

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กิตติยา รัตนากร. 2531. การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชนิษฐา เทวินทรภักดี. 2531. การดูแลคนพิการ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชนิษฐา เป้าเงิน. 2533. การเปรียบเทียบผลของการถอดถอนการปรับพฤติกรรมโดยวิธีพิจารณา
เหตุผล-อารมณ์ และการเสริมแรงทางบวกที่มีลำดับสลับกันต่อการคงอยู่ของพฤติกรรมการ
ตอบคำถามวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 1.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนิษฐา สุวรรณนิตย์. 2533. ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของ
ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฐิติพัฒน์ สงบกาย. 2533. ผลของการกำกับตนเองต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของ
ตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิภา เลิศลือชาชัย. 2532. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตก
กังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชา
จิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประดิษฐ์ เอกทัศน. 2527. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อพฤติกรรม
ไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงเพชร เกษรสมุทร. 2536. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวรอเจอร์ต่อ
ความวิตกกังวลในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พัชรา ล้อมอาโพ. 2537. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลที่สูญเสียหน้าที่อวัยวะที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนาภรณ์ ศิริวัฒน์ชัยพร. 2536. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการและการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งนภา ผาณิตรัตน์. 2534. ผลของกลุ่มปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบองค์รวมต่ออัตมโนทัศน์ของบุคคลที่สูญเสียการทำงานหน้าที่ของอวัยวะ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลัดดาวัลย์ สิงห์คำฟู. 2532. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอัมพาตครึ่งซีก." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ลั่นทม เศรษฐกร. 2529. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองในการฟื้นฟูสภาพ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. 2533. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การพิมพ์.
- สมจิต หนูเจริญกุล. 2533. ทฤษฎีการพยาบาลของไอเรม. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริวรรณค์ อัศวกุล. 2527. ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถในการทำงานที่กำหนดของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เสาวภา วิชิตวาทย์. 2534. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อภาภา จันทรสกุล. 2535. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Altmaier, E.M., Russell, D.W., Kao, C.F., Lehmann, T.R., and Weinstein, J.N. 1993. Role of Self-efficacy in rehabilitation outcome among chronic low back pain patients. Journal of Counseling Psychology. 40: 335-339.
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 84: 191-215.
- Bandura, A. 1982. Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist. 37 : 122-147.
- Bandura, A. 1986. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. Journal of Social and Clinical Psychology. 4 : 359-373.
- Bandura, A., and Adams, N.E. 1977. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. Cognitive Therapy and Research. 4 : 187-308.
- Corey, G. 1996. Theory and practice of counseling and psychotherapy. 5th ed. USA : Brooks/Cole Publishing.
- Cunningham, A.J., Lockwood, G.A., and Cunningham, J.A. 1991. A relationship between perceived self-efficacy and quality of life in cancer patients. Patient Education and Counseling. 17 : 71-78.

- Ellis, A., and Grieger, R. 1977. Handbook of rational-emotive therapy.
New York : Springer Publishing.
- Ellis, A., and Whiteley, J.M. 1979 The theoretical and empirical
foundation of rational - emotive therapy. California : Brooks/
Cole Publishing.
- Farley, R.C. 1987. Rational behavior problem-solving as a career
development intervention for persons with disabilities.
Journal of Rational Emotive Therapy. 5: 32-42.
- Gilliland, B.E., James, R.K., and Bowman, J.T. 1994. Theories and
strategies in counseling and psychotherapy : 3rd ed. New York:
Allyn and Bacon.
- McCormick, N., Tooke, W., Winston, S., and Kjellander, C. 1991. RET in
the college classroom. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-
Behavior Therapy. 9 : 95-111.
- Meier, S.T. 1982. Self-efficacy theory and rational - emotive therapy.
Rational Living. 17 : 11-14.
- Nadler, A., Sheinberg, L., and Jaffe, Y. 1982. Coping with stress in
male paraplegics through help seeking. Stress and Anxiety. 8 :
375-384.
- Oliver, R. 1988. Empty nest or relationship restructuring? A
rational - emotive approach to a mid-life transition.
Journal of Rational - Emotive and Cognitive Behavior Therapy.
6 : 102-117.
- Patterson, C.H. 1966. Theories of counseling and psychotherapy.
New York : Harper and Row.

- Patterson, C.H. 1980. Theories of counseling and psychotherapy. 3rd ed.
New York : Harper and Row.
- Sanna, L.J. 1992. Self - efficacy theory : implications for social facilitation and social loafing. Journal of Personality and Social Psychology. 62 : 774-786.
- Sherer, M., and Adams, C.H. 1983. Construct validation of the self - efficacy scale. Psychological Reports. 53 : 899-902.
- Sherer, M., Maddux, J.E., Mercandante, B., Dunn, S.P., Jacobs, B., and Rogers, R.W. 1982. The self-efficacy scale : Construction and validation. Psychological Reports. 51 : 663-671.
- Strecher, V.J. 1986. The role of self-efficacy in achieving health behavior change. Health Education Quarterly. 13 : 73-92.
- Stuifbergen, A.K., and Becker, H.A. 1994. Predictors of health-promoting lifestyles in persons with disabilities. Research in Nursing and Health. 17: 3-13.
- Teti, D.M., and Gelfand, D.M. 1991. Behavioral competence among mothers of infants in the first year : The mediational role of maternal self-efficacy. Child Development. 62 : 918-929.
- Wessler, R.A., and Wessler, R.L. 1980. The principles and practice of rational - emotive therapy. San Francisco : Jossey - Bass Publishers.

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย

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

เมื่อ \bar{X}	คือ	คะแนนเฉลี่ย
ΣX	คือ	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
N	คือ	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\text{เมื่อ SD} = \sqrt{\frac{\Sigma (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

SD	คือ	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
\bar{X}	คือ	คะแนนเฉลี่ย
$\Sigma (X - \bar{X})^2$	คือ	ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคนกับคะแนนเฉลี่ย
N	คือ	จำนวนคน

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่าที (t-test)

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t คือ ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ

\bar{X}_H คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง

\bar{X}_L คือ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ

S_H^2 คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง

S_L^2 คือ คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ

N_H คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง

N_L คือ จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

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

เมื่อ α	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
N	คือ	จำนวนข้อ
S_1^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
S_c^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (correlated mean) ของคะแนนที่วัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

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

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ $df = N-1$

เมื่อ ΣD คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

ΣD^2 คือ ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N คือ จำนวนคู่

6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต (คะแนนเฉลี่ย) ของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้การทดสอบค่าที (t-test)

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	\bar{X}_1	คือ	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 1
	\bar{X}_2	คือ	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มที่ 2
	S_1^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	S_2^2	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2
	n_1	คือ	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
	n_2	คือ	จำนวนคนกลุ่มที่ 2

ภาคผนวก ข

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตน

แบบบันทึกข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ () ชาย
() หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรส () โสด
() คู่
() หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
5. อาชีพ : ก่อนประสบอุบัติเหตุ
: ปัจจุบัน
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
- เพียงพอในการใช้จ่ายหรือไม่
- ถ้าไม่เพียงพอ ท่านทำอย่างไร
7. อุบัติเหตุที่ประสบ
8. อวัยวะที่สูญเสีย
9. วันที่ประสบอุบัติเหตุ : วันที่ เดือน พ.ศ.
รวมเป็นระยะเวลา ปี เดือน
10. ผู้ที่ดูแลช่วยเหลือในปัจจุบันคือ

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ตารางที่ 7 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อจากการทดสอบค่าที (t-test) ครั้งที่ 1 (กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ) และค่าสหสัมพันธ์ (r) ของข้อความรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน (General Self-efficacy) ของบุคคลที่สูญเสียแขนขา

ข้อความ	t	r
1. ฉันสามารถทำงานตามแผนที่วางไว้ได้	4.40*	.65*
2. ฉันสามารถลงมือทำงานได้เมื่อถึงเวลาที่ควรจะทำ	4.65*	.71*
3. ถ้าฉันไม่สามารถทำงานหนึ่งได้ในตอนแรก ฉันจะพยายามต่อไปจนกระทั่งฉันสามารถทำได้	4.22*	.58*
4. เมื่อฉันตั้งเป้าหมายใดไว้ ฉันจะดำเนินงานจนบรรลุเป้าหมายนั้น	4.26*	.63*
5. ฉันจะไม่เลิกทำสิ่งต่าง ๆ ก่อนที่ฉันจะทันทันสำเร็จ	3.71*	.56*
6. ฉันสามารถเผชิญกับสิ่งที่ยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิต	4.11*	.56*
7. ถ้างานที่ต้องทำดูยุ่งยากซับซ้อน ฉันก็จะลองทำดู	4.68*	.59*
8. ฉันสามารถทำงานที่ต้องการให้สำเร็จลงได้ ถึงแม้ว่าจะ เป็นงานที่ฉันไม่ชอบก็ตาม	5.42*	.63*
9. เมื่อฉันตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่าง ฉันจะลงมือทำสิ่งนั้นทันที	4.58*	.57*
10. เมื่อฉันพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฉันจะไม่เลิกทำ ถึงแม้ว่าในระยะแรกจะไม่ประสบความสำเร็จ	3.77*	.50*
11. เมื่อมีปัญหามาที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉันสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ดี	4.75*	.62*
12. ฉันสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะดูยากเกินไปก็ตาม	5.28*	.70*
13. ความล้มเหลวที่ผ่านๆ มา ทำให้ฉันมีความพยายามมากขึ้น	5.67*	.70*
14. ฉันมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ	6.17*	.72*
15. ฉันสามารถพึ่งตนเองได้	4.88*	.67*
16. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่ เข้ามาในชีวิต	5.13*	.70*
17. ฉันไม่ยอมแพ้โดยง่าย	4.98*	.63*

ค่า t one tail, * $p < .05$ ($t_{.05, 38} = 1.69$)

ค่า r ที่ * $p < .05$

ตารางที่ 8 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อจากการทดสอบค่าที (t-test) ครั้งที่ 1 (กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ) และค่าสหสัมพันธ์ (r) ของข้อความรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตน (General Self-efficacy) ของบุคคลที่สูญเสียแขนขา

ข้อความ	t	r
1. ฉันสามารถหาอาหารรับประทานได้ด้วยตนเอง	2.63*	.35*
2. ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ข้าว ไขมัน ผัก และผลไม้ได้เพียงพอทุกวัน	2.57*	.37*
3. ฉันสามารถดื่มน้ำได้มากเท่าที่ฉันต้องการทุกวัน	2.43*	.31*
4. ฉันสามารถอาบน้ำได้ด้วยตนเอง	1.60	-
5. ฉันสามารถแต่งตัวได้ด้วยตนเอง	1.40	-
6. ฉันสามารถช่วยเหลือตนเองในการขับถ่าย	2.20*	.25
7. ฉันสามารถไปเที่ยวงานสังสรรค์ที่ฉันต้องการได้	3.31*	.54*
8. ฉันสามารถเลือกเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	3.36*	.52*
9. ฉันสามารถไปพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่ที่ต้องการได้	5.34*	.73*
10. เมื่อฉันเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง	4.19*	.55*
11. ฉันสามารถนอนหลับและพักผ่อนได้อย่างเพียงพอทุกวัน	2.58*	.27
12. ฉันสามารถกล่าวขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการได้	1.62	-
13. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถพูดระบายความทุกข์กับบุคคลที่ต้องการได้	2.52*	.36*
14. ฉันสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว	2.84*	.50*
15. ฉันสามารถช่วยเหลืองานที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว	5.00*	.70*
16. ฉันสามารถพบปะพูดคุยกับบุคคลที่ฉันต้องการได้	4.86*	.68*
17. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องในครอบครัวได้	4.29*	.64*
18. ฉันสามารถไปในสถานที่ที่ต้องพบปะผู้คนจำนวนมากได้	3.33*	.52*

ข้อความ	t	r
19. ฉันสามารถระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุหรือลื่นหกล้มในขณะที่เดินหรือเดินทางได้	4.14*	.52*
20. ฉันสามารถเดินทางไปในสถานที่ที่ต้องการได้ด้วยตนเอง	3.99*	.63*
21. ฉันสามารถออกไปดำเนินชีวิตภายนอกศูนย์หรือสมาคมได้	4.56*	.57*
22. ฉันสามารถออกไปดำเนินชีวิตภายนอกศูนย์หรือสมาคมได้	4.92*	.65*
23. ฉันสามารถพัฒนาหรือเพิ่มทักษะในงานอาชีพที่ฉันทำหรือฝึกอยู่ให้ดีขึ้น	4.75*	.67*
24. ฉันสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ โดยไม่เป็นการแก่ครอบครัวหรือบุคคลอื่น	5.17*	.68*
25. ฉันสามารถวางแผนและจัดระเบียบการทำงานกิจกรรมต่างๆในแต่ละวันได้	5.31*	.68*
26. ฉันสามารถสร้างฐานะความเป็นอยู่ของฉันให้ดีขึ้น	4.05*	.59*
27. ฉันสามารถเรียนรู้การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยต่าง ๆ เช่นรถเข็น แขนขาเทียมให้สามารถใช้งานได้ดี	3.60*	.62*
28. ฉันสามารถบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี	3.89*	.52*
29. ฉันสามารถบอกถึงอาการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่ไม่สุขสบายให้แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ในที่ที่สุขภาพทราน	4.13*	.50*
30. ฉันสามารถป้องกันตนเองจากการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่นแผลกดทับ กล้ามเนื้อลีบ หรือข้อติดแข็งได้	3.22*	.47*
31. ฉันสามารถหาข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับตัวฉันได้	5.79*	.72*
32. ฉันสามารถหาวิธีการใหม่ๆ ที่ได้จากผู้ที่มีความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	4.83*	.67*
33. ฉันสามารถใช้ข้อมูลต่าง ๆ ด้านสุขภาพ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาในการดูแลตัวฉันเอง	4.97*	.60*
34. ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างพอเหมาะทุกวัน	4.40*	.53*
35. ฉันสามารถไปพบแพทย์หรือพยาบาลเมื่อต้องการคำแนะนำหรือเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ	5.42*	.68*

ค่า t one tail, * $p < .05$ ($t_{.05,38} = 1.69$)

ค่า r ที่ * $p < .05$

ตารางที่ 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อจากการทดสอบค่าที (t-test) ครั้งที่ 2 (กลุ่ม Known group) และค่าสหสัมพันธ์ (r) ของข้อความรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน (General Self-efficacy) ของบุคคลที่สูญเสียแขนขา

ข้อความ	t	r
1. ฉันสามารถทำงานตามแผนที่วางไว้ได้	7.71*	.78*
2. ฉันสามารถลงมือทำงานได้เมื่อถึงเวลาที่ควรจะทำ	5.98*	.81*
3. ถ้าฉันไม่สามารถทำงานหนึ่งได้ในตอนแรก ฉันจะพยายามต่อไปจนกระทั่งฉันสามารถทำได้	4.96*	.74*
4. เมื่อฉันตั้งเป้าหมายใดไว้ ฉันจะดำเนินงานจนบรรลุเป้าหมายนั้น	6.72*	.82*
5. ฉันจะไม่เลิกทำสิ่งต่าง ๆ ก่อนที่ฉันจะทำมันสำเร็จ	4.73*	.71*
6. ฉันสามารถเผชิญกับสิ่งที่ยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิต	5.43*	.66*
7. ถ้างานที่ต้องทำดูยุ่งยากซับซ้อน ฉันก็จะลองทำดู	4.28*	.64*
8. ฉันสามารถทำงานที่ต้องการให้สำเร็จลงได้ ถึงแม้ว่าจะ เป็นงานที่ฉันไม่ชอบก็ตาม	6.04*	.70*
9. เมื่อฉันตัดสินใจทำบางสิ่งบางอย่าง ฉันจะลงมือทำสิ่งนั้นทันที	4.62*	.67*
10. เมื่อฉันพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฉันจะไม่เลิกทำ ถึงแม้ว่าในระยะแรกจะไม่ประสบความสำเร็จ	2.40*	.40*
11. เมื่อมีปัญหาที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น ฉันสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ดี	5.50*	.75*
12. ฉันสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะดูยากเกินไปก็ตาม	4.89*	.66*
13. ความล้มเหลวที่ผ่านมา ทำให้ฉันมีความพยายามมากขึ้น	4.07*	.62*
14. ฉันมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ	6.41*	.85*
15. ฉันสามารถพึ่งตนเองได้	5.27*	.64*
16. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เข้ามาในชีวิต	5.97*	.67*
17. ฉันไม่ยอมแพ้โดยง่าย	4.92*	.71*

ค่า t one tail, * $p < .05$ ($t_{.05, 38}$) = 1.69

ค่า r ที่ * $p < .05$

ตารางที่ 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อจากการทดสอบค่าที (t-test) ครั้งที่ 2 (กลุ่ม Known-group) และค่าสหสัมพันธ์ (r) ของข้อความรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตน (Specific Self-efficacy) ของบุคคลที่สูญเสียแขนขา

ข้อความ	t	r
1. ฉันสามารถหาอาหารรับประทานได้ด้วยตนเอง	3.68*	.72*
2. ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ข้าว ไขมัน ผัก และผลไม้ได้เพียงพอทุกวัน	3.96*	.45*
3. ฉันสามารถดื่มน้ำได้มากเท่าที่ฉันต้องการทุกวัน	2.37*	.54*
6. ฉันสามารถช่วยเหลือตนเองในการขับถ่าย	.21	-
7. ฉันสามารถไปเที่ยวงานสังสรรค์ที่ฉันต้องการได้	2.91*	.60*
8. ฉันสามารถเลือกเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	2.35*	.53*
9. ฉันสามารถไปพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่ที่ต้องการได้	4.21*	.76*
10. เมื่อฉันเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง	4.87*	.86*
11. ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอทุกวัน	2.28*	.54*
13. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถพูดคุยระบายความทุกข์กับบุคคลที่ต้องการได้	2.84*	.62*
14. ฉันสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว	2.46*	.40*
15. ฉันสามารถช่วยเหลืองานที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว	5.03*	.65*
16. ฉันสามารถพบปะพูดคุยกับบุคคลที่ฉันต้องการได้	4.22*	.70*
17. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องในครอบครัวได้	3.78*	.55*
18. ฉันสามารถไปในสถานที่ที่ต้องพบปะผู้คนจำนวนมากได้	4.16*	.73*

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	t	r
19. ฉันสามารถระวังตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุหรือสิ่งทกหล้ม ในขณะที่เดินหรือเดินทางได้	1.59	-
20. ฉันสามารถเดินทางไปในสถานที่ที่ต้องการได้ด้วยตนเอง	3.34*	.77*
21. ฉันสามารถออกไปทำธุระนอกสถานที่ได้เอง	2.89*	.73*
22. ฉันสามารถออกไปทำธุระนอกสถานที่หรือสมาคมได้	4.83*	.78*
23. ฉันสามารถพัฒนาหรือเพิ่มทักษะในงานอาชีพที่ฉันทำหรือ ฝึกอยู่ให้ดีขึ้น	4.75*	.67*
24. ฉันสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ โดยไม่เป็น ภาระแก่ครอบครัวหรือบุคคลอื่น	5.85*	.76*
25. ฉันสามารถวางแผนและจัดระเบียบการทากิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้	5.44*	.77*
26. ฉันสามารถสร้างฐานะความเป็นอยู่ของฉันให้ดีขึ้น	5.02*	.75*
27. ฉันสามารถเรียนรู้การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยต่าง ๆ เช่น รถเข็น แขนขาเทียมให้สามารถใช้งานได้ดี	4.77*	.56*
28. ฉันสามารถบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้ ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี	3.73*	.69*
29. ฉันสามารถบอกถึงอาการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่ไม่สุขสบาย ให้แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพทราบ	4.88*	.73*
30. ฉันสามารถป้องกันตนเองจากการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ กล้ามเนื้อลีบ หรือข้อติดแข็งได้	3.90*	.79*
31. ฉันสามารถหาข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับตัวฉันได้	2.51*	.52*
32. ฉันสามารถหาวิธีการใหม่ๆ ที่ได้จากผู้ที่มีความรู้มาประยุกต์ ใช้ในชีวิตประจำวันได้	2.90*	.56*
33. ฉันสามารถใช้ข้อมูลต่าง ๆ ด้านสุขภาพ เพื่อใช้ในการแก้ ปัญหาในการดูแลตัวฉันเอง	3.95*	.66*
34. ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างพอเหมาะทุกวัน	1.05	-
35. ฉันสามารถไปพบแพทย์หรือพยาบาลเมื่อต้องการคำแนะนำ หรือเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ	2.98*	.62*

ค่า t one tail, *p < .05 (t .05, 38 == 1.69)

ค่า r ที่ *p < .05

ตารางที่ 11 แสดงค่าความเที่ยงของแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตน
(General Self-efficacy)

กลุ่มตัวอย่าง	ความเที่ยงของแบบวัด
กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ (n = 40)	.89
กลุ่ม Known group (n = 40)	.93

- ได้ค่าสหสัมพันธ์ (r_{xy}) ของแบบวัด General Self-efficacy และ Specific Self-efficacy มีค่าเท่ากับ .78

ตารางที่ 12 แสดงค่าความเที่ยงของแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา (Specific Self-efficacy) ในแต่ละด้าน ()

การรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับ	ความเที่ยงของแบบวัด ()	
	กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ (n = 40)	กลุ่ม Known group (n = 40)
1. ด้านการคงไว้ซึ่งการได้รับสารอาหารและน้ำที่เพียงพอ	.57	.68
2. ด้านการคงไว้ซึ่งกระบวนการขับถ่ายและการดูแลสุขภาพส่วนตัวส่วนบุคคล	-	-
3. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน	.63	.82
4. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	.83	.79
5. ด้านการคงไว้ซึ่งการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต	.73	.95
6. ด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และการพัฒนาการของบุคคลให้เป็นไปตามปกติ	.85	.92
7. ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ	.88	.88
ความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับ	.91	.91

ตารางที่ 13 แสดงค่าสหสัมพันธ์ (r) ของข้อความรายข้อกับคะแนนรวมของแต่ละด้านของแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา (Specific Self-efficacy) รอบ 2 (รอบ Known group)

ข้อความ	ค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับแต่ละด้าน (r)
1. ด้านการคงไว้ซึ่งการได้รับสารอาหารและน้ำที่เพียงพอ	
1. ฉันสามารถหาอาหารรับประทานได้ด้วยตนเอง	.83
2. ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ข้าว ไขมัน ผัก และผลไม้ได้เพียงพอทุกวัน	.77
3. ฉันสามารถดื่มน้ำได้มากเท่าที่ฉันต้องการทุกวัน	.75
3. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน	
7. ฉันสามารถไปเที่ยวงานสังสรรค์ที่ฉันต้องการได้	.77
8. ฉันสามารถเลือกเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	.69
9. ฉันสามารถไปพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่ที่ต้องการได้	.86
10. เมื่อฉันเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง	.85
11. ฉันสามารถนอนหลับและพักผ่อนได้อย่างเพียงพอทุกวัน	.63
4. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	
13. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถพูดระบายความทุกข์กับบุคคลที่ต้องการได้	.71
14. ฉันสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว	.58
15. ฉันสามารถช่วยเหลืองานที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว	.73
16. ฉันสามารถพบปะพูดคุยกับบุคคลที่ฉันต้องการได้	.84
17. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องในครอบครัวได้	.67
18. ฉันสามารถไปในสถานที่ที่ต้องพบปะผู้คนจำนวนมากได้	.69

ข้อความ	ค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับแต่ละด้าน (r)
5. ด้านการคงไว้ซึ่งการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต	
20. ฉันสามารถเดินทางไปในสถานที่ที่ต้องการได้ด้วยตนเอง	.98
21. ฉันสามารถออกไปทำธุระนอกสถานที่ได้เอง	.98
6. ด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และการพัฒนาการของบุคคล ให้เป็นไปตามปกติ	
22. ฉันสามารถออกไปดำเนินชีวิตภายนอกศูนย์หรือสมาคมได้	.88
23. ฉันสามารถพัฒนาหรือเพิ่มทักษะในงานอาชีพที่ฉันทำหรือ ฝึกอยู่ให้ดีขึ้น	.74
24. ฉันสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ โดยไม่เป็น ภาระแก่ครอบครัวหรือบุคคลอื่น	.92
25. ฉันสามารถวางแผนและจัดระเบียบการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันได้	.93
26. ฉันสามารถสร้างฐานะความเป็นอยู่ของฉันให้ดีขึ้น	.90
7. ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ	
27. ฉันสามารถเรียนรู้การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยต่าง ๆ เช่น รถเข็น แขนขาเทียมให้สามารถใช้งานได้ดี	.62
28. ฉันสามารถบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้ ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี	.58
29. ฉันสามารถบอกถึงอาการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่ไม่สบาย ให้แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพทราบ	.77
30. ฉันสามารถป้องกันตนเองจากการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ กล้ามเนื้อลีบ หรือข้อติดแข็งได้	.87
31. ฉันสามารถหาข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับตัวฉันได้	.75
32. ฉันสามารถหาวิธีการใหม่ๆ ที่ได้จากผู้ที่มีความรู้มา ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	.80
33. ฉันสามารถนำข้อมูลต่าง ๆ ด้านสุขภาพ เพื่อใช้ในการ แก้ปัญหาในการดูแลตัวฉันเอง	.80
35. ฉันสามารถไปพบแพทย์หรือพยาบาล เมื่อต้องการคำ แนะนำหรือ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ	.72

ตารางที่ 14 แสดงค่าสหสัมพันธ์ (r) ของข้อความรายด้านกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับ ของแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา (Specific Self-efficacy) ของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ

การรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับ	ค่าสหสัมพันธ์รายด้านกับแบบวัดทั้งฉบับ(r)
1. ด้านการคงไว้ซึ่งการได้รับสารอาหารและน้ำที่เพียงพอ	.46
2. ด้านการคงไว้ซึ่งกระบวนการขับถ่ายและการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล	- (เหลือข้อ 6 ข้อเดียว จึงคิดรายด้านไม่ได้)
3. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน	.85
4. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	.77
5. ด้านการคงไว้ซึ่งการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต	.71
6. ด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และการพัฒนาการของบุคคลให้เป็นไปตามปกติ	.80
7. ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ	.80

ตารางที่ 15 แสดงค่าสหสัมพันธ์ (r) ของข้อความรายด้านกับคะแนนรวมของแบบวัดทั้งฉบับของแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา (Specific Self-efficacy) ของกลุ่ม Known group

การรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับ	ค่าสหสัมพันธ์รายด้านกับแบบวัดทั้งฉบับ (r)
1. ด้านการคงไว้ซึ่งการได้รับสารอาหารและน้ำที่เพียงพอ	.73
2. ด้านการคงไว้ซึ่งกระบวนการขับถ่ายและการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล	-
3. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน	.87
4. ด้านการคงไว้ซึ่งการมีสมดุลระหว่างการอยู่อย่างสันโดษ และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	.88
5. ด้านการคงไว้ซึ่งการป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต	.77
6. ด้านการส่งเสริมการทำหน้าที่และการพัฒนาการของบุคคลให้เป็นไปตามปกติ	.85
7. ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพ	.87

ข้อความถามของแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตนของบุคคลที่สูญเสียแขนขา (Specific Self-efficacy) ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ 29 ข้อ มีดังนี้คือ

1. ฉันสามารถหาอาหารรับประทานได้ด้วยตนเอง
2. ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ข้าว ไขมัน ผัก และผลไม้ได้เพียงพอทุกวัน
3. ฉันสามารถดื่มน้ำได้มากเท่าที่ฉันต้องการทุกวัน
7. ฉันสามารถไปเที่ยวงานสังสรรค์ที่ฉันต้องการได้
8. ฉันสามารถเลือกเล่นกีฬาหรือกิจกรรมที่ช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย
9. ฉันสามารถไปพักผ่อนหย่อนใจในสถานที่ที่ต้องการได้
10. เมื่อฉันเครียดหรือไม่สบายใจ ฉันสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ด้วยตนเอง
11. ฉันสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอทุกวัน
13. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถพูดระบายความทุกข์กับบุคคลที่ต้องการได้
14. ฉันสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว
15. ฉันสามารถช่วยเหลืองานที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว
16. ฉันสามารถพบปะพูดคุยกับบุคคลที่ฉันต้องการได้
17. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นหรือตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องในครอบครัวได้
18. ฉันสามารถไปในสถานที่ที่ต้องพบปะผู้คนจำนวนมากได้
20. ฉันสามารถเดินทางไปในสถานที่ที่ต้องการได้ด้วยตนเอง
21. ฉันสามารถออกไปทำธุระนอกสถานที่ได้เอง
22. ฉันสามารถออกไปดำเนินชีวิตภายนอกศูนย์หรือสมาคมได้
23. ฉันสามารถพัฒนาหรือเพิ่มทักษะในงานอาชีพที่ฉันทำหรือฝึกอยู่ให้ดีขึ้น
24. ฉันสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ โดยไม่เป็นภาระแก่ครอบครัวหรือบุคคลอื่น
25. ฉันสามารถวางแผนและจัดระเบียบการทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละวันได้
26. ฉันสามารถสร้างฐานะความเป็นอยู่ของฉันให้ดีขึ้น
27. ฉันสามารถเรียนรู้การใช้อุปกรณ์เครื่องช่วยต่าง ๆ เช่นรถเข็น แขนขาเทียมให้สามารถใช้งานได้ดี
28. ฉันสามารถบริหารข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้ดี
29. ฉันสามารถบอกถึงอาการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่ไม่รู้สึกสบายใจให้แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่ในทีมสุขภาพทราบ
30. ฉันสามารถป้องกันตนเองจากการเกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น แผลกดทับ กล้ามเนื้อลีบ หรือข้อติดแข็งได้
31. ฉันสามารถหาข้อมูลที่มีประโยชน์สำหรับตัวฉันได้
32. ฉันสามารถหาวิธีการใหม่ๆ ที่ได้จากผู้ที่มีความรู้มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
33. ฉันสามารถใช้ข้อมูลต่าง ๆ ด้านสุขภาพ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาในการดูแลตัวฉันเอง
35. ฉันสามารถไปพบแพทย์หรือพยาบาลเมื่อต้องการคำแนะนำหรือเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ

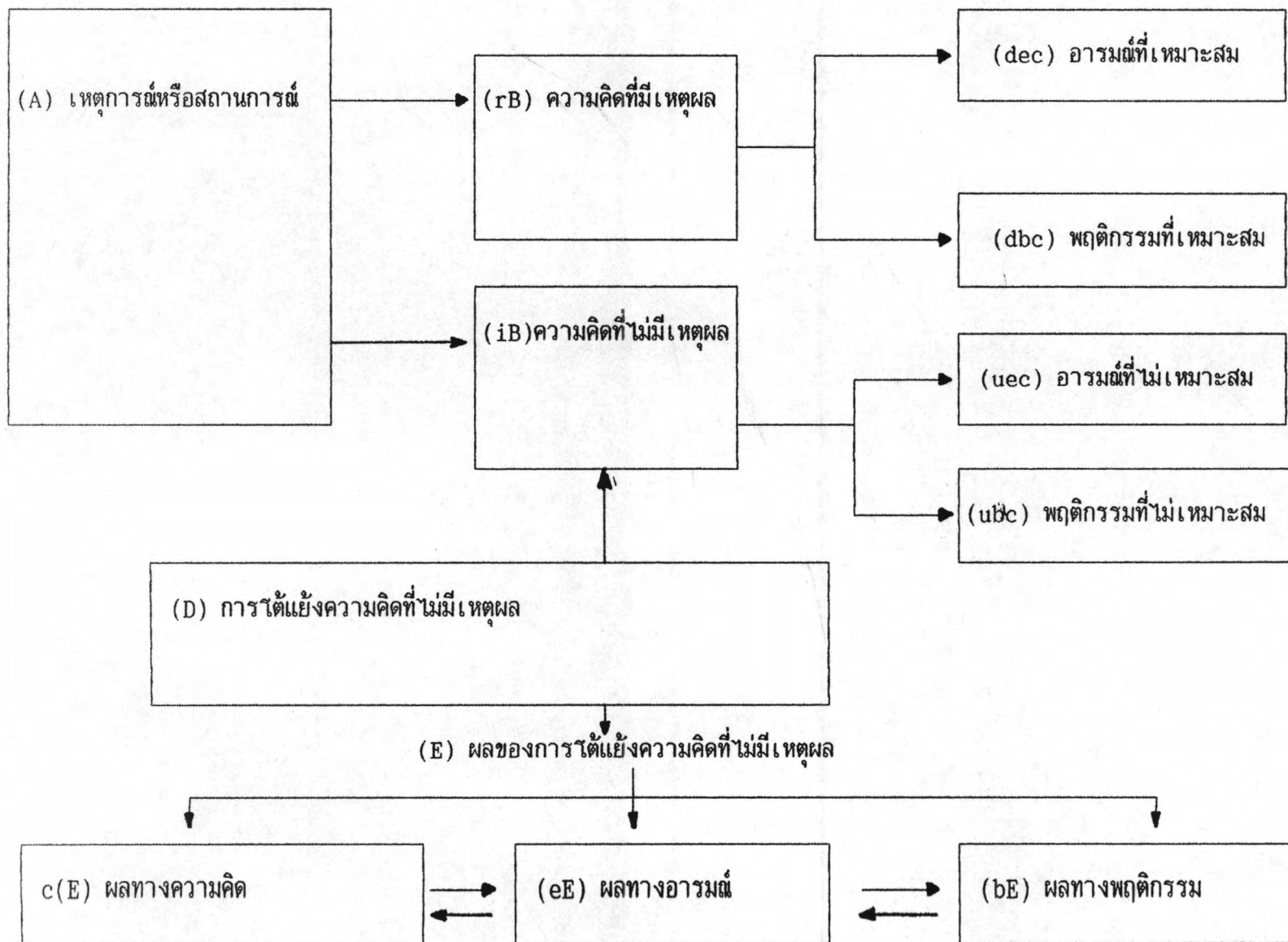
ภาคผนวก ง

- ภาพแสดงตัวอย่างแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
- ตารางแสดงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ
- ตารางแสดงลักษณะความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ
- กิจกรรมบนดินน้ำมัน

แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

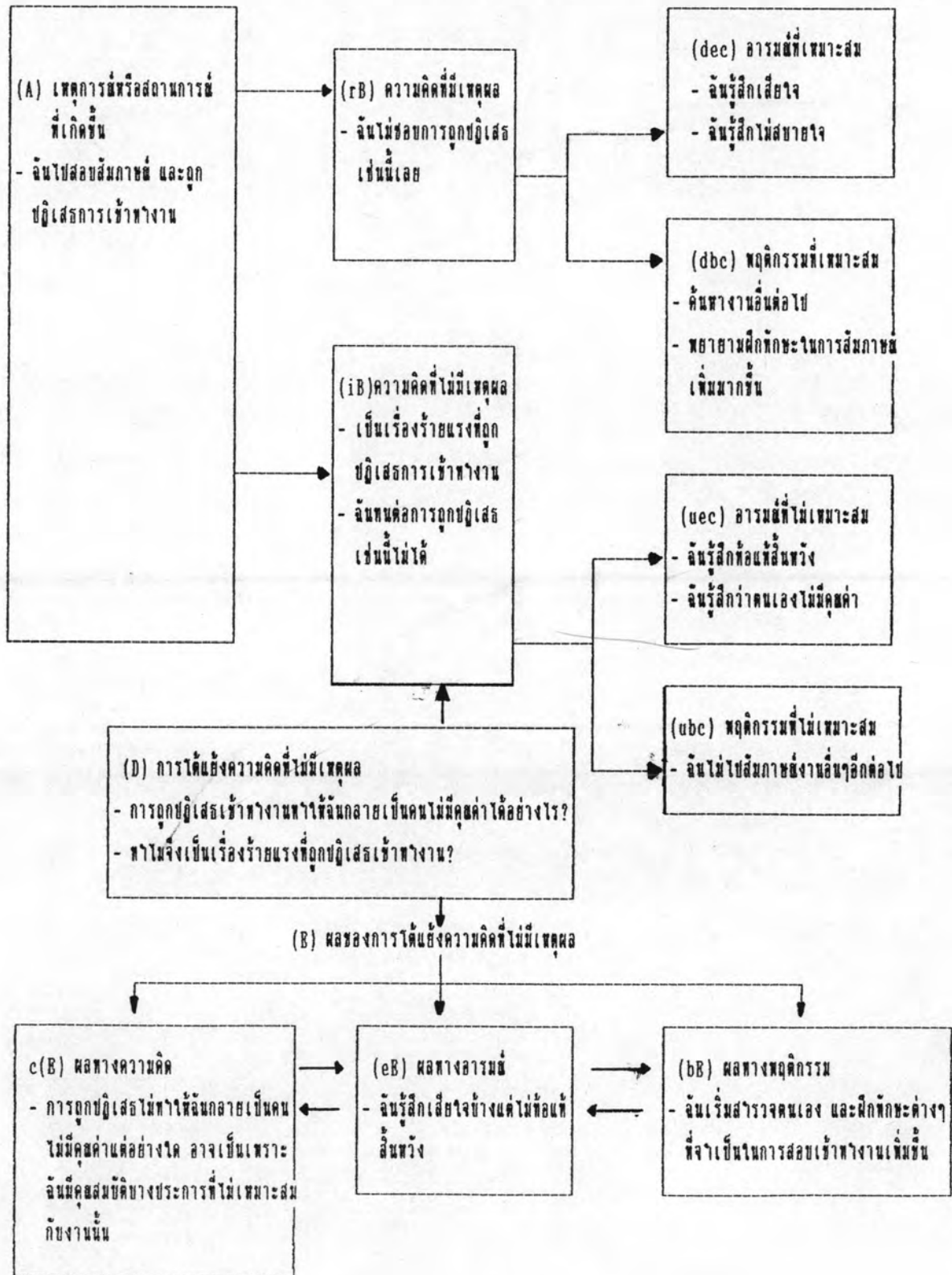
(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



แนวทางการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
2. เราจะต้องมีความสามารถที่เยี่ยมยอด สมบูรณ์ และสำเร็จเสียก่อน จึงจะเป็นคนมีค่า	รู้สึกมีปมด้อย กลัวความล้มเหลว	แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอดเวลา
3. ไม่ว่าเราหรือใครก็ตามที่เป็นคนเลวต้องถูกลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมกมุ่นกังวลใจในการต่อสู้ชีวิต รู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง
4. ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่เราต้องการ	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมกมุ่นกังวลใจในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากภายนอกและควบคุมไม่ได้	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
6. สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ เราจึงต้องกังวลในเรื่องนี้อยู่เสมอ	รู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือในสิ่งที่ตนกลัวหรือกังวล
7. การหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่นและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ (ต่อ)

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
8. เราต้องพึ่งพาผู้อื่น ขึ้นอยู่กับผู้อื่น และอาศัยผู้อื่นเสมอ	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. อดีตเป็นตัวกำหนดปัจจุบัน คนที่อดีตเป็นอย่างไรแล้วแก้ไขไม่ได้	เสกเสร์้าวอยู่กับอดีต ยึดติดอยู่กับความคิดเก่า ๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
10. เราควรจะแบกภาระทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นของตน	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหา หรือแก้ไขปัญหาดังๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีทางออกที่สมบูรณ์แบบที่สุด	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคนเสมอไป	มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกถึงความเป็นคุณค่าในตนเอง	มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. ค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จ และความสามารถที่เยี่ยมยอดสมบูรณ์แบบ	พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและมีอยู่	กระทำสิ่งต่างๆ เต็มที่ตามเป้าหมายของตน
3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและมีโอกาสผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเราหรือใครก็อาจพบได้	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	แก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิดซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น
6. สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ แต่เราไม่ควรวิตกกังวลกับมันมากเกินไป	มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายในชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยงมัน	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ (ต่อ)

ความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
<p>8. เราควรพึ่งพาตนเอง แต่ก็ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วยเมื่อถึงคราวจำเป็น</p> <p>9. อดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่สิ่งกำหนดชีวิตในปัจจุบัน</p>	<p>มีความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น</p> <p>ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต</p>	<p>พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น</p> <p>สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบันไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น</p>
<p>10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีที่สุด แต่ไม่เป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น</p>	<p>รู้สึกเห็นใจ แต่ไม่วิตกกังวล</p>	<p>ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถ</p>
<p>11. ไม่มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์แบบ</p>	<p>ยอมรับวิธีการแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี</p>	<p>สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม</p>

กิจกรรมปั้นดินน้ำมัน

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มแจกดินน้ำมันให้แก่สมาชิกคนละ 1 ก้อน ให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันเป็นรูปอะไรก็ได้ ภายในเวลา 5 นาที และให้แต่ละคนอธิบายว่าปั้นดินน้ำมันเป็นรูปอะไร มีประโยชน์อย่างไร เมื่อครบทุกคนแล้วให้แต่ละคนแปรสภาพดินน้ำมันอีกครั้งให้เป็นรูปอะไรก็ได้ที่แตกต่างจากเดิม แล้วให้สมาชิกเสนอดินน้ำมันที่แปรสภาพว่าเป็นอย่างไร และมีประโยชน์อย่างไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสังเกตการเปลี่ยนแปลงของการแปรสภาพของดินน้ำมันของตนเองว่ามีความแตกต่างกัน พร้อมทั้งแนะนำให้สมาชิกตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงของดินน้ำมันที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกของตนและผู้ที่มีบทบาทในการเปลี่ยนก็คือตัวเราเอง

ภาคผนวก จ

กระแสดูม

ตัวอย่างกระแสกลุ่มจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

จากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ทั้งหมด 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ตั้งแต่วันอังคารที่ 27 กุมภาพันธ์ 2539 ถึง วันพฤหัสบดีที่ 28 มีนาคม 2539 สรุปกระแสกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้ดังนี้

ครั้งที่ 1

การสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์และข้อตกลงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้ากลุ่มทุกคน ได้กล่าวแนะนำตนเอง วัตถุประสงค์ของการมาทำกลุ่ม และให้สมาชิกแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อ-สกุล และอาชีพที่ตนกำลังฝึกอยู่ หลังจากนั้นได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยกันและคุ้นเคยกันมากขึ้น โดยให้สมาชิกบอกเล่าเกี่ยวกับตนเอง เช่น เป็นคนจังหวัดใด มีพี่น้องกี่คน ความเป็นมาของชีวิตตั้งแต่เข้ามาประกอบอาชีพจนถึงวันนี้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและพูดคุย ซึ่งสมาชิกบางคนก็มีการหยอกล้อและพูดแซวกันบ้าง จากการสังเกตสมาชิกแต่ละคนได้ให้ความสนใจเรื่องราวการประสบอุบัติเหตุของแต่ละคน และร่วมกันแสดงความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เช่น

- พิสุทธิ์ : ตอนที่ผมอยู่ที่บ้านนะครับ จะออกไปไหนก็กลัวอายุเขา พออยู่ที่นี้ แรก ๆ ก็อายุ ๆ อยู่ พอนาน ๆ ชินครับ ต่อมาใครเขาจะมองก็มองไป
- ผู้นำกลุ่ม : พิสุทธิ์คิดว่าคนอื่น ๆ ชอบมองพิสุทธิ์
- พิสุทธิ์ : เขาคงเห็นว่าแตกต่าง ตอนผมมาอยู่แรก ๆ เขาก็มองว่าผมประหลาด พอมาอยู่ที่นี้ก็รู้สึกชิน ๆ
- สมาใจ : แต่มีบางคนเขาจะนั่งมองเลยนะครับ
- สายัณห์ : ไม่มีขา ไม่มีแขน เหมือนชาวบ้านเขา

- สมาชิก : ผมเป็นลูกคนโต ต้องช่วยพ่อแม่ทำงานตลอด กว่าจะมาถึงวันนี้ก็ทำมาหลายอาชีพแล้ว ทั้งทำไร่ ค้าขาย รับจ้าง ผมทำมาหมด
- ผู้นำกลุ่ม : ชีวิตพวกเราก็คล้าย ๆ กันนะ โดยมากเกิดมาแบบไม่มี ต้องหาเลี้ยงชีพเองตั้งแต่เด็ก ก็ผ่านกันมาหลายอาชีพ
- วัชระ : เกิดเป็นลูกคนโตนี่ก็ลำบากนะ
- ดิเรก : งานชีวิตก็ลำบากกันมาทุกคน ก็ต้องสู้กันต่อไป ถ้าอยากรวยก็ต้องไปรายการฝันที่เป็นจริงเนอะ
- สมาชิก : (พากันหัวเราะคาบูกของดิเรก)

ครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนา และชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุของอารมณ์ไม่เป็นสุข และได้พัฒนาบรรยากาศของกลุ่มให้มีความเป็นกันเองมากขึ้น ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ สามารถบอกเล่าถึงประสบการณ์ชีวิตของตน ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อำนวยเป็นสมาชิกคนหนึ่งที่กล้าเปิดเผยตนเองและให้ความสนใจต่อสมาชิกคนอื่น ระหว่างดำเนินกลุ่ม ได้ลอกเล่าถึงความคิดและความรู้สึกของตนเองออกมา ให้เพื่อนสมาชิกทราบ ดังนี้

- อำนวย : ตอนเมื่อขาดแรก ๆ ผมทำใจไม่ได้ เคยคิดฆ่าตัวตาย
- ผู้นำกลุ่ม : พอจะเล่าได้ไหมคะว่าเป็นอย่างไร
- อำนวย : ตอนใหม่ ๆ ผมยังทำใจไม่ได้ แล้วเลยมีปัญหากับพ่อ
- ผู้นำกลุ่ม : มีปัญหาเกี่ยวกับพ่อ
- อำนวย : จริง ๆ แล้วพ่อไม่มีปัญหาหรอกครับ ปัญหาอยู่ที่ตัวผม ผมเคยจะกินยาพวกก็มีมือโกชน กำลังจะกินแล้วพอดีแม่มาเห็นก่อน แม่ร้องให้ ตั้งแต่นั้นมาผมไม่เคยคิดฆ่าตัวตายอีก มันบอกไม่ถูก
- ผู้นำกลุ่ม : หลังจากเหตุการณ์นั้น อำนวยคิดอย่างไรจะเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

- อานวย : สงสารแม่ เห็นแม่ร้องไห้ ผมไม่เคยเห็นน้ำตาแม่ ผมเป็นลูกชายคนเดียว พี่สาวก็
ออกเรือนแล้ว ก็อยู่ด้วยกันเพียงสามคน พ่อแม่ลูก พอมาเป็นแบบนี้ แม่ก็ตามใจตลอด
ไม่เคยดุ ไม่เคยว่า คือตอนนั้นมันไม่มีทางออก
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้อานวยคิดว่า ถ้าอานวยทำสำเร็จ อานวยคิดว่าพ่อแม่จะเสียใจไหมคะ
- อานวย : เสียใจ (นั่งเงยบลิ๊กครู่) ตัวผมเองก็คิดว่าเป็นความคิดที่ผิด ๆ

ในขณะที่ดำเนินกลุ่ม สมาชิกทุกคนได้ให้ความสนใจฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่เพื่อนสมาชิก
บอกเล่า มีการแสดงออกถึงความรู้สึกต้องการจะช่วยเหลือเพื่อนสมาชิก โดยการกล่าวคำปลอบโยน
เมื่อเพื่อนสมาชิกรู้สึกเสียใจ เช่น

- อานวย : ผมมีขนาด เพื่อนตายสนิท โดนกระຈกบาดท้อง มีเลือดคั่ง
- สายัณห์ : แล้วเสียใจไหม
- อานวย : เสียใจมาก
- พิสุทธิ์ : แต่ยังมีคนที่มิชชา

ครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มได้เื้ออานวยให้สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง เพื่อ
ทราบถึงทรรศนะการมองโลกและชีวิตหรือลักษณะความคิดของสมาชิกที่มีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม
ภายในบรรยากาศของกลุ่มที่เื้ออานวยและสมาชิกเริ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น ทำให้ประเศรัฐซึ่งเป็น
สมาชิกคนหนึ่ง กล่าวที่จะบอกเล่าถึงเรื่องราวและความคิดของตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าของ
ตนเองให้เพื่อนสมาชิกทราบ และเพื่อนสมาชิกอื่นๆ เมื่อได้ทราบถึงความรู้สึกไม่สบายใจของ
ประเศรัฐก็พยายามช่วยเหลือโดยการร่วมแสดงความคิดเห็นในแนวทางที่ตนเห็นว่าดีที่สุดในกับ
ประเศรัฐ โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้วางแนวทางการสนทนา เพื่อนสมาชิกไปสู่การมีความคิดและ
ทรรศนะการมองโลกในแง่ที่ดีและมีเหตุผล เช่น

- ประเศรัฐ : ตอนพ่อแม่เสีย ตอนแรกก็คิดนะ แต่ตอนนี้ไม่คิด รู้สึกว่ามันสบาย ไม่มีพ่อแม่ ไม่ต้อง
ห่วงใครเลย อยู่ตัวคนเดียว สบาย บ้านก็ไม่อยากกลับ

- ดิเรก : ผมอยากทำให้พ่อแม่อยู่นาน ๆ นะ รอให้แกได้อยู่ฉลองความสำเร็จของเรา แกจะได้สบายด้วย อยากให้อยู่นาน ๆ
- ผู้ناقกลุ่ม : ค่ะ ก็เป็นความฝันของดิเรกนะคะ ที่อยากทำให้พ่อแม่อยู่กับเรานาน ๆ
- ดิเรก : ครับ แต่ก็อย่างว่าแหละ ความตายเป็นธรรมดาของมนุษย์โลก
- ผู้ناقกลุ่ม : ประเสริฐบอกว่าอยู่คนเดียว ก็เลยไม่ต้องห่วงใคร ไม่มีพันธะ ไม่อยากกลับบ้าน
- ประเสริฐ : จริง ๆ แล้ว คุณย่าและลูก ๆ ของคุณย่า พวกเขาอยากให้ผมกลับบ้านไปอยู่ด้วยกัน
- ผู้ناقกลุ่ม : แต่ประเสริฐไม่อยากกลับไปตอนนี้
- ประเสริฐ : ครับ ยิ่งเป็นอย่างนี้แล้ว (แขนขาด) ยิ่งไม่อยากกลับไป กลัวพวกเขาจะลำบาก
- ผู้ناقกลุ่ม : ประเสริฐเคยบอกพี่ว่า ประเสริฐจะต้องประสบความสำเร็จก่อน จึงจะกลับไปบ้าน
- ประเสริฐ : ครับ
- ผู้ناقกลุ่ม : ตอนนี้ประเสริฐยังไม่อยากกลับบ้าน ประเสริฐพอจะบอกพี่ได้ไหมคะว่า วันนี้กับวันข้างหน้า ประเสริฐมีความแตกต่างกันอย่างไร
- ประเสริฐ : ครับ
- ผู้ناقกลุ่ม : ตอนนี้ประเสริฐยังไม่อยากกลับบ้าน ประเสริฐพอจะบอกพี่ได้ไหมคะว่า วันนี้กับวันข้างหน้า ประเสริฐมีความแตกต่างกันอย่างไร
- ประเสริฐ : คือ วันนี้เราไม่มีเงิน
- ผู้ناقกลุ่ม : ประเสริฐคิดว่า ทางบ้านจะยอมรับเราเมื่อเราประสบความสำเร็จหรือรวยแล้ว เท่านั้น
- ประเสริฐ : ครับ
- ดิเรก : อาจจะเป็นความคิดที่คิดมากไปเอง สำหรับแม่นี้ ถึงลูกจะเป็นอย่างไร เขาก็ยังรัก และเห็นว่าเราเป็นลูกเหมือนเดิม
- ประเสริฐ : แต่ของผมไม่ใช่แม่
- ดิเรก : ก็เหมือนกันแหละ ไม่มีแม่ ยาก็ต้องรักเพราะเขาเลี้ยงดูมา
- ผู้ناقกลุ่ม : ประเสริฐคิดว่าอย่ารักประเสริฐไหมคะ
- ประเสริฐ : เขาเคยบอกผมนะว่า เขารักผมมากกว่าเพื่อน
- ผู้ناقกลุ่ม : แล้วประเสริฐล่ะคะ รักย่าไหม

- ประเสริฐ : รัก
- ผู้ناقกลุ่ม : อยากจะกลับไปอยู่กับคุณย่า
- ประเสริฐ : อยากจะกลับไปเยี่ยม
- พิสุทธิ : ถ้าผมเป็นประเสริฐ ผมจะไม่แคร์เลย ผมอยากกลับไปก็กลับ
- ผู้ناقกลุ่ม : ถ้าเป็นพิสุทธิ พิสุทธิอยากกลับไปก็กลับ โดยไม่สนใจว่าต้องรวยก่อน
- พิสุทธิ : เราไม่ต้องไปคิดถึงว่า เราเป็นอย่างไร ถ้าเราคิดย้อนอดีตไปว่ามือเรายังไม่ขาด มันเป็นไปไม่ได้ ถ้าคิดอย่างนั้น มันก็บั่นทอนความมั่นใจของเรา ทำให้เราท้อแท้ และถ้าเรามัวคิดว่าเราต้องรวยก่อน เราก็ไม่รู้ว่าจะวันไหนเราจะรวย คือรวยไม่ รวยไม่สำคัญ อยากกลับวันไหน เราก็กลับไป เขารู้ว่ามือเราขาดก็ไม่มีปัญหา มัน ก็ขาดไปแล้ว มันต่อไม่ได้ เราก็ไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น เราไม่ต้อง เอาคาพูดหรือว่าสายตาคอนอื่นมาตัดสินเรา ทำให้กำลังใจเราน้อย ถดถอยลงไป ต้องไม่ท้อ ต้องอยู่อย่างมีกำลังใจ
- ประเสริฐ : ผมเคยคิดเสมอว่า ทุกวันนี้มันต้องมีเงินอย่างเดียว ถึงจะอยู่ได้ เงินเป็นสิ่งสำคัญ ที่สุด
- ผู้ناقกลุ่ม : จริง ๆ แล้ว ประเสริฐคิดว่าสิ่งสำคัญคือเงิน
- ประเสริฐ : ไม่ เงินเป็นเพียงส่วนประกอบ
- ผู้ناقกลุ่ม : ประเสริฐคิดว่าเงินซื้อความสุขที่แท้จริงได้ไหมคะ
- ประเสริฐ : ไม่ได้
- พิสุทธิ : ผมไม่ได้วัดค่าของคนด้วยเงิน
- ดิเรก : ถ้าเป็นคนดี จนหรือรวยก็ดี คนรวยที่ดีก็มี แต่คนรวยที่ไม่ดี เราก็ไม่ศรัทธาเขา คนจนที่ดีก็มีถมไป
- สมาใจ : ผมก็คบได้ทุกระดับ ถ้าคนไหนเป็นคนดีและจริงจัง ผมก็คบกับเขา ไม่จำเป็นต้องรวย
- ผู้ناقกลุ่ม : ค่ะ ถ้าให้เลือกระหว่างเงินกับประเสริฐ ประเสริฐคิดว่าคุณย่าจะเลือกอะไรคะ
- ประเสริฐ : คิดว่าเลือกผม
- ผู้ناقกลุ่ม : าจจริงแล้ว ประเสริฐก็ทราบว่าคุณย่าไม่ได้มองที่เงิน แต่มองที่ประเสริฐเป็นประเสริฐ
- ประเสริฐ : ครับ เมื่อก่อนผมเคยคิดเสมอว่า เงินเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ต้องมีเงินถึงจะอยู่ได้

ครั้งที่ 4 ผู้ในกลุ่มได้กล่าวถึงความคิดของเอลิสซ์ข้อหนึ่งที่กล่าวว่า อดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่สิ่งกำหนดชีวิตในปัจจุบัน โดยกล่าวในรูปแบบของการสนทนาให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้ประสบการณ์ในปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยไม่คำนึงว่าอดีตของเราจะผิดพลาดมาอย่างไร แล้วเอื้ออำนวยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นของตนว่ารู้สึกอย่างไรกับความคิดข้อนี้ อำนวยซึ่งเป็นสมาชิกคนหนึ่งได้กล่าวถึงความรู้สึกของตนเองว่า ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาทำให้ตนเองเบื่อชีวิต เบื่อสังคมปัจจุบันที่มีแต่การถูกเหยียดหยามระหว่างคนจนกับคนรวย และต้องการจะออกบวชเพื่อหนีพ้นสังคมที่รุ่มรวยนี้ จากการสนทนาต่อมา จึงทราบว่าสาเหตุที่ทำให้อำนวยมีความรู้สึกเช่นนี้ เนื่องจากอำนวยมีความคิดว่าคนจนและคนรวยมีความแตกต่างกัน โดยคิดว่าคนรวยมีความสุข และสามารถทำอะไรก็ได้ แต่คนจนมักถูกเหยียดหยาม และเป็นที่ยึดของสังคม เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ ผู้ในกลุ่มจึงใช้การสนทนาและเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อนี้ เพื่อเอื้ออำนวยให้อำนวยได้มีโอกาสพิจารณา และเรียนรู้ชีวิตอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงมากขึ้น เช่น

อำนวย : ตามความคิดของผมนะ คุณค่าของผม ผมยังไม่แน่ใจ ผมอาจทำตัวให้มีปัญหา โดยที่
เขาไม่ยอมรับ แต่ไม่ใช่ที่ผมไม่มีคุณค่า

ผู้ในกลุ่ม : อำนวยหมายความว่า อำนวยก็มีคุณค่า แต่เหมือนอำนวยไม่แน่ใจ

อำนวย : บางทีก็ไม่มีคุณค่า

ผู้ในกลุ่ม : บางทีก็ไม่มีคุณค่า เป็นอย่างไรคะ

อำนวย : มันตอบไม่ถูก

สมาใจ : คุณค่าของคน อยู่ที่ความดี คนที่มีความดีก็มีคุณค่า มันไปด้วยกัน ไม่ได้อยู่ที่การศึกษา

ผู้ในกลุ่ม : สมาใจบอกว่า ไม่ได้อยู่ที่การศึกษา

สายัณฑ์ : มันอยู่ที่ใจ

อำนวย : ผมเคยเจอคนหนึ่ง เป็นพยาบาลแบบพี่ แต่จิตใจเขาต่ำ ไม่รู้เขา เรียนอะไรมา
ปริญญาโท หรือปริญญาอะไรก็ไม่รู้ แต่การแสดงออกไม่เหมือนคนที่พัฒนาแล้ว

ผู้ในกลุ่ม : แสดงว่าการศึกษา

อำนวย : การศึกษาสูง แต่ใจเขาไม่ดี

- ผู้นำกลุ่ม : คือคุณค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับการศึกษา
- อานวย : มันรวม ๆ กันอยู่ คิวว่ามีคุณค่า
- ผู้นำกลุ่ม : รวม ๆ ของอะไรบ้าง อานวยพอจะบอกได้ไหมคะ
- อานวย : คือการกระทำ บวกกับใจที่บริสุทธิ์ ที่มีความอ่อนโยน คือการทำดี เราก็มีคุณค่ามากกว่า
เขาอีก
- อานวย : ครับ เขาทำกับผมได้ เขาก็ทำกับคนอื่นได้ กับคนไข้ที่เขารักษา ไม่ใช่ผมคนเดียว
ผมก็ไม่ได้บอกว่าเขาไม่มีประโยชน์ แต่เขาทำกับผมแบบไม่เต็มใจ ก็อย่างนี้แหละครับ
ราคาคนจน
- ผู้นำกลุ่ม : ราคาคนจนเป็นอย่างไรคะ ต่างกับคนรวยอย่างไรคะ
- อานวย : คือคนรวย เขาจะมองคนจนว่าต่ำ เขาจะเหยียด
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยคิดว่าคนรวยดูถูกคนจน
- อานวย : เชื่อได้เลยว่า ถ้าผมอยู่บ้านนอก เขาต้องบอกว่าไอ้นี้เง่ ไอ้นี้เขยแบบคนบ้านนอก
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยรู้สึกว่ อานวยอยู่ตรงนี้มีคนดูถูก
- อานวย : ครับ ผมจะมีอคติกับทุกคน ถ้าเขาพูดเหยียดหยามผม ทุกวันนี้ผมยังไม่อาจลืมได้ ผม
คิดว่าถ้าใครไม่มาเป็นผม ก็ไม่มีทางรู้
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยรู้สึกว่ โลกนี้ไม่เป็นธรรมกับอานวย
- อานวย : คนข้างนอกผมก็โดน คนที่อยู่ในศูนย์นี้ก็เยอะ เขามองแบบเราเป็นตัวประหลาด บอก
ว่าตัวอะไรวะ เดินได้ มือขาด โคนหัวล้าน ผมก็รู้ว่าเขามองผมอย่างนั้น ผมเจอ
มาแล้ว เขาเสียดสีผม เจ็บฝังเข้าหัวใจเลย เจ็บใจที่เขาดูหมิ่น
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วคุณค่าของคนนี้ อานวยคิดว่าขึ้นอยู่กับอะไร
- อานวย : เราไปสัมผัสคุณค่าจริง ๆ ก็อาจจะรู้ ถ้าไม่ไปก็คงไม่รู้
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าอย่างพีนี้ คุณค่าของพีกับอานวยต่างกันไหม
- อานวย : ต่างกัน
- ผู้นำกลุ่ม : ต่างกันอย่างไรคะ

- อานวย : คือพี่เรียนหนังสือสูงกว่าผม เรียนรู้อะไรมากกว่าผม
- ผู้ناقกลุ่ม : ตรงนั้นอานวยมองว่า เป็นคุณค่าของชีวิตไหม
- อานวย : เป็น เพราะว่าพี่ทำประโยชน์ได้มากกว่า
- ผู้ناقกลุ่ม : แสดงว่าคุณค่าของชีวิตของอานวยก็คือการทำประโยชน์ให้สังคม ไม่ได้อยู่ที่การศึกษาหรือว่าฐานะ
- พิสุทธิ : แต่สำหรับพวกผมมองว่า พี่มีคุณค่าเพราะว่าพี่เป็นคนดี และทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วย
- ผู้ناقกลุ่ม : และจริง ๆ แล้ว พวกเราคิดว่าคุณค่าของคนอยู่ตรงไหน
- พิสุทธิ : การกระทำครับ คุณค่าของคนอยู่ที่ผลงาน
- ผู้ناقกลุ่ม : อยู่ที่ผลงาน คือสิ่งที่เขาให้กับสังคม ไม่ได้อยู่ที่ความรวย ถ้าพี่ถามว่าอานวยมองคุณค่าของพี่กับอานวยและชาติชายต่างกันไหม มีคุณค่าของความเป็นคนต่างกันไหม
- อานวย : ไม่ต่างครับ คือความเป็นคนเท่ากัน แต่พี่มีโอกาสทำมากกว่าผม
- ผู้ناقกลุ่ม : อะ อย่าพี่นี่ไม่เรียกว่ามีค่ามากกว่า แต่มีโอกาสมากกว่าเท่านั้น
- อานวย : พี่มีโอกาสมากกว่าผม ผมไม่มีโอกาส แต่คุณค่าเท่ากัน
- ผู้ناقกลุ่ม : คุณค่าของความเป็นคนที่จะสามารถทำสิ่งที่เราต้องการได้ อย่างอานวยนี่ในวันข้างหน้าอานวยก็อาจจะ
- อานวย : สมัคร สส. (ทำทำยัดดอกอย่างภูมิวิจ)
- ผู้ناقกลุ่ม : อาจจะทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ เท่าที่โอกาสเรามี แต่สิ่งหนึ่งก็คืออานวยมีคุณค่าความเป็นคนที่จะพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ
- อานวย : พี่ที่มีประโยชน์อย่าง ผมก็มีประโยชน์อย่าง ต่างคนต่างมีประโยชน์ แล้วก็ต่างคนก็มีความคิดเป็นของตัวเอง
- พิสุทธิ : ถ้าไม่มีอานวย วันนี้พวกเราก็ต้องนั่งพื้น เพราะไม่มีเก้าอี้
- อานวย : (ยิ้มและพยักหน้ากับเพื่อน ๆ)

ครั้งที่ 5 ผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงความคิดที่มีเหตุผลของเอลลิสข้อหนึ่งที่ว่าทุกคนมีข้อบกพร่อง และมีโอกาสผิดพลาดได้ โดยกล่าวในรูปแบบของชีวิตของมนุษย์ซึ่งผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย ย่อมมีโอกาสที่จะทำความดีหรือมีโอกาสผิดพลาดได้ทั้งสิ้น แล้วเอื้ออำนวยให้สมาชิก แสดงความคิดเห็น อำนวยและชาติชายเป็นสมาชิกที่ได้แสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อความคิดนี้ออกมา คนละรูปแบบ โดยอำนวยได้แสดงออกถึงความรู้สึกผิดที่ตนเคยทำไม่ดีกับผู้อื่นโดยสารบรรณ จึงทำให้ ตนต้องประสบอุบัติเหตุสูญเสียแขนบรรณ ส่วนชาติชายได้แสดงความรู้สึกว่าตนโชคร้ายกว่าคนที่สูญเสียขา โดยกล่าวว่า "ขาขาดดีกว่าแขนขาด" จะเห็นได้ว่าสมาชิกทั้งสองคน มีการแสดงออกถึงรูปแบบความคิดที่ไร้เหตุผล ผู้นำกลุ่มได้ใช้แนวทางการดำเนินกลุ่มโดยการสนทนาที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณาความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อรูปแบบความคิดนั้น พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นบนพื้นฐานของความเป็นจริงของชีวิตภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความเข้าใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือกันเมื่อมีโอกาส ดังนี้

อำนวย : ก่อนประสบอุบัติเหตุ ตอนที่ เป็นเด็กกรด ผมเคยทำไม่ดีมาเยอะ ผมยังเคยดูดยาฆ่า แล้วผมยังชอบแกล้งผู้โดยสาร บางครั้งผมเสิร์ฟน้ำ ผมเห็นผู้โดยสารผู้หญิงสองคน นั่งหัวเราะ ผมเลยเสิร์ฟแต่เฉพาะด้านหน้า พอถึงผู้หญิงสองคนนี้ ผมหยุดเสิร์ฟเลย ผมเสิร์ฟได้ 4-5 คน นอกนั้นคนข้างหลังอดหมด มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมแจกขนมปัง ผู้โดยสารไปแล้ว ตอนแจกน้ำ ผมแจกน้ำให้พระที่อยู่ข้างหน้าคนเดียว นอกนั้นผมไม่แจก พอผมแจกขนมปังได้สักครึ่งชั่วโมง เขามาสะกิดผม "คุณ ๆ หัวน้ำ" ผมค่อยเอาน้ำไปแจก แล้วผมก็นั่งหัวเราะก๊าก ๆ อยู่คนเดียว บางครั้ง ผมมานั่งคิด ๆ ดู ผมก็ผิด ไม่น่าไปทำอย่างนั้น

ผู้นำกลุ่ม : อำนวยรู้สึกที่ตัวเองเคยทำผิด

อำนวย : แต่บางครั้ง ผมก็เคยให้เงินผู้โดยสาร บางทีผู้โดยสารเขามอบอกว่า ขอไปด้วย แต่รถมันเต็มแล้ว เขาบอกว่าไม่มีเงินสักบาทเดียว ผมก็ให้เงินเขาไปซื้อตั๋วกลับบ้าน

ผู้นำกลุ่ม : ที่ผ่านมานอำนวยการก็เคยทั้งทำดี และไม่ดี

อำนวย : แต่ส่วนมากไม่ค่อยดี มันอาจจะ เป็นบapakก็ได้ที่ผมชอบแกล้งผู้โดยสารบรรณ ผมเลย ต้องมาประสบอุบัติเหตุบรรณ

- ผู้นำกลุ่ม : อำนวยคิดว่าคุณผิดที่อำนวยความสะดวก ทำให้อำนวยความสะดวกหรือคะ
 อำนวย : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วความดีที่อำนวยความสะดวกจะ
 อำนวย : ตอนนี้ผมก็รู้สึกสบายใจขึ้นบ้างแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกสบายใจขึ้นบ้างแล้ว เป็นอย่างไรคะ
 อำนวย : ผมก็ทว่าวันนี้ให้ดีที่สุด ผลจะออกมาเป็นอย่างไร ผมก็ปล่อยมันแค่นั้น ผมจะไม่คิดมาก
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ คนเรามีโอกาสผิดพลาดได้ทุกคน แต่อยู่ที่ว่าเราจะปรับปรุงแก้ไขมันให้ดีขึ้นหรือ
 จะจมอยู่กับความผิดพลาดเหล่านั้น
- อำนวย : ถ้าเราจมอยู่กับมัน เราก็จะไม่มีวันลุกขึ้นสู้
- ชาติชาย : คนชนชาตินี้ส่วนน้อยที่เราจะออกไปทำงานได้ ถ้าไปทำงานมันจะมีโรงงานโรงเดียว
 หรือว่าสองโรงงานที่อยู่ในกฎระเบียบ มีน้อย
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่า ถ้าเราออกไปข้างนอก จะหางานหายาก
- ชาติชาย : แน่แน่นอนครับ ถ้าทางนี้เขาไม่ช่วย เราจะออกไปข้างนอกก็ออกยาก หางานยาก ยิ่ง
 ชนชาติ เออ ถ้าชาชาติยังมีโอกาสหางานได้
- ผู้นำกลุ่ม : เหตุใดชาติชายจึงคิดว่าคนที่ชาชาติมีโอกาสมากกว่า
- ชาติชาย : คนชาชาติมีโอกาสมากกว่าเพราะมีสองมือ ดิ้นเข้าขึ้นมากทำทุกอย่าง เขาเราก็แค่เดิน
 แต่ประคองตัวไปเท่านั้น
- ผู้นำกลุ่ม : มีความรู้สึกว่าคุณอะไรได้น้อยกว่าคนชาชาติ
- ชาติชาย : คนชาชาติ ๑๖๖ เข็มก็เดินได้ เขาจะได้เปรียบกว่า
- ประเสริฐ : แต่คนชาชาติ เขาก็เคลื่อนไหวลำบาก
- ชาติชาย : เขาเดินไม่ได้ แต่เขาก็ทำได้ทุกอย่าง ได้เหมือนเดิม อย่างสายนี้เขาก็สบายกว่า
- สายัณห์ : สบายอย่างไร

- ชาติชาย : แบบว่าเขากลับไปหากินตามธรรมชาติเดิม ๆ ของตัวเองได้ หาจับกบจับเขียด
กินเหมือนเดิมได้ แต่อย่างผมไปจับเขียดนี้ หม้อไฟก็ดี เผลอ ๆ น้ำหกเทราดลงมา
เปียกอีก
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายรู้สึกไม่มั่นใจที่จะกลับไปประกอบอาชีพเหมือนเดิม เพราะรู้สึกว่าคนชาชาติ
นั้นสามารถที่จะทำอะไรได้ดีกว่า
- พิสุทธิ : ก็ได้อย่าง เสียอย่าง
- สมาใจ : มันคนละอย่าง บางคนที่ขาดขาดเยอะ ๆ จนเดินไม่ได้ก็มี ต้องอยู่กับบ้าน ก็คนละอย่าง
- ประเสริฐ : ถ้าชาชาติ จะไปไหนก็ไปไม่ได้
- วัชระ : มันเลือกไม่ได้
- ประเสริฐ : ถ้าเลือกได้ ก็เลือกไม่ขาดสักอย่าง
- ผู้นำกลุ่ม : จริง ๆ แล้ว ก็คงเป็นอย่างที่ประเสริฐพูด ว่าเราเลือกไม่ได้ ถ้าเลือกได้เราก็คง
เลือกที่จะไม่เป็นอะไรเลย แต่ตอนนี้เราก็เป็นไปแล้ว เราควรคิดว่าเราจะทำ
อย่างไรต่อไป
- วัชระ : เราต้องพยายามฝึก ตอนที่มาอยู่ศูนย์ใหม่ ๆ ก็เคยคิดว่า เราจะอยู่ได้อย่างไร เรา
ยังไม่ได้มาสัมผัสมัน พอเราอยู่ไป เราก็สามารถคิดได้ว่า เออ เราต้องทำอย่างนี้
เราต้องปรับสภาพอย่างนี้ เมื่อก่อนเราก็ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร
- สมาใจ : จริง ๆ เราเป็นอย่างนี้ก็ดีแล้ว ไม่มีแขน แต่ยังมีขา
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ อย่างวัชระนี่ แขนขาดทั้งสองข้าง แต่วัชระก็คุ้มมันใจ ไม่ท้อแท้
- วัชระ : ผมมั่นใจว่าผมต้องดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า ถ้าเรามั่นใจจะอย่างไร ก็ไม่ยาก ต่อให้เรา
เป็นอย่างไร
- ผู้นำกลุ่ม : วัชระบอกว่า ถ้าเรามั่นใจจะสู้ เราจะเป็นอย่างไรก็ช่าง เราก็ต้องผ่านไปได้
- วัชระ : ครับ แต่ผมเห็นชาติชาย บางทีเขาก็มั่นใจ แต่ทำมาวันนี้เขาท้อ ผมก็ยังงง
- ผู้นำกลุ่ม : วัชระบอกว่าบางครั้งเห็นชาติชายมีกำลังใจ บางครั้งก็ท้อ ชาติชายพอจะบอกที่
ได้ไหมคะ
- ชาติชาย : คือบางครั้ง ผมจะรู้สึกมีกำลังใจที่จะต่อสู้ แต่พอทำไม่ได้อย่างใจ ผมก็จะรู้สึกท้อ

- ผู้นำกลุ่ม : ทำไม่ได้อย่างใจชาติชาย คือ
- ชาติชาย : บางครั้งผมพยายามจะฝึกทำอะไรสักอย่าง ผมจะตั้งใจ แต่พอทำไม่ได้แล้วมันก็ท้อ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่าชาติชายได้พยายามแล้ว แต่ก็ทำไม่สำเร็จ
- ชาติชาย : ผมก็ยังไม่ได้พยายามเท่าไรหรอก แต่ผมชอบคิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่เขาเป็นน้อยกว่าผม
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายจะรู้สึกท้อ เมื่อคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น
- ชาติชาย : ครับ
- วัชระ : อย่างผมแซนชาติทั้งสองข้าง แต่ผมไม่เคยคิดเปรียบเทียบกับใคร
- ผู้นำกลุ่ม : การที่วัชระไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้วัชระรู้สึกอย่างไรคะ
- วัชระ : ผมรู้สึกดียว่า ผมต้องสู้ต่อไป พยายามต่อไป
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ถ้าคนเรามัวคิดเปรียบเทียบกับคนอื่น เราจะทุกข์ ถ้าเรารู้สึกว่าเราดีกว่าเขา แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเราเด่นกว่าเขา เราก็จะประมาท ดังนั้นใจที่สงบสุข จะเกิดได้เมื่อเราไม่คิดเปรียบเทียบกับผู้อื่น แต่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและพัฒนาตัวเราให้ดีขึ้น
- ชาติชาย : (พยักหน้า และสบตากับผู้นำกลุ่ม)

ครั้งที่ 6 ภายใบบรรยากาศของกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตของตน ชาติชายได้กล่าวถึงความรู้สึกท้อแท้ ชาติกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต การต้องการเพื่อนไว้คอยให้กำลังใจ ต่อมาได้กล่าวถึงการไม่ยอมจบออกจากศูนย์เพราะกลัวไม่มีเพื่อน จากการได้สนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จึงทราบว่าความรู้สึกเหล่านี้ของชาติชายมีผลมาจากความเชื่อหรือความคิดที่ว่า ตนต้องเป็นที่รักหรือยอมรับของทุกคน ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้ชาติชายได้กล่าวถึงความรู้สึกที่มาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลเหล่านั้น แล้วจึงใช้การสนทนาในแนวทางที่เอื้ออำนวยให้ชาติชายได้คิดพิจารณาความคิดและความเชื่อของตนเองอีกครั้ง ดังนี้

- ชาติชาย : ผมไม่อยากจบ (ชาติชายหมายถึงการจบจากการฝึกอาชีพที่ศูนย์ฟื้นฟู) ถ้าจบออกไปแล้วไม่มีเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายกลัวว่า ถ้าออกจากที่นี่ แล้วจะไม่มีเพื่อน
- ชาติชาย : ถ้าอยู่ในศูนย์ก็ยังมีเพื่อน แต่สังคมข้างนอกมีคนพิการไม่มาก ถ้าจบออกไปก็อยู่คนเดียว
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายรู้สึกว่าคุณนี่แล้วมีเพื่อน
- ชาติชาย : มีเพื่อนที่เข้าใจปัญหา
- ผู้นำกลุ่ม : แต่ถ้าออกไปข้างนอก ชาติชายคิดว่า คนข้างนอกเป็นอย่างไรคะ
- ชาติชาย : ผมก็ไม่รู้ ไม่รู้ว่าเขาจะยอมรับผมได้หรือเปล่า เหมือนกับครอบครัวผม
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายไม่แน่ใจว่า คนข้างนอกจะยอมรับชาติชาย
- ชาติชาย : ที่ยอมรับมีน้อย ร้อยหนึ่งจะมีไม่ถึงห้าสิบ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วชาติชายรู้สึกอย่างไรคะ ถ้าในชีวิตของชาติชาย ร้อยคนจะมีไม่ถึงห้าสิบคนที่ยอมรับชาติชาย
- ชาติชาย : ผมอยู่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายอยู่ได้
- ชาติชาย : ผมอยู่ได้ เพราะรู้ว่าพ่อแม่ยังมี
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะรู้ว่า อย่างน้อยพ่อแม่ก็ยอมรับเราเหมือนเดิม

ครั้งที่ 7 ผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงความคิดอันไร้เหตุผลข้อหนึ่งของเอลลิสที่กล่าวว่า "บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและอาศัยผู้อื่นเสมอ" โดยกล่าวในรูปแบบของการสนทนาถึงคำว่า "ภาระ" แล้วให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อคำนี้ หลังจากดำเนินกลุ่มไปช่วงหนึ่ง ประเสวีรัฐได้กล่าวถึงความรู้สึกภายในตนเองพิการ และไม่กล้าออกไปดำเนินชีวิตภายนอกศูนย์ เนื่องจากมีความคิดว่า ผู้พิการคือผู้ที่ไร้ความสามารถ ทำให้ประเสวีรัฐเกิดความไม่มั่นใจว่าจะสามารถพึ่งพาตนเองหรือออกไปดำเนินชีวิตภายนอกด้วยตนเองได้หรือไม่ และภายในบรรยากาศของกลุ่มที่สมาชิกมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น ผู้นำกลุ่มได้เื้อ้อำนวยให้ประเสวีรัฐได้ระบายความคิดและความรู้สึกของตนเองออกมาในแนวทางที่ทำให้ประเสวีรัฐได้มีโอกาสพิจารณาความคิดของตนเองตามความเป็นจริง

และจากการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ประเสริฐตระหนักว่า คนพิการ
ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ไร้ความสามารถเสมอไป และคนพิการก็สามารถที่จะพึ่งพาตนเองได้โดยไม่ต้อง
ต้องเป็นภาระของสังคม ดังนี้

ประเสริฐ : เมื่อก่อนผมชอบใส่เสื้อแขนยาว แล้วเดินล้างกระเป๋ แต่พอมาเป็นอย่างนี้แล้วไม่
กล้าใส่ เพราะว่าแขนไม่มีแล้ว

วัชระ : แต่ว่า ผมไม่อายุแล้ว

ประเสริฐ : แต่ผมอายุ

ติเรก : ผมว่าไม่เห็นจะต้องอายุเลย เราไม่ได้ขอใครกินสักหน่อย

ประเสริฐ : บางทีผมอายุ ผมกลัวเขาว่าเป็นแก๊งเดียวกันกับพวกของท่าน

ผู้นำกลุ่ม : ประเสริฐกลัวคนอื่นมองว่าเป็นขอทาน ประเสริฐมองว่าขอทานเป็นอย่างไรคะ

ประเสริฐ : ไม่ทานหากิน เอาแต่ขอเงินคนอื่น

ผู้นำกลุ่ม : แล้วตัวประเสริฐเคยคิดจะทำหรือเปล่า

ประเสริฐ : ไม่ครับ ผมไม่มีทางจะไปเป็นขอทาน

ผู้นำกลุ่ม : เพราะอะไรคะ

ประเสริฐ : เพราะผมไม่เคยคิดจะเป็นภาระใคร

พิสุทธิ : คนที่เป็นขอทาน เขาต้องดูท่าทางและอย่างอื่นประกอบด้วย

ติเรก : วันนั้นผมไม่นั่งกินข้าวที่รังสิตกับเพื่อนอีก 3 คน ที่พิการเหมือนกัน ก็มีขอทานเข้ามาตั้ง
หลายคน พวกผมก็นั่งมองหน้ากัน แล้วก็หัวเราะ ซ่า

ประเสริฐ : ทำไม คิดว่าเป็นพวกเดียวกันหรือ

ติเรก : เขาขาดเหมือนผม แต่ผมก็ให้เงินเขาไป

ผู้นำกลุ่ม : แล้วตอนนั้นติเรกรู้สึกอย่างไรคะ

ติเรก : ภูมิใจครับ ที่ได้ให้เงินเขาไป

ผู้นำกลุ่ม : ติเรกรู้สึกภูมิใจที่เราเป็นเหมือนเขา แต่เราทำอะไรได้มากกว่า

- ดิเรก : แบบผมก็คิดว่าผมภูมิใจนะ แต่เพื่อนที่ไปกับผมนี่ ออกจะทะเล่สิ่งเรื่อยไป ผมก็เลยหัวเราะ ออกไป ผมก็รู้สึกที่เราทำอะไรได้มากกว่า อย่างคนพิการในศูนย์นี้ ออกไปทางไหน ก็ได้ พอจนบ๊อบ คนก็ขอไปทำงานด้วย
- สายัณห์ : ถ้าพิการก็ออกไปค้าขายได้
- วัชระ : นี่ไงที่ดิเรกเขาไปเช่าแผงขายของไว้แล้วที่รังสิต
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ จึงไม่จำเป็นเสมอไปว่า คนพิการแล้วต้องเป็นผู้ไร้ความสามารถหรือเป็นขอทาน ทุกคน
- ดิเรก : อย่างที่อาจารย์วี (อาจารย์สอนฝึกอาชีพในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน) บอกวันนั้นในตอนเช้าแถว ว่าพวกเราควรท้าวให้เขาสงสาร แต่อย่าท้าวให้คนอื่นรังเกียจ
- พิสุทธิ : ท้าวให้เขาสงสาร ำให้เขาเห็นความสามารถของเรา แต่อย่าท้าวให้เขารังเกียจ
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรคะ
- พิสุทธิ : คือเราเป็นอย่างนี้ เราต้องท้าวให้เขาเห็นว่า เรามีความสามารถ อย่าให้เขาเห็นว่า พอเราเป็นอย่างนี้แล้วน่ารังเกียจ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ คำว่าน่ารังเกียจนี้หมายถึง
- พิสุทธิ : ก็คือ ท้าวไม่ดี ำให้เขาว่าได้
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วประเสริฐล่ะคะ มีความรู้สึกอย่างไรกับคำพูดนี้
- ประเสริฐ : ผมก็เห็นด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : เห็นด้วยที่ว่า
- ประเสริฐ : พอเราเป็นอย่างนี้แล้ว เราต้องพยายาม
- ผู้นำกลุ่ม : พยายามอย่างไรคะ
- ประเสริฐ : เราต้องท้าวให้มีความสามารถ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ มีความสามารถที่จะพึ่งพาตนเอง และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้เมื่อมีโอกาส

ครั้งที่ 8 ในขณะคาเนนกลุ่ม ชายติชายได้กล่าวถึงความรู้สึกต่อแท้ สิ้นหวัง อันเนื่องมาจากการยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้ว่าตนได้เลิกร้างกับคนรักแล้ว จึงต้องการย้อนเวลากลับ

ไปตอนที่ตนเคยมีความสุขในชั้นตอนนี้ผู้ในกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่เอื้ออำนวยให้ชาติชาย ได้คิดพิจารณาความคิดและความรู้สึกของตนเพื่อนำไปสู่แนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ดังนี้

- ชาติชาย : ความสุขของผมคือ มีเพื่อนเหมือนเดิม อยู่บ้านเหมือนเดิม บ้านที่ขอนแก่น มีความสุข
- ผู้ในกลุ่ม : ชาติชายมีความสุขเมื่อคิดถึงตอนที่ยังไม่ได้เข้ามาอยู่ในศูนย์นี้
- ชาติชาย : ตอนนั้นยังไม่มีอะไร สภาพดี ๆ แข็งแรง อยากย้อนเวลากลับ
- ผู้ในกลุ่ม : อยากย้อนเวลากลับ เพราะรู้สึกมีความสุข
- ชาติชาย : แบบว่าเพื่อนก็คบอยู่ เพื่อนที่เคยเล่น เคยไปด้วยกัน สนุกสนาน ร่าเริง เล่นสงกรานต์
- ผู้ในกลุ่ม : ชาติชายคิดถึงเวลานั้นแล้วมีความสุข
- ชาติชาย : ใช่
- ผู้ในกลุ่ม : ทุกคนก็มีความสุขนะ เมื่อคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่ผ่านมา ไม่อยากให้เวลานั้นผ่านไป แต่เรา คงหยุดเวลาไว้ไม่ได้ ชีวิตเราคงต้องดำเนินต่อไปข้างหน้า
- พิสุทธิ : ใช่ เป็นไปได้ยากชาติชาย เราต้องก้าวไปถึงแม้ว่าไม่รู้จะก้าวไปทางไหนนะ
- ชาติชาย : หายาก ยากที่จะคืนมาได้ คนที่เคยให้กำลังใจ
- สายัณห์ : สุขอย่างนี้ ไม่มีอีกแล้ว
- ผู้ในกลุ่ม : ชาติชายเคยมีคนที่เคยให้กำลังใจ
- ชาติชาย : ก็มี
- ผู้ในกลุ่ม : เป็นใคร ชาติชายพอจะบอกพี่ได้ไหมคะ
- ชาติชาย : ก็แฟนผม แต่ตอนนี้ผมไม่มั่นใจเท่าไร แบบว่ามันห่างกัน
- ผู้ในกลุ่ม : ห่างกันกับคนรัก
- ชาติชาย : ห่างกันกับคนที่เขาจะเอากำลังใจมาให้ผมต่อไป ถ้าแต่ก่อนก็พอได้ แต่ตอนนี้เขาออกห่างเรา
- ผู้ในกลุ่ม : ตอนนี้ชาติชายรู้สึกเหมือนไม่มีใคร แม้แต่คนที่เคยรักชาติชาย
- ชาติชาย : มันเหงามาก ตอนที่ผมกลับจากบ้าน พอมาอยู่ที่นี้มันเหมือนอยู่คนเดียว ว่างๆ มันเหงา คนที่เขาเคยพูดคุยด้วย เขาก็พูดกับเราเพียงบางคำ ถามคำตอบคำ
- ผู้ในกลุ่ม : รู้สึกเขาห่างเหินเรา

- ชาติชาย : เขาห่างเหิน เป็นเพราะเราอยู่ไกลกัน ผมก็เหมือนกับห่างเหินเขาด้วย เมื่อก่อนเราเคยคุยกันด้วยความรู้สึกสนุกสนาน แต่ตอนนี้ผมแขนขาด พอเป็นอย่างนี้ เขาห่างเหินไป เมื่อก่อนผมเคยเล่นกันอย่างสนุกสนาน ผมไปอยู่บ้านเขาตั้งแต่เช้าจนเย็น ผมยังจำได้ แต่ตอนนี้มันคงไม่มีอีกแล้ว เพื่อนที่เคยคุยเล่นกัน
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ชาติชายรู้สึกว้าวเหมือนอยู่คนเดียว
- ชาติชาย : ทุกวันนี้ก็พอมีเพื่อนที่ศูนย์ ก็พอพูดคุยกันได้บ้างไปวัน ๆ พอให้ลืม ๆ พอให้ลมหายใจไม่ขาด ที่เที่ยวทุกวันนี้ก็เพียงผ่าน ๆ
- ผู้นำกลุ่ม : ชั่วคราว
- ชาติชาย : ชั่วคราว เพราะจริง ๆ แล้วก็เหมือนเดิม
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเดิมคือคน ๆ นั้นไม่กลับมา
- ชาติชาย : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วชาติชายคิดว่าชาติชายจะย้อนไปตรงนั้นได้ไหมคะ
- ชาติชาย : มันย้อนไปไม่ได้ มันผ่านไปแล้ว แล้วก็ไม่อยากย้อนไปด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะคิดว่า ถ้าย้อนไป ชาติชายจะเจออะไรคะ
- ชาติชาย : เจอความทุกข์กลับมา ไม่อยากไป
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายมีความทุกข์ เพราะว่ามันไม่อาจย้อนกลับมาอีก
- ชาติชาย : ก็เหมือนสายน้ำนั้นแหละ ที่ไม่ย้อนกลับ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วชีวิตคนเรา มันก็ไม่ย้อนกลับเหมือนกัน
- ชาติชาย : ครับ เป็นไปไม่ได้ ก็เหมือนแขนนั้นแหละที่ตัดแล้วก็แล้วกัน ก็ขาดกันไปเลย
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่า มันย้อนกลับไม่ได้ เราต้องยอมรับมัน
- ชาติชาย : ครับ (ก้มหน้า)

ในช่วงที่กลุ่มกำลังดำเนินอยู่ สมาชิกซึ่งเป็นสมาชิกอีกคนหนึ่ง ได้มีการแสดงออกถึงความทุกข์อันเนื่องมาจากการคิดเปรียบตนเองกับผู้อื่นตลอดเวลา ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ตระหนักว่าความทุกข์ของสมาชิคนั้นมีสาเหตุมาจากความคิดของสมาชิกเอง ดังนี้

- สมาใจ : แชนชาต เวลาเดินไปไหนก็อายเขาทุกวัน อย่างเป็นทางการเขาแสดงสินค้าที่เซ็นทรัล คนที่นั่นก็มีครบหมด คนที่ไปด้วยกัน เขาก็เป็นแค่นี้ ฆฆฆฆทั้งแชน แชนก็มาได้สาไป คนก็เยอะแยะ มีผมคนเดียวเดินแชนชาต
- ผู้ناقกลุ่ม : ที่ตรงนั้น มีคนมองชาติชายอยู่
- สมาใจ : ฆฆฆฆ เขาก็ไม่มอง แบบว่าต่างคนต่างคุยกัน
- ผู้ناقกลุ่ม : แต่สมาใจก็มีความรู้สึกที่ ตัวเองแตกต่างจากคนในกลุ่มนั้น
- สมาใจ : ต่าง แบบว่าเปรียบเทียบกันไม่ได้
- ผู้ناقกลุ่ม : เปรียบเทียบกันไม่ได้ หมายความว่าสมาใจเป็นอย่างไร เขาเป็นอย่างไร
- สมาใจ : ก็แบบว่า เขามีทุกอย่าง อย่างผมก็คงสู้เขาไม่ได้ แบบว่ามันทั้งเซ็น ทั้งอาย
- ผู้ناقกลุ่ม : แล้วสมาใจก็เดินเข้าไป
- สมาใจ : ก็เดินเข้าไป เขาก็สวัสดีกัน เขาก็มาจับแชนผม ผมก็ใช้มือซ้ายจับ
- ผู้ناقกลุ่ม : มันเหมือนกับความรู้สึกที่ว่า สมาใจแชนชาต ได้ตามสมาใจไปทุกแห่ง
- สมาใจ : มันตามไปที่ทุกที่ และตามไปตลอดชีวิต และกระทั่งตอนนี้
- ผู้ناقกลุ่ม : ทาให้สมาใจรู้สึกทุกครั้งว่าสมาใจต่างกับคนอื่น
- ชาติชาย : ต่างกับผม
- ผู้ناقกลุ่ม : เหมือนกับว่า ถ้าสมาใจคิดถึงแชนเมื่อใด ชาติชายก็จะแบ่งเขากับเราออกจากกัน ทุกครั้ง ไม่ว่าสมาใจจะอยู่กับใคร ที่ไหน สมาใจก็รู้สึกที่แตกต่างกับเขา
- สมาใจ : ครับ
- ผู้ناقกลุ่ม : เป็นไปได้ไหมคะว่า สิ่งที่ทำให้ชาติชายมีความรู้สึกที่แตกต่างนี้ มาจากความคิดของสมาใจที่คิดเรื่องแชนนี้ทุกครั้ง
- สมาใจ : ผมก็บอกไม่ได้ มันเกิดมาเอง มันมีความรู้สึกมาเองว่าต่างกัน เหมือนกับตอนนี้ อย่างที่กับพวกผมในกลุ่มนี้ ผมก็ยังรู้สึกแตกต่างกัน แบบว่าของผมเป็นกลุ่มที่ต่างว่าเพื่อน
- ผู้ناقกลุ่ม : เป็นความคิดของสมาใจที่ว่า พอสมาใจเข้าไปอยู่กับกลุ่มใด สมาใจก็จะรู้สึกที่แตกต่าง เพราะสมาใจมีความรู้สึกเสมอว่าตนเองต่างจากคนอื่น

- ชาติชาย : ผมก็คงคิดอย่างนั้นด้วยครับ
- วิษระ : ต่างกันที่การแต่งตัวเท่านั้น
- ผู้นำกลุ่ม : วิษระบอกว่าต่างกันที่การแต่งตัวเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่คนเราแตกต่างกันคืออะไรคะ
- ชาติชาย : ใจ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ และใจที่คิดว่าสุขหรือทุกข์นี้ สมใจคิดว่ามาจากอะไรคะ
- ชาติชาย : มาจากความรู้สึก
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ มาจากความรู้สึกที่มาจากความคิดของเราที่มีต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

ครั้งที่ 9 ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ อานวยได้แสดงถึงความคิดที่ว่าคุณค่าของคนขึ้นอยู่กับความสามารถหรือการประสบความสำเร็จในชีวิต โดยมองตนเองเป็นผู้ไร้ความสามารถและไม่มีคุณค่า ในการดำเนินกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มได้ให้อานวยให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจในการที่จะบอกเล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมรับรู้ และเปิดโอกาสให้สมาชิกอื่นได้มีส่วนร่วมในการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและช่วยเหลือกันในการหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม และมีความเป็นไปได้มากที่สุด สำหรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ดังนี้

- อานวย : เราก็เหมือนผ้าสีขาว ถ้าเอาสีดำป้ายนิดหนึ่ง มันก็เห็นชัด เพราะมันเป็นสิ่งที่ไม่ดี พยายามซักให้มันออกหมดจนเกลี้ยงแบบเหมือนเดิม คงไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วอานวยคิดว่าเวลาคนที่เขามองผ้าอานวย เขามองไปที่จุดไหนของอานวยคะ
- อานวย : ถ้าเขาจ้อง เขาต้องเห็นสีดำ
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้ไหมคะ ถ้าเราตั้งใจมองไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราจะเห็นสิ่งนั้น ถ้าเราตั้งใจมองสีดำ เราก็จะมองแต่สีดำ จนลืมมองสีขาวของผ้าทั้งผืนนั้น
- อานวย : แต่มันเด่น ถ้าเรามอง เราก็จะเห็นสีดำก่อนสีขาว
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วอานวยก็คิดว่าคนจะมองแต่สีดำของอานวยเท่านั้น แล้วคนอื่น ๆ สะคะ ถ้าสมมติว่าให้อานวยเป็นผ้าขาวผืนหนึ่ง ที่มีจุดดำจุดหนึ่ง ทุกคนลองมองอานวยตอนนี้ ลีคะ ว่ามองเห็นอานวยเป็นอย่างไรคะ จะมองตรงพื้นขาวหรือจุดดำคะ

- ดิเรก : ผมจะมองขาว
- พิสุทธิ์ : มองสีขาว ถ้ามองตอนนี้ผมจะเห็นสีขาวของอานวยชัดกว่า
- สมาใจ : ผมก็มองสีขาวครับ
- ผู้นำกลุ่ม : สมาใจมองสีขาว แล้วสายัณห์กับวัชระล่ะคะ
- สายัณห์ : ผมมองทั้งสีขาวและสีดำ เพราะคนเรามันก็ต้องมีทั้งดีและเลว
- ประเสวีรัฐ : สีขาว
- วัชระ : สีขาว
- ชาติชาย : สีขาว
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายก็มองสีขาว เกือบทุกคนบอกว่ามองสีขาว โดยไม่มองสีดำนั้น พอจะบอกเหตุผลได้ไหมคะว่า เพราะอะไรจึงมองเห็นสีขาวตรงผ้าของอานวย
- อานวย : ผมไม่เชื่อหรอกครับ
- พิสุทธิ์ : เป็นธรรมดา ผ้าสีขาวถ้าเอาสีดำมาป้าย เราจะเห็นสีดำเด่นกว่า แต่มันเข้ามาแล้วก็ผ่านไป เราไม่ต้องไปมองสีดำนั้น แต่ในชีวิตประจำวันนี้ ถ้าเกิดเราอยู่ด้วยกันแบบดีๆ เขามีความดีให้กับเรา ถึงเขาเป็นผ้าขาวที่มีจุดดำ เราก็จะเห็นเขาเป็นสีขาว
- ผู้นำกลุ่ม : พิศุทธิ์บอกว่าอานวยเป็นผ้าขาวที่มีจุดดำ แต่ถ้าเกิดอยู่ใกล้ชิดที่อานวยให้ความช่วยเหลืออะไรอย่างนี้ก็
- พิสุทธิ์ : เราจะเห็นเขาเป็นสีขาว
- ผู้นำกลุ่ม : เห็นเป็นสีขาว
- พิสุทธิ์ : เพราะว่าสีดำนี้ เราก็จะไม่รู้เลยว่ามันมาจากไหน
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วพิสุทธิ์อยากทราบไหมคะ ว่ามันมาจากไหน
- พิสุทธิ์ : ไม่รู้ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่รู้หรอกงู้
- พิสุทธิ์ : เอาแต่ความดีที่เขามี
- ดิเรก : มองโลกในแง่ดีไว้ก่อน

- อานวย : แต่ถ้าคนที่ยอมแล้วไม่เข้าทำ ผมก็ไม่คุยด้วย ก็คือชอบแบบคนที่ตรง ๆ กับผม ผมก็ไม่ได้ว่าอะไรพวกเพื่อนนะครับ ทุกคนก็ต้องมีสี่ด้าสขาว แต่ไม่รู้สี่ด้าสขาวนั้นเข้มหรือจาง มันต้องสัมผัสกันอีกที ถึงจะเข้าใจ
- ติเรก : ต้องเข้าถึงแก่นเขา
- อานวย : ต้องเข้าถึง ต้องคบกันก่อน ถึงจะรู้ว่าเออ เพื่อนคนนี้จริงใจให้เรา เราต้องดีต่อเขา
- ติเรก : อย่างบางคนนี่ อย่างสมมติว่าเขาเข้ามาที่ศูนย์นี้เป็นวันแรก จะเห็นพวกที่เขาอยู่ก่อนนะ อาจจะต้องคิดว่า ใส่นี้หน้าตากวน... ก็คิดไปนะ พอคบกันไปนาน ๆ ก็จะมีใจ มันต้องเข้าถึงกันถึงจะรู้
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ
- อานวย : ก็มีหลายคน แบบเข้ามา ผมเห็น ทั้งที่อยู่ตอนทำงานและที่นี่ มันไม่ถูกชะตาผมเลย แต่พอได้พูดคุย ได้สัมผัส ผมว่าบางทีผมก็เป็นคนหนึ่งที่ผมเข้าไปแล้ว เขาก็มองผมแบบนั้นเหมือนกัน ไม่แน่มันเข้ามาอยู่ในศูนย์นี้ เพื่อน ๆ ที่ผมยังไม่รู้จัก บางคนคงคิดว่า ใส่นี้มันกวน.... เหมือนกัน
- สายัณห์ : มองหน้าไม่รู้ใจ
- อานวย : แต่ถ้าได้พูดคุยกันแล้ว จะรู้ซึ่งว่าเออ เราเป็นอย่างไร เรายังไม่รู้จักเขา เราไม่เห็นสี่ขาวสี่ดำ แบบเห็นเป็นตัวอะไรที่มีชีวิต เดินเข้ามา ดูหน้ามันกวน ๆ มันต้องคบกันก่อน
- ผู้นำกลุ่ม : คือสรุปว่า ถ้าเราเจอกันครั้งแรกนี้ เราคงบอกไม่ได้ว่าคนนี้เป็นคนอย่างไร ก็คงต้องมาเรียนรู้กันก่อน แล้วถึงจะรู้ว่าคนนั้นเป็นคนอย่างไร
- อานวย : ครับ ถ้าได้รู้จักกัน เขาก็จะรู้ แต่ถ้าไม่รู้จักกัน เขาก็ไม่รู้ อย่างที่ผมบอกว่ายังบอกไม่ได้ว่าเป็นอะไร ต้องคบกันก่อน
- ติเรก : มองกันด้วยสายตาไม่ได้
- สมาใจ : คนเรามีทั้งขาวและดำ บางคนสีดำแต่ใจดีก็มีถมไป

- อานวย : ถ้าได้พูดคุยกันก็รู้ว่าคนที่เข้ามาที่ศูนย์นี้มีความรู้สึกอย่างไรกับพวกผม บางคนก็มีความรู้สึกดี บางทีผมก็คิดว่า ผมเป็นคนมองโลกในแง่ไม่ดีเท่าไร
- : ยอมรับตัวเองทว่าประชิดกับชีวิตก็มากพอควร มองคนอื่นแบบผิด ๆ เลย ถ้าไม่ได้พูดคุยด้วย ถ้าไม่ได้รู้จักพี่ ผมก็คิดว่าพี่คงมองผมแบบที่คนอื่นเคยมอง
- ผู้นำกลุ่ม : ถ้าไม่ได้คุยกันก็คงคิดอย่างนั้น
- อานวย : ก็มันฝังใจ
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่า อานวยเคยผ่านประสบการณ์ที่ไม่ดีมามาก
- อานวย : ครับ ประสบการณ์ที่ไม่ดี แต่ก็มีหลายคนที่พูดคุยกับผมแล้วพยายามแนะนำว่า ำให้มองโลกในแง่ที่ดี แต่ผมไม่ยอมรับ ผมยอมรับแต่ความคิดที่ไม่ดี มีอคติกับคนที่เราไม่รู้จัก
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยคิดว่าการที่อานวยมองโลกในแง่ที่ไม่ดีนี้ ทำให้อานวยมองทุกคนที่เข้ามาในชีวิตของอานวยเป็นอย่างไรคะ
- อานวย : ผมคิดว่า ถ้าผมปล่อยไป เขามองผม เขาก็ต้องมองว่าผมเป็นคนพิการ ความคิดของผมจะออกไปเรื่อยเปื่อย โดยที่เขายังไม่ได้ว่าผม แต่ผมก็มองไปก่อนแล้ว
- สายัณห์ : เราคิดไปเอง
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยคิดว่าอานวยคิดไปก่อน
- อานวย : คิดไปก่อนแล้ว ถ้าผมปล่อยเสียเดินออกไปข้างนอก คนต้องว่า ไร่มือขาด มันต้องหากินอยู่ตามสะพานลอย แบบความคิดของผมจะออกไปก่อน มีอคติ ถ้าผมไม่ได้พูดคุยกับคนนั้น แต่ถ้าผมได้พูดคุย ตอนผมไปงานชุมนุมคนพิการ ผมคิดว่าพวกเจ้าหน้าที่ต้องมองผมแบบคนพิการแน่นอน แต่พอผมได้ไปพูดคุยกับคนที่มาติดต่อด้วยกัน เขาเข้าใจดีมาก เขาบอกว่า เป็นแค่นี้ดีแล้ว ไม่ตายก็ดีแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกว่าเขาเข้าใจอานวย
- อานวย : ถ้าไม่ได้พูดคุยกัน ก็คงไม่รู้
- ผู้นำกลุ่ม : พอได้พูดคุยกับเขาแล้ว อานวยรู้สึกว่าเขาเข้าใจอานวย อานวยรู้สึกอย่างไรคะ
- อานวย : ก็มีสิ่งที่เราต้องรู้ แบบเขาก็ให้กำลังใจ

ผู้นำกลุ่ม : พอได้พูดคุยแล้ว รู้สึกว่าเขาดี ไม่ได้เป็นอย่างที่อำนวยการคิด

อำนวยการ : ครีบ ถ้าผมมองคนในแง่ไม่ดี แล้วผมไม่ไปสัมผัส ผมจะไม่รู้ ผมก็เลยคิดว่าต่อไป ผมจะพยายามสัมผัส ผมจะไม่เหมารว่าคน ๆ นั้นไม่ใช่คนไม่ดีเลยที่เดียว ผมจะพยายามเข้าไปพูดคุย

ครั้งที่ 10 ช่วงแรกเป็นการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับความเป็นอยู่ และการฝึกอาชีพของสมาชิกภายในกลุ่ม ต่อมาผู้นำกลุ่มได้กล่าวทบทวนถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 6 ข้อ ซึ่งเคยกล่าวในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 9 ครั้งที่ผ่านมา คือข้อ 1,2,3,4,5, 8 และได้กล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 5 ข้อ ซึ่งยังไม่ได้กล่าวถึง คือข้อ 6,7,9,10 และ 11 โดยผู้นำกลุ่มได้บอกกล่าวถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล แล้วให้อำนวยการให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นที่มีต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผลในแต่ละข้อ และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จาก การสังเกต สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจและสามารถเข้าใจถึงลักษณะความคิดในแต่ละข้อได้รวดเร็ว ซึ่งสังเกตได้จากการที่สมาชิกสามารถยกตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนที่ผ่านมาใช้ในการอธิบาย ได้หลายข้อ ดังนี้

ผู้นำกลุ่ม : วันนี้ก็เป็นการพบกันครั้งสุดท้ายของเรา นะคะ ที่ผ่านมาพวกเรา ก็ได้กล่าวถึง ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผลซึ่งเราสามารถนำไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตกันบ้างแล้ว วันนี้ก็จะขอกล่าวถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้ออื่น ๆ ที่พวกเรา ยังไม่ ทราบกันต่อไปนะคะ (ผู้นำกลุ่มได้ติด Chart ซึ่งรวมลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและ ไม่มีเหตุผลทั้ง 11 ข้อของเอลลิสไว้หน้าห้อง ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง) จะเห็น ได้ว่ามีบางข้อที่เราได้เคยกล่าวแล้วในครั้งที่ผ่านมาคือข้อ 1,2,3,4,5 และ 8 ส่วนอีก 5 ข้อ นั่นคือข้ออะไรบ้างคะ อยากจะให้ช่วยกันอธิบายว่าพวกเรามีความ เข้าใจ และมีความคิดเห็นต่อแนวคิดแต่ละข้ออย่างไร

สมาชิก : ข้อ 6 สิ่งร้ายแรงอาจเกิดขึ้นได้ แต่เราไม่ควรวิตกกังวลกับมันมากเกินไป

ผู้นำกลุ่ม : ไม่ทราบว่ามีสมาชิกมีความเข้าใจกับข้อนี้อย่างไรคะ

- สมาใจ : อย่างเช่นพวกเรานี้ ก็ประสบอุบัติเหตุกันแล้วทั้งนั้น อะไรจะเกิด มันก็ต้องเกิด ถ้าเราวิตกกังวลกับมันมากเกินไป ก็ไม่มีประโยชน์อะไร
- ผู้ถามกลุ่ม : ค่ะ ถ้าเราวิตกกังวลมากเกินไป เราก็จะทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่เต็มที่ด้วย
- พิสุทธิ์ : ข้อ 7
- ผู้ถามกลุ่ม : ข้อ 7 การหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน พิสุทธิ์อ่านแล้ว มีความเข้าใจว่าอย่างไรคะ
- พิสุทธิ์ : เมื่อเราเจอปัญหาหนึ่ง ถ้าหากเราเผชิญกับมันแล้วเราหัดแก้ปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงมัน เราก็จะมีประสบการณ์ ถ้าเราเจอปัญหาอีก เราก็แก้ได้
- ผู้ถามกลุ่ม : ค่ะ ถ้าเราเจอปัญหา เราไม่หลีกเลี่ยงมัน ล้าบาก็ยอมสู้ เราก็จะเผชิญกับมันได้ ถึงแม้วันนี้เราจะไม่มีความทุกข์อย่างไร เราก็จะพยายาม
- พิสุทธิ์ : ไม่ใช่ว่า หน้าไม่เอา เขาไม่สู้
- ผู้ถามกลุ่ม : ค่ะ หน้าไม่เอา เขาไม่สู้ ทำให้เราไม่มั่นใจ พอเราเจอปัญหา เราจะไม่มั่นใจในการแก้ปัญหา แต่ถ้าเรามั่นใจ เราก็จะมีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จไปได้ แล้วพิสุทธิ์ได้เคยใช้มันในเหตุการณ์ใดบ้างคะ
- พิสุทธิ์ : เหตุการณ์เวลาไปหาหมอ ผมมักจะเสี่ยงหมอ เวลาไปเอ็กซเรย์หรือทำแผล ผมมักจะปวด เจ็บ
- ผู้ถามกลุ่ม : จะปวดเวลาหมอทำแผล
- พิสุทธิ์ : มันจะปวด แต่เดี๋ยวนี้ชิน เพราะโดนบีบบ่อย ๆ
- ผู้ถามกลุ่ม : เดี่ยวนี้ชิน เหมือนกับว่าพิสุทธิ์ยอมเจ็บดีกว่าที่จะไม่หาย
- พิสุทธิ์ : ครับ
- วัชระ : ผมชอบข้อ 9
- ผู้ถามกลุ่ม : วัชระชอบข้อ 9 ที่ว่า อดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่สิ่งกำหนดชีวิตในปัจจุบัน วัชระพอจะอธิบายให้พี่และเพื่อน ๆ ฟังได้ไหมคะว่า วัชระชอบข้อนี้เพราะว่า
- วัชระ : อดีตก็เหมือนประสบการณ์ ถ้าอดีตที่ดีที่เราผ่านมา เราสามารถเอามาใช้ในปัจจุบันได้ สิ่งไม่ดีเราก็เอาเป็นบทเรียน ความผิดพลาดเราก็ควรแก้ไข

- ผู้นำกลุ่ม : อืม พวกเราคงเคยเห็นบางคนที่จมอยู่กับอดีต โศกเศร้าอยู่กับอดีต จนปล่อยเวลาปัจจุบันอันมีค่าให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์
- พิสุทธิ : เมื่อก่อนผมก็เคยคิดอย่างนั้นะ คิดถึงแต่อดีต ตอนที่ผมซึ่ง ขับมอเตอร์ไซด์ซึ่ง แต่ตอนหลังก็มาคิดว่ามันกลับไปไม่ได้แล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ อดีตไม่สามารถย้อนกลับมาได้
- พิสุทธิ : เราต้องทำสิ่งที่เหลือาให้ดีที่สุด
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ สิ่งก็ตามมาคือ เราจะยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต แล้ววิเคราะห์ว่าอดีตที่ไม่ดีนั้นเป็นอย่างไร เพื่อเราจะได้นำมาแก้ไขปรับปรุงในชีวิตข้างหน้า
- ผู้นำกลุ่ม : ข้อ 10 ว่าอย่างไรคะ
- สมาใจ : เราควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีที่สุด แต่ไม่เป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น
- ผู้นำกลุ่ม : ข้อนี้หมายถึงว่า ถ้าเราไปเป็นทุกข์ร่วมกับเขา ก็จะทำให้เรา
- พิสุทธิ : ช่วยเหลือคนอื่นได้ไม่ดี
- ผู้นำกลุ่ม : ก็คือช่วยเท่าที่เราทำได้ ถ้าเราได้ช่วยเขาอย่างดีที่สุดแล้ว ได้แค่ไหนก็คือแค่นั้น ไม่ไปเป็นทุกข์ร่วมกับเขา
- สมาใจ : แล้วเราก็สบายใจ ไม่ต้องกังวลอะไรอีก
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ การคิดเช่นนี้ จะทำให้เรารู้สึกเห็นใจเขา แต่ไม่กังวล และยังสามารถช่วยให้เขาแก้ปัญหาได้อย่างเต็มความสามารถ เพราะว่า
- สมาใจ : เพราะว่าเราสบายใจอยู่
- ผู้นำกลุ่ม : ข้อ 11 ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบ พวกเราคิดว่าคาพูดนี้มีทางเป็นไปได้ไหมคะ
- ติเรก : เป็นไปไม่ได้
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เพราะว่าในความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรในโลกที่สมบูรณ์แบบ ถ้าเรามัวคิดหาวิธีการแก้ไขที่สมบูรณ์แบบ จะทำให้เรากลับ ไม่กล้าตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ

- ดิเรก : ครีบ ปัญหาทุกอย่าง มันมีทางแก้ แล้วแต่ปัญหา
 ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แต่เราคงบอกไม่ได้ว่าวิธีไหนเป็นวิธีที่สมบูรณ์ที่สุด หรือดีที่สุด
 ดิเรก : มันอยู่ที่การใช้สมองคิดแก้ปัญหา

ในช่วงท้ายของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกบอกกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้รับจากการเข้ากลุ่มและความรู้สึกที่มีต่อกัน สมาชิกได้บอกเล่าถึงสิ่งที่ตนได้รับ และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ภายในบรรยากาศของกลุ่มซึ่งดำเนินไปด้วยความรู้สึกเป็นกันเอง และความรู้สึกที่ดีต่อกัน ค่อยๆ กาลังใจซึ่งกันและกัน สุดท้ายผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงความรู้สึกขอบคุณในความร่วมมือที่ได้รับ กล่าวคำอาลา และกล่าวปิดกลุ่ม ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : วันนี้ก็เป็นการพบกันเป็นครั้งสุดท้ายของเรา ตลอดเวลาทำอาชีพที่พวกเรา
 ได้รู้จักกัน พุดคุยกัน ไม่ทราบว่าพวกเราได้อะไรกันบ้างไหมคะ
 ดิเรก : ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิด
 พิสุทธิ : ได้รู้จักนิสัย ความเป็นอยู่ของแต่ละคน ปัญหาของแต่ละคน
 ผู้นำกลุ่ม : แล้วกับตัวเองล่ะคะ พิสุทธิได้อะไรบ้าง
 พิสุทธิ : ทำให้มองคนในแง่ดีขึ้น
 ผู้นำกลุ่ม : มองคนในแง่ดี เช่นใครบ้างคะ
 พิสุทธิ : คนรอบตัวครีบ ทำให้มองในแง่ดีกว่าเดิม
 ดิเรก : เมื่อก่อนก็มองในแง่ไม่ดีเนอะ พอได้คุยกัน ก็รู้สึกดีขึ้น ค่อยๆ เข้าท่า
 ผู้นำกลุ่ม : เช่นใครบ้างคะที่ดิเรกรู้สึกกับเขาดีขึ้น
 ดิเรก : หลาย ๆ คน ถึงแม้จะอยู่ในศูนย์เดียวกัน เดินผ่านกันไปมา แต่ก็ไม่ได้พูดคุยกันสักซึ่ง
 ก็เข้าข้างกันมากขึ้นหลายคน ไม่ว่าจะอยู่ในกลุ่มหรือนอกกลุ่มก็นิ่งคุยกัน
 ประเสริฐ : ได้ปรับตัวเองให้มีระเบียบขึ้น
 ผู้นำกลุ่ม : มีระเบียบขึ้นอย่างไรคะ
 ประเสริฐ : เพราะปกติเขาทำอะไรกัน ผมจะไม่ค่อยทำ ไม่ค่อยเข้า
 ผู้นำกลุ่ม : เหมอคะ

- พิสุทธิ : ประเสริฐตอนเช้าไม่เคยมาเช้าแถวออกกำลังกายเลย
- ประเสริฐ : (หัวเราะ และมีท่าทางอายๆ)
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วสนใจล่ะคะ
- สนใจ : ภูมิใจ ที่มาคุยกันกับเพื่อน ๆ ก็ดี ผมว่ามีประโยชน์และดีมากเลยนะที่พี่เขาจัดมาให้เข้ากลุ่มนี้
- ผู้นำกลุ่ม : สนใจบอกว่ารู้สึกภูมิใจนี้ ภูมิใจอย่างไรคะ
- สนใจ : มีความคิดอยากจะทำสิ่งที่ดีดี สิ่งที่ไม่ดีที่ผ่านมาก็ขอลืม ก็ทำใจได้
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะอะไรคะ
- สนใจ : เพราะความภูมิใจในตัวเรา แยกขึ้นมาให้ ใจกำลังใจตัวของเราเอง
- ติเรก : บางที่เราเห็นคนอื่นเป็นมากกว่าเราเนอะ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วอ้านวยล่ะคะ
- อ้านวย : ได้ความคิดที่ย้อนกลับมาหาตัวเอง
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรคะ
- อ้านวย : ได้ข้อคิดที่ดีๆ กลับมา
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เช่นอะไรบ้างคะที่อ้านวยคิดว่าเป็นข้อคิดดี ๆ
- อ้านวย : ความคิดที่มีต่อคนอื่น อย่างหมอ พยาบาล
- ผู้นำกลุ่ม : ทักษะที่อ้านวยมีต่อเขา เปลี่ยนไป
- อ้านวย : เปลี่ยน
- ผู้นำกลุ่ม : เปลี่ยนไปอย่างไรคะ
- อ้านวย : ก็รู้ว่ามันทั้งคนดี และคนไม่ดี
- ผู้นำกลุ่ม : แล้ววัชระล่ะคะ
- วัชระ : ผมได้กำลังใจ คนเรานี้กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ จะทำอะไรก็ต้องมีกำลังใจ และเราก็ต้องให้กำลังใจคนอื่นด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : อืม พี่ชอบชมเชยวัชระมาก านที่นี้วัชระเป็นมากกว่าคนอื่นนะ แต่วัชระไม่เคยท้อเลย เวลาเพื่อนพูดอะไร วัชระจะคอยให้กำลังใจตลอด
- ติเรก : วัชระมีความเป็นผู้ให้และผู้รับ

- ผู้นำกลุ่ม : เป็นอย่างไรคะ
- ติเรก : รู้จักทำให้และรู้จักรับด้วย เรื่องกำลังใจนี้ให้ได้ก็ทำให้ไปเถอะ ไม่เสียตายหรอก
- ชาติชาย : คู่เนเคย อย่างผมกับพิสุทธิ์นี่ ถ้าไม่ได้เข้ากลุ่มด้วยกันก็แทบจะไม่คู่เนเคยกันเลย อย่างวัชระนี่ก็เนเคยคุยกัน
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วความรู้สึกที่พวกเราแต่ละคนมีต่อเพื่อนในกลุ่ม เป็นอย่างไรคะ
- ติเรก : ใครก่อน จันผมแล้วกัน ผมนะเวลาเดินผ่าน ๆ ปากก็ไม่พูดนะ แต่ใจคิด คิดอย่างไรสะ สงสารนะ สงสารตัวเขาบ้าง ตัวเราบ้าง บางทีผมจะคิดนะ แกๆ อย่างพี่สมใจนี่ ลูกเมียจะอยู่อย่างไร อย่างรุ่นๆ นี้ อย่างเห็นวัชระนี่ ก็คนที่เขากลับพูด กล้าแสดง ออกอย่างอานวยนี่ ผมก็จะไม่ค่อยสงสารหรอก ผมจะสงสารคนเรียบร้อยอย่างวัชระ
- ผู้นำกลุ่ม : ติเรกคิดว่าอานวยสามารถ
- ติเรก : เขาเอาตัวรอดได้ ก็สงสาร แต่รู้ว่าเขาเอาตัวรอดได้ แบบว่า ผมพอช่วยได้ ก็จะช่วย อย่างวัชระนี่ เขาน่าจะให้ไว้สักมีอะ ไว้กินข้าวก็ยังดี นี่เล่นเอาไปหมดเลย ก็ปรึกษากัน มีปัญหาอะไรก็แก้ไขกันไป
- ผู้นำกลุ่ม : อยากบอกอะไรกับวัชระไหมคะ
- ติเรก : กำลังใจที่ผมมีให้คนอื่น ก็คล้ายๆ วัชระ คนเราอย่าท้อต่ออุปสรรค ของทุกอย่างในโลกนี้ มนุษย์เป็นคนทั้งนั้นแหละ มันจะหนักกว่าแรงมนุษย์ เป็นไปไม่ได้หรอก คนเราถ้าคิดจะทำอะไรก็ทำได้
- ผู้นำกลุ่ม : ติเรกเหมือนจะบอกกับวัชระว่า อย่าท้ออุปสรรค อะไรก็ทำได้เข้าไหมคะ
- ติเรก : ครับ และก็ได้อ้อคิดบ้าง บางสิ่งที่เราคิด มันอาจจะผิดบ้างก็ได้ฟังคำพูดของคนอื่น มันก็มาเสริมสร้างชีวิต และถ้าเกิดออกจากศูนย์นะ ก็พยายามที่สุด ถ้าเราได้ดีเรา ก็จะกลับมาที่ศูนย์นี้อีก มาบอกกับรุ่นน้องๆ ว่า เรายังมีโอกาสประสบความสำเร็จได้นะ
- ผู้นำกลุ่ม : ติเรกบอกว่า ถ้าจบออกจากที่นี่ จะมาเยี่ยมน้องๆ เหมือนกับมาให้กำลังใจนะว่า ติเรกก็เคยเป็นอย่างนั้นะ แต่ยังมีโอกาสประสบความสำเร็จได้ ไม่ใช่ว่าพอเป็นอย่างนี้ แล้วเราจะสิ้นหวัง

- ดิเรก : ไข่การทำงานนี้ มันอยู่ที่หัว ไม่ใช่ออยู่ที่แรงอย่างเดียว เรายังคิดได้ เราไม่ได้
 พิจารทางสมองถึงจะคิดไม่ได้นี่
- ผู้ในกลุ่ม : ค่ะ จริง ๆ แล้ว สิ่งที่ทำให้เราทำสิ่งต่างๆ ได้นี่ก็คือกำลังใจนั่นเอง ที่บอกว่า
 ถ้าเราจะทำต้องทำได้ ถ้าเราไม่คิดจะทำก็ทำไม่ได้
- ดิเรก : ของทุกสิ่งทุกอย่างมันลองกันได้ เราไปเชื่อฟังคำคนอื่นมากๆ มันก็ไม่ดี เราจะขาด
 ความมั่นใจ
- ผู้ในกลุ่ม : ค่ะ คนอื่นอาจจะทำไม่ได้ แต่เราอาจจะทำได้
- วัชระ : ประสบการณ์ที่แต่ละคนเจอมา ก็ไม่เหมือนกัน
- ผู้ในกลุ่ม : ค่ะ
- วัชระ : อย่างคนอื่นนี่ มีประสบการณ์เยอะกว่า ได้พบปะผู้คนเยอะกว่า ส่วนผมนี่ ประสบการณ์
 ต่าง ๆ ไม่ค่อยมี อย่างที่สนใจงานมากกว่า อย่างพูดถึงปัญหาอะไร แก้กัมอง
 ปัญหาออก ก็จะไม่แนะนำ
- ชาติชาย : ก็ได้แลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ที่เราสามารถนำไปใช้ในวันข้างหน้าได้ สายัณห์
 ก็ดี อารมณ์ดี วัชระก็ต่อสู้ดี ขนาดเป็นอย่างนี้ เขายังมีใจสู้ ถ้าเป็นผม ผมคงไม่ต่อสู้
 อย่างวัชระ ดิเรกก็พูดคุยกันได้ดี
- สายัณห์ : ได้ความคิดที่แลกเปลี่ยนกัน คนที่ไม่ม่กำลังใจต่อสู้ ก็มีกำลังใจมากขึ้น
- ผู้ในกลุ่ม : แล้วประเสริฐล่ะคะ
- ประเสริฐ : ผมก็สงสารและเห็นใจวัชระที่เป็นมากที่สุด แต่เขาก็ยังมีกำลังใจต่อสู้ ผมเห็นเขาเย็บ
 กระเป๋าเป็นชุด ๆ ได้ด้วย ไม่รู้ว่าทำได้อย่างไร
- วัชระ : (ยิ้ม ท้าทายๆ)

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างกรณีความคิดที่ไม่มีเหตุผล

งานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า สมาชิกกลุ่มที่มีความทุกข์ใจหรืออารมณ์ไม่เป็นสุข นั้น ส่วนแล้วแต่มีสาเหตุมาจากการมีความคิดหรือความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์และตนเองอย่างไม่สมเหตุผล หลังจากผ่านกระบวนการให้การปรึกษา ที่เปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่สมเหตุผลผลตรงตามที่ Ellis ได้กล่าวไว้ในทฤษฎี A-B-C ดังต่อไปนี้

กรณีชายที่มีความคิดว่า "เราต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคน" เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 1 เนื่องจากบุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักหรือเป็นที่ยอมรับของทุกคนเสมอไป จะเห็นได้จากการที่ชายกล่าวว่า "ผมไม่รู้ว่าเขาจะยอมรับผมได้หรือไม่" "ผมเคยถูกตู่กว่า มือขาดแล้วจะไปทำอะไรกัน" "คนส่วนมากจะมองแบบรังเกียจ ขยะแขยง" ทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าบุคคลที่อยู่ภายนอกจะรู้สึกต่อเขาอย่างไร เขาจะได้รับการยอมรับจากบุคคลภายนอกหรือไม่ จะเห็นได้จากคำกล่าวที่ว่า "เวลาผมออกไปข้างนอก ผมจะมองดูว่า เขาจะมองเราอย่างไร" โดยกล่าววนในน้ำเสียงที่แสดงความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ จากความคิดดังกล่าวทำให้ชายมีบุคลิกลักษณะที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ท้อถอย มีพฤติกรรมเก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าร่วมกิจกรรม และขาดความพยายามในการฝึกอาชีพ จากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่นำให้ชายได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมีความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วเอื้ออำนวยให้ชายได้คิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริง ดังนี้

ชาย : ผมไม่รู้ ไม่รู้ว่าเขาจะยอมรับผมได้หรือไม่ เหมือนกับครอบครัวผม

ผู้นำกลุ่ม : ชายไม่แน่ใจว่า คนข้างนอกจะยอมรับชาย

ชาย : ที่ยอมรับมีน้อย ร้อยหนึ่งจะมีไม่ถึงห้าสิบ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วชายรู้สึกอย่างไรคะ ถ้าในชีวิตของชาย ร้อยคนจะมีไม่ถึงห้าสิบคนที่ยอมรับชาย

ชาย : ผมอยู่ได้

ผู้นำกลุ่ม : ชายอยู่ได้

ชาติชาย : ผมอยู่ได้ เพราะรู้ว่าพ่อแม่ยังมี

ผู้ในกลุ่ม : เพราะรู้ว่า อย่างน้อยพ่อแม่ก็ยอมรับเราเหมือนเดิม

และจากบทสนทนาที่ว่า

ผู้ในกลุ่ม : เป็นไปได้ไหมคะว่าในชีวิตเรา ก็มีทั้งคนที่เห็นใจเรา และคนที่เขาไม่ยอมรับเราที่
เราเป็นอย่างนี้

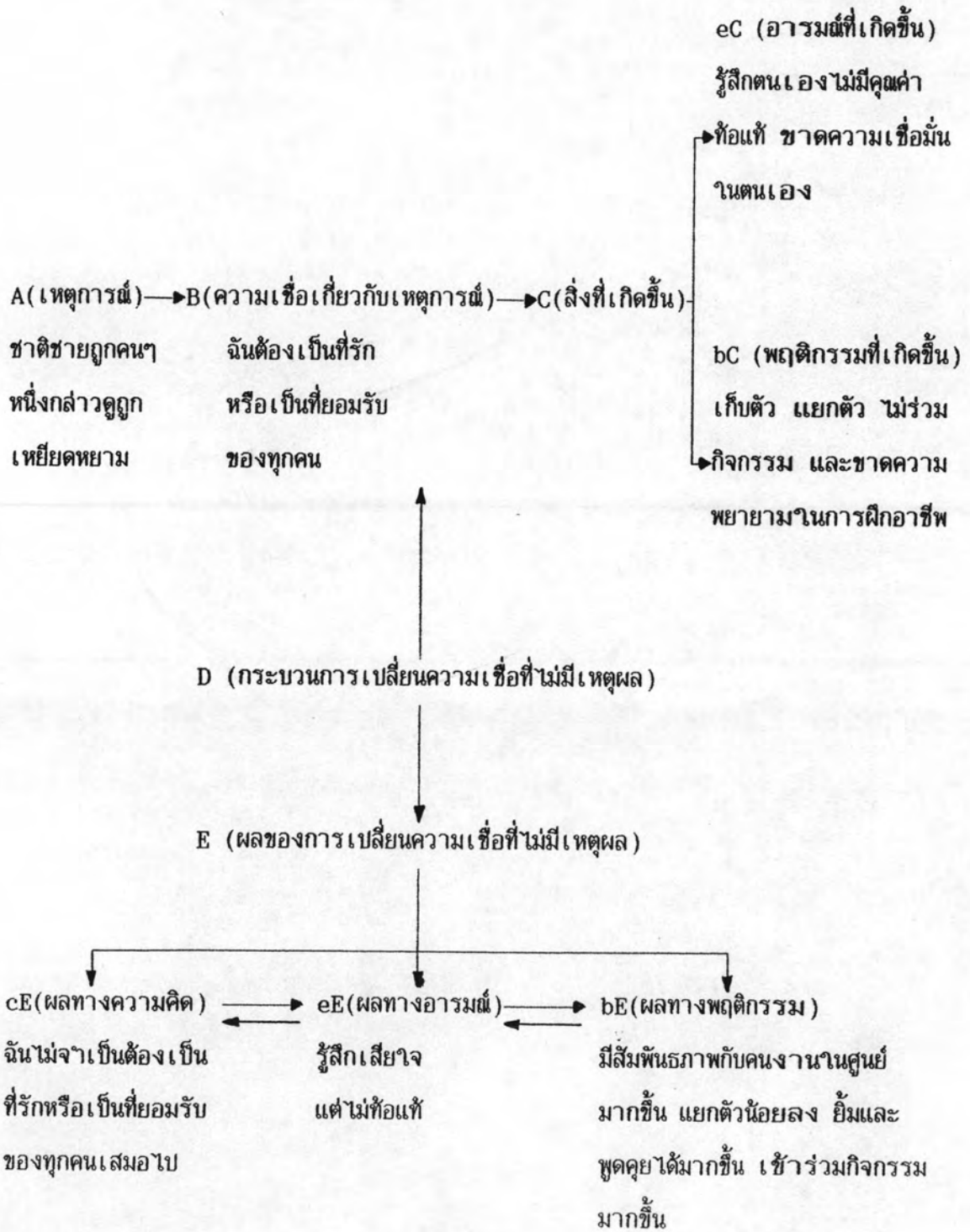
ชาติชาย : ก็เป็นไปได้

ผู้ในกลุ่ม : คะ ไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องยอมรับเรา แล้วสำหรับชาติชายแล้ว คิดว่าจำเป็นไหม
คะที่คนทุกคนในชีวิตของชาติชายจะต้องยอมรับหรือรักชอบชาติชายทุกคน

ชาติชาย : ก็ไม่จำเป็น เพราะอย่างน้อยก็มีพ่อแม่ที่ยอมรับผม

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้ชาติชายได้เรียนรู้ว่าบุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นที่
รักหรือยอมรับของทุกคนเสมอไป จะเห็นได้จากการที่ชาติชายกล่าวว่า "ผมอยู่ได้ เพราะรู้ว่าพ่อแม่
ยังมี" "ก็ไม่ต้องจำเป็น เพราะอย่างน้อยก็มีพ่อแม่ที่ยอมรับผม" จากความรู้สึกเหล่านี้จะนำชาติชาย
ไปสู่ความพยายามพัฒนาตนเองที่ดีขึ้น คือการมีสัมพันธภาพกับคนงานในศูนย์มากขึ้น ไม่แยกตัว
หน้าตาแจ่มใส ยิ้มและพูดคุยได้มากขึ้น

ภาพแสดงตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 1 ตามทฤษฎี A-B-C และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีของชาติชาย



อีกครั้งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบว่าชาติชายได้แสดงถึงความคิดที่ไร้เหตุผลคือ "ทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ" ซึ่งเป็นความคิดที่ไร้เหตุผลในข้อที่ 4 เนื่องจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เราไม่สามารถควบคุมให้เป็นไปตามที่เราต้องการได้เสมอ ความผิดหวังจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต จะเห็นได้จากการที่ชาติชายกล่าวว่า "ตอนนั้นยังไม่เป็นไร สุขภาพดี แข็งแรง อยากร้อนเวลากลับ" และ "หายาก ยากที่จะคืนมาได้ คนที่เคยให้กำลังใจ" โดยกล่าววนเวียนแสดงถึงความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง จากความคิดดังกล่าวทำให้ชาติชายยอมรับความผิดหวังที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ได้ จะเห็นได้จากการที่ชาติชายกล่าวว่า "เมื่อก่อนผมเคยเล่นกันอย่างสนุกสนาน ผมยังจำได้ แต่ตอนนี้ไม่มีอีกแล้ว เพื่อนที่เคยคุยเล่นกัน" นำไปสู่ความรู้สึกหมดกำลังใจในการกระทำสิ่งต่างๆในชีวิต จะเห็นได้จากคำกล่าวที่ว่า "ทุกวันนี้ก็พอมีเพื่อนที่ศูนย์ ก็พอพูดคุยกันได้บ้างไปวันๆ พอให้ลืมๆ พอให้ลมหายใจไม่ขาด ที่เที่ยวทุกวันนี้ก็เพียงผ่านไป" จากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่นำให้ชาติชายได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมีความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วเอื้ออำนวยให้ชาติชายได้คิดพิจารณาความเป็นไปของชีวิตบนพื้นฐานของความเป็นจริง ดังนี้

- ชาติชาย : หายาก ยากที่จะคืนมาได้ คนที่เคยให้กำลังใจ
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายเคยมีคนที่เคยให้กำลังใจ
- ชาติชาย : ก็มี
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นใคร ชาติชายพอจะบอกพี่ได้ไหมคะ
- ชาติชาย : ก็แฟนผม แต่ตอนนี้ไม่มั่นใจเท่าไร แบบว่ามันห่างกัน
- ผู้นำกลุ่ม : ห่างกันกับคนรัก
- ชาติชาย : ห่างกันกับคนที่เขาจะเอากาใจมาให้ผมต่อไป ถ้าแต่ก่อนก็พอได้ แต่ตอนนี้เขาออกห่างเรา
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ชาติชายรู้สึกเหมือนไม่มีใคร แม้แต่คนที่เคยรักชาติชาย
- ชาติชาย : มันเหงามาก ตอนที่ผมกลับบ้าน พอมาอยู่ที่นี้มันเหมือนอยู่คนเดียว ว่างๆ มันเหงาคนที่เขาเคยพูดคุยด้วย เขาก็พูดกับเราเพียงบางคำ ถามคำตอบคำ
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกเขาห่างเหินเรา

- ชาติชาย : เขาห่างเหิน เป็นเพราะเราอยู่ไกลกัน ผมก็เหมือนกับห่างเหินเขาด้วย เมื่อก่อนเราเคยคุยกันด้วยความรู้สึกสนุกสนาน แต่ตอนนี้ผมแขนขาด พอเป็นอย่างนี้ เขาห่างเหินไป เมื่อก่อนผมเคยเล่นกันอย่างสนุกสนาน ผมไปอยู่บ้านเขาตั้งแต่เช้าจนเย็น ผมยังจำได้ แต่ตอนนี้มันคงไม่มีอีกแล้ว เพื่อนที่เคยคุยเล่นกัน
- ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้ชาติชายรู้สึกท้อเหมือนอยู่คนเดียว
- ชาติชาย : ทุกวันนี้ก็พอมีเพื่อนที่ศูนย์ ก็พอพูดคุยกันได้บ้างไปวันๆ พอให้ลืมๆ พอให้ลมหายใจไม่ขาดที่เกี่ยวทุกวันนี้ก็เพียงผ่านๆ
- ผู้นำกลุ่ม : ชั่วคราว
- ชาติชาย : ชั่วคราว เพราะจริงๆแล้วก็เหมือนเดิม
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนเดิมคือคนๆนั้นไม่กลับมา
- ชาติชาย : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วชาติชายคิดว่าชาติชายจะย้อนไปตรงนั้นได้ไหมคะ
- ชาติชาย : มันย้อนไปไม่ได้ มันผ่านไปแล้ว แล้วก็ไม่ต้องย้อนไปด้วย
- ผู้นำกลุ่ม : เพราะคิดว่า ถ้าย้อนไป ชาติชายจะเจออะไรคะ
- ชาติชาย : เจอความทุกข์กลับมา ไม่อยากไป
- ผู้นำกลุ่ม : ชาติชายมีความทุกข์ เพราะว่ามันไม่อาจย้อนกลับมาอีก
- ชาติชาย : ก็เหมือนสายน้ำนั้นแหละ ที่ไม่ย้อนกลับ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วชีวิตคนเรา มันก็ไม่ย้อนกลับเหมือนกัน
- ชาติชาย : ครับ เป็นไปไม่ได้ ก็เหมือนแขนนั้นแหละ ที่ตัดแล้วก็แล้วกัน ก็ขาดกันไปเลย
- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่า มันย้อนกลับไม่ได้ เราต้องยอมรับมัน
- ชาติชาย : ครับ (ก้มหน้า)

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้นทำให้ชาติชายได้เรียนรู้ว่า เขาไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆให้เป็นไปตามที่เขาต้องการได้เสมอ ทำให้ชาติชาย ยอมรับความผิดหวังที่เกิดขึ้นในชีวิต และไม่คิดที่จะย้อนเวลากลับไปอีก จะเห็นได้จากการที่ชาติชายกล่าวว่า "มันย้อนไปไม่ได้แล้ว มันผ่านไปแล้ว แล้วก็ไม่ต้องย้อนไปด้วย" ผลจากการยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต จะนำชาติชายไปสู่การมีกำลังใจในการเริ่มต้นกระทำสิ่งๆใหม่ๆในชีวิต

ภาพแสดงตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 4 ตามทฤษฎี A-B-C และผลของการ
เปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีของชาติชาย

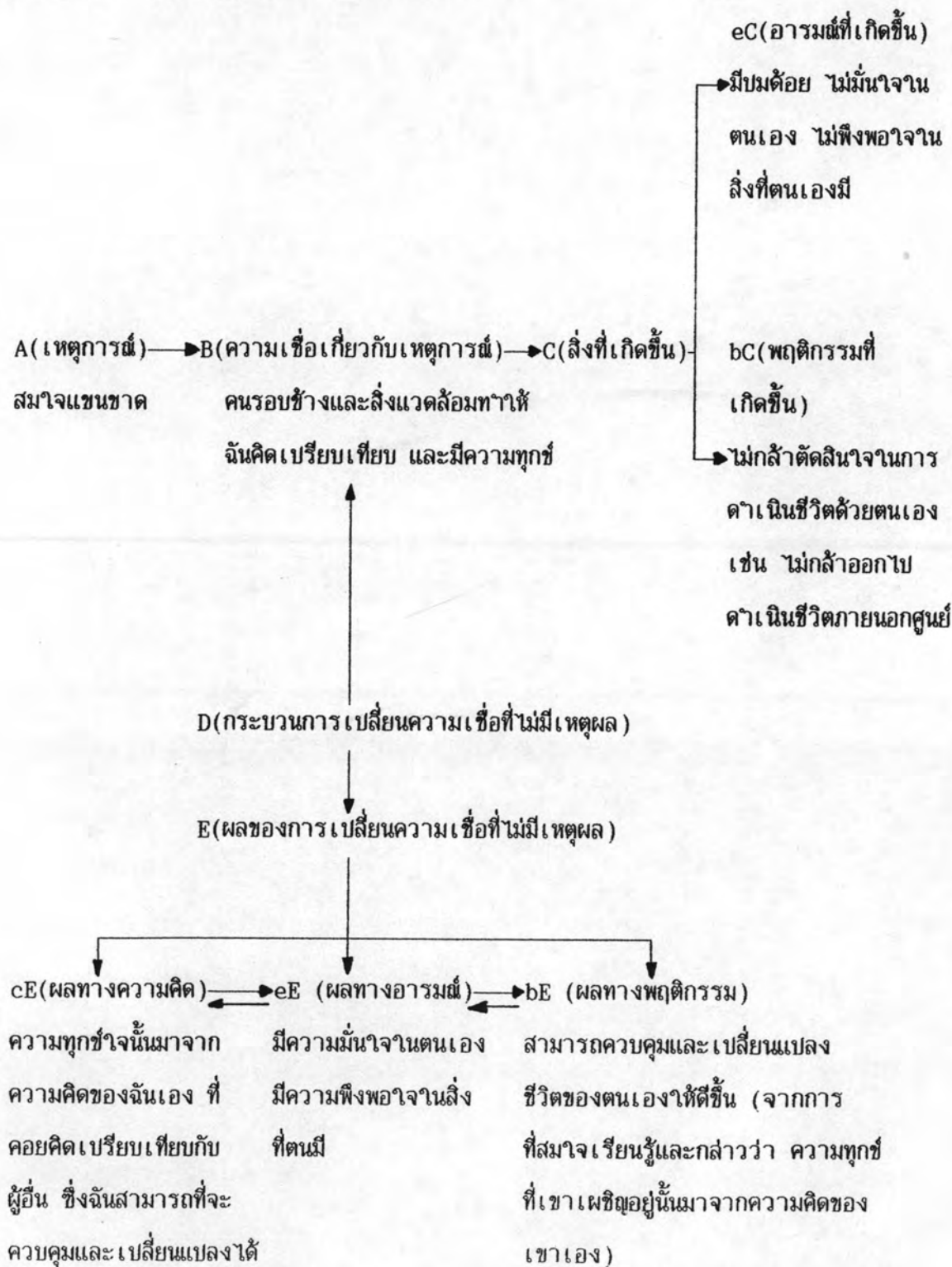


กรณีสมาใจที่มีความคิดว่า "ความทุกข์ใจนั้นมาจากภายนอก ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้" เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 5 เนื่องจากความทุกข์ใจของบุคคลนั้นมาจากความคิดของเขาเอง ซึ่งเขาสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้ จะเห็นได้จากการที่สมาใจกล่าวว่า "แบบว่าเขามีทุกอย่าง อย่าง อย่างผมคงสู้เขาไม่ได้" "ความรู้สึกว่าผมแตกต่างจากคนอื่นมันตามไปทุกที่ ตามไปตลอดชีวิต แม้กระทั่งตอนนี้" จากการมีความคิดที่คอยเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นตลอดเวลา นั้น ทำให้สมาใจมีแต่ความทุกข์ใจ รู้สึกมีบมด้อย ไม่กล้าออกไปดำเนินชีวิตภายนอกศูนย์ ไม่พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี จากกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่ทำให้สมาใจได้ตระหนักว่า ความคิดที่ไร้เหตุผล เช่นการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ใจนั้น เกิดจากความคิดของสมาใจนั่นเอง จากบทสนทนาดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : เหมือนกับว่า ถ้าสมาใจคิดถึงแขนเมื่อใด สมาใจก็จะแบ่งเขากับเราออกจากกันทุกครั้ง
ไม่ว่าสมาใจจะอยู่กับใคร ที่ไหน สมาใจก็จะรู้สึกว่าแตกต่างกับเขา
- สมาใจ : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นไปได้ไหมคะว่า สิ่งที่ทำให้สมาใจมีความรู้สึกที่แตกต่างนี้ มาจากความคิดของสมาใจที่คิดถึงเรื่องแขนนี้ทุกครั้ง
- สมาใจ : ผมก็บอกไม่ได้ มันเกิดมาเอง มันมีความรู้สึกมาเองว่าต่างกัน เหมือนกับตอนนี้ อย่างพี่กับพวกผมในกลุ่มนี้ ผมก็ยังรู้สึกแตกต่างกัน แบบว่าของผมเป็นกลุ่มที่ต่ำกว่าเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : เป็นความคิดของสมาใจที่ว่า พอสมาใจเข้าไปอยู่กับกลุ่มใด สมาใจก็จะรู้สึกว่าแตกต่าง เพราะสมาใจมีความรู้สึกว่าตนเองต่างจากคนอื่น
- สมาใจ : ผมก็คงคิดอย่างนั้นด้วยครับ
- วิษระ : แตกต่างที่การแต่งตัวเท่านั้น
- ผู้นำกลุ่ม : วิษระบอกว่าแตกต่างกันที่การแต่งตัวเท่านั้น แต่สิ่งหนึ่งที่คนเราแตกต่างกันคืออะไรคะ
- สมาใจ : ใจ
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ และใจที่คิดว่าสุขหรือทุกข์นี้ สมาใจคิดว่ามาจากอะไรคะ
- สมาใจ : มาจากความรู้สึก
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ มาจากความรู้สึกที่มาจากความคิดที่เรามีต่อสิ่งนั้นนั่นเอง

จากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ที่ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พิจารณาความทุกข์ที่เกิดจากความคิดของตนเอง ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าความทุกข์ใจของเขานั้น มาจากความคิดของเขาเอง จะเห็นได้จากการที่สมาชิกกล่าวว่า "ผมก็คงคิดอย่างนั้นด้วยครับ" เมื่อผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความทุกข์ที่มาจากความคิดของสมาชิก ผลจากความเข้าใจนี้ ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจในตนเอง สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น

ภาพแสดงตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 5 ตามทฤษฎี A-B-C และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีสมาใจ



กรณีอานวยที่มีความคิดว่า "เราต้องมีความสามารถที่เยี่ยมยอด สมบูรณ์ และสำเร็จเสียก่อนจึงจะเป็นคนมีค่า" เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 2 เนื่องจากคุณค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสำเร็จหรือความสามารถที่เยี่ยมยอด ในกรณีของอานวย ความสมบูรณ์หรือความสำเร็จหมายถึงฐานะ โดยมีความคิดว่าคนจนและคนรวยมีคุณค่าของความเป็นคนแตกต่างกัน และมองว่าคนจนต่ำกว่าเสมอ จะเห็นได้จากการที่อานวยกล่าวว่า "คนรวยและคนจนมีความแตกต่างกันเพราะเงิน" และ "เพราะว่าคนจน คนเขารังเกียจ" "ก็อย่างนี้แหละครับ ราคาคนจน คนรวยเขาจะมองว่าคนจนต่ำกว่า เขาจะเหยียด" โดยกล่าวด้วยน้ำเสียงประชดประชัน และตลกขบขัน จากความคิดดังกล่าวทำให้อานวยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีปมด้อย เกิดความรู้สึกท้อแท้และไม่มีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต จะเห็นได้จากการที่อานวยมักชอบเก็บตัวอยู่ในห้องนอน ไม่เข้ากิจกรรม ไม่เข้าฝึกอาชีพ มองบุคคลอื่นเป็นปฏิปักษ์ และประพฤติตนแบบต่อต้านสังคม เช่น การโกนหัว เป็นต้น จากกระบวนการกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้ในกลุ่มได้เอื้ออานวยให้อานวยได้แสดงถึงความคิดที่ไร้เหตุผล แล้วนำให้อานวยให้เกิดการคิดพิจารณาชีวิตตามความเป็นจริงมากขึ้น ดังนี้

- ผู้ในกลุ่ม : แล้วคุณค่าของคนนี้ อานวยคิดว่าขึ้นอยู่กับอะไร
- อานวย : เราไปสัมผัสคุณค่าจริง ๆ ก็อาจรู้ ถ้าไม่ไปก็คงไม่รู้
- ผู้ในกลุ่ม : ถ้าอย่างนี้ คุณค่าต่างกันไหมกับอานวย
- อานวย : ต่างกัน
- ผู้ในกลุ่ม : ต่างกันอย่างไรคะ
- อานวย : ก็คือเรียนหนังสือสูงกว่าผม เรียนรู้อะไรมากกว่าผม
- ผู้ในกลุ่ม : ตรงนั้นอานวยมองว่าเป็นคุณค่าของชีวิตไหม
- อานวย : เป็น เพราะว่าพี่ทำประโยชน์ได้มากกว่า
- ผู้ในกลุ่ม : แสดงว่าคุณค่าของชีวิตของอานวยก็คือการทำประโยชน์ให้สังคม ไม่ได้อยู่ที่การศึกษาหรือว่าฐานะ
- พิสุทธิ์ : แต่สำหรับผมมองว่า พี่มีคุณค่าเพราะว่าพี่เป็นคนดี และทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วย
- ผู้ในกลุ่ม : และจริง ๆ แล้ว พวกเราคิดว่าคุณค่าของคนอยู่ตรงไหน
- พิสุทธิ์ : การกระทำครับ คุณค่าของคนอยู่ที่ผลงาน

- ผู้นำกลุ่ม : อยู่ที่ผลงาน คือสิ่งที่เขาทำให้กับสังคม ไม่ได้อยู่ที่ความรวย ถ้าพี่ถามว่าอันไหนมอง
คุณค่าของพี่กับอันไหนและชาติชายต่างกันไหม มีคุณค่าของความเป็นคนต่างกันไหม
- อันไหน : ไม่ต่างครับ คือความเป็นคนเท่ากัน แต่พี่มีโอกาสมากกว่าผม ผมยังไม่มีโอกาส
แต่คุณค่าเท่ากัน
- ผู้นำกลุ่ม : คุณค่าของความเป็นคนที่จะสามารถทำในสิ่งที่เราต้องการได้ อย่างอันไหนในวัน
ข้างหน้า อันไหนก็อาจจะ
- อันไหน : สมัคร สส. (ทำทำยัดดอกอย่างภูมิใจ)
- ผู้นำกลุ่ม : อาจจะทำประโยชน์ให้กับสังคมได้ เท่าที่โอกาสเรามี แต่สิ่งหนึ่งก็คืออันไหนมีคุณค่า
ความเป็นคนที่จะพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
- อันไหน : พี่ก็มีประโยชน์อย่าง ผมก็มีประโยชน์อย่าง ต่างคนต่างมีประโยชน์ แล้วก็ต่างคนก็มี
ความคิดเป็นของตัวเอง
- พิสุทธิ์ : ถ้าไม่มีอันไหน วันนี้พวกเราต้องนั่งพื้น เพราะไม่มีเก้าอี้
- สมาชิก : (พากันหัวเราะ)

และจากบทสนทนาดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : ก่อนจะจบวันนี้ อยากจะให้สรุปได้ไหมคะว่า เราได้อะไรจากที่เราพูดคุยกันวันนี้
- อันไหน : ก็ได้ความคิด แลกเปลี่ยนความคิด ทำให้เรารู้ว่าคุณค่าของคนคืออะไร คุณค่าของ
คนก็คือการทำความดี
- ผู้นำกลุ่ม : ไม่ได้อยู่ที่ฐานะ การศึกษาหรืออาชีพ
- อันไหน : อยู่ที่การทำความดี ทำประโยชน์

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้น ทำให้อันไหนได้เรียนรู้ว่า คุณค่าของคนไม่ได้ขึ้น
อยู่กับความร่ำรวยหรือยากจน จะเห็นได้จากการที่อันไหนกล่าวถึงคุณค่าของตนเองว่า "ไม่
ต่างครับ คือมีความเป็นคนเท่ากัน" และการที่อันไหนกล่าวในช่วงท้าย ก่อนปิดกลุ่มครั้งนี้ว่า "ได้
แลกเปลี่ยนความคิด ทำให้เรารู้ว่าคุณค่าของคนคืออะไร" จากความคิดที่มีเหตุผลนี้ทำให้อันไหนมี
กำลังใจในการต่อสู้ชีวิต มีความกระตือรือร้นในการฝึกอาชีพ และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากขึ้น

ภาพแสดงตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 2 ตามทฤษฎี A-B-C และผลของการ
เปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีของอานวย



อีกครั้งหนึ่งที่ผู้วิจัยพบว่าอานวยได้แสดงถึงความคิดที่ไร้เหตุผลคือ "ไม่ว่าเราหรือใครก็ตามที่เป็นคนเลว หรือทำผิดพลาด ต้องถูกลงโทษ" เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลข้อที่ 3 เนื่องจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทุกคนย่อมมีข้อบกพร่องและมีโอกาสผิดพลาดได้ทั้งสิ้น เราจึงไม่ควรตำหนิหรือลงโทษตนเอง ตรงกันข้ามเราควรทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมาให้ดีขึ้น อานวยเป็นผู้ที่มีความคิดว่า ตนเคยทำสิ่งไม่ดีกับผู้อื่นและคิดว่าคนที่ตนได้รับอุบัติเหตุ นั้นมีสาเหตุมาจากความผิดที่ตนเคยทำไว้ จะเห็นได้จากการที่อานวยกล่าวว่า "บางครั้งผมมานั่งคิดถึงคุณ ผมก็คิด ไม่น่าไปทำอย่างนั้น" "มันอาจจะเป็นบาปก็ได้ ที่ผมชอบแกล้งผู้โดยสารบนรถ ผมเลยต้องมาประสบอุบัติเหตุบนรถ" จากการมีความคิดดังกล่าวทำให้อานวยรู้สึกผิดและโทษตนเองตลอดเวลา ผนวกซึ่งการขาดความพยายามแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา จากกระบวนการกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้การสนทนาในแนวทางที่เอื้ออานวยให้อานวยได้คิดพิจารณาว่าทุกคนล้วนมีโอกาสทำผิดพลาดด้วยกันทั้งสิ้น ดังนี้

- ผู้นำกลุ่ม : อานวยรู้สึกที่ตัวเองเคยทำผิด
- อานวย : แต่บางครั้งผมก็เคยให้เงินผู้โดยสาร บางที่ผู้โดยสารเขามาบอกว่า ขอไปด้วย แต่รถมันเต็มแล้ว เขาบอกว่าไม่มีเงินสักบาทเดียว ผมก็ให้เงินเขาไปซื้อตั๋วกลับบ้าน
- ผู้นำกลุ่ม : ที่ผ่านมา อานวยก็เคยทั้งทำดี และไม่ดี
- อานวย : แต่ส่วนมากไม่ค่อยดี มันอาจจะเป็นบาปก็ได้ ที่ผมชอบแกล้งผู้โดยสารบนรถ ผมเลยต้องมาประสบอุบัติเหตุบนรถ
- ผู้นำกลุ่ม : อานวยคิดว่าความผิดที่อานวยเคยทำ ทำให้อานวยต้องประสบอุบัติเหตุหรือคะ
- อานวย : ครับ
- ผู้นำกลุ่ม : แล้วความดีที่อานวยบอกว่าอานวยเคยทำละคะ
- อานวย : ตอนนี้ผมรู้สึกที่สบายใจขึ้นบ้างแล้ว
- ผู้นำกลุ่ม : รู้สึกสบายใจขึ้นบ้างแล้ว เป็นอย่างไรคะ
- อานวย : ผมก็ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ผลจะออกมาเป็นอย่างไร ผมก็ปล่อยมันแค่นั้น ผมจะไม่คิดมาก
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ คนเรามีโอกาสผิดพลาดได้ทุกคน แต่อยู่ที่ว่าเราจะปรับปรุงแก้ไขมันให้ดีขึ้นหรือจะจมอยู่กับความผิดพลาดเหล่านั้น
- อานวย : ถ้าเราจมอยู่กับมัน เราก็จะไม่มีวันลุกขึ้นสู้

จากกระบวนการปรึกษาที่เกิดขึ้น ทำให้แอนวยได้เรียนรู้ว่า ทุกคนมีโอกาสทำผิดพลาด
ได้ในชีวิตรวมทั้งตัวแอนวยด้วย จากการใช้ความคิดดังกล่าวทำให้แอนวยเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต
และหาแนวทางแก้ไขปรับปรุงความผิดพลาดที่ผ่านมาในชีวิตให้ดีขึ้น จะเห็นได้จากการที่แอนวย
กล่าวว่า "ผมก็ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ผลจะออกมาเป็นอย่างไร ผมก็ปล่อยมันแค่นั้น ผมจะไม่คิดมาก"
"ถ้าเราจมอยู่กับมัน เราก็จะไม่มีความสุขขึ้นล่ะ"

ภาพแสดงตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 3 ตามทฤษฎี A-B-C และผลของการเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล : กรณีของอานวย



ภาคผนวก ช

ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถโดยทั่วไปของตนของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	107	128	115	115
2	111	148	115	113
3	76	121	116	137
4	115	140	100	110
5	115	146	115	122
6	110	130	115	135
7	115	155	115	130
8	114	144	115	118
X	107.87	139.00	113.25	122.50
SD.	13.20	11.57	5.36	10.32

ตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถเฉพาะของตน
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	197	255	159	122
2	197	254	196	196
3	152	209	196	197
4	193	213	196	199
5	196	265	194	214
6	190	248	194	169
7	196	266	196	213
8	188	232	196	203
X	188.62	242.75	190.87	189.12
SD.	15.17	22.29	12.91	10.47

ภาคผนวก ข

ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 18 แสดงข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สาเหตุของการสูญเสียแขนขา และระยะเวลาที่สูญเสียแขนขาจนถึงปัจจุบัน

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (กลุ่มควบคุม)	จำนวน (กลุ่มทดลอง)
อายุ		
16 - 25 ปี	5	6
26 - 40 ปี	2	1
41 - 50 ปี	1	1
สถานภาพสมรส		
คู่	2	1
โสด	6	7
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	5	5
มัธยมศึกษา	3	3
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 3,000 บาท	4	5
3,000 - 5,000 บาท	4	3
สาเหตุของการสูญเสียแขนขา		
อุบัติเหตุจากการใช้จักรยานยนต์	-	1
อุบัติเหตุจากการใช้รถยนต์	1	1
ของหนักทับ เช่น ลิฟต์ เหล็ก	2	1
เครื่องจักรตัด	4	4
ไฟฟ้าช็อต	1	1
ระยะเวลาที่สูญเสียแขนขาจนถึงปัจจุบัน		
ต่ำกว่า 1 ปี	2	3
1-5 ปี	6	5

ประวัติผู้วิจัย

นางสาววันเพ็ญ อัครศิลป์กุล เกิดเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2509 ที่จังหวัดกรุงเทพฯ สำเร็จการศึกษาวชิยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2533 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษานปีการศึกษา 2536-2539 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลประจำการระดับ 5 หอผู้ป่วยจักษุ 1 โรงพยาบาลศิริราช



ประสบการณ์ของผู้วิจัยเกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์	1 ครั้ง
สมาชิกกลุ่มจิตบำบัดแบบ Gestalt	1 ครั้ง

2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ

ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์	2 ครั้ง
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน	6 ครั้ง