

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกหัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	สร้างสัมพันธภาพ	1.30 – 2.00 ชม.
2	นำเข้าสู่ทฤษฎี ABC	1.30 – 2.00 ชม.
3	สำรวจปัญหาและตั้งเป้าหมาย	1.30 – 2.00 ชม.
4	ความคิดที่ไร้เหตุผล	1.30 – 2.00 ชม.
5	ฝึกเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง	1.30 – 2.00 ชม.
6	ปรับเข้าสู่ระบบความเชื่อ	1.30 – 2.00 ชม.
7	ปรับเข้าสู่ระบบความเชื่อ (ต่อเนื่อง) และการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข	1.30 – 2.00 ชม.
8	สรุปและยุติการให้การศึกษา	1.30 – 2.00 ชม.
รวม 8 วัน 14.00 ชม.		

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และความไว้วางใจต่อกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม คือ เพื่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบ ข้อตกลงของ การเข้าร่วมกลุ่ม การปฏิบัติตนในการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลา และประโยชน์ที่จะได้รับ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยแนะนำตนเองสั้น ๆ และให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกันแนะนำตนเองผ่านกิจกรรมละลายพฤติกรรม “สัตว์ใด...ใช่เลย” โดย
 - สมาชิกแต่ละคนแนะนำชื่อและบอกสัตว์ 1 ชนิดที่ตนเองชอบ โดยก่อนจะแนะนำชื่อและสัตว์ของตนเอง สมาชิกต้องทวนชื่อและสัตว์ของสมาชิกคนก่อนหน้า แล้วจึงแนะนำชื่อและสัตว์ของตนเอง ทำจนครบทั้งหมด
 - สมาชิกแต่ละคนอธิบายเหตุผลในการเลือกสัตว์ประจำตัวของตนเอง
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม คือ เพื่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาตนเองและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม
3. ผู้วิจัยชี้แจงจำนวนครั้งและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างกฎระเบียบของกลุ่ม ตลอดจนร่วมกันกำหนดบทบาทหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง
4. ถามสมาชิกถึงความเข้าใจต่อการเข้ากลุ่มและความคาดหวังที่จะได้รับจากการเข้ากลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มซักถามความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 นำเข้าสู่ทฤษฎี ABC

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจทฤษฎี ABC
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ตนเองตามทฤษฎี ABC ได้

วิธีการดำเนินการ

1. สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยอธิบายทฤษฎี ABC จากเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

“หนึ่ง ถูกเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ รู้สึกเสียใจและอับอาย จึงไม่ยอมพูดคุยและเล่นกับเพื่อน ๆ”

จากเหตุการณ์นี้

A คือ เหตุการณ์ ได้แก่ ถูกเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์

B คือ ความคิดหรือความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ดี คนอื่นรังเกียจ ไม่มีใครรัก

C คือ ผลที่เกิดตามมาจากเหตุการณ์ ได้แก่ เสียใจ อับอาย

3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย ABC จากเหตุการณ์ตัวอย่าง
4. ให้สมาชิกเขียน B คือ ความคิดหรือความรู้สึก และ C คือ ผลที่เกิดจากเหตุการณ์ หากเกิดเหตุการณ์ A คือ ถูกเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์ (แบบฝึกหัดครั้งที่ 2.1)
5. ให้สมาชิกนำเสนอ ABC ของตนเองจากเหตุการณ์ตัวอย่างและร่วมกันอภิปรายถึงความคิดและความรู้สึกของแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน
6. ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเหตุการณ์ของตนเอง 1-2 กรณี และวิเคราะห์เหตุการณ์ตามทฤษฎี ABC

7. สรุปการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
8. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์เหตุการณ์ตามทฤษฎี ABC

การบ้าน

- ให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ ABC จากเหตุการณ์ที่กำหนดให้ 3 เหตุการณ์ (การบ้านครั้งที่ 2.1)
- ให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ ABC จากประสบการณ์จริงของตนเอง 2 เหตุการณ์ (การบ้านครั้งที่ 2.2)

แบบฝึกหัดครั้งที่ 2.1
แบบฝึกการวิเคราะห์เหตุการณ์ตามหลัก ABC

	เหตุการณ์ที่แสดงบทบาทในทางลบ (A)	ความคิดหรือความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ (B)	ผลที่ตามมาจากเหตุการณ์ (C)
พ่	ถูกเพื่อนล้อว่าเป็นเด็กสถานสงเคราะห์	รู้สึกว่าเป็นคนไม่ดี คนอื่นรังเกียจ ไม่ใคร่รัก	เสียใจ อับอาย
สมาชิก.....			

การบ้านครั้งที่ 2.1
แบบฝึกการวิเคราะห์เหตุการณ์ตามหลัก ABC

เหตุการณ์ที่มีผลกระทบในทางลบ (A)	ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ (B)	ผลที่ติดตามมาจากเหตุการณ์ (C)
- ถูกส่งเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ - โดนเพื่อนล้อว่าหน้าตาไม่ดี - เรียนหนังสือไม่เก่ง - ครอบครัวมีฐานะยากจน - รู้สึกว่าได้รับความสนใจจากผู้ดูแลประจำหอ น้อยกว่าเพื่อนคนอื่น - รู้สึกว่าไม่มีใครรัก		

การบ้านครั้งที่ 2.2
แบบฝึกการวิเคราะห์ประสิทธิภาพของตนเองตามหลัก ABC

เหตุการณ์ที่สังเกตพบไปทางลบ (A)	ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ (B)	ผลที่ตามมาจากการ (C)
1. 2. 3.		

ครั้งที่ 3 สสำรวจปัญหาและตั้งเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจปัญหาและรู้จักตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจปัญหาและรู้จักตนเองผ่านกิจกรรม “ภาพของฉัน” โดย
 - ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพที่คิดว่าตนเองเป็นคนละ 1 ภาพ
 - ให้สมาชิกกลุ่มอธิบายภาพของตนเอง ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ ตนเองในภาพรู้สึกอย่างไร มีความสุขหรือไม่มีความสุขอย่างไร พอใจหรือไม่พอใจอะไรในตนเอง
 - ให้สมาชิกกลุ่มสรุปภาพและประเด็นปัญหาของตนเอง
2. ให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงให้เฉพาะเจาะจงและสามารถบรรลุผล ได้จริง และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันทำความเข้าใจประเด็นเป้าหมายของแต่ละคน

โดยวิเคราะห์ผ่านทฤษฎี ABC

3. สรุปการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การบ้าน

ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์เป้าหมายของตนเองโดยใช้ทฤษฎี ABC

ครั้งที่ 4 ความคิดที่ไร้เหตุผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จักและเรียนรู้ความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงที่มาของอารมณ์และพฤติกรรมในแง่ลบที่เกิดจากความเชื่อ

ที่ไร้เหตุผล

วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนำเสนอการบ้านจากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3
2. ให้สมาชิกอ่านเอกสารเกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผล (เอกสารหมายเลข 1)
3. ถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อความคิดที่ไร้เหตุผล
4. ให้สมาชิกร่วมกันโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล โดยเลือกความคิดที่แต่ละคนสนใจ
5. ให้สมาชิกอ่านเอกสารเกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผล (เอกสารหมายเลข 2) และร่วมกันอภิปรายถึง ข้อโต้แย้งที่ร่วมกันคิดขึ้นว่าตรงกับความคิดที่มีเหตุผลข้อใด
6. ถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนจากการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล
7. ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอประสบการณ์จริง 1-2 กรณี และสมาชิกที่เหลือร่วมกันตั้งคำถาม ค้นหาและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล
8. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงที่มาของอารมณ์และพฤติกรรมในแง่ลบที่เกิดจากความเชื่อที่ไร้เหตุผล
9. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกฝึกโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผล

การบ้าน

ให้สมาชิกฝึกโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลจาก สถานการณ์ที่กำหนดให้และประสบการณ์จริงของแต่ละคนจากการบ้านครั้งที่ 2

เอกสารหมายเลข 1

ความคิดที่ไร้เหตุผล

1. คนเราต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
2. คนเราจะต้องเป็นผู้มีความสามารถสูง มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ที่สุด จึงถือว่าเป็นคนที่มีค่า
3. คนที่เป็นคนเลว ต่ำช้า ชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ
4. มันเป็นเรื่องที่เลวร้ายมาก เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คนนั้นต้องการให้เป็น
5. ความทุกข์หรือความโศกเศร้า เกิดจากสิ่งกดดันภายนอกที่ควบคุมไม่ได้
6. คนเราจะต้องคำนึงถึงและวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายและน่ากลัวอยู่เสมอ ๆ
7. มันง่ายต่อการที่จะหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบ แทนที่จะเผชิญกับมัน
8. คนเราควรพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา ควรมีคนที่เข้มแข็งกว่าไว้เป็นที่พึ่งเสมอ
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นตัวกำหนดให้เกิดพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของเหตุการณ์ในอดีตไม่สามารถจะกำจัดไปได้
10. คนเราควรมีความเศร้าใจหรือเป็นทุกข์ต่อปัญหาและความทุกข์ยากของคนอื่น
11. ปัญหาทุกปัญหาคงจะต้องแก้ไขอย่างถูกต้องและสมบูรณ์ มิฉะนั้นจะเกิดผลร้ายแรงตามมา

เอกสารหมายเลข 2

ความคิดที่มีเหตุผล

1. คนเราอยากได้ความรักและการยอมรับจากผู้อื่น แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจและความปรารถนาที่จะได้รับความรักเพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
2. คนเราจะกระทำสิ่งใด ๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากความต้องการที่จะทำมากกว่าทำให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะเกิดการผิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจพบกับความล้มเหลวหรือผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ควรยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้เกิดขึ้นอีก
4. คนเราจะไม่ทำให้สิ่งที่ไม่พอใจเป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสิ่งนั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมันและไม่ถึงว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด
5. ถ้าคนเรายอมรับว่า สิ่งที่ไม่พึงพอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการรับรู้และการประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้
6. ถ้าคนเราเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่ใช่ว่าเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว และควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ
7. การเผชิญกับความยุ่งยากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน
8. คนเรามีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรที่จะพึ่งพาผู้อื่นหรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. คนเรายอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์หรือทบทวนจากอดีต
10. เมื่อคนอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมันและทำเท่าที่จะทำได้ดีที่สุด
11. คนเราควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทางและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบในแต่ละปัญหา

การบ้านครั้งที่ 4
แบบบันทึกการวิเคราะห์เหตุการณ์และโต้แย้งความเชื่อตามหลัก ABCDE

เหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ ในทางลบ (A)	ความเชื่อที่มี ต่อเหตุการณ์ (B)	ผลที่ตามมาจาก เหตุการณ์ (C)	การโต้แย้งความเชื่อ ที่ไร้เหตุผล (D)	ผลจากการโต้แย้ง ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (E)
1. ถูกส่งเข้ามาอยู่ในสถานสงเคราะห์ 2. โดนเพื่อนล้อว่าหน้าตาไม่ดี 3. เรียนหนังสือไม่เก่ง 4. ครอบครัวมีฐานะยากจน 5. รู้สึกว่าได้รับความสนใจจากผู้ดูแล ประจำหอน้อยกว่าเพื่อนคนอื่น 6. รู้สึกว่าไม่มีใครรัก				

ครั้งที่ 5 ฝึกเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาความเชื่อและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถสร้างความเชื่อที่มีเหตุผลและยึดหยุ่นได้

วิธีการดำเนินการ

1. สมาชิกกลุ่มนำเสนอการบ้านและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 4
2. ให้เหตุการณ์ตัวอย่าง “ถูกตำหนิว่าเรียนหนังสือไม่เก่ง”
3. สมาชิกช่วยกันคิดว่าจะเกิดความรู้สึกหรือการกระทำอย่างไรได้บ้าง
4. สมาชิกช่วยกันเปลี่ยนความคิดความเชื่อ แล้วความรู้สึกหรือการกระทำจะเป็นอย่างไร
5. ผู้นำกลุ่มสรุปว่า การเปลี่ยนความคิด จะทำให้ ความรู้สึกและการกระทำเปลี่ยนตามไป

ด้วย

6. ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเหตุการณ์จริง 1-2 กรณี และแสดงบทบาทสมมุติ โดยให้สมาชิกเจ้าของเรื่องเลือกสมาชิกในกลุ่มที่คิดว่าเหมาะกับแต่ละบทบาท
7. กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งคำถาม ค้นหาและโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล
8. สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปความเชื่อใหม่ที่ได้จากการอภิปรายและแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์

9. สมาชิกเจ้าของเรื่องสรุปความเชื่อใหม่ด้วยคำพูดของตนเอง และพูดให้สมาชิกในกลุ่มร่วมรับฟัง
10. สมาชิกกลุ่มร่วมกับสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้
11. มอบหมายการบ้านให้ สมาชิกทำแบบวิเคราะห์ตนเองตามหลัก ABCDE จากเหตุการณ์จริงของตนเอง 2-3 กรณี

การบ้าน

ให้สมาชิกทำแบบวิเคราะห์ตนเองตามหลัก ABCDE จากเหตุการณ์จริงของตนเอง 2-3 กรณี (การบ้านครั้งที่ 5)

การบ้านครั้งที่ 5
แบบบันทึกการวิเคราะห์ประสิทธิผลของตนเองและได้เพิ่มความเข้าใจหลัก ABCDE

เหตุการณ์ที่มีผลกระทบ ในทางลบ (A)	ความเชื่อที่มักพบเกี่ยวกับ (B)	ผลที่ตามมา เหตุการณ์ (C)	การโต้แย้งความเชื่อ ที่ไร้เหตุผล (D)	ผลจากการโต้แย้งความเชื่อ ที่ไร้เหตุผล (E)
เขียนสรุปเหตุการณ์ที่เป็น ตัวกระตุ้นความรู้สึกไม่ได้ อาจเป็นเรื่องในอดีต หรือปัจจุบัน 1..... 2..... 3.....	สังเกตและพบพบว่าพบกับ ตนเองหรือ ติดต่ออย่างใกล้ชิดต่อเหตุการณ์	เขียนผลทางอารมณ์ หรือ ผลทางพฤติกรรม	พบพบว่าจะต้องได้แจ้ง ความเชื่อนี้หรือไม่น่าอย่างไร หรือ ไม่ได้แจ้ง เพราะอะไร	เขียนผลทางความคิดหรือ ความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผล เขียนผลทางอารมณ์ หรือ ผลทางพฤติกรรม

ครั้งที่ 6 ปรับเข้าสู่ระบบความเชื่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถใช้ เทคนิคทางอารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้เกิดการความเข้าใจถึงความสัมพันธ์กันของเหตุผลและอารมณ์ และเกิดความเชื่อมั่นต่อหลักการของเหตุผลและอารมณ์

วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่ผ่านๆ มา รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการฝึกเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลของตนเอง และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอแนวทางในการแก้ไข
2. ให้สมาชิกกลุ่ม 2-3 คน นำเสนอการวิเคราะห์ตนเองจากการบ้านในครั้งที่ 5 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วมกันตรวจสอบและอภิปรายบทสรุปความเชื่อใหม่ที่ได้
3. ให้สมาชิกกลุ่มพูดบทสรุปความเชื่อใหม่ของตนเองด้วยความหนักแน่น (forceful coping statement) โดยให้กลุ่มช่วยกันตรวจสอบ และแสดงความคิดเห็นในแง่ร้าย เสียดสี และท้าทาย รวมถึงประเด็นที่ควรปรับ
4. ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญและเทคนิคทางพฤติกรรมตามหลักกิจกรรมทำความเสี่ยง (risk exercises)
5. ให้สมาชิกช่วยกันคิดกิจกรรมเชิงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับกรณีของแต่ละคนในเหตุการณ์จริงเพื่อนำไปปฏิบัติ และบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม (การบ้านครั้งที่ 6)
6. มอบหมายการบ้านให้สมาชิกฝึกพูดออกเสียงเพื่อทบทวนบทสรุปความเชื่อใหม่ของตนเอง และฝึกปฏิบัติกิจกรรมและบันทึกกิจกรรมเชิงพฤติกรรม

การบ้าน

- ให้ฝึกพูดออกเสียงบทสรุปความเชื่อใหม่อย่างหนักแน่น วันละ 3 ครั้ง
- ให้ปฏิบัติตามกิจกรรมเชิงพฤติกรรมของแต่ละคนที่ตกลงไว้ และบันทึกในแบบบันทึกพฤติกรรม

การบ้านครั้งที่ 6
แบบบันทึกกิจกรรมเชิงพฤติกรรม ประจำวันที่ เดือน พ.ศ.

เหตุการณ์ที่สังเกตพบ ในทางลบ (A)	ความเชื่อที่ขัด แย้ง (B)	สิ่งที่เกิดขึ้นมาจาก เหตุการณ์ (C)	การโต้แย้งความเชื่อ ที่ไร้เหตุผล (D)	ผลจากการโต้แย้งความ เชื่อที่ไร้เหตุผล (E)
กิจกรรมเชิงพฤติกรรมของแต่ละคน 1. 2. 3. 4. 5.	สังเกตและพบว่าพูด กับตนเองหรือ คิดอย่างไรต่อเหตุการณ์	เชื่อมโยงทางอารมณ์ หรือ ผลทางพฤติกรรม ของตนเอง	พบพยานว่าเชื่อไม่ได้เนื่องจาก ความเชื่อนั้นหรือ ไม่ อย่างไรหรือไม่โต้แย้ง เพราะอะไร	เชื่อมโยงทางความคิดหรือ ความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผล เชื่อมโยงทางอารมณ์ หรือ ผลทางพฤติกรรม

ครั้งที่ 7 ปรับเข้าสู่ระบบความเชื่อ (ต่อเนื่อง) และการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถใช้เทคนิคทางอารมณ์และพฤติกรรม ช่วยให้เกิดการความเข้าใจถึงความสัมพันธ์กันของเหตุผลและอารมณ์ และเกิดความเชื่อมั่นต่อหลักการของเหตุผลและอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเอง และเรียนรู้แนวความคิดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

วิธีการดำเนินการ

1. กิจกรรมปรับเข้าสู่ระบบความเชื่อ (ต่อเนื่อง)
 - ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่ผ่านๆ มา รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามกิจกรรมเชิงพฤติกรรมในการบ้านครั้งที่ 6 และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอแนวทางในการแก้ไข
 - ให้สมาชิกกลุ่ม 1-2 คน นำเสนอการวิเคราะห์ตนเองจากการบ้านในครั้งที่ 5 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วมกันตรวจสอบและอภิปรายบทสรุปความเชื่อใหม่ที่ได้
 - ให้สมาชิกกลุ่มพูดบทสรุปความเชื่อใหม่ของตนเองด้วยความหนักแน่น (forceful coping statement) โดยให้กลุ่มช่วยกันตรวจสอบ และแสดงความคิดเห็นในแง่ที่น่าเสี่ยง สิ้นหนั และท้าทาย รวมถึงประเด็นที่ควรปรับ
2. กิจกรรมการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
 - ให้สมาชิกเขียนข้อดีและข้อจำกัดของตนเองอย่างละ 3 ข้อ จากนั้นให้แต่ละคนนำเสนอในกลุ่ม
 - สอบถามสมาชิกในกลุ่มว่าคนใดต้องการมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้นและให้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่จะช่วยให้ตนเองรู้สึกดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น
 - ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขให้กับสมาชิกกลุ่ม (เอกสารหมายเลข 3)
 - ให้สมาชิกซักถามและอภิปรายเกี่ยวกับการยอมรับตนเองในปัจจุบันของสมาชิกแต่ละคน

การบ้าน

ให้สมาชิกปฏิบัติตามการบ้านในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 (ต่อเนื่อง)

เอกสารหมายเลข 3

การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

“ คนเราไม่สามารถตัดสินตนเองได้จากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะว่าคนเรามีความซับซ้อน มากกว่านั้น เราอาจไม่เก่งในเรื่องหนึ่ง แต่เราอาจเก่งในเรื่องอื่น ๆ เช่น เราอาจไม่เก่งเรื่องเรียน แต่เราอาจเก่งในเรื่องศิลปะหรือกีฬา เป็นต้น และอีกอย่าง คนเรามีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น อาจจะอ่อนขึ้นหรือผอมลง แต่สิ่งที่ทุกคนมีเหมือนกัน คือ ความเป็นคนและส ามารถทำผิดในชีวิตได้

การที่เราเท่าเทียมกับคนอื่นหรือมีเหมือนกันทุกคน หมายความว่า คนเราเกิดมาเป็นคนเหมือนกัน แต่สิ่งที่คนอื่นคิดกับเราอาจไม่เหมือนกัน คนอื่นอาจชอบเราไม่เท่ากับที่ชอบเพื่อนเรา เพราะฉะนั้นจึงไม่มีประโยชน์อะไรที่เราจะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเพื่อน แต่ถ้าจะเปรียบเทียบกับกันก็เพื่อให้เราได้เรียนรู้จะได้นำไปพัฒนาตนเอง เช่น ถ้าเห็นว่าเพื่อนเรียนเก่งกว่า เราก็ต้องพยายามขยันเรียนให้มากขึ้น เป็นต้น หรือหากจะเปรียบเทียบกับ ก็ควรจะเปรียบเทียบกับสิ่งที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ คือ ความเป็นคน หรือการมีชีวิตอยู่ของเรา

ความคิดแบบนี้จะทำให้เราไม่มีความเชื่อที่ไร้เหตุผลอย่างที่รู้จักไปแล้ว เช่น ถ้าสอบผ่านก็รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองมีคุณค่า ถ้าสอบไม่ผ่านก็มองว่าตนเองเป็นคนล้มเหลว การสรุปแบบนี้ไม่ถูกต้อง เพราะการสอบเป็นเพียงบางส่วนของชีวิตเราไม่ใช่ทั้งหมด แต่เราควรจะต้องตั้งใจเรียน ให้มากขึ้นมากกว่า

และถ้าเรามีความเชื่อที่มีเหตุผลแล้ว พฤติกรรมของเราก็จะเหมาะสมและสร้างสรรค์มากขึ้น เช่น คนที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเมื่อมีเพื่อน ก็จะประเมินว่าตนเองมีคุณค่าต่อเมื่อมีเพื่อน เมื่อทะเลาะกับเพื่อน ก็จะประเมินว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกเศร้า แต่คนที่มีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขจะมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา และพยายามหาทางทำความเข้าใจกับเพื่อนมากกว่า

การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ใช่การยอมรับทุกอย่างที่เราเป็นหรือยอมรับตัวเองตลอดเวลา แต่เป็นการที่เราเรียนรู้ความคิด อารมณ์ และการกระทำของตัวเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจตัวเอง ถ้าไม่ถูกต้องก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

การยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นแนวคิดที่สามารถเข้าใจได้ไม่ยากนัก แต่กระทำได้ยาก ดังนั้น ทุกคนจึงควรที่จะหมั่นฝึกปฏิบัติในการยอมรับตนเอง อีกทั้งการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขจะเกิดจากภายในตนเอง จึงเป็นเรื่องยากและต้องการพลังอย่างมากในการสร้างให้เกิดอย่างแท้จริง “

ครั้งที่ 8 สรุปและยุติการให้การศึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการให้โดยการแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และเกิดการยอมรับตนเองจากการแบ่งปัน
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ข้อดีของตนเองจากความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อตนเอง ซึ่งทำให้เกิดการยอมรับตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

วิธีการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมา รวมถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามกิจกรรมเชิงพฤติกรรม และสมาชิกกลุ่มร่วมกันเสนอแนวทางในการแก้ไข
2. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและได้รับรู้ข้อดีของตนเอง ผ่านกิจกรรม “การแบ่งปัน” โดย
 - แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกแต่ละคน
 - ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนความรู้สึกของตนเองลงบนกระดาษรูปหัวใจเพื่อให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิก
 - ให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองกับเพื่อน และนำกระดาษที่เขียนไปให้กับเพื่อนคนที่เขียนถึง สมาชิกที่ได้รับกระดาษรูปหัวใจกล่าวขอบคุณเพื่อนสมาชิก
 - สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปการเรียนรู้และสิ่งที่ได้จากกิจกรรม
2. ให้สมาชิกแต่ละคนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดจากการเข้ากลุ่ม ประสบการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และความรู้สึกที่มีต่อตนเองในขณะนี้
3. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบทดสอบการยอมรับตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวแสดงความรู้สึก และให้กำลังใจแก่สมาชิกในการฝึกฝนตนเองต่อไป