...ตอนไม่ท้องไม่กลับไม่สนใจ พอท้องแล้วเราอยากตามไปดู แต่เขาไล่กลับมา... เขาไปเป็นประจำ จะกลับหรือไม่กลับก็อยู่คนเดียวจนชินชาแล้ว " สมาชิกอีกคนหนึ่งจึงได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนเองที่สามีไม่ได้อยู่ด้วยกันตลอด เนื่องจากสามีต้องทำงานและมีภรรยาอีก 2 คน ซึ่งตอนแรกคิดว่าไม่ต้องการบอกกับกลุ่ม เนื่องจากเห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัว จะทำให้สมาชิกคนอื่นไม่สนุก สมาชิกคนอื่น ๆ จึงบอกว่ายินดีที่จะรับฟังความไม่สบายใจ</p>	
<p>แทน : มีเรื่องไม่สบายใจอยากเล่าให้ใครฟัง ตอนแรกพอรู้ว่ามีกลุ่มก็อยากมา อยากพูดอยากคุย แต่คิดไปคิดมาไม่พูดดีกว่าเดี๋ยวคนอื่นไม่สนุก</p>	<p>สมาชิกได้เผชิญหน้ากันมีการพูดคุยถึงความรู้สึกที่มีต่อกันระหว่างสมาชิก</p>
<p>แน้ม : ถ้ามีอะไรไม่สบายใจ ก็ระบายออกมาบ้างเถอะ เรายินดีฟัง</p>	<p>สมาชิกสามารถเข้าใจผู้อื่นและแสดงออกถึงความรู้สึก</p>
<p>แอ้ว : ตอนแรกเห็นแทน ไม่รู้เลยว่าจะมีอะไรในใจเต็มไปหมด แอ้วก็ยินดีรับฟัง</p>	<p>อันแท้จริงที่มีต่อสมาชิกคนอื่นอย่างเป็นธรรมชาติ (ขั้นที่ 15 ของกระแสกลุ่ม)</p>
<p>ทั้งหลงและแทนจึงได้เล่าความไม่สบายใจของตนเองเกี่ยวกับสามีของตนและคำวิจารณ์จากคนรอบข้างแก่กลุ่ม ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มได้สะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง</p>	<p>สมาชิกเกิดความไว้วางใจและรู้สึกอิสระที่จะบอกเล่าถึงความไม่สบายใจของตนเอง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ทั้งแทนและหลง ก็อยากให้แฟนมาอยู่ด้วยกัน แต่ความจริงแล้ว ก็คือ เขามาอยู่กับเราไม่ได้ จำได้ไหมคะในครั้งก่อน ๆ หลงบอกกับกลุ่มว่ารู้สึกชินที่เขาไม่มา จนกลายเป็นไม่ชอบที่เขามา แต่ความรู้สึกจริง ๆ ของหลง.....</p>	<p>ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกได้เผชิญหน้ากับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง</p>
<p>หลง : เราอยากให้แฟนมาอยู่กับเรา</p>	<p>สมาชิกยอมรับความต้องการที่แท้จริงของตนเอง</p>
<p>แทน : อยากให้เขามาอยู่กับเราทุกวัน คิดถึงเขา</p>	
<p>หลง : อยากให้อยู่ตลอดไม่ใช่ไป ๆ มา ๆ ไม่ใช่ต่างคนต่างไป อยากมากี่มา</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : หลงอยากให้แฟนมาอยู่ด้วยทุกวัน หลง : คนอื่นเขาอยู่บ้านครบหน้าครบตา ลูกเขาเล่นกัน สนุกสนาน เราเห็นแล้วเราไม่มีอย่างนี้เลย... เคยถามว่าถ้าคลอดแล้วจะกลับมาอยู่ไหม เขาก็ว่า อยู่แต่ต้องทำงาน...</p>	
<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : เขาพูดอย่างนี้แล้ว หลงทำใจให้ยอมรับได้ไหม</p>	
<p>หลง : ก็ทำได้... หนูว่าแฟนก็เข้าใจเพราะเขาบอก... บางครั้งเขาก็ช่วยทำงาน เป็นห่วงเรา สำหรับกรณีของสมาชิกอีกคนหนึ่ง พบว่า</p>	มีการเปลี่ยนแปลงในระดับของความคิด
<p>แตน : คิดแล้วอยากจะเป็นบ้าไปเลยไม่อยากรับรู้เรื่องอะไร (พูดด้วยเสียงค่อนข้างดัง)</p>	สมาชิกต้องการที่จะปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง
<p>ผู้นำกลุ่ม : แต่ แตนก็ปฏิเสธความจริงไม่ได้</p>	Confrontation
<p>แตน : (จิบไปช่วงหนึ่ง จึงพูดว่า) ปฏิเสธไม่ได้ มันเลยมาแล้ว (น้ำเสียงเบาลง) ยิ่งไง เราก็คงทำอะไรไม่ได้... เขาก็บอกว่า เขาทำผิด บางคนก็บอกว่าเลิกไปเลย เลิกไปเถอะแต่อย่างนี้เราจะหาความสุขไม่ได้ บางทีเคยคิดจะเลิกแต่คิดไป แล้วถ้าเขาเลิกไปแล้ว มาคิดอยากกลับไปหาเขาอีกกลับไม่ได้ แล้วลูกเราก็จะมีปมด้อย</p>	สมาชิกยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
<p>ผู้นำกลุ่ม : สำหรับแตนแม้จะรู้สึกผิดหวัง แต่แตนก็ไม่อยาก จะเสียเขาไป</p>	สะท้อนความรู้สึก
<p>แตน : เราคิดว่าเราทนอยู่ไปดีกว่า ดีกว่าเลิก</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : แตนยินดีที่จะอดทนกับสภาวะเช่นนี้ ดีกว่าจะสูญเสียเขาไป</p>	สะท้อนความรู้สึก
<p>แตน : (พยักหน้า) ใช่ ก็ยังดีกว่า ซึ่งเมื่อแตนยืนยั้นกับกลุ่ม สมาชิกคนอื่นได้บอกถึงความคิดต่อเรื่องนี้ต่างกัน เช่น</p>	สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันบอกถึงความรู้สึกในทางบวกที่มีต่อกัน แสดงถึงความใกล้ชิดผูกพัน ระหว่างสมาชิก
<p>น้อย : ถ้าเป็นน้อย น้อยคงไม่ยอมแน่ ๆ</p>	
<p>พิ : นี่ก็คงตามไปลุยเลย</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แอว์ : แตนใจกว้าง ใจกว้างมาก อดทนมาก ๆ เลยนะ</p> <p>น้ำ : ถ้าทนได้ก็ทนนะ น้ำเข้าใจแตน</p> <p>แตน : ตอนนี้เริ่มปลงละ ขอบใจ ขอบใจทุกคนที่ฟัง เข้าใจ ให้กำลังใจ</p> <p>แบ้ม : คิดว่าทำได้แบบนี้ก็ดีแล้ว คนใจร้อนก็มีวิธีแบบคนใจร้อนนะ คนใจเย็นอย่างแตน ก็มีวิธีการของแตน ซึ่งแบ้มก็ว่าดีแล้ว</p> <p>บรรยากาศในช่วงนี้เป็นช่วงของการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นใจและช่วยเหลือระหว่างสมาชิก มีความไว้วางใจระหว่างสมาชิกในกลุ่มอย่างมาก สมาชิก มีการยอมรับ และต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง</p> <p><u>ครั้งที่ 5</u></p> <p>มีสมาชิกมาเข้ากลุ่มครบ 10 คน สมาชิกที่ขาดไปในครั้งก่อนคือ เล็ก ได้บอกถึงความจำเป็นที่ต้องช่วยงานที่บ้าน จึงไม่สามารถเข้ากลุ่มได้ ในส่วนหนึ่งก็ต้องการทราบถึงกลุ่มในครั้งก่อน ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์ในครั้งก่อน แตนจึงบอกว่าการพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับสามีของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร แตนบอกถึงบรรยากาศในกลุ่มว่า "แต่ว่าบรรยากาศในกลุ่มก็เป็นกันเองดีมากเลยได้พูดเรื่องส่วนตัวกัน เป็นกันเองดี" เล็กได้บอกกับกลุ่มว่าก็ต้องการทราบในรายละเอียดแต่ไม่กล้าถาม สมาชิกจึงบอกเล่าในสิ่งที่ตนเองได้พูดในครั้งก่อนอย่างย่อ ๆ ให้เล็กได้ทราบ เช่น</p> <p>แอว์ : แฟนเราเขาเป็นผู้ใหญ่ดี แอว์เลยได้โอกาสเอาแต่ใจ</p> <p>น้อย : นี่ก็เหมือนกัน เวลาที่แฟนน้อยเขาพูดอะไรไม่ถูกใจนะ น้อยจะเข้าห้องปิดประตูร้องไห้เลย แล้วเขาก็จะมาอ้อ บางทีเรารู้ว่าผิดแต่จะไม่อ้อก่อนหรือรอให้เขามาอ้อ มีอยู่ครั้งเดียวเองที่น้อยขอโทษเขาก่อน</p>	<p>ในกลุ่มและสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกดังกล่าว (ขั้นที่ 14, 15)</p> <p>จากคำพูดของสมาชิกแสดงถึงความใกล้ชิด มีความไว้วางใจ ผู้หนึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (ขั้นที่ 14 ของกระแสกลุ่ม)</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : จิงให้สมาชิกสังเกตความแตกต่างถึงความรู้สึกของตนเอง</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : ในขณะที่น้อยรู้ว่าน้อยผิดแล้วขอโทษ ในตอนนั้นน้อยรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง ต่างจากตอนที่เรารู้ว่าผิด แต่ไม่ยอมพูดขอโทษหรือเปล่า</p> <p>น้อย : ต่างกันคะ</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : ต่างกันอย่างไรคะ</p> <p>น้อย : เวลาเราขอโทษแล้วเราสบายใจกว่า</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เวลาที่น้อยขอโทษ น้อยรู้สึกสบายใจ รู้สึกยินดีที่น้อยเรียนรู้ที่จะขอโทษเมื่อทำผิด ขอขอบคุณน้อยมากที่เล่าให้พวกเราฟัง</p>	<p>ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง</p>
<p>สมาชิกซึ่งได้พูดถึงความไม่สบายใจในครั้งก่อน ก็ได้พูดกับกลุ่มถึงเรื่องของตนเองอีกครั้งว่า</p> <p>แตน : แตนก็ต้องการให้แฟนเขาเอาใจใส่เหมือนกัน แต่ก็รู้ว่าเขาไม่มีเวลา ไหนจะต้องทำงาน ทำงานก็ต้องออกต่างจังหวัด ที่ทำงานก็อยู่ไกลถึงดอนเมือง จะกลับมาบ่อยก็ไม่ได้ บางทีนั่งรถไปถึงดอนเมืองเองก็ไม่ว่าเขาจะอยู่ไหน จะไปบ่อย ๆ มันก็ไกล ต้องอดทนจะพูดกับใครมากก็ไม่ได้ เขาก็จะว่าอีก รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุข เวลาไม่สบายใจมาก ๆ ก็พูดกับคนโน้นคนนี้ พูดให้สนุกไปเรื่อย ๆ ไม่อยากไปคิดถึงมัน</p>	<p>สมาชิกมีความต้องการที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง</p> <p>การใช้กลไกป้องกันตนเอง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : แตนรู้สึกที่ไม่มีมีความสุข แตนต้องการให้แฟนมีเวลามากกว่านี้ แต่ความเป็นจริงที่แตนรู้ก็คือ เขาไม่สามารถมีเวลามาอยู่กับเราได้</p> <p>แตน : ใช่ค่ะ</p>	<p>ผู้นำกลุ่มชี้ให้สมาชิกได้เห็นถึงความไม่สอดคล้องของตนเอง</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : ถึงแม่แต่นจะพูดคุยหรือทำตัวเองให้สนุกสนาน แต่นก็ไม่มีความสุข</p> <p>แต่น : ไม่ว่าจะยังไงก็คงเป็นอย่างนี้ จะให้เขามาหาก็คงไม่มีทาง ก็ต้องทำใจของตัวเองใหม่ บางทีถ้าอยาก เจอก็จะนั่งรถไปหาเขาเลย</p> <p>มีสมาชิกซึ่งทุกครั้งจะพูดถึงตนเองเพียงเล็กน้อย ในวันนี้ก็ได้พูดกับกลุ่มว่า "เขาชอบทำเหมือนแบ้มเป็นเด็ก ๆ เขาก็ดูแลแบ้มดี บางครั้งแบ้มไม่สบาย เขากลับมาทำเป็น ไม่สนใจก็จริงแต่พอรู้ เขาก็จะออกไปหายามาให้กิน แบ้มรู้ว่า เขาห่วงแบ้ม บางทีห่วงจนไม่ชอบให้ไปไหน ส่วนใหญ่ก็พอใจ แล้ว แต่ที่ไม่ชอบก็คือ แฟนเขาติดกัญชา แบ้มห้ามก็ไม่ได้" (ขณะที่พูดแบ้มจะหน้าแดง ก้มหน้า ไม่ค่อยสบตาเพื่อน) มี สมาชิกคนอื่นสนใจรับฟังซักถามแต่แบ้มปฏิเสธที่จะพูดต่อ เล็กจึง พูดถึงตนเอง โดยในตอนแรก บอกกับกลุ่มว่าไม่มีเรื่องอะไร ไม่ต้องการพูด กลุ่มได้ปล่อยให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองเงียบ ๆ โดยไม่มีกรซักถาม เพียงกล่าวว่า คงเป็นสิทธิของสมาชิก ที่จะไม่พูดในสิ่งที่ไม่ต้องการพูด หลังจากนั้นสมาชิกจึงได้เล่าถึง เรื่องของตนเองว่า</p> <p>เล็ก : พูดแล้วอยากจะร้องไห้ ไม่อยากพูด ไม่อยากร้องไห้</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เล็กมีเรื่องไม่สบายใจ</p> <p>เล็ก : พักหน้า (เงียบไป) แฟนเล็กเขาติดกาว (ขณะ พูดหันไปมองที่แบ้ม) แต่ก็ไม่ว่าเขาหรอก รักเขา เขาอยากดมก็ปล่อยให้เขา พ่อแม่เขาก็ไม่ว่าอะไร เขายังเด็กอยู่เลยนะจริง ๆ เราเด็กทั้งคู่ ก็ไม่มี อะไร เรื่องนี้ไม่มีอะไรหรอก เราอยู่บ้านแม่เขาไม่ ชอบหรอกต้องช่วยเขาขายของ เราไม่ชอบบางทีก็ ต้องทำ เดี่ยวพวกนี้ ๆ ของแฟนจะว่า อยากออกไป ไปอยู่ข้างนอกก็ไม่ได้ แฟนยังเด็กไม่รู้จะไปทำอะไร</p>	<p>สมาชิกแสดงการยอมรับใน สถานการณ์ของตนเอง เกิด แนวทางที่ตนจะปฏิบัติอย่าง สอดคล้องมากขึ้น</p> <p>ผู้นำกลุ่มแสดงความใส่ใจใน ความรู้สึกของสมาชิก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>น้ำ : น้ำเองก็อยู่กับแฟนสองคน ตอนแรกออกมาก็ลำบาก ไม่มีอะไรเลย ก็พยายามสู้มาตลอด จนเดี๋ยวนี้ พอจะมีบ้างแล้ว ถ้าเล็กจะออกมากก็ต้องอดทน สมาชิกจึงบอกถึงความเสียใจอยากกลับไปหาแม่ เสียใจที่ไม่เชื่อฟังแม่แต่แรก ทำให้แม่ต้องเสียใจและตนเอง ก็มาอยู่ในสภาพเช่นนี้ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และไม่สามารถติดต่อกับแม่ได้อีก เนื่องจากแม่ได้ย้ายไปอยู่ที่ใหม่ ตอนตั้งครรภ์ เวลามีปัญหาไม่รู้จะถามใคร ก็เลยไม่ต้องถามใคร ลักษณะการพูด ระหว่างที่เล่าเรื่องจะสับสนพูดกลับไปมาระหว่าง 2 เรื่อง ผู้นำกลุ่มจึงสรุปประเด็นที่สมาชิกได้พูดไปว่า " เล็กกำลังรู้สึกทุกข์ใจมันไม่มีความสุข รู้สึกผิดต่อแม่ไม่ชอบให้ชีวิตเป็นเช่นนี้" เล็กได้ร้องไห้มีสมาชิกคนหนึ่งให้ผ้าเช็ดหน้า และบอกว่า "ถ้าสบายใจก็ร้องไห้เถอะ เข้าใจว่าเสียใจ ขนาดแม่มุดแค่นิดหน่อยยังหน้าแดงเลย บางทีก็เลยไม่พูดเพราะกลัวร้องไห้ ถ้าร้องไห้แล้ว สบายใจก็ร้องเถอะ" เล็กได้บอกกับกลุ่มว่า "ก็อยากพูดกับแม่ อยากกลับไปอยู่กับแม่ แต่มันพูดไม่ได้ ไม่อยากพูดอะไรแล้วนี่"</p> <p>ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ได้ให้โอกาสสมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเล็ก ซึ่งสมาชิกก็ได้ให้ทั้งคำแนะนำและกำลังใจต่อกัน เช่น</p>	<p>สมาชิกร่วมรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่น สมาชิกยังคงไม่สามารถจัดการกับปัญหาของตนเอง</p>
<p>น้ำ : น้ำอยากให้เล็กเข้มแข็ง อดทน เพราะเป็นชีวิตของเรา อย่างน้ำน้ำก็มีปัญหาเหมือนกัน แม่แฟนไม่ยอมรับ ตอนแรกก็รักน้ำ เรียกว่าลูกทุกคำ แต่ตอนหลังพอน้ำมาเป็นสะใภ้เขาไม่ยอมรับ ไม่ให้เข้าบ้าน แต่เมื่อเราตัดสินใจออกมาแล้ว ทั้งแฟนน้ำและน้ำก็ลำบากแต่ต้องอดทนอยู่ให้ได้ เพราะเราตัดสินใจแล้ว ถ้าเล็กออกมาอยู่ข้างนอกก็ต้องเข้มแข็ง ยิ่งไงก็ตัวเรา ต้องอดทน</p>	<p>สมาชิกมีความเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกคนอื่น และสามารถแสดงออกถึงความเข้าใจผู้อื่นได้ (ขั้นที่ 15 ของกระแสกลุ่ม) ให้กำลังใจระหว่างสมาชิกด้วยกัน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : พี่อยากเพิ่มเติมที่น้ำได้พูดว่า อยากให้เล็กเข้มแข็ง พร้อมกันนี้ ก็ต้องยอมรับว่าเป็นการตัดสินใจของเรา อยากให้เล็กได้รับผิดชอบในการตัดสินใจของตัวเองยอมรับและอยู่อย่างเข้มแข็ง</p> <p>ในครั้งนี่ ขณะที่สมาชิกพูดสมาชิกคนอื่น ๆ จะใส่ใจไม่มีการพูดถึงปัญหาของตนเอง แทรกขึ้นมาอย่างเช่นที่เป็นในครั้งก่อน ๆ แต่จะฟังและพูดให้กำลังใจกัน</p> <p>ข้อสังเกตบางประการเกี่ยวกับสมาชิกพอว่าก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกมีการพูดคุยกันอย่างสนิทสนมมากขึ้น ห่วงใยกันช่วยเหลือสมาชิกที่มีอายุครรภ์มากกว่า โดยเดินไปซื้อของให้แทน รอที่จะกลับบ้านพร้อมกันเป็นกลุ่ม</p> <p><u>ครั้งที่ 6</u></p> <p>ในครั้งนี้มีสมาชิกมาเข้ากลุ่ม 10 คน หลังจากมีการพูดคุยในเรื่องทั่ว ๆ ไปแล้วสมาชิกก็ได้เริ่มพูดกันถึงเรื่องของการคลอด เนื่องจากเห็นว่าสมาชิกบางคนใกล้กำหนดที่จะคลอดสมาชิกหลาย ๆ คนได้พูดถึงความกลัวและกังวลใจต่อการคลอด เช่น</p> <p>แตน : จะเป็นยังไงบ้างก็ไม่รู้นะ บางทีคิดว่าเราจะเป็นอะไรไหม ลูกออกมาแล้วจะเลี้ยงยังไง ตัวเขาก็เล็กนิดเดียวจะอุ้มได้หรือเปล่าก็ไม่รู้</p> <p>พิ : เราไม่กลัวโดนดู เราอายุมากกว่ามีสมาชิกเพียงคนเดียวที่มีความเห็นต่อการคลอดว่า</p> <p>แต : แต่ว่าแต่คลอดได้ พวกเราคงคลอดปลอดภัยทุกคนแหละ มีหมอดูแลแล้ว แต่ไม่อยากจะกังวล บางทีมันอยู่ที่ใจเราทำให้สบาย</p>	<p>ความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิก สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะที่อยู่นอกกลุ่ม</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
น้อย : คนข้างบ้าน เขาบอกว่าพยาบาล กลัวโดนดูไม่รู้ว่าจะเจออะไรบ้าง	
แทน : หมอเขาต้องตรวจด้วยหรอพี่ เขาบอกว่าหมอต้องตรวจว่าอะไรไม่รู้เปิดแล้ว	
พี : จริงหรอ ต้องตรวจด้วยหรอ (หัวเราะเอามือปิดหน้า)	
แอม : ตอนนั้นแอมว่า แอมคงไม่อายแล้ว เรากลัวเจ็บท้องมากกว่า มีคนเขาเล่าว่าเจ็บท้องไปโรงพยาบาล ตั้งแต่กลางคืน กว่าจะคลอดก็ตอนเที่ยง จนไม่มีแรงหมอต้องช่วย	แสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลที่มาจากความคิดของสมาชิกเองและประสบการณ์ที่ได้รับการบอกเล่ามา
แบม : ถ้าเกิดว่า เวลาที่เราอยู่ในห้องคลอดแล้ว หมอเกิดไปถามแฟนแบมว่าเลือกเอาว่าคุณจะเอาแม่หรือลูกไม่รู้ว่ตอนนั้น แบมจะเป็นยังไงบ้างก็ไม่รู้ะ คิดแล้วก็กลัว	
ผู้นำกลุ่ม : ฟังดูหลายคนก็บอกว่ากังวลกลัวไม่สบายใจ บางคนก็กลัวถูกดู บางคนก็กลัวว่าจะเป็นอย่างไรไปในขณะที่คลอด กลัวเจ็บ พี่อยากให้เราลองดูว่าสิ่งที่เรากลัวหรือไม่สบายใจนี้มาจากอะไร ส่วนหนึ่งที่ได้เห็นก็คือ เราฟังมาจากคนอื่น เมื่อฟังแล้วก็นำมาคิดว่ามันจะต้องเกิดขึ้นกับเรา ซึ่งความจริงแล้วในขณะนี้ก็คงไม่มีใครบอกได้เลยว่าจะเกิดขึ้นกับเราหรือเปล่า อีกประการหนึ่งก็คือเรื่องที่เราอยู่เฉย ๆ แล้วนึกคิดสมมติขึ้นมาว่าเรากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ดี ไม่ทราบว่เมื่อเราคิดอย่างนั้นแล้วในใจเราเป็น อย่่างไรคะ	ผู้นำกลุ่มพยายามชี้ถึงประเด็นสาเหตุของความวิตกกังวลในเรื่องของการคลอดแก่สมาชิกและให้โอกาสสมาชิกได้ทำความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลของตนเอง
แบม : ก็กลัวคะตอนแรกก็คิดสนุก ๆ ว่าถ้าเกิดเราคลอดอยู่แล้วหมอเกิดไปถามแฟนให้เลือกลูก แต่พอคิดแล้วมันก็หวาดเสียว ไม่สบายใจ	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เมื่อแแบ้มคิดแแบ้มก็กลัว อยากให้แแบ้ม รวมทั้งทุก ๆ คนนะคะได้ลองดูว่า จะทำ อย่างไรให้เราไม่ต้องกลัว</p> <p>แแบ้ม : ก็ต้องไม่คิด</p> <p>แต : มันอยู่ที่ใจเรา</p>	<p>สมาชิกหาแนวทางในการ เผชิญกับความไม่สบายใจ ของตนเอง</p>
<p>หลังจากนี้สมาชิกก็ยังคงพูดถึงความกังวลในเรื่อง ของการคลอแต่สิ่งทีพูดส่วนใหญ่ยังคง เป็นลักษณะของความกังวล ที่มาจากกรรับฟังคนอื่น ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจึงชี้ประเด็น ของความวิตกกังวลพร้อมทั้ง เน้นการสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก</p> <p>แตน : เออ ถ้าเคยตกบันไดจะเป็นอะไรไม่มี</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แตนเคยตกบันไดเหวอะคะ</p> <p>แตน : ใช่ค่ะ</p>	<p>ผู้นำกลุ่มให้การยอมรับสมาชิก โดยการรับฟังและสะท้อน ความรู้สึกของสมาชิก และให้โอกาสสมาชิกได้ทำ ความเข้าใจกับตนเอง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : แตนกำลังกลัวว่าที่แตนเคยตกบันไดจะมีผลต่อแตน กับลูก</p> <p>แตน : ใช่พี่ กลัวลูกจะเป็นอะไรกลัวแห้ง</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แตนหมายถึงในขณะนี้ (แตนแพ้ยักรับ) แตน ลองบอกได้ไม๊คะว่ามีอะไรที่เกิดขึ้นกับแตนบ้างใน ตอนที่แตนคิดว่าเป็นผลมาจากที่แตนตกบันได</p>	
<p>แตน : ไม่มี ลูกตื่นปกติ มันก็ไม่มีอะไร บางทีมันนึกกลัว ๆ ก็คิดขึ้นมา</p> <p>นอกจากนี้ สมาชิกยังคงพูดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ใน ห้องคลอตามทีได้รับการบอกเล่ามา ทำให้สมาชิกคิดคำพูด เพื่อเตรียมทีจะโต้ตอบแบบไม่สบาย สมาชิกคนอื่น ๆ จึงพูดขึ้น ว่า</p>	
<p>"โอ้อโฮไม่ไหว วัยรุ่นจริง ๆ เรายอมแพ้ ขอย้ายที่นั่งดีกว่า "</p> <p>(สมาชิกในกลุ่มหัวเราะพร้อมกัน ๆ)</p> <p>สมาชิกคนหนึ่ง ในกลุ่มซึ่งมองมาทางสมาชิกที่ขยับตัว เพื่อเปลี่ยนที่นั่งบ่อย ๆ ได้บอกข้อสังเกตของตนเองว่า</p>	<p>แสดงถึงความผูกพันใกล้ชิดกัน ระหว่างสมาชิก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>น้อย : หลอง นั่งไม่สบายเลยหรือ ท้องแก่แล้วลำบากหน่อยนะ จันท์ร์ด้วยจวนคลอดแล้ว อึดอัดไม่</p> <p>หลอง : ข้างบ้านเขาคลอดลูก หัวลูกเขาเป็นรอยกลมรอบหัวเลย พอถามเขา เขาบอกว่าตอนเขาเบ่งคลอด มันหมดแรง เลยทำให้หัวเด็กโดนรัดเป็นรอยเลย</p>	<p>และสามารถแสดงออกถึงความหวังใยระหว่างสมาชิก (ชั้นที่ 14 และ 15)</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : หลองกำลังกลัวว่าตัวเองจะไม่มีแรงเบ่งคลอด</p> <p>หลอง : (พยักหน้ารับ)</p> <p>น้อย : เอาเถอะ หมอเขาก็ช่วยเองแหละ</p> <p>แต : แต่ที่ว่าอย่างนั้น พอถึงเวลามันก็คงทำได้เอง</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : น้อยกับแตอยากให้อกำลังใจหลอง</p> <p>น้อย : ใช้คะ เอาใจช่วยนะ</p>	<p>มีการรับฟัง ให้คำแนะนำ และให้อกำลังใจ</p>
<p>แม่ม : อยากให้พวกเราคลอดวันเดียวกันจังเลย จะได้นอนคุยกันได้</p> <p>ต่อจากนี้ สมาชิกก็ยังคงพูดถึงความวิตกกังวลของตนเองเกี่ยวกับการคลอด รวมไปถึงการเลี้ยงดูบุตรที่เกิดขึ้น ในช่วงท้ายสมาชิกเริ่มพูดถึงความกังวลใจที่มาจากปัญหาของตนเองมากขึ้น ทำให้กลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและให้ความช่วยเหลือและแก้ไข</p>	
<p>แต : เวลาเข้าไปจะเจออะไรบ้างก็ไม่รู้ เขาบอกว่า เขาจะถามโน่นถามนี่ ตอบไม่ได้ก็เจอดู</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : แตนไม่ทราบว่าจะต้องไปเจออะไรบ้างในห้องคลอด เลยกลัวว่าจะตอบคำถามที่เขาถามไม่ได้</p> <p>แต : (พยักหน้า) แล้วจะต้องเตรียมตัวอะไรบ้าง ก็ยังไม่รู้เลย เขาบอกว่าไม่ต้องเตรียม เตรียมไว้ไม่ดี</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : คะ แตนไม่ทราบว่าจะต้องเตรียมอะไรบ้าง แต่ใจนิ่งก็ไม่กล้าเตรียมเอาไว้ ไม่ทราบว่าคุณอื่น ๆ ละคะ ได้เตรียมตัว หรือคิดว่าจะเตรียมอะไรบ้าง</p>	<p>ผู้นำกลุ่มสะท้อนความคิดที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของสมาชิก</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แม่ : แม่ อ่านดูในใบเขาบอกว่า ต้องเตรียมผ้าอนามัย ผ้า ขนหนู ห่อตัวเด็ก</p>	
<p>แอ้ว : ไข่แอ้วก็ว่าเตรียมได้นะ แอ้วว่าจะเริ่มเตรียมของใช้ ของลูกไว้</p>	
<p>ก่อนที่จะเลิกกลุ่มผู้ช่วยผู้เฒ่ากลุ่มได้สรุปถึงประเด็นของ ความวิตกกังวลที่สมาชิกได้พูดในกลุ่มดังนี้</p>	
<p>ผู้ช่วยผู้เฒ่ากลุ่ม : เท่าที่ฟังมาพวกเรามีความวิตกกังวลหลาย อย่าง นี้อยากให้พวกเราลองสังเกตตัว เองดูนะคะว่าหนึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น นั้นเป็นความกังวลของตัวเราจริง ๆ และ เป็นเรื่องที่เราสามารถจัดการแก้ไขได้ นี้อยากให้เราสนใจกับความวิตกกังวลใน ลักษณะนี้ะคะ อย่างเช่นที่น้ำพูดถึง.... สองส่วนความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากคำบอก เล่าของคนอื่น ไม่เกี่ยวกับตัวเราและเรา ไม่สามารถจัดการแก้ไขได้เป็นเรื่องที่ได้ยิน ได้ฟังมาแล้วเราก็ก้าวไปเอง คิดไปเองนั้น เป็นความวิตกกังวลที่เราคิดฟังไปเอง นี คิดว่าถ้าเรายังกลัวก็จะยิ่งทำให้เราไม่ สบายใจ แล้วก็เป็นเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ กับชีวิตของเรา ความวิตกกังวลในลักษณะ นี้จึงไม่น่าที่จะเอามาใส่ใจที่จะคิดต่อ เพราะ จะทำให้เราไม่สบายใจไปเปล่า ๆ นะคะ อยากให้เราทุกคนลองทบทวนดูว่า ความวิตกกังวลของตัวเองด้วยว่ามีสาเหตุ เกี่ยวข้องกับชีวิตเราแล้วสามารถแก้ไขได้ หรือไม่แล้วเราค่อยมาคุยกันต่อในคราวหน้า</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p><u>ครั้งที่ 7</u></p> <p>สมาชิกขาดไป 1 คน คือ พิ เมื่อเริ่มกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มได้สรุปถึงประเด็นที่มีการพูดค้างไว้ในครั้งก่อนในเรื่องของการเลี้ยงดูบุตรและการคลอด ผู้นำกลุ่มได้ถามถึงความรู้สึกที่มีต่อการคลอด และการเตรียมตัวของสมาชิกในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาซึ่งสมาชิกได้ตอบถึงความรู้สึกของตัวเองที่มีต่อการคลอด ต่าง ๆ กันไป เช่น</p> <p>แตน : มันก็กลัว กลัวเจ็บ กลัวจะเป็นอะไร กลัวลูกเป็นอะไร กลัวตาย กลัวไปหมดเลยนี่</p> <p>น้อย : น้อยอยากคลอดเร็ว ๆ กลัวก็กลัว กลัวเจ็บก็กลัว แต่อยากเห็นหน้าลูกเร็ว ๆ</p> <p>แอ้ว : แอ้วกลัวว่าเข้าไปแล้วทำอะไรไม่ถูก</p> <p>และเมื่อสมาชิกใช้คำพูดในลักษณะของการบอกเล่าจากผู้อื่น ผู้นำกลุ่มก็พยายามที่จะสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก เช่น</p> <p>หลอง : เขาบอกว่าหมด</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : หลองกลัวว่าจะถูกหมด</p> <p>หลอง : (พยักหน้ารับ) กลัวทำไม่ถูก</p> <p>สมาชิกคนอื่นได้เสนอความเห็นในเรื่องนี้เพิ่มเติมว่า "ก็ท้องแรกจะให้ทำอะไรก็ได้ยังไง ทำไม่ถูกเราก็กถาม" จากการพูดของสมาชิกเกี่ยวกับความกลัวที่เกิดจากการขาดประสบการณ์ทำให้สมาชิกเกิดความไม่มั่นใจกลัวต่อสถานการณ์ที่ยังมาไม่ถึง ผู้นำกลุ่มได้สรุปให้สมาชิกได้เห็นว่า การถามจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการลดความกังวล หรือความกลัวจากการขาดประสบการณ์ เช่นนี้ ดังนี้</p>	<p>ลักษณะของความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคลอดในครั้งนี้ เป็นเรื่องของตัวสมาชิกเองมากขึ้น (ไม่มีการพูดถึงประสบการณ์หรือคำบอกเล่าของผู้อื่น)</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>ผู้นำกลุ่ม : อย่างที่น้อยบอกนะคะ เรื่องไหนที่เราทำไม่ถูก ไม่รู้ว่าเราจะทำอย่างไรวิธีที่ดีที่สุดก็คือการถาม ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเรื่องคลอดนี้ แม้ในขณะนี้ถ้าการ ที่เราไม่ทราบ ทำให้เรารู้สึกกลัว การที่เรา คิดกลัวอยู่คนเดียวก็คงไม่ทำอะไรดีขึ้น</p>	<p>สรุปแนวทางในการจัดการ กับปัญหา</p>
<p>ต่อจากนี้ สมาชิกคนหนึ่งได้สังเกตเห็นว่าเพื่อน สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มที่มีอายุครรภ์มากที่สุด มีท่าทางเหนื่อย อึดอัด ไม่ค่อยสบาย จึงได้บอกสิ่งที่ตนสังเกตเห็นให้สมาชิกผู้ นั้นได้ทราบ</p>	
<p>น้อย : ดูจันทร์เหนื่อยจังเลยวันนี้เห็นแล้วเหนื่อยแทน สงสัย ท้องแก่เลยเป็นอย่างนี้</p>	<p>สมาชิกให้ความสนใจในตัว เพื่อนสมาชิกคนอื่น แสดงถึง</p>
<p>จันทร์ : อ้อ ตอนนี้อึดอัด เหนื่อย รู้สึกตัวเองอ่อนเพลีย กลัว จะไม่มีแรงเบ่งคลอด</p>	<p>ความผูกพันใกล้ชิดกันระหว่าง สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึก</p>
<p>แต : มีสิ พอถึงเวลาก็จะมีแรงเอง อันนี้ก็ไม่รู้จะคนอื่น เขาบอกอีกที แล้วหมอเขาก็ต้องช่วยเองแหละ</p>	<p>ของตนเอง มีความรัก และ เข้าใจผู้อื่น (ขั้นที่ 14-15)</p>
<p>จันทร์ : กลัวหลังคลอด เลี้ยงลูกไม่ไหว ไหนจะตัวเองไหน จะลูก จันทร์อยู่กับแฟน 2 คนเองนะ เลี้ยงก็ยังไม่เลี้ยง ไม่เป็น ไม่รู้จะเป็นยังไงมั้ง</p>	
<p>น้อย : ก็ให้แม่ช่วยเลี้ยงไป</p>	
<p>จันทร์ : แม่อยู่ต่างจังหวัด จะให้เขามาอยู่ก็ไม่ได้หรอก เขา ต้องเลี้ยงลูกพี่สาว แล้วห้องเราก็คับแคบแค่นี้เข้าไปนั่ง 4-5 คนก็เต็มห้องแล้ว</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : น้อยฟังเพื่อนแล้วคิดยังไงคะ ถึงถามจันทร์ที่บ้าน อยู่ไหน</p>	
<p>น้อย : สงสาร อยากไปช่วยเลี้ยงให้เลย</p>	<p>สมาชิกร่วมรับรู้ความรู้สึก</p>
<p>สมาชิกคนอื่น ๆ ที่ได้รับฟังได้พยายามที่จะหาทาง ช่วยเหลือ โดยการซักถาม ข้อมูลส่วนตัวและพยายามแนะนำวิธี การเช่น</p>	<p>ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไข ปัญหาของเพื่อน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>น้อย : กลับไปคลอดที่บ้านแม่เถอะ จะได้มีคนช่วย</p>	
<p>จันทร์ : คิดว่าเรา จันทร์คงคลอดที่นี้แหละคงไม่กลับ ทำได้ไม่ได้ก็คงต้องลองดู ลองสู้ไปเรื่อย ๆ มันคงทำได้เอง</p>	<p>-เกิดการยอมรับในปัญหาของตนเองมีแนวทางและกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหามากขึ้น</p>
<p>น้อย : เอ้อ จริง ๆ แล้ว เราก็เพียงแต่แนะนำ เจ้าตัวเค้าเองเท่านั้นที่จะรู้ว่าจะทำยังไง</p>	<p>-ยอมรับในการตัดสินใจของผู้อื่น</p>
<p>แต : แต่ว่าจันทร์ต้องคลอดได้ ต้องปลอดภัยทุกคนแหละ</p>	
<p>แม่ม : จันทร์กับหลองก็ต้องคลอดก่อน พวกเราจะมาเชียร์อยู่หน้าห้องคลอดนะ</p>	
<p>หลังจากนี้สมาชิกได้กลับมาพูดถึงสถานการณ์ ของการคลอดอีกครั้งหนึ่ง ลักษณะการพูดของสมาชิกส่วนใหญ่ จะเป็นการคาดเดาเหตุการณ์ขึ้นเอง และเป็นการยกคำบอกเล่าจากบุคคลอื่นที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน จากการพูดเช่นนี้ ทำให้สมาชิกหลาย ๆ คนเกิดข้อสงสัยต่าง ๆ</p>	
<p>แอ้ว : น้ำเขาบอกว่า ตอนเคลอดหมอจะต้องกรีดด้วย</p>	<p>-จากการไม่ทราบข้อมูลทำให้สมาชิกเกิดความกลัวและ</p>
<p>แตน : เหรอ เขาต้องกรีดจริง ๆ เหรอ ทำไมเขาถึงต้องกรีดด้วยล่ะ ไม่อยากเลย กลัว</p>	<p>สงสัยในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และเกิดความไม่</p>
<p>พี : ต้องกรีดไม่กรีดจะออกได้อย่างไร</p>	<p>สอดคล้องกับความจริงมากขึ้น</p>
<p>ผู้นำกลุ่มซึ่งทำงานในหน่วยคลอดโดยตรงจึงได้อธิบายถึงขั้นตอนที่สมาชิกจะได้พบเมื่ออยู่ในห้องคลอดให้สมาชิกได้ทราบ พร้อมทั้งให้โอกาสแก่สมาชิก ในการซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย หลังจากได้ทราบขั้นตอนต่าง ๆ ไปแล้ว ผู้นำกลุ่มได้สอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิก พบว่าสมาชิกเกือบทุกคนรู้สึกว่าคุณเองมั่นใจมากขึ้น ความรู้สึกกลัวว่าจะปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องลดลง สมาชิกบางคนแสดงความเอาใจใส่ต่อการเตรียมตัวที่ฝึกการหายใจก่อนคลอด</p>	
<p>น้อย : กลับไปต้องฝึกหายใจแทน ตอนนี้ไม่กลัวแล้ว คลอดก็คลอด</p>	<p>-สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการวางแผน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>น้ำ : น้ำก็ไม่กลัวคลอดก่อนแล้ว เรื่องที่อยู่เข้าไปปรึกษา กับแฟน แฟนก็เข้าใจบอกว่าถ้าไม่สะดวก จะลองหา ที่อยู่ใหม่ เรื่องคลอดก็ไม่กลัวเหมือนตอนแรกแล้วค่ะ</p> <p>แต : แต่ว่าน่าจะทำได้ มั่นใจว่าจะคลอดได้นะ</p> <p>แตน : ฟังแล้วก็เข้าใจมากขึ้น ว่าจะต้องเป็นยังไง ก็ กลัวน้อยลง</p>	<p>การปฏิบัติตัวที่ชัดเจนสำหรับตนเอง</p>
<p>ในช่วงท้ายสมาชิกต่างพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แสดงให้เห็นถึงความผูกพัน ภายในกลุ่มเช่น "แบมว่า พวกเราคลอดกันได้ทุกคนแน่ แต่เสียดาย เราน่าจะคลอดพร้อม ๆ กันให้หมดเลยจะได้ช่วยกันเชียร์ " หลังจากปิดกลุ่มในวันนี้สมาชิกที่อยู่ในเส้นทางเดียวกันได้รอที่จะกลับบ้านพร้อม ๆ กัน โดยบางคนก็อยู่คอยเพื่อนที่ต้องพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์</p>	
<p><u>ครั้งที่ 8</u></p>	
<p>เป็นการประชุมกลุ่มครั้งสุดท้าย มีสมาชิกมาเข้ากลุ่มครบ 10 คน สมาชิกซึ่งขาดหายไปในเรื่องก่อน ได้รายงานต่อกลุ่มถึงสาเหตุที่ไม่ได้มา และสอบถามสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มถึงการพูดคุยในเรื่องก่อน ในครั้งนี้สมาชิกได้สมัครใจที่จะเล่าถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านๆ มา เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะที่อยู่ในห้องคลอด</p> <p>น้อย : ในช่วงแรกที่เข้าไป หมอเขาก็ต้องถามเราเรื่องเจ็บท้อง เราก็ต้องบอก แล้วก็ต้องมีการเตรียมความสะอาดนะ แล้วถึงจะไปอยู่ที่ห้องรอกคลอด ช่วงนี้ หมอก็อาจจะมาตรวจแต่ไม่มีอะไรน่ากลัวหรอก มันต้องตรวจ อย่างกลัวให้ทำใจสบาย ๆ เป็นอะไร เจ็บท้องก็ให้บอกหมด อ้อ! พี่เขาแนะนำว่าถ้าเจ็บท้องมาก ๆ ให้นอนตะแคง หายใจยาว ๆ แล้วก็ควรจะฝึกดูตั้งแต่ตอนนี้</p>	<p>มีการเปลี่ยนแปลงแนวคิดและการปฏิบัติตัวต่อการคลอดที่มีความมั่นใจมากขึ้น</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>แต่ : จริง ๆ ไม่มีอะไรน่ากลัวหรอก</p> <p>ต่อจากนี้กลุ่มจึงได้พูดกันถึงเรื่องการเลี้ยงดูบุตร สมาชิกบางคนก็ได้แสดงความกังวลไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง ในขณะที่สมาชิกบางคนคิดว่าสามารถทำได้ และตั้งใจที่จะเลี้ยงบุตรด้วยตนเองให้ได้ บางคนได้หาทางออกด้วยการให้ญาติพี่น้องมาช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร สมาชิกคนหนึ่งซึ่งเคยมีประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตรได้เล่าถึงประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตรของตนเองให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ทราบ พอเป็นแนวทางแก่สมาชิกคนอื่น ๆ ว่า "เวลาเราร้องก็ต้องดูว่าเราเป็นอะไร ดูว่าเขานึ่หรือเปล่า ถ้ามีก็เปลี่ยนผ้า ถ้าเปลี่ยนผ้าแล้วยังร้องก็อาจจะหิว ถ้าหิวก็ให้นม แต่ถ้ายังไม่หยุดเราต้องอยากให้เราอ้อม บางทีก็ต้องอ้อม" ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มได้สรุปประเด็นซึ่งสมาชิกได้พูด ถึงการสื่อสารความต้องการระหว่างลูกกับแม่ และเน้นถึงการรับรู้ความต้องการต่าง ๆ ของลูก สมาชิกคนหนึ่งได้ยกตัวอย่างถึงการรับรู้สื่อสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุตรในครรภ์แก่กลุ่มว่า "บางทีตอนนี้ถ้าลูกดิ้น เราจะรู้สึกแล้ว บางวันดิ้นแรง ดิ้นบ่อย ถ้าดิ้นแรง ๆ แสดงว่าต้องมีอะไร บางทีเราก็ก็นำมือลูบท้องที่ตัวเขาก็จะหยุด" ทำให้สมาชิกได้โยงไปถึงประสบการณ์ของตนเองถึงการดูแล และการได้รับความรักเอาใจใส่จากแม่ ซึ่งตนเองมีความสุข สบายใจ มีการเล่าถึงประสบการณ์ของตนเอง และพูดถึงทัศนคติต่อการเป็นแม่ ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจึงได้สรุปถึงสาระเกี่ยวกับการเป็นแม่ให้สมาชิกว่า</p> <p>ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม : พวกเราหลาย ๆ คนก็ได้เล่าถึงประสบการณ์ ในการเลี้ยงดูเด็กได้บอกให้เพื่อน ๆ ฟังว่าเราโตมาอย่างไร แม่เลี้ยงเรามาอย่างไร การเลี้ยงลูกที่สำคัญนั้นเราต้องเลี้ยงทั้งกายและใจ ถ้าเขาหิวเราก็ก็นำเขาได้กิน เมื่อเขาร้องโดยที่ไม่มีสาเหตุให้เห็น เราก็กอ้อม</p>	<p>สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้คำแนะนำต่อกัน</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>เขา อย่างที่หลงได้เล่าให้เราได้ฟัง นะคะ ลูกต้องการความรักความอบอุ่นด้วย อย่างที่น้อยเล่าให้ฟังว่าเวลากลับบ้านได้นอนหนุนตักแม่แล้วรู้สึกมีความสุข นี้อยากฝากสิ่งนี้ไว้กับพวกเราด้วย</p> <p>ในขณะที่สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับแม่ ผู้นำกลุ่มได้สังเกตเห็นว่ามีสมาชิกคนหนึ่งนั่งก้มหน้าตลอดเวลาที่พูดถึงเรื่องนี้ และได้บอกข้อสังเกตนี้ต่อสมาชิก ทำให้สมาชิกผู้นั้นได้เล่าประสบการณ์ของตนเองที่ขาดแม่ ทำให้ไม่สามารถที่จะรู้ได้ว่า แม่เป็นอย่างไรว่า</p> <p>แหม่ม : ไม่มีแม่ ไม่เคยรู้ว่าแม่เป็นอย่างไร แม่ทิ้งเราไป อยู่แต่กับพ่อ....เลยไม่รู้ว่าเป็นยังไง บางทีสงสัยเหมือนกันว่าคนที่เขาเป็นแม่เป็นยังไง บางทีมีอะไรจะปรึกษาพ่อ พ่อก็จะไล่ ไป ไป บางทีก็ให้แต่เงิน</p> <p>(สมาชิกร้องไห้ตลอดเวลาที่พูด กลุ่มได้ให้เวลาแก่แหม่มได้ร้องไห้เงียบ ๆ โดยไม่พูดอะไรเลย จนแหม่มหยุดร้องไห้ และได้บอกต่อกลุ่มว่า "แหม่มไม่เป็นไรแล้ว")</p> <p>แดน : ร้องไห้เถอะถ้าร้องแล้วสบายใจ</p> <p>แหม่ม : แหม่มไม่เป็นไรแล้ว</p> <p>พี : ของเราตรงข้ามนะ พ่อเราห่วงมาก เวลาไปไหนผิดเวลาจะตีเลย ตีประจำ เข้มงวดเกินไป จนขนาดนี้ เรายังมีแฟนตั้งแต่อายุน้อย ๆ เลย เร็วกว่าพี่ ๆ หมดเลย (หัวเราะ)</p> <p>มีสมาชิกคนหนึ่งมองแหม่ม ด้วยสายตาห่วงใยตลอดเวลา ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกผู้นั้นได้บอกกับแหม่มว่า</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : น้าอยากพูดกับแหม่มใช้ไหมคะ</p>	<p>สมาชิกเข้าใจถึงความรู้สึกของสมาชิกอื่น (ขั้นที่ 13) มีความใกล้ชิด ผูกพัน ไขว่คว้าใจกัน (ขั้นที่ 14) สามารถแสดงออกถึงความเข้าใจในตัวสมาชิกคนอื่นได้อย่างเป็นธรรมชาติ (ขั้นที่ 15)</p>

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>น้ำ : (พยักหน้า) น้ำอยากบอกว่าพ่อหรือแม่ก็เหมือนกัน และ น้ำอยากให้เป็นแม่สบายใจไม่ว่าจะมีพ่อหรือแม่ ก็ไม่ต่างกันหรอก</p> <p>แตง : เรารู้สึกว่าเราเข้าใจความรู้สึกของแม่และ เรา ดีใจที่แม่ได้พูดออกมาบ้าง ร้องให้ออกมาบ้างก็ดี ถ้าร้องแล้วสบายใจก็ร้องเถอะ</p> <p>น้อย : พูดมาเถอะเรายินดีรับฟังทั้งนั้น ขอให้เพื่อนสบายใจ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่มก็ได้สรุปประเด็นความแตกต่างในการเลี้ยงดู ของสมาชิกแต่ละคนและได้เชิญชวนสมาชิกให้ เริ่มต้นการเรียนรู้ หน้าที่ ของการเป็นแม่ต่อไป</p>	
<p>ในช่วงท้ายสุดของการประชุมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ขอ ให้สมาชิกสรุปบทเรียนตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม สมาชิก จึงได้บอกถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มของตนเอง และความ รู้สึกของตนเองที่มีต่อกลุ่มทีละคน โดยส่วนใหญ่จะกล่าวถึงกลุ่ม ว่า กลุ่มเป็นที่ที่เขาได้บอกเล่าถึงความไม่สบายใจของตน โดยมีเพื่อนเป็นผู้รับฟัง ในขณะที่เดียวกันก็ได้ฟังเรื่องต่าง ๆ จากเพื่อน ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง ทำให้ รู้สึกสบายใจ มีความสุขที่ได้มาเข้ากลุ่ม รู้สึกถึงความ ผูกพันใกล้ชิดระหว่างเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เช่น</p>	
<p>แตง : แต่ว่าดิฉันมาเข้ากลุ่มตอนแรกก็มาลองดู... ได้ มาฟังเพื่อนได้รู้จักเพื่อนมาฟัง คำแนะนำ บางที เวลาเพื่อนพูดก็ทำให้รู้อะไรมากขึ้นดี</p>	<p>สมาชิกรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่ง ของกลุ่ม</p>
<p>แม่ : ...พ่อได้มาเจอพี่ศุภ เจอเพื่อน ๆ คนอื่น ได้มา คุยได้มีเพื่อน...ทุกคนพูดแล้วก็รับฟังกันดี ทำให้ รู้สึกสบายใจมากขึ้น มีความสุข</p>	
<p>น้อย : ตอนแรกเห็นพี่รับสมัครก็สนใจอยากสมัคร...แล้วพอ ได้มาเข้ากลุ่มได้มาฟังพี่ศุภ พี่ตุ้ม ฟังเพื่อน ๆ แล้วก็ รู้สึกว่าได้ประโยชน์รู้สึกสบายใจที่ได้มา ทุกเข้าที่จะ</p>	

การสังเกตกระแสกลุ่ม	การวิเคราะห์
<p>มาเข้ากลุ่มน้อยจะรีบตื่นเข้า แพนน้อยเองก็รู้สึก อยากรู้จักพวกเราเหมือนกัน ต่อไปนี้ไม่ได้มาเจอ แล้ว คงคิดถึงพี่ คิดถึงเพื่อน ๆ ทุกคน แล้วก็อยาก ให้ทุกคนคิดถึงน้อยด้วยนะ</p> <p>ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม สรุปถึงการเข้ากลุ่มทั้ง หมด แก่สมาชิกพร้อมทั้งให้กำลังใจแก่สมาชิกในการเรียนรู้ หน้าที่ของแม่อย่างมั่นใจ และผ่านประสบการณ์ช่วงนี้ไปอย่าง ร่าเริง มีความสุข และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ได้สนใจ มาเข้ากลุ่ม ก่อนจะยุติกลุ่ม สมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวกับ กลุ่มว่า</p> <p>"คราวหน้าพี่จัดกลุ่มอีกให้พี่เข้ามาด้วยนะ....."</p> <p>คราวหน้าพี่จัดแล้วพี่ท้องที่สอง ตอนนั้นให้หนูมาเข้ากลุ่มด้วย แบบเราท้องที่ 2 มีประสบการณ์แล้ว แล้วเคยเข้ากลุ่ม ตอน นั้นหนูจะได้ให้คำแนะนำคนอื่น ๆ ช่วยเขาได้ใจ"</p>	<p>-แสดงถึงความมั่นใจในตนเอง สามารถที่จะช่วยเหลือแนะนำ ผู้อื่นได้</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

ประวัติผู้ช่วยวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

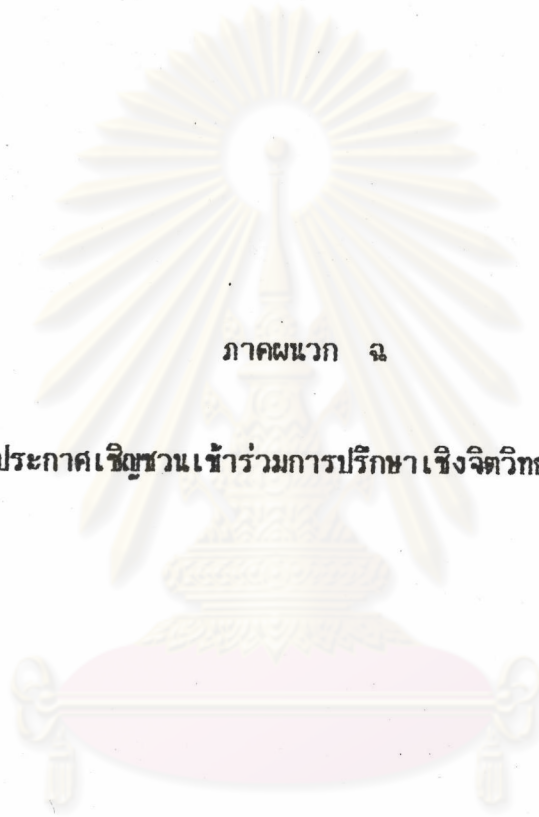
ประวัติผู้ช่วยวิจัย

นางสาวศุภลักษณ์ สัตย์เพชรพราย เกิดเมื่อวันที่ 19 มกราคม 2503 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษา ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) จากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2531 รับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 ฝ่ายแนะแนว โรงเรียนเทพศิรินทร์ ตั้งแต่ปี 2526 - ปัจจุบัน มีประสบการณ์ในการเป็นครูแนะแนวมาเป็นเวลา 8 ปี

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม
 - ก. Encounter Group ในวิชา Technique of Group Counseling ประจำปีการศึกษา 2528 1 ครั้ง
 - ข. Gestalt Workshop 1 กลุ่ม
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม ภายใต้การนิเทศ
 - ก. Encounter group 1 ครั้ง
 - ข. Self - Developmental group 2 ครั้ง
 - ค. Human Relationship group 3 ครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ฉ

ใบประกาศเชิญชวนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เชิญร่วมกิจกรรม

กลุ่ม

..... คุณแม่วัยรุ่น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

“ กลุ่มคุณแม่วัยรุ่น ”

“กลุ่มคุณแม่วัยรุ่น” เป็นกลุ่มที่จัดขึ้น

เพื่อให้ผู้ที่กำลังจะเป็นคุณแม่ ได้มีการแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ต่าง ๆ ในขณะที่ตั้งครรภ์ภายในกลุ่ม

เพื่อนที่มีประสบการณ์ร่วมกัน เป็นโอกาสที่จะ

ได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ในระหว่างตั้งครรภ์ และได้เรียนรู้แนวทาง

ในการเตรียมตัวเป็น คุณแม่ที่ดี ในอนาคต

อันใกล้นี้

กลุ่มคุณแม่วัยรุ่น จัดขึ้นในวันศุกร์

เวลา 9.00 - 11.00 น. ติดต่อกันเป็นเวลา

8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 30 พฤศจิกายน 2533

ถึงวันที่ 18 มกราคม 2533 ที่หน่วยฝากครรภ์

โรงพยาบาลศิริราช

=====
สอบถามและสมัครได้ที่

“โต๊ะให้คำปรึกษา”

หน่วยฝากครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช

ในวันนี้ถึงวันพฤหัสบดีที่ 28 พฤศจิกายน 2533

เวลา 8.00 - 12.00 น.

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวเอมอร รติธร เกิดเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2504 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) เกียรตินิยมอันดับ 2 จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อปีการศึกษา 2526 เข้ารับราชการตำแหน่งพยาบาลประจำการ แผนกสูติศาสตร์นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ตั้งแต่ปี พ.ศ.2527 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาในปีการศึกษา 2529 -2533 ปัจจุบัน รับราชการตำแหน่งพยาบาลประจำการระดับ 5 ตึกสูติศาสตร์ 2 (ห้องคลอดพิเศษ) โรงพยาบาลศิริราช

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม
 - ก. Encounter Group ในวิชา Technique of Group Counseling ประจำปีการศึกษา 2528 1 ครั้ง
 - ข. Gestalt Workshop 1 กลุ่ม
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม ภายใต้การนิเทศ
 - ก. Encounter group 2 ครั้ง
 - ข. Self - Developmental group 3 ครั้ง
 - ค. Human Relationship group 2 ครั้ง

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

