

บรรณานุกรม

- กรมราชทัณฑ์. (2550). รายงานผลงานวิจัยเรื่อง การศึกษาวิจัยการกระทำผิดซ้ำของผู้ต้องขังที่ได้รับพระราชทานอภัยโทษ พ.ศ. 2549. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต Resilience Quotient. กรุงเทพฯ: คีนาดู.
- . [ม.ป.ป.]. การเสริมสร้างความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤติสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ: [ม.ป.ป.].
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเคียนสโตร์.
- กีกฤทธิ ม่วงทอง. (2549). การศึกษาสภาพความเป็นอยู่ และการฝึกอบรมผู้ต้องขัง: การศึกษาเฉพาะกรณี เรือนจำกลางขอนแก่น. รายงานการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ัญญา อภิบาลกุล. (2542). กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการฝึกอบรมทางการศึกษา. ขอนแก่น: ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เดชา สังขวรรณ. (2549). รายงานผลงานวิจัย เรื่อง การเฝ้าระวังผู้ต้องขังคดีอาชญากรรมให้กระทำผิดซ้ำ. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานราชทัณฑ์.
- ติศนา เขมมณี. (2545). กลุ่มสัมพันธ์เพื่อการทำงานและการจัดการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ: นิชิน แอคเวอรี่ไทซิ่ง กรุ๊ป.
- ติศนา เขมมณี และคณะ. (2523). กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นรินทร์ จุลทรัพย์. (2540). กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- . (2544). กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 4. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ประเวช ดันตีพิวัฒนสกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- . (2550). คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2542). พฤติกรรมกลุ่ม. กรุงเทพฯ: วิสิทธิ์พัฒนศึกษา.
- พิทยา สังฆนาทิน. (2546). การปรับตัวของนักโทษประหารชีวิตในเรือนจำกลางบางขวาง. ปทุมธานี: คณะรัฐประศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี.

- พีไลรัตน์ ทองอุไร, & นิ่มนวล สุกคำเน็ด. (2545). การศึกษาความต้องการและความฝันของผู้ต้องขังสตรีในทัณฑสถานหญิงจังหวัดสงขลา. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- เพ็ญประภา ปริญาพล. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและความทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ ฅบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรสรรพ์ ปรัชญญกุลป์ และคณะ. (2550). การศึกษาความชุกของปัญหาสุขภาพจิตและปัจจัยที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของผู้ต้องขัง เรือนจำกลางขอนแก่น. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 52(4), 429.
- วนิดา ชูลิกาวิทย์. [ม.ป.ป]. คำตั้งใจ...พลังที่สร้างได้. ค้นเมื่อ 16 มีนาคม 2553, จาก http://www.dss.go.th/dssweb/st_articles/files/bla_3_2550_willpdf.
- วารุณี เทียนเครือ. (2544). การศึกษาวิจัยการจัดบริการด้านสุขภาพจิตในเรือนจำ/ทัณฑสถาน. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วิทยา นาควัชร. (2544). วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข IQ EQ MQ AQ. กรุงเทพฯ: กู๊ดบุ๊ก.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2544). ทฤษฎีจิตวิทยานุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สตอลทซ์, พอล จี. (2548). AQ อึดเกินพิภด. แปลโดย ชีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- สถาบันกัลยาราชนครินทร์. (2548). รายงานการวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมกลุ่มเตรียมความพร้อมในการต่อความสามารถในการต่อสู้คดีของผู้ป่วยนิติจิตเวช. กรุงเทพฯ: สถาบันกัลยาราชนครินทร์.
- สิริกุล จุลศิริ. (2551). การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจผู้ต้องขังเรือนจำ. ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.
- สุขวุฒิ สอนเพ็ง. (2546). ทศนคติของผู้ต้องขังต่อกิจกรรมการพัฒนาในเรือนจำกลางขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุนทร พรหมรักษา. (2544). ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาบ้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2551). การออกแบบการวิจัย : วิธีการเชิงปริมาณเชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารี พันธุ์มณี. (2546). พ่อ แม่ ที่ลูกอยากได้. กรุงเทพฯ: ใยไหม.

- Boeree C.G. (2006). **Personality Theories..** Retrieved February 25, 2010, from <http://www.novabizz.com/NovaAce/Personality/Personality-201.htm>.
- Corey & Corey. (2006). **Group Process and Practice :seventh edition.** U.S.A.: SAGE.
- Forsyth, D.R. (2006). **Group Dynamics.** Belmont. CA: Thomson Wadsworth.
- Grotberg, E. (1995). **A Guide to Promoting Resilience in Children Strengthening the Human Spirit from the Early Childhood Development.** U.S.A.: SAGE.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience : A critical evaluation and guidelines for future work. **Child Development**, 71(3), 543-562.
- Marram, G.D. (1978). **The group approach in nursing practice.** 2nd ed. St. Louis: C.V. Mosby.
- Masten, A. S. (1989). **Resilience in development : Implications of the study of successful adaptation for developmental psychopathology.** In D. Cicchetti (Ed.). **The emergence of a discipline: Rochester symposium on developmental psychopathology.** Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Mayo Clinic Staff. (2008). **Psychological resilience.** Retrieved February 7, 2008, from <http://www.mayoclinic.com/health/resilience/MH00078>.
- Reivich, Karen, & Shatte, Andrew. (2002). **The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles.** New York: Broadway.
- Ottaw, A.K.C. (1996). **Learning though group experiences.** London: Routhledge and Kegen Paul.
- Oxford English Dictionary. (1971). **Compact Edition of the Oxford English: Dictionary Vol.II.** Oxford: Oxford University Press.
- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered : Conceptual considerations, empirical findings, and policyimplications. In J.P. Shonkoff, & S. J. Meisels (Eds.). **Handbook of early childhood intervention.** 2nd ed. New York: Cambridge University Press.
- Schutz, W.C. (1967). **Joy.** New York: Grove Press.
- Stoltz, P.G. (1997). **Adversity Quotient :Turning obstacles into opportunities.** New York: John Wiley & son.

- The Army National Guard and the office of the Chief army reserve. (2009). **Resiliency self-Test Building Confidence in Life and Self Through Spirituality**. Retrieved December 21, 2009, from: <http://www.hooah4health.com/spirit/resiliencyquizbcls.asp>.
- Turner, S.G. (2001). Resilience and social work practice : three case studies. **Families in Society, 82(5)**, 8-441.
- Werner, E.E., & Smith, R.S. (1982). **Vulnerable but invincible : A study of resilient children**. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E.E. (1995). Resilience in development. **Current Directions in Psychological Science, 4(2)**, 81-85.
- Worchel, S., Wood, W., & & Simpsom, J.A. (1992). **Group Process and Productivity**. New York: McGraw-Hill.
- Wong, Mal-lon. (1997). How is risky "at-risky"? building the cords of the resiliency. **American Secondary Education, 25(1)**, 1-6.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง: แบบสัมภาษณ์ชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป และลักษณะการกระทำผิด มีทั้งหมด 2 หน้า

ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์และการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล

วัน เดือน ปี ที่สัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....(สงวนเป็นความลับ)

1. อายุ.....ปี (ระบุจำนวนปีเต็ม)

2. การศึกษาสูงสุด

() 1. ไม่ได้เรียน () 2. ประถมศึกษา ระบุ.....

() 3. มัธยมศึกษา ระบุ..... () 4. มัธยมปลาย ระบุ.....

() 5. อาชีวศึกษา ระบุ..... () 6. อนุปริญญา ระบุ.....

() 7.ปริญญาตรี () 8. อื่น ๆ

3. ภูมิลำเนา/ท่านเป็นคนจังหวัดอะไร ?

4. ชีวิตครอบครัวในเยาว์วัย (วัย 5-18 ปี) ท่านอยู่กับใคร ?

() 1. อยู่กับบิดามารดา

() 2. อยู่กับบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียว

() 3. อาศัยอยู่กับญาติ

() 4. อาศัยอยู่กับคนอื่น (ระบุ).....

() 5. อยู่ในสถานสงเคราะห์ ระบุ.....

() 6. อยู่วัด

() 7. อื่น ๆ

5. อาชีพหลักก่อนต้องโทษ

() 1. ทำนา, ทำสวน,ทำไร่ ของตนเอง () 2. เลี้ยงสัตว์ ของตัวเอง

() 3. อาศัยพ่อแม่ญาติพี่น้อง () 4. ประมงน้ำจืดภายในครัวเรือน

() 5. ประมงน้ำเค็มของตนเอง () 6. ลูกจ้างเรือประมงทะเล

() 7. รับจ้างใช้แรงงานเป็นรายวัน () 8. มอเตอร์ไซค์รับจ้าง

() 9. รับจ้างทั่วไปรายได้ไม่แน่นอน () 10. เสมียน,พนักงาน

() 11. อื่น ๆ (ระบุ) () 12. ไม่มีอาชีพ

แบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ

คำชี้แจง ข้อคำถามในแบบประเมินมี จำนวน 17 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของ
ท่านเอง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความ	คำตอบ			
1. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้น ฉันรู้สึกไม่ค่อยมีสมาธิ	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
2. ฉันสามารถอดทนต่อความยากลำบากได้	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
3. ฉันไม่หมกมุ่นกับอดีต หรือไม่วิตกกังวลล่วงหน้ากับอนาคต	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
4. ฉันสามารถพึ่งพิงตนเองได้แม้มีปัญหาเร็ว	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
5. ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถสร้างอนาคตที่ดีได้	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
6. ฉันไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่มีคุณค่าได้	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
7. แม้ฉันจะมีปัญหาชีวิต แต่ฉันก็ไม่รู้สึกหดหูเศร้าหมอง	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
8. ฉันรู้สึกว่าตนเองได้รับโอกาสและความเห็นใจจากคนรอบข้าง	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
9. ฉันเชื่อว่า ครอบครัวและคนใกล้ชิดคิดเป็นกำลังใจให้ฉัน	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
10. ฉันมั่นใจว่าฉันจะสามารถผ่านพ้นช่วงชีวิตที่เลวร้ายไปได้	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
11. ฉันยอมรับในสิ่งที่ฉันทำผิดพลาด	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
12. ฉันอยากหนีไปให้พ้น เมื่อมีปัญหารุนแรง	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
13. ฉันเชื่อว่าการหาทางแก้ปัญหาดีกว่าการปล่อยปัญหาให้ผ่านไป	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
14. ฉันไม่ย่อท้อในการคิดหาทางแก้ปัญหา	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
15. เมื่อฉันพบกับความยากลำบาก ฉันล้มเลิกความตั้งใจโดยง่าย	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
16. ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ฉันเชื่อว่าต้องมีทางออก	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
17. การแก้ปัญหา ทำให้ฉันมีประสบการณ์และเรียนรู้วิธีรับมือกับปัญหามากขึ้น	<input type="checkbox"/> ไม่จริง	<input type="checkbox"/> จริงบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ค่อนข้างจริง	<input type="checkbox"/> จริงมาก
รวมทั้งหมด				

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 1

การปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย มีแรงจูงใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

แนวคิด

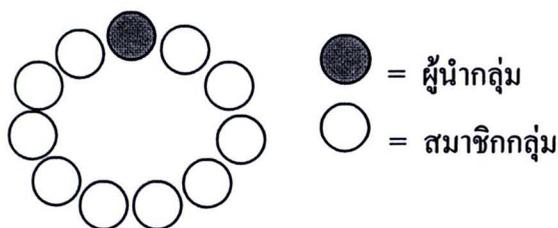
ในกระบวนการกลุ่ม การปฐมนิเทศ มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมาก ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้ตกลงทำความเข้าใจร่วมกันในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เปรียบเหมือนผู้นำกลุ่มได้เข้าไปสู่ใจของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ เต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตน เข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มมีแรงจูงใจในการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย มีความพร้อมในการทำกิจกรรมกลุ่ม

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1.1 เนื้อเพลง “สวัสดี...อ้อดี๊”
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ
4. ใบความรู้ที่ 1.1 “กระบวนการกลุ่ม”
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งหันหน้าเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว
2. ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำตนเอง โดยผ่านกิจกรรม “สวัสดี อ้อดี” และขออนุญาตบันทึกเสียงและบันทึกภาพเกี่ยวกับการดำเนินการกระบวนการกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิก ร้องเพลง “สวัสดี อ้อดี” โดยร้องให้ฟัง 2 รอบ หลังจากนั้นให้สมาชิกร้องเพลงพร้อมกัน จนสามารถร้องได้อย่างพร้อมเพียงกัน ตามใบกิจกรรมที่ 1.1
4. ผู้นำกลุ่มสอนท่าทางประกอบเพลง “สวัสดี อ้อดี” โดยสอนท่าทางประกอบเพลง 2 ครั้ง หลังจากนั้น ให้สมาชิกร้องเพลงประกอบท่าทาง จนสามารถทำได้พร้อมเพียงกัน
5. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 1.1 ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ในการดำเนินการกระบวนการกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง และวัตถุประสงค์ในการดำเนินการกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ กติกาทั่วไป บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการทำกระบวนการกลุ่ม อธิบายถึงความหมาย ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการดำเนินการกระบวนการกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม
6. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการที่สมาชิกให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วม กิจกรรมและการซักถามประเด็นต่าง ๆ

ใบกิจกรรมที่ 1.1 เรื่องปฐมนิเทศ
กิจกรรม “สวัสดิ์ ออดี”

เนื้อเพลง สวัสดิ์ ออดี

สวัสดิ์ สวัสดิ์ สวัสดิ์ วันนี้เรามาพบกัน แสนสนุกสุดขุทัย ใครเป็นใคร เรามีรู้จักกัน
ฉันทชื่อ..... (สลับ) ฉันทชื่อ..... ออดี

ทำทางประกอบ

สวัสดิ์ สวัสดิ์ สวัสดิ์ (แสดงท่าขมือสวัสดิ์ตามเพลง 3 ครั้ง)

วันนี้เรามาพบกัน (ชูนิ้วชี้ ทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับโยกซ้าย-ขวา)

แสนสนุกสุดขุทัย ใครเป็นใคร เรามารู้จักกัน (มือ 2 ข้างจับที่เอวของตนเอง โยกซ้าย-ขวา)

ฉันทชื่อ..... (คนที่บอกชื่อตนเอง เอามือประสานกันที่หน้าอก พร้อมกับบอกชื่อ.....)

หลังจากนั้นเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ พูคพร้อมกันว่า ออดี พร้อมกับแสดงท่าปรบมือพร้อมกันย่อเขา)

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การปฐมนิเทศ กระบวนการกลุ่ม

1. ความหมายของกระบวนการกลุ่มพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การรวมกันของบุคคล ในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกัน มีการพึ่งพาอาศัยและมีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อศึกษาประสบการณ์ของสมาชิก ศึกษาพฤติกรรม ความคิด และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยสมาชิกมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

ความมั่นคงทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการที่มีพลังและความคิดสร้างสรรค์ของบุคคลแสดงออกมา ซึ่งการปรับตัวในเชิงพฤติกรรมทางบวก เมื่อเผชิญกับเคราะห์กรรมหรือบาดแผลทางจิตใจ หรือเป็นความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติภายหลังเผชิญวิกฤต ส่งผลให้มีความเจริญเติบโตทางด้านอารมณ์และจิตใจมากขึ้น

โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับใช้ในการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ โดยให้สมาชิกเรียนรู้ในลักษณะ 3 มิติ คือ

1. ด้านอัตตาแข็งแรง คือ อัตตาที่ทนต่อแรงกดดัน สามารถที่จะดูแลจิตใจและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทุกข์ของตนเองให้ทนอยู่ได้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่บีบคั้น
2. ด้านการมีกำลังใจ คือ การมีกำลังใจที่เกิดขึ้นภายในใจตนเอง และกำลังใจที่เกิดขึ้นจากการสนับสนุนเกื้อกูลจากคนรอบข้าง และมีแรงใจในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
3. ด้านการเผชิญและการเอาชนะปัญหา คือ ความสามารถในการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถที่จะหาวิธีในการต่อสู้อุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์วิกฤตได้อย่างมั่นใจ

2. โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ มีทั้งหมด 12 ครั้ง

สถานที่ เรือนจำกลางขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

เวลาที่ใช้ 60-90 นาที

ความถี่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ทั้งหมด 12 ครั้ง (วันจันทร์ พุธ ศุกร์)

วิธีการ เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

การประเมินความมั่นคงทางจิตใจก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

3. บทบาทผู้นำกลุ่ม

1. แนะนำกฎระเบียบทั่วไปของกลุ่มและพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม
2. สร้างบรรยากาศของความปลอดภัย และความไว้วางใจในกลุ่ม
3. ช่วยให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ทั่วไปให้ชัดเจน
4. ช่วยให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์เฉพาะ ที่มีความสำคัญต่อสมาชิก
5. ชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความรับผิดชอบ และทิศทาง เป้าหมายของกลุ่ม
6. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมกับกลุ่มและมีสัมพันธภาพซึ่งกันและกันอย่างทั่วถึง
7. เป็นตัวแบบที่ดีของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเป็นตัวแบบของการช่วยเหลือผู้อื่น
8. เปิดเผยตนเองต่อสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคาดหวังที่ตนมีต่อกลุ่มให้สมาชิกทราบ
9. มีความรู้ลึกซึ้งต่อกลุ่ม และให้ความช่วยเหลือเมื่อสมาชิกมีความวิตกกังวล
10. ให้ข้อมูลเปิดเผยตรงไปตรงมา เมื่อสมาชิกมีคำถามต่าง ๆ
11. ช่วยให้สมาชิกลดการพึ่งพาผู้นำกลุ่ม และหันมาพึ่งตนเองและกลุ่มมากขึ้น

4. บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

1. สมาชิกของกลุ่มควรเคารพในสมาชิกคนอื่น ๆ
2. สมาชิกต้องยอมรับการดำเนินงานภายในกลุ่ม สมาชิกได้ร่วมกันทำงานแสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถและแสดงประสบการณ์ต่าง ๆ
3. สมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมภายในกลุ่ม
4. สมาชิกของกลุ่มต้องให้การยอมรับ รับฟังที่สมาชิกคนอื่น ๆ และให้การช่วยเหลือกับกลุ่ม
5. สมาชิกที่ช่วยเหลือกลุ่ม ควรได้รับการชมเชยจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ
6. สมาชิกควรให้ความร่วมมือ ซึ่งความร่วมมือจะทำให้กลุ่มบรรลุถึงจุดหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้
7. สมาชิกทุกคนควรคำนึงถึงการสื่อสารในกลุ่ม ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานกลุ่ม จะดำเนินไปด้วยดี
8. สมาชิกควรให้ความสนใจต่อปัญหาและกระบวนการของกลุ่ม สมาชิกทุกคนควรให้ความสนใจและช่วยกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์
9. สมาชิกต้องมีการประเมินผลเกี่ยวกับการดำเนินงานของกลุ่ม

5. ประโยชน์ที่ได้จากกระบวนการกลุ่ม

1. กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาตัวบุคคล ด้านอารมณ์และสังคม
2. กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาตัวบุคคล ด้านทัศนคติ ความสนใจและความสามารถ
3. กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาตัวบุคคล ด้านความรู้และทักษะต่าง ๆ
4. กระบวนการกลุ่มช่วยพัฒนาให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 2

เรื่อง เข้าใจตัวเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง อีกทั้งพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง

แนวคิด

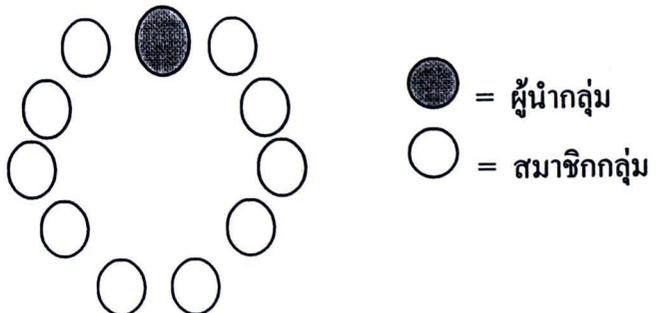
การกลับมาสำรวจตนเองทั้งส่วนดีและส่วนที่ควรปรับปรุง เป็นการทบทวนตนเองและได้รู้จักตนเอง จะช่วยให้รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต ช่วยให้เรารู้จักตัวเอง ได้ดีขึ้นสร้างความพึงพอใจให้ตนเองและช่วยให้รู้สึกมีคุณค่า อีกทั้งเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างแรงจูงใจเพื่อพัฒนาตนเอง ไปสู่เป้าหมายของชีวิต การร่วมรับรู้เรื่องราวของผู้อื่นทำให้เกิดความเข้าใจนำไปสู่การยอมรับซึ่งกันและกันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันในบรรยากาศที่เป็นมิตร

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 2.1 “นี่หรือคือตัวฉัน”
2. ดินสอ
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มปรบมือพร้อมกัน 1 ครั้ง, 2 ครั้ง, 3 ครั้ง 2 ครั้ง, 3 ครั้ง, 1 ครั้ง (5 นาที)
3. ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการดำเนินการกลุ่มครั้งนี้
5. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2.1 “นี่หรือคือตัวฉัน” ให้สมาชิก และให้สมาชิกเติมข้อความที่ตรงกับลักษณะของตนเองมา 4 ข้อ ดังนี้
 - 5.1 อุปนิสัยของตนเอง
 - 5.2 ความสามารถของตนเอง
 - 5.3 สิ่งที่ดีรับการชื่นชม
 - 5.4 สิ่งที่ต้องแก้ไขหรือปรับปรุง
6. ให้สมาชิกในกลุ่มบอกลักษณะของตนเอง โดยผลัดกันอ่านใบงานของตนเองทีละคน จบครบทุกคน จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกขณะที่เรานึกถึงลักษณะของตนเอง ทำให้เรารู้สึกอย่างไร
7. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
8. ให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันว่า ได้อะไรจากกิจกรรมนี้ และมีแผนที่จะพัฒนาตนเองอย่างไร
9. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดเพิ่มเติมให้ครบถ้วน และให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบงาน การอภิปรายสรุป ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและการซักถามประเด็นต่าง ๆ

ใบงานที่ 2.1 เรื่อง เข้าใจตัวเอง
กิจกรรม “นี่หรือคือตัวฉัน”

ลักษณะของฉัน	
1. อุปนิสัยของฉัน	
2. ความสามารถของฉัน	
3. สิ่งที่ได้รับความคิดเห็น	
4. สิ่งที่ควรแก้ไขหรือปรับปรุง	

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจครั้งที่ 3

เรื่อง ต้นทุนความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจความรู้สึกดีกับตนเองและวิธีสร้างความรู้สึกดีให้กับตนเอง

แนวคิด

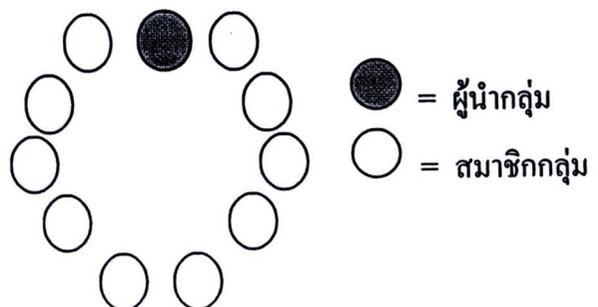
ความรู้สึกดีกับตนเองเป็นคุณภาพภายในจิตใจของคนเราที่มีความสำคัญ คนที่มีความรู้สึกดีกับตนเองจะมีความพร้อมในการรับฟัง ขอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความภาคภูมิใจ มีความมั่นคงทางจิตใจ ออกทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เปรียบเสมือนต้นทุนชีวิตที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี สามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จะมีความหวังในชีวิตแม้จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาก็ตาม

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 3.1 รู้สึกดีกับตนเอง
2. ใบความรู้ที่ 3.1 “ความรู้สึกดีมาจากไหน”, ใบความรู้ที่ 3.2 “วิธีการสร้างความรู้สึกดีกับตนเอง”
3. ดินสอ
4. เครื่องบันทึกเสียง
5. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ “พื้นฐานความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตคนเรา คือ การที่เรารู้สึกดีกับตัวเอง หากลองสังเกตดู เราสามารถรู้สึกดีต่อตัวเองได้ในหลายโอกาส” สุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่ามีสถานการณ์หรือโอกาสใดบ้างที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตนเอง และแลกเปลี่ยนกับสมาชิก
4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกทบทวน ย้อนกลับไปในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ละคนรู้สึกดีต่อตัวเองจากเรื่องอะไรบ้าง และจะมีวิธีการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเองอย่างไร โดยให้สมาชิกเขียนลงในใบงานที่ 3.1 ที่แจกให้
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนที่ละคนในกลุ่ม โดยพูดถึงเรื่องราวของตนเองที่ได้นึกย้อนกลับไป เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร และมีวิธีการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเองอย่างไร หลังจากนั้นรวบรวมคำตอบจากสมาชิก
6. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายคำตอบเพิ่มเติมที่นอกเหนือจากคำตอบที่มีอยู่ (ถ้ามี)
7. ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติมถึง ความรู้สึกดีกับตนเองมาจากไหน, ความรู้สึกมีขึ้นมีลง, ทำอย่างไรให้รู้สึกดีต่อตัวเอง ตามใบความรู้ที่ 3.1
8. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นจากคำตอบของสมาชิก ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติมว่าเราสามารถสร้างความรู้สึที่ดีกับตนเองตามใบความรู้ที่ 3.2
9. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
10. ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบงาน การอภิปรายสรุป ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมและการซักถามประเด็นต่าง ๆ



ใบงานที่ 3.1 ต้นทุนความสุข
รู้สึกดีกับตนเอง

ให้ตอบคำถามข้อ 1 และ 2 ด้วยตนเอง เมื่อเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนคำตอบที่ได้กับเพื่อนสมาชิก
ในกลุ่ม

1. ให้คิดทบทวนกลับไป ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านรู้สึกดีต่อตัวเองจากเรื่องอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้คิดทบทวนว่ามีวิธีการสร้างความรู้สึกดีต่อตัวเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ 3.1 เรื่องต้นทุนความสุข “ความรู้สึกดีกับมาจากไหน”

ความรู้สึกดีต่อตัวเอง มีรากฐานมาจาก 2 ด้านด้วยกัน

1. ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ตั้งแต่วัยทารก ถ้าในวัยเด็กเราเติบโตมาด้วยการเลี้ยงดูที่อบอุ่น รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักของครอบครัว
2. การเห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง แม้จะไม่ได้โชคดีโดยกำเนิด เลือกลูกหรือเลือกประสบการณ์ในวัยเด็กไม่ได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าหมดโอกาสในการสร้างความรู้สึกดีกับตนเอง เพราะการพัฒนาความรู้ดี ๆ ให้กับตนเองนั้น สามารถสร้างขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด ซึ่งทราบใดที่เราเห็นความสำคัญและคุณค่าของตัวเอง เราความรู้สึกดีต่อตัวเองจึงสามารถสร้างได้และพัฒนาได้ “ด้วยตัวเราเอง” และ “เพื่อตัวเราเอง”

การสรุปเปรียบเทียบลักษณะของคนารู้สึกดีกับตนเองและคนที่ไม่รู้สึกดีกับตนเอง

ลักษณะของคนารู้สึกดีกับตนเอง	ลักษณะของคนที่ไม่รู้สึกดีกับตนเอง
1. คาดหวังตนเองในทางบวกและเป็นจริง	1. มักมองตนเองในด้านลบ
2. ไม่กังวลกับเรื่องต่างๆ มากเกินไป มีความกล้าคิดกล้าแสดงออกในระดับที่เหมาะสม	2. มีความวิตกกังวลจนไม่กล้าทำอะไร
3. รู้จักชื่นชมตนเอง เมื่อประสบความสำเร็จ	3. เมื่อประสบความสำเร็จ จะไม่มองว่าเป็นเพราะความสามารถของตน
4. รับผิดชอบต่อความผิดพลาดล้มเหลวของตน และเรียนรู้จากความผิดพลาดนั้น	4. เมื่อประสบความสำเร็จล้มเหลว ก็มองว่าเป็นเพราะตนเอง ไม่มีความสามารถ มองเห็นแต่ความผิดพลาดของตนเอง
5. รู้สึกเท่าเทียมกับคนอื่น	5. รู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นอย่างมาก
6. สนใจและหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง	6. ไม่สนใจการพัฒนาตนเอง
7. มีความรู้สึกดีกับสิ่งต่าง ๆ	7. ไม่มีความสุข ไม่มีคามพึงพอใจในชีวิต ปรับตัวยาก
8. รู้สึกเป็นสุข พอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดี	8. มีแนวโน้มซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือคิดฆ่าตัวตาย

ความรู้สึกดีมีขึ้นมีลง

ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง อาจจะดีหรือแย่ลงตามสถานการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต รวมถึงความรู้สึกดีกับตนเองยังขึ้นกับสภาพร่างกาย เหตุการณ์ดังกล่าวอาจกระทบต่อความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเอง ทำให้สูญเสียความมั่นใจ แน่ใจในตนเอง เช่น

1. เผชิญกับความสูญเสีย
2. เจ็บไข้ได้ป่วย
3. ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน
4. มีเหตุการณ์รุนแรงเข้ามากระทบกับชีวิต

ทำอย่างไรให้รู้สึกดีต่อตัวเอง

1. หมั่นดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่น แข็งแรง อยู่เสมอ
2. ชื่นชมตนเอง ยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
3. สร้างความตระหนักในตนเอง รู้ทันความคิดที่เราพูดกับตนเอง ช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ และสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
4. รับฟังผู้อื่น และเรียนรู้ โดยเฉพาะแบบอย่างที่ดี
5. ค้นหาความถนัดของตนเอง บ่มเพาะความถนัดให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ
6. ตั้งเป้าหมายและลงมือทำ มีความมุ่งมั่น

ใบความรู้ 3.2 เรื่องต้นทุนความสุข
 “วิธีการสร้างความรู้สึที่ดีกับตนเอง”

1. การทำความดี (เช่น ทำคนเป็นประโยชน์ ปฏิบัติตามตามกฎกติกา ช่วยเหลือผู้อื่น)
2. การมีความรักความผูกพัน (มีเพื่อน มีญาติ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีและทำงานหรือร่วมกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับผู้อื่น)
3. การค้นหาความถนัดของตนเอง และบ่มเพาะเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ
4. ยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง การไม่เอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มีโอกาสดีกว่า
5. ดูแลตนเองให้มีความสุข ด้วยวิธีการทำให้ร่างกายและจิตใจง่าย ๆ ให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ (เช่น ออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น)

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 4

เรื่อง อารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์เครียดซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ ที่เกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงวิธีการผ่อนคลายอารมณ์เครียดของตนเองและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมและสามารถประเมินผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร
3. เพื่อฝึกทักษะการผ่อนคลายความเครียดแบบง่าย ๆ

แนวคิด

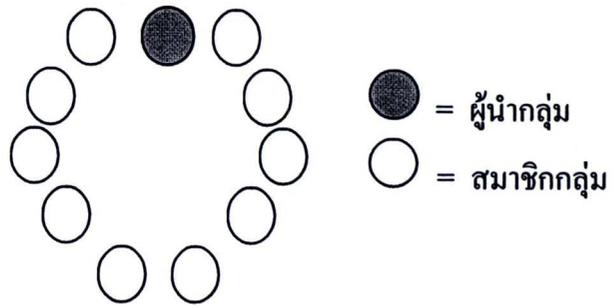
ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งเกิดขึ้นได้บ่อย ทุกคนล้วนมีความเครียด เราจึงควรทำความรู้จักและเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดให้ดียิ่งขึ้น อาการของความเครียด แสดงออกได้หลายทาง และแต่ละคนก็มีอาการแตกต่างกันไป เราควรสังเกตอาการความเครียดของตนเองเพื่อเป็นสัญญาณเตือนในเวลาที่เราเริ่มรู้สึกเครียด ควรหาเวลาฝึกผ่อนคลายตนเองเป็นประจำ เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในเวลาที่เราเริ่มรู้สึกเครียด โดยไม่ปล่อยให้มีความเครียดอยู่กับเรายาวนาน

อุปกรณ์

1. แผ่นโปสเตอร์ใบความรู้ที่ 4.1 “ความเครียดและอาการของความเครียด”
2. ใบความรู้ที่ 4.2 “หายใจให้ถูกวิธี”
3. คินสอ
4. เครื่องบันทึกเสียง
5. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ “คนเราทุกคนต้องการความสุข อยากพ้นจากความทุกข์ เศร้า เสียใจ แต่ชีวิตของคนเรา ก็ต้องวนเวียนพบเจอ กับความทุกข์ เศร้า เสียใจ อยู่ร่ำไป” ในการดำเนินชีวิตอย่างหนึ่งที่จะเพิ่มความสุขและลดความทุกข์ในชีวิต คือ การทำความเข้าใจความเครียดและการมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่ดี
4. ขอสมาชิกในกลุ่ม 2 คน เป็นอาสาสมัคร ให้อาสาสมัครนึกถึงเรื่องที่ทำให้ตนเครียด และทบทวนดูว่า ขณะเครียดมีอาการอะไรบ้าง และให้แสดงท่าทางอาการของความเครียดนั้น (ให้ตัวเล็กกับอาสาสมัคร กรณีที่อาสาสมัครนึกไม่ออก) ตามไปสเตอร์ใบความรู้ที่ 4.1
5. ให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือ ระดมความคิดช่วยกันทายท่าทางอาการที่อาสาสมัครแสดงออกมา ว่าเป็นอาการอะไรบ้างและมีผลดี ผลเสียอย่างไร
6. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงอารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย คือเมื่อคนเรามีอาการเครียดก็จะมีอาการด้านต่าง ๆ ส่งผลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและสังคม
7. ผู้นำกลุ่ม กล่าวถึงวิธีการดูแลตนเองง่าย ๆ สามารถทำได้ด้วยตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ โดยบรรยายเรื่องหายใจให้ถูกวิธี และฝึกพร้อมกันฝึกตามใบความรู้ที่ 4.2
8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามประเด็น
9. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากการระดมความคิด ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และการซักถามประเด็นต่าง ๆ

ใบความรู้ที่ 4.1 อารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย “ความเครียดและอาการของความเครียด”

ความเครียด เป็นอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้บ่อย และเกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย ความเครียดที่เหมาะสม จะทำให้บุคคลกระตือรือร้นมีพลังในการดำเนินชีวิต ความเครียดที่มากเกินไป ก่อให้เกิดโรคร้ายทั้งทางด้านจิตใจและทางกาย

เครียด หมายถึง อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อมีปัญหาทุกข์ใจหรือมีแรงกดดันบางอย่าง เช่น ตกงาน โคนเจ้านายตำหนิ เร่งงานให้เสร็จตามกำหนด การทะเลาะกันของเพื่อนหรือคู่รัก เป็นต้น
อาการของความเครียด มีได้หลายด้าน ได้แก่

อาการด้านร่างกาย คือ กัดฟัน มือสั่น หายใจหอบ ปวดศีรษะ ปวดท้อง กระสับกระส่าย หนาวมีด แ่นหน้าอก มึนงง ท้องปิ่นป่วน ปวดท้องหรือท้องเสีย เป็นลม เหนื่อยง่าย เป็นต้น

อาการด้านอารมณ์ คือ หงุดหงิด ตึงเครียด โกรธง่าย วิตกกังวล เศร้า เป็นต้น

อาการด้านพฤติกรรม คือ กินเก่งขึ้น กินอะไรไม่ค่อยลง สูบบุหรี่จัด ดื่มสุรามากขึ้น เป็นต้น

อาการด้านความคิด คือ หลงลืม ความจำดี สมาธิเสียไป คิดซ้ำ มองอะไรในแง่ร้าย เป็นต้น

อาการด้านสังคม คือ เลี่ยงการเข้าสังคม แยกตัว หงุดหงิดคนรอบข้างง่าย ออกเที่ยวเตร่ เป็นต้น



ใบความรู้ที่ 4.2 อารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย “หายใจให้ถูกวิธี”

เวลาเราเครียด การหายใจ จะเป็นลักษณะ “หายใจโดยใช้ทรวงอก” เป็นการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อซี่โครง หายใจตื้น ถี่และเร็วไม่สม่ำเสมอ อากาศจะเข้าสู่ปอดน้อย ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำให้เราเครียดได้ง่าย

แต่การหายใจที่ถูกวิธีคือ “การหายใจด้วยท้อง” เป็นการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม ในช่องท้อง จะทำให้ลมหายใจลึก ช้า และสม่ำเสมอทำให้ระบบการทำงานของหัวใจมีประสิทธิภาพ นำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้เต็มที่ ช่วยลดความดันโลหิต อีกทั้งยังช่วยทำให้เรารู้สึกสงบและผ่อนคลาย

วิธีการหายใจที่ถูกวิธีและเกิดความผ่อนคลาย

1. นอนราบกับพื้น หรือนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย ไม่กอดอกหรือไขว่ห้าง
2. หลับตา จดจ่อความรู้สึกกับลมหายใจ รับรู้ลมหายใจผ่านเข้าออกจมูก
3. วางมือข้างหนึ่งบนอกและวางมืออีกข้างที่บริเวณท้อง
4. ดึงลมหายใจเข้าสู่ช่องท้อง จนมือข้างที่วางบริเวณท้องรู้สึกได้ถึงการที่ท้องขยายพองขึ้น
5. จากนั้น เมื่อหายใจออก ท้องก็จะค่อย ๆ ยุบลง
หายใจเข้า = ท้องพอง หายใจออก = ท้องยุบ
6. อยู่ในสภาวะเช่นนี้ครู่หนึ่ง ปล่อยลมหายใจเข้าออกตามสบาย

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 5 เรื่อง ชีวิตและการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในปฏิกิริยาของตนเองยามผิดหวัง
2. เพื่อเรียนรู้วิธีการจัดการกับความผิดหวังเสียใจและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมและสามารถประเมินผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร

แนวคิด

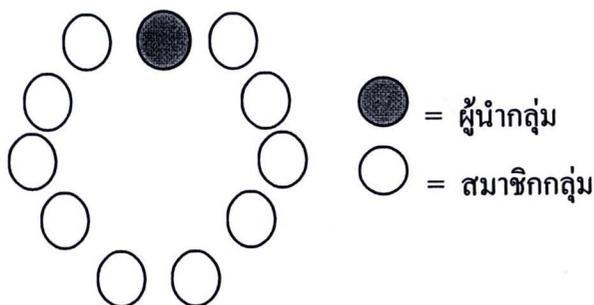
ความผิดหวังเสียใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตทุกคน และเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราเข้าใจชีวิตดีขึ้น เวลาที่คนเรามีปัญหาและรู้สึกเครียด สิ่งที่แสดงออกไปแยกได้เป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่แก้ปัญหาและส่วนที่แก้อารมณ์ การจัดการอารมณ์เป็นการจัดการภายในใจ ขณะที่การแก้ปัญหจะเป็นการจัดการภายนอก การแก้อารมณ์บางวิธีก็ให้ผลดี เช่น ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ บางวิธีก็ให้ผลเสีย เช่น ดื่มสุรา ขับรถเร็ว อย่างไรก็ตามเราควรตระหนักถึงการแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดเป็นสิ่งสำคัญ ส่วนการแก้อารมณ์อาจจะทำเพื่อคลายหรือระบายอารมณ์ ซึ่งก็ควรแยกแยะวิธีแก้อารมณ์ของเราว่ามีผลดี ผลเสีย ซึ่งจะช่วยให้เลือกวิธีแก้อารมณ์ได้ดีขึ้น แต่ถ้าพบกับปัญหาที่ยุ่งยากหรือมองไม่เห็นทางออก ก็ควรค้นหาวิธีแก้ไขเพิ่มเติม หรือปรึกษาผู้ที่อาจช่วยเหลือเราได้

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5.1 “กรณีตัวอย่างของป๊อง”, ใบงานที่ 5.2 “แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์”
2. ใบความรู้ที่ 5.1 “แก้อารมณ์หรือแก้ปัญหา”, ใบความรู้ที่ 5.2 “เมื่อผิดหวังเสียใจเราจะแก้ปัญหาหรือจะแก้อารมณ์”
3. ใบกิจกรรมที่ 5.1 “ปรบมือ”
4. ดินสอ
5. กรณีตัวอย่าง
6. เครื่องบันทึกเสียง
7. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่ เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม ปรบมือ ตามแผนกิจกรรมที่ 5.1 โดยแสดงท่าทางประกอบให้สมาชิกดูเป็นตัวอย่าง
4. ให้สมาชิกลองฝึกทำงานจำได้
5. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มใหญ่ออกเป็น กลุ่มย่อย 2 กลุ่ม ในการแข่งขันการปรบมือแต่ละกลุ่ม เพื่อเป็นการสื่อสารความหมายด้านการเตรียมความพร้อมเพียง
6. ผู้นำกลุ่ม พูดเชื่อมโยงจากกิจกรรมอารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย คือเมื่อคนเรามีอาการเครียดก็จะมีอาการด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและสังคม การแก้อารมณ์ บางวิธีก็ให้ผลดี บางวิธีก็ให้ผลเสีย บางวิธีก็ไม่ดีไม่เสีย ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายกันในกลุ่ม ถึงผลดี ผลเสียและไม่ดีไม่เสีย
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม หลังจากสมาชิกร่วมกันอภิปรายในกลุ่ม
8. ผู้นำกลุ่มยกกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับความเสียใจ ผิดหวังของป้อม และซักถามสมาชิกถึงความเหมาะสมของแต่ละวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหา และให้อภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ ตามใบงานที่ 5.1
9. ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติม เกี่ยวกับวิธีการแก้ปัญหาที่แบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ การแก้ปัญหา และการแก้อารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 5.1
10. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 5.2 “แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์” ให้สมาชิกระดมความคิดร่วมกัน
11. อภิปรายร่วมกันในกลุ่ม และสรุปแนวคิด
12. ชวนให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากการอภิปรายสรุป ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และการซักถามประเด็นต่าง ๆ และตอบแบบประเมินกระบวนการกลุ่ม

กิจกรรมที่ 5.1 เรื่อง “ปรบมือ”

เนื้อเพลง ปรบมือ

ปรบมือ แปะ แปะ แปะ กระทืบเท้า ปัง ปัง ปัง

ลุกขึ้นยืน แล้วนั่ง กระทืบเท้า ปัง ปัง ปัง ปรบมือ แปะ แปะ แปะ

ท่าทางประกอบ

ครั้งที่1 ปรบมือ แปะ แปะ แปะ (แสดงท่าปรบมือประกอบเป็นจังหวะ ติดต่อกัน 3 ครั้ง)

กระทืบเท้า ปัง ปัง ปัง (แสดงท่ากระทืบเท้าประกอบเป็นจังหวะ ติดต่อกัน 3 ครั้ง)

ลุกขึ้นยืน (แสดงท่าลุกขึ้นจากที่นั่งและยืน)

แล้วนั่ง (แสดงท่านั่งลงกับที่นั่ง)

ครั้งที่2 ปรบมือ แปะ แปะ แปะ (แสดงท่ากระทืบเท้าประกอบเป็นจังหวะ ติดต่อกัน 3 ครั้ง)

กระทืบเท้า ปัง ปัง ปัง (แสดงท่าปรบมือประกอบเป็นจังหวะ ติดต่อกัน 3 ครั้ง)

ลุกขึ้นยืน (แสดงท่านั่งลงกับที่นั่ง)

แล้วนั่ง (แสดงท่าลุกขึ้นจากที่นั่งและยืน)

ใบความรู้ที่ 5.1 ชีวิตและการเรียนรู้ แก้อารมณ์หรือแก้ปัญหา

การแสดงออกขณะที่เครียดนั้น แบ่งเป็น ดังนี้

1. การแก้อารมณ์ เป็นการจัดการภายในใจทำไปเพื่อคลายหรือระบายอารมณ์
2. การแก้ปัญหา เป็นการจัดการภายนอกทำไปเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียด

วิธีการแก้อารมณ์

1. การแก้อารมณ์ที่ให้ผลดี การออกกำลังกาย ,อ่านหนังสือ,ทำงานบ้าน เป็นต้น
2. การแก้อารมณ์ที่ให้ผลเสีย เช่น พูดต่อว่าผู้ที่มีปัญหาอื่น ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เป็นต้น
3. การแก้อารมณ์ที่ไม่ดีไม่เสีย เช่น ฟังเพลง นอนหลับ เป็นต้น

การแก้ปัญหาคควรตระหนักถึงการแก้ที่เป็นสาเหตุของความเครียดเป็นสำคัญ ส่วนการแก้
อารมณ์อาจทำเพื่อคลายหรือระบายอารมณ์

ใบงานที่ 5.1 ชีวิตและการเรียนรู้ กรณีตัวอย่างปัญหาของป๊อง

อ่านกรณีตัวอย่างของป๊องต่อไปนี้ แล้วอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ถึงความเหมาะสมของแต่ละวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหา

ป๊องเรียนจบ ม. 6 ไม่มีงานทำ อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่มีอาชีพรับจ้างรายได้ไม่แน่นอน ป๊องจะไปเที่ยวกับเพื่อนในหมู่บ้านเป็นประจำเมื่อเพื่อนมาชวน แม่จะดุและตำหนิที่ป๊องออกไปเที่ยวกับเพื่อนบ่อยๆ และไม่มีเงินเพียงพอที่จะให้ป๊องไปเที่ยวกับเพื่อน ต่อมาป๊องเริ่มถูกเพื่อนพูดจาประชดประชัน เรื่องที่ป๊องไม่ค่อยมีเงินมาใช้จ่ายในการกินการเที่ยวกับเพื่อน ๆ ป๊องรู้สึกอึดอัด น้อยใจ เสียใจและโกรธ ป๊องมักจะทำอะไรบางอย่างลงไปเพื่อให้ตนเองสบายใจขึ้น เช่น คืมเหล้า ไปเตะบอล ไปนั่งฟังเพลง

... คุณคิดว่าป๊อง แก้ปัญหาถูกหรือไม่อย่างไร ????

ใบงานที่ 5.2 ชีวิตและการเรียนรู้
“แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์”

รายการต่อไปนี้ เป็นวิธีการสำหรับการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ใ้สะดวกหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนด

วิธีการจัดการกับความไม่สบายใจ	แก้ปัญหา	แก้อารมณ์
1. เล่าให้คนที่ไว้ใจฟัง		
2. ใช้อารมณ์ขัน		
3. พูดให้ชัดเจน ให้คนอื่นเข้าใจ		
4. นอนหลับ		
5. วางแผนปฏิบัติหรือแก้ไข		
6. ออกกำลังกาย		
7. ขอคำแนะนำจากแม่		
8. คืมสุรา ใช้สารเสพติด		
9. ลดความสำคัญของปัญหาลง		
10. ไปเดินห้าง ใช้จ่ายเงิน		
11. บริหารเวลาให้ดีขึ้น		
12. พูดให้กำลังใจตนเอง		
13. การเจรจา ต่อรอง		
14. การผ่อนคลาย		
15. ตั้งใจใหม่ ทบทวนสิ่งที่ผิดพลาดไป		

ใบความรู้ที่ 5.2 ชีวิตและการเรียนรู้ “เมื่อผิดหวังเสียใจเราจะแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์”

สิ่งที่เราทำ ขณะที่เราผิดหวังเสียใจ มีทั้งส่วนที่เป็นการจัดการกับอารมณ์ เรียกว่า แก้อารมณ์ และการจัดการกับปัญหาที่เป็นสาเหตุของความผิดหวังเสียใจนั้น เรียกว่า แก้ปัญหา

สิ่งที่ป้อนทำไป เมื่อโกรธ เสียใจแล้วไปเตะบอล ฟังเพลง บ่นให้เพื่อนฟัง เรียกว่า การแก้อารมณ์ แต่ถ้าป้อนหันไปสนใจการเรียน ส่งงาน หาเพื่อนช่วยคิด หรือช่วยสอน เรียกว่า การแก้ปัญหา

การแก้อารมณ์และการแก้ปัญหามักเกิดควบคู่กันไป การแก้อารมณ์ทำให้เราสบายใจก็จริง แต่ถ้าทำบ่อย ๆ ก็จะเกิดความเคยชิน ทำให้เราละเลยที่จะแก้ไขปัญหานั้นเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความไม่สบายใจนั้นๆ

ทำอย่างไรดีเมื่อมีปัญหา

1. จัดการกับความรู้สึกของเราเอง คือ การยอมรับอารมณ์ ความรู้สึกแยะที่เกิดขึ้น เพราะถ้าต่อสู้หรือปฏิเสธ อารมณ์เหล่านั้นจะมีพลังมากยิ่งขึ้น ชีวิตเป็นสิ่งที่คาดเดาได้ยาก เรื่องบางเรื่องอยู่นอกเหนือการควบคุมของเราจึงไม่แปลกที่ บางช่วงบางเวลา เราอาจจะเจอกับความผิดหวัง ท้อแท้ เสียใจ
2. ไม่ฝัดวันประกันพรุ่ง เมื่อเศร้า เสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้นพอสมควรแล้ว ถ้ารู้ว่าปัญหาคงกล่าวควรทำอย่างไรต่อไปก็ควรรีบลงมือทำ
3. คิดใหม่ทำใหม่ ความผิดหวังที่เกิดขึ้นเกิดจากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวัง เพราะฉะนั้น ควรปรับความคาดหวังต่าง ๆ ของตนเองเสียใหม่ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง การมองชีวิตอย่างที่มีมันเป็นอยู่ แต่ถ้ามองชีวิตอย่างที่เรายากให้มันเป็นจะทำให้เรามีโอกาสผิดหวังมากขึ้น
4. ดูแลสุขภาพกาย ออกกำลังกายช่วยได้ เพราะจะช่วยให้อารมณ์สดชื่น ลดความวิตกกังวล ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น และเพิ่มการอยากอาหาร อีกทั้งทำให้เรารู้สึกดีกับตนเอง
5. ผิดหวังทั้งที่ต้องมีประโยชน์ เรียนรู้จากความผิดหวังครั้งนี้ โดยการคิดทบทวนเรื่องที่เกิดขึ้น ตำรวจความรู้สึกของตนเอง เพื่อสรุปบทเรียนเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นจะได้เป็นประสบการณ์ในวันข้างหน้า
6. ขอความช่วยเหลือ กรณีคิดแล้วคิดไม่ออก ไม่รู้จะแก้ปัญหายังไง ไม่ใช่ว่าปัญหานี้ไม่มีทางออก แต่อาจจะเป็นเพราะเราขาดความรู้ความเข้าใจ หรือขาดทักษะในการแก้ปัญหานั้นๆ

กลัวที่จะขอความช่วยเหลือ อาจถึงเวลาที่เราจะขอความช่วยเหลือจากใครสักคน เพื่อให้เราจัดการปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในที่นี้ อาจจะเป็น พ่อ แม่ ครูอาจารย์ เพื่อน หรือใครที่ไว้ใจได้และคิดว่าสามารถช่วยเราจัดการกับปัญหานั้นได้จริงๆ ไม่ใช่มาทำให้ปัญหานั้นยุ่งยากมากขึ้น

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 6 เรื่อง มองโลกให้เป็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตกต่างของความคิดในการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายของตนเองและปรับปรุงวิธีคิดของตนเองให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกมีความยืดหยุ่นทางความคิด เกิดความเข้าใจและมีความมั่นใจ ขอมรับปัญหา รู้จักมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง

แนวคิด

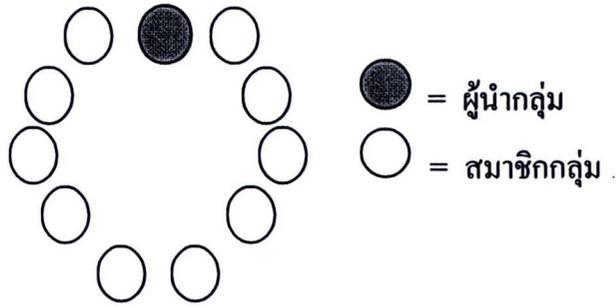
ชีวิตมีทั้งเรื่องดีและเรื่องไม่ดี เรื่องถูกใจและเรื่องไม่ถูกใจ คนเรามองโลกในแง่ดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับว่าเราอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราอย่างไร วิธีอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เราสามารถเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้ เพื่อให้เรามองโลกในแง่ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จมากขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องเป็นการมองโลกในแง่ดีที่มีความสอดคล้องกับความเป็นจริงคือมองเห็นทั้งแง่ดีและแง่ไม่ดี ไม่หลอกตนเอง แต่ก็อย่าทำลายความหวังของตนเอง สามารถค้นหาเป้าหมายที่ดี และมีคุณค่าในทุกสถานการณ์ของชีวิต

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6.1 “มุมมองที่แตกต่าง1”, ใบงานที่ 6.2 “มุมมองที่แตกต่าง2”
2. ใบความรู้ที่ 6.1 “ความหมายของการมองโลกในแง่ดี”, ใบความรู้ที่ 6.2 “มองโลกในแง่ดี ทำอย่างไร”
3. ดินสอ
4. เครื่องบันทึกเสียง
5. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่ม เกริ่นนำ “เราทุกคนต้องการความสุข อยากหนีจากความทุกข์ แต่ชีวิตของเราตามความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น มีทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันไป และที่สำคัญคือจะทำอย่างไร เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น เราจะเข้าใจและยอมรับมันได้” วันนี้ เราจะเรียนรู้และปรับเปลี่ยนชีวิตที่ทุกข์กลายเป็นความสุขให้กับชีวิตเรา นั่นก็คือ การมองโลกในแง่ดี
4. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่ม ในประเด็นต่อไปนี้
 - 4.1 ให้สมาชิกช่วยอธิบาย หรือบอกถึง การมองโลกในแง่ดี หมายถึงอะไร
 - 4.2 สมาชิกเคยรู้จักคนที่มองโลกในแง่ดีบ้างหรือไม่
 - 4.3 สมาชิกคิดว่า การมองโลกในแง่ดี มีผลคืออย่างไร
5. ผู้นำกลุ่มรวบรวมประเด็นต่าง ๆ จากคำตอบของสมาชิก และบรรยายเพิ่มเติม เกี่ยวกับความหมาย และผลดีของการมองโลกในแง่ดี ตามใบความรู้ที่ 6.1
6. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องดี ขึ้นมาหนึ่งเรื่อง จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันมองหาแง่ร้ายในสถานการณ์นั้น เช่น ถูกหวย ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น และผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างปัญหาขึ้นมาหนึ่งเรื่อง จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันพิจารณามองหาแง่ดีในสถานการณ์ดังกล่าว เช่น ปัญหาอกหัก การเจ็บป่วย เป็นหนี้สิน เป็นต้น ตามใบงานที่ 6.1 “มุมมองที่แตกต่าง 1”
7. ผู้นำกลุ่มสรุป “ทุกเรื่องในชีวิต สามารถมองให้ดีก็ได้ มองให้ร้ายก็ได้ ถ้ามองให้ดี ก็จะทำให้รู้สึกดี มีกำลังใจ แต่ถ้ามองในแง่ร้าย ก็จะรู้สึกอ่อนแอ ท้อแท้ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองอย่างไร” ด้วยวิธีคิดที่ต่างกัน คนที่มองแง่ร้ายและคนในแง่ดีจึงมีวิธีมองปัญหาที่แตกต่าง

8. ผู้นำกลุ่มบรรยายเรื่อง“ความหมายของการมองโลกในแง่ดี”, “การมองโลกในแง่ดีทำอย่างไร” และ “ลักษณะของคนมองโลกในแง่ดีที่กระทบกับ 3 มิติของชีวิต” ตามใบความรู้ที่ 6.2
9. ให้สมาชิกฝึกมองโลกในแง่ดีอีกรอบ โดยใช้ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงของสมาชิกในใบงานที่ 6.2 “มุมมองที่แตกต่าง 2”
10. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิด พร้อมกระตุ้นให้สมาชิกลำสิ่งที่ได้เรียนรู้นำไปทดลองใช้
11. ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากการอภิปรายสรุป ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม และการซักถามประเด็นต่าง ๆ และตอบแบบประเมินกระบวนการกลุ่ม

ใบความรู้ที่ 6.1 มองโลกให้เป็น
“ความหมายของการมองโลกในแง่ดี”

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การอธิบายเหตุการณ์หรือเรื่องที่เกิดขึ้นในแง่ดี ในทางที่
ก่อให้เกิดกำลังใจ มองเห็นทางออก และรู้สึกดีต่อตัวเอง

การมองโลกในแง่ดี คืออย่างไร

- ◆ ดูแลตัวเองได้ดีกว่า
- ◆ มีความสุขมากกว่า
- ◆ สุขภาพแข็งแรงกว่า
- ◆ ประสบความสำเร็จมากกว่า

ใบความรู้ที่ 6.2 มองโลกให้เป็น “มองโลกในแง่ดีได้อย่างไร”

1. ทุกปัญหาย่อมเปลี่ยนแปลงคลี่คลายไปตามกาลเวลา

เมื่อมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นให้มองไปไกล ๆ ว่าเรื่องแย่ ๆ ที่เผชิญอยู่คงไม่อยู่อย่างนี้ตลอดไป เราจะทำอะไรให้เรื่องดังกล่าวดีขึ้นได้บ้าง จากนั้นลงมือทำในสิ่งที่ทำได้ ขณะเดียวกันก็ฟังตระหนักไว้เสมอว่าปัญหาต่าง ๆ ถึงแม้จะเปลี่ยนแปลงคลี่คลายไปตามกาลเวลา แต่ก็อาจจะเกิดขึ้นกว่าที่เราต้องการ หรืออาจจะเกิดขึ้นเร็วกว่าที่เราคิดก็เป็นไปได้

2. ชีวิตมีหลายด้าน

ทั้งด้านการงาน ด้านการเงิน ด้านสุขภาพ ด้านความรัก ด้านครอบครัว ด้านความสัมพันธ์ การพัฒนาตนเอง ความศรัทธาต่อศาสนาที่ตนนับถือ ดังนั้น ยามที่เกิดเรื่องไม่ดีกับชีวิตด้านหนึ่ง ไม่ควรปล่อยให้เรื่องไม่ดีเพียงเรื่องเดียวกระทบด้านอื่นๆ ที่เหลือของชีวิต แต่ควรเอาสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้านอื่น ๆ เป็นกำลังใจในการแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

3. ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ

ควรยอมรับตนเองอย่างที่เป็น รู้ว่าถนัดอะไร ไม่ถนัดอะไร และมีเป้าหมายในการพัฒนาให้ดีขึ้นอยู่เสมอ เมื่อเกิดเรื่องไม่ดีขึ้น ถือเป็นโอกาสบทเรียนที่เกิดขึ้นความผิดพลาดเรื่องใด จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้อย่างไร โดยไม่ตำหนิว่ากล่าวตนเองให้รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า

ลักษณะของคนมองโลกในแง่ดีที่กระทบกับ 3 มิติของชีวิต

เมื่อพบเหตุการณ์ร้าย		
มิติด้านเวลา	มิติผลกระทบต่อชีวิต	มิติด้านตัวตน
คนมองโลกในแง่ดี จะมองว่าเรื่องนี้เป็นอยู่ไม่นาน เดียวก็ผ่านไป	คนมองโลกในแง่ดี จะมองว่าเรื่องนี้ไม่กระทบกับชีวิตด้านอื่น ๆ	คนมองโลกในแง่ดี จะมองว่าเรื่องนี้ไม่ได้เกิดจากข้อบกพร่องที่แก้ไขไม่ได้ ไม่ถือว่าเป็นความล้มเหลว ของตน

เมื่อพบเหตุการณ์ดี		
มิติด้านเวลา	มิติผลกระทบต่อชีวิต	มิติด้านตัวตน
<p>คนมองโลกในแง่ดี จะมองว่าเรื่องดี ๆ สามารถ เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ</p>	<p>คนมองโลกในแง่ดี จะมองว่าเรื่องดี ๆ จะช่วยให้ชีวิต ด้านอื่น ๆ ดีขึ้นด้วย</p>	<p>คนมองโลกในแง่ดี จะมองว่าเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากความสามารถ ถือว่าเป็นความสำเร็จ</p>

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 7

เรื่อง ผลของการตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักในกระบวนการตัดสินใจของตนเองและมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น

แนวคิด

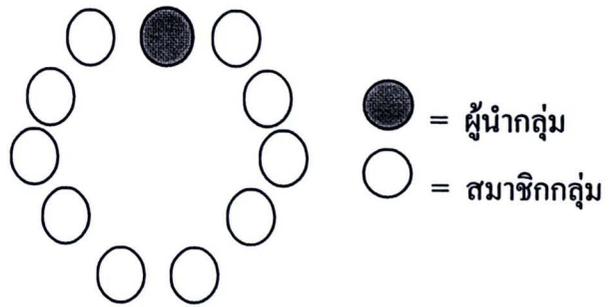
การตัดสินใจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา เราควรฝึกการตัดสินใจอย่างรู้ตัว การตัดสินใจที่ดีจะช่วยให้ชีวิตไปสู่เป้าหมายที่เราต้องการได้ดีขึ้น มีเป้าหมายว่าตนเองต้องการอะไร มีทางเลือกอะไรบ้างและแต่ละทางเลือกนั้นมีข้อดีข้อเสียอย่างไร อีกทั้งมีข้อมูลที่ช่วยในการตัดสินใจ เราควรใช้เวลาและคิดให้รอบคอบยิ่งขึ้น ควรเลี่ยงการตัดสินใจในขณะที่ไม่สบายใจ (มีอาการง่วง) หรือกำลังฮึกเหิมเกินไป (อารมณ์บวก) เพราะมีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย สุดท้ายแม้เราคิดอย่างรอบด้าน ถี่ถ้วนดีแล้ว แต่ผลการตัดสินใจก็อาจจะไม่ได้เป็นไปอย่างที่คาดหวังเสมอไป รวมถึงการมีระยะเวลาที่จำกัด ดังนั้น จึงควรเลือกเส้นทางที่ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ในขณะนั้น

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7.1 “ฉันตัดสินใจอย่างไร”
2. ใบความรู้ที่ 7.1 “ตัดสินใจดี ชีวิตดี”
3. แป้ง 1 กระป๋อง
4. ฉลากข้อความ และกล่อง/แก้วใสฉลาก 3 ใบ (กล่องละ 1 ข้อความ)
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. กล้องถ่ายภาพ
7. เครื่องเล่นแผ่นเสียง

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็น ว่าวันนี้จะมีกิจกรรม “ส่งระเบิด” (กระป๋องแป้ง) รอบที่ 1 โดยผู้นำกลุ่มจะเริ่มวางกระป๋องแป้งที่สมาชิกคนใดคนหนึ่ง หลังจากการนั้นก็ให้สมาชิกผู้ที่มีกระป๋องแป้งอยู่ในมือตนเองไปให้สมาชิกผู้อื่นที่อยู่ด้านซ้ายมือ ระหว่างส่งกระป๋องแป้งอยู่นั้นผู้นำกลุ่มจะเปิดเพลง กติกาคือให้หยุดส่งกระป๋องแป้งทันทีเมื่อเพลงหยุด
4. ให้สมาชิกที่มีกระป๋องแป้งหลังจากเพลงหยุดจับฉลากข้อความในกล่องที่ 1
กล่องที่ 1 กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้คนๆนั้นเปิดกระป๋องแป้งและเอาแป้งทาหน้าตนเอง
5. รอบที่ 2 และรอบที่ 3 ทำกิจกรรมเช่นเดียวกันกับรอบที่ 1
6. รอบที่ 2 ให้สมาชิกที่มีกระป๋องแป้งหลังจากเพลงหยุดจับฉลากข้อความในกล่องที่ 2
กล่องที่ 2 กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้คนๆนั้นเปิดกระป๋องแป้งและเอาแป้งทาหน้าผู้ที่อยู่
ด้านขวาของตน
- รอบที่ 3 ให้สมาชิกที่มีกระป๋องแป้งหลังจากเพลงหยุดจับฉลากข้อความในกล่องที่ 3
กล่องที่ 3 กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้คนๆนั้นเปิดกระป๋องแป้งและเอาแป้งทาหน้าผู้ที่อยู่
ถัดจากตนทางด้านซ้าย 3 คน
7. ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้ที่มีกระป๋องแป้งอยู่ในมือ ในรอบที่ 1
การตัดสินใจเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไรที่กระป๋องแป้งหยุดอยู่ที่ตนเอง เพราะอะไร
8. ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้ที่มีกระป๋องแป้งอยู่ในมือ ในรอบที่ 2 การตัดสินใจเป็นอย่างไร
รู้สึกอย่างไรที่กระป๋องแป้งหยุดอยู่ที่ตนเอง เพราะอะไร

9. ผู้นำกลุ่มสอบถามผู้ที่มีกระป๋องแข็งอยู่ในมือ ในรอบที่ 3 การตัดสินใจเป็นอย่างไรรู้สึกอย่างไรที่กระป๋องแข็งหยุดอยู่ที่ตนเอง เพราะอะไร

10. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิก ในรอบที่ 3 การตัดสินใจยากหรือง่ายกว่าครั้งที่ 1 เพราะอะไร ความรู้สึกครั้งที่ 1 กับ ครั้งที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างไร เพราะอะไร

11. ผู้นำกลุ่มผู้ประเดิม (ริบโยนไปให้ผู้อื่น) เคยชิน ทำไปโดยอัตโนมัติ ฮึกเหิน สนุกสนาน เพราะกลัวโดนทาแป้ง เหมือนรอบที่ 1 ในรอบที่ 2 ก็ยังมีความกลัว จากประสบการณ์ในรอบที่ 1 แต่พอดึกาบอกให้ทาผู้อื่นก็คลายกลัวลง ในรอบที่ 3 ความกลัวลดลงมาก เพราะมีข้อมูลมากขึ้นจากรอบที่ 2 แป้งหยุดอยู่ที่ใครคน ๆ นั้นไม่โดนทาแป้ง นอกจากนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจ ได้แก่ ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจ (เช่น ไม่อยากโดนทาแป้ง หน้าขาว สกปรก) บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมขณะนั้น (เช่น กดคันดินเดิน) อารมณ์ความรู้สึก (กลัว ตกใจ) และเวลาที่มืออยู่อย่างจำกัด

12. ผู้นำกลุ่มขอขอบคุณสมาชิกในการร่วมทำกิจกรรม และแจกใบงานที่ 7.1 “ฉันตัดสินใจอย่างไร” โดยให้สมาชิก ระดมความคิดช่วยกัน จากนั้นร่วมกันบอกเล่าถึงคำตอบที่ได้ช่วยกันคิด

13. ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงกิจกรรมเป็นเหมือนสถานการณ์ที่จะนำพาเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจ ตามใบความรู้ที่ 7.1 “การตัดสินใจดี ชีวิตดี”

14. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากการร่วมกิจกรรม ความสนใจ และการอภิปรายในกลุ่ม

ใบงานที่ 7.1 ผลของการตัดสินใจ
“ฉันตัดสินใจอย่างไร”

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเรื่อง การตัดสินใจตามสถานการณ์ต่างโดยใช้เวลา10 นาที

ตัวอย่าง หนีแม่เที่ยวกลางคืน

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าทำ สนุกสนาน เปิดหูเปิดตา	ถ้าทำ เสี่ยงอันตราย แม่โกรธและเป็นห่วง
ถ้าไม่ทำ ไม่เสี่ยงอันตราย แม่ไม่ห่วง ไม่โกรธ	ถ้าไม่ทำ อุดเกี่ยวกับเพื่อน เพื่อน โกรธ
การตัดสินใจของฉันคือ <u>ไม่ทำ</u> เพราะถ้า เปรียบเทียบกันแล้ว ผลดีมีน้ำหนักและมีเหตุผลมากกว่าผลเสีย ซึ่งตนเองไม่เสี่ยงอันตราย ความปลอดภัย และห่วงความรู้สึกของแม่ (ผลกระทบ + อารมณ์ความรู้สึก)	

1. ส่งงานหัวหน้าตามกำหนด

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าทำ	ถ้าทำ.....
.....
ถ้าไม่ทำ	ถ้าไม่ทำ.....
.....

การตัดสินใจของฉันคือ.....

2. เพื่อนชวนไปดักทำร้ายคนที่เคยพูดประชดขันตอนกินข้าวเที่ยว

ถ้าทำ	ถ้าทำ
.....
ถ้าไม่ทำ	ถ้าไม่ทำ
.....

การตัดสินใจของฉันคือ.....

ใบความรู้ที่ 7.1 ผลของการตัดสินใจ

“ตัดสินใจดี ชีวิตดี”

การตัดสินใจ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และบ่อยครั้ง เราจึงไม่ค่อยคิดอะไรมาก เพราะเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย จึงทำไปตามความเคยชิน และทำตามอัตโนมัติ และมีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย

ก่อนตัดสินใจ เราจึงควรฝึกตัดสินใจอย่างรู้ตัว มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเองตลอดจนสถานการณ์ขณะนั้น จะช่วยให้ชีวิตเราไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ดียิ่งขึ้น

ข้อระมัดระวังในการตัดสินใจด้วยเหตุผลที่มีโอกาสทำให้ผิดพลาด

1. ตัดสินใจโดยใช้ความสบาย ง่ายเข้าว่า
2. ตัดสินใจขณะมีอารมณ์รบกวนจิตใจ หรือไม่สบายใจ
3. ตัดสินใจเพราะความอยากได้มากเกินไป
4. ตัดสินใจขณะฮึกเหิม ก็กคะนอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจ

1. ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ
2. บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น
3. อารมณ์ความรู้สึก รวมทั้งเวลาที่มีในขณะนั้น

สุดท้ายแม้เราคิดอย่างรอบด้าน ถี่ถ้วนดีแล้ว แต่ผลการตัดสินใจก็อาจจะไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคาดหวังเสมอไป ดังนั้น จึงควรเลือกเส้นทางที่ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ในขณะนั้น

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจครั้งที่ 8

เรื่อง ความสุขที่แตกต่าง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสุขในรูปแบบต่างๆจากกิจวัตรของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเลือกที่จะใช้เวลากับความสุขจากการลงมือทำให้มากขึ้น

แนวคิด

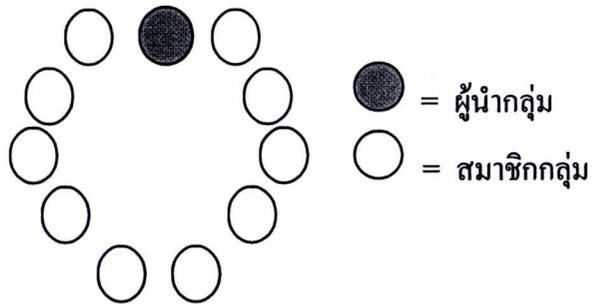
ความสุขในชีวิตของคนเรา ก็เป็นความสุขที่หลากหลาย คือมีทั้งความสุขที่เป็นความสุขจากสิ่งอำนวยความสะดวกสบายและความสุขจากการลงมือทำ ความสุขจากสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เช่น ดูทีวี รับประทานอาหาร เป็นความสุขจากความสบาย ไร้ความกดดัน แต่ก็ขาดโอกาสในการขยายขีดความสามารถรวมถึงการบรรลุความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ ส่วนความสุขจากการลงมือทำ เช่น ทำงานอดิเรก ร่วมทำกิจกรรมในชมรมต่าง ๆ เล่นกีฬา ทำงานตามความรับผิดชอบที่ท้าทาย ซึ่งเกิดจากการทำกิจกรรม เป็นความสุขที่มีพลังหรือเสริมพลังในการดำเนินชีวิตให้คนเราอย่างมากมาย แม้จะมีความเครียดอยู่บ้าง แต่ด้วยความรู้สึกท้าทาย ต้องมีความพยายามทำให้ได้ จึงเป็นความสุข ความพอใจที่ได้พยายาม และรู้สึกดีเมื่อทำได้ กิจกรรมความสุขจากการลงมือทำ จึงเป็นรูปแบบของความสุขแบบง่าย ๆ ที่สามารถเติมเต็มชีวิตให้มีความหมายและคุณค่าได้ด้วยตัวของเราเอง

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.1 “กิจกรรมความสุขของฉัน”
2. ใบความรู้ที่ 8.1 “ความสุขที่แตกต่าง”
3. ดินสอ
4. เครื่องบันทึกเสียง
5. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 1-2 คนในกลุ่มว่า สัปดาห์ที่ผ่านมา มีกิจกรรมอะไรบ้าง ที่เป็นกิจกรรมความสุขของตนเอง
4. ให้สมาชิกแต่ละคนนึกทบทวนและเขียนกิจกรรมความสุขที่ตนเองได้ทำในสัปดาห์ที่ผ่านมาในใบงานที่ 8.1 “กิจกรรมความสุขของฉัน” (ช่องซ้ายมือ) ที่แจกให้
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกผลัดกันพูดในกลุ่มถึงกิจกรรมความสุขของตนเองที่เขียนลงในใบงาน
6. ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติม ถึงความสงบเป็น 2 รูปแบบ ตามใบความรู้ที่ 8.1
7. อภิปรายซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในประเด็นต่อไปนี้
 - กิจกรรมความสุขของสมาชิกเป็นความสุขแบบจากสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย หรือ ความสุขจากการลงมือทำ
8. ให้สมาชิกเขียนประเภทของกิจกรรมของตนเอง อีกครั้ง ลงในใบงานของตนเอง ใบงานที่ 8.1 “กิจกรรมความสุขของฉัน” (ช่องขวามือ)
9. ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อควรคำนึงในการเลือกลงมือทำ ใน “กิจกรรมความสุขของฉัน” คือ ทำในสิ่งที่ไม่ยาก หรือ ไม่ง่ายเกินไป เป้าหมายชัดเจน เป็นกิจกรรมที่ทำให้มีสมาธิจดจ่อ เป็นกิจกรรมที่สามารถควบคุมตนเองให้ทำได้
10. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิด พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกนำข้อคิด ความรู้ที่ได้ไปทดลองใช้ในชีวิตจริง

11. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบงาน ความสนใจ การมีส่วนร่วมในการพูดคุยและอภิปรายภายในกลุ่ม

ใบงานที่ 8.1 ความสุขที่แตกต่าง
“กิจกรรมความสุขของฉัน”

1. ให้สมาชิกคิดทบทวนถึงกิจกรรมที่ทำในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความสุขลงในช่องตารางด้านซ้ายมือ จากนั้นลงประเภทกิจกรรม(ความสุขจากสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย หรือ ความสุขจากการลงมือทำ) ลงในช่องขวามือ

กิจกรรมความสุขจากสัปดาห์ที่ผ่านมา	ประเภทของกิจกรรม
1.
2.
3.
4.
5.

ใบความรู้ที่ 8.1 ความสุขที่แตกต่าง

ความสุขในชีวิตของคนเรา แบ่งเป็น 2 รูปแบบ

1. ความสุขที่เป็นความสุขจากสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย เป็นความสุขจากความสบาย ไร้ความกดดัน แต่ก็ขาดโอกาสในการขยายขีดความสามารถรวมถึงการบรรลุความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ ตัวอย่างความสุข เช่น ดูทีวี นอนฟังเพลง รับประทานอาหาร เป็นต้น

2. ความสุขจากการลงมือทำ เป็นความสุขที่เกิดจากการทำกิจกรรม แม้จะมีความเครียดอยู่บ้าง แต่ด้วยความรู้สึกท้าทาย ต้องมีความพยายามทำให้ได้ จึงเป็นความสุข ความพอใจที่ได้พยายาม และรู้สึกดีเมื่อทำได้ ตัวอย่างความสุข เช่น การทำงานอดิเรก เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ เย็บปักถักร้อย ทำงานบ้าน หรือทำงานตามความรับผิดชอบ เป็นต้น

ทั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องละทิ้งความสุขความสบายจากสิ่งอำนวยความสะดวกไปทั้งหมด แต่หากควรจัดสรรให้ชีวิตแต่ละวันมีกิจกรรมที่เราได้ลงมือทำด้วยตนเองบ้าง จะทำให้เราลืมตัวตนและลืมเวลาไปชั่วขณะ ให้แต่ละวันผ่านไปอย่างรวดเร็วและมีความหมายไม่หมกมุ่นกับวันเวลาที่อาจจะน่าเบื่อหรือรอคอยไปวัน ๆ เป็นอีกรูปแบบความสุขง่าย ๆ ที่สามารถเติมเต็มชีวิตเสริมพลังในการดำเนินชีวิตให้มีความหมายและคุณค่าได้ด้วยตัวของเราเอง

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจครั้งที่ 9

เรื่อง บทสุดท้ายของชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และทบทวนการจัดลำดับความสำคัญในชีวิต โดยการมองไปถึง
ขั้นปลายของชีวิต

แนวคิด

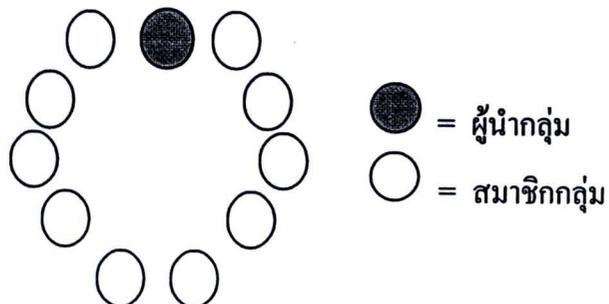
ในความเป็นจริงนั้น ชีวิตมีความไม่แน่นอน เราไม่อาจรู้เลยว่าเราจะมีชีวิตอยู่นานอีก
เท่าไรหรื ดังนั้นในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน ถ้าเราคิดถึงภาพปลายทาง คือ การมองไปข้างหน้าว่าเมื่อ
เราจากโลกนี้ไปแล้ว เราอยากทิ้งสิ่งใดไว้ในใจของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง คนรัก เพื่อนฝูง การคิดเช่นนี้
จะช่วยให้เรารู้ว่าควรจะใช้ชีวิตอย่างไร ณ ขณะปัจจุบัน ทำให้คนเราคัดสินใจในดำเนินชีวิตเป็นไป
อย่างระมัดระวัง และมีคุณค่า ทำให้มีกำลังใจในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุข เป็นวิธีการสร้าง
ความสุขความพอใจในชีวิต

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 9.1 “สิ่งสำคัญของชีวิต”
2. ดินสอ
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ “ชีวิตมีความไม่แน่นอน เราไม่อาจรู้เลยว่าเราจะมีชีวิตอยู่นานอีกเท่าไร ดังนั้นในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน เราควรตัดสินใจในดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างระมัดระวัง และมีคุณค่า”
4. ผู้นำกลุ่มอธิบาย อยากให้สมาชิกแต่ละคน สมมติว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ โดยให้คิดทบทวนตนเองว่าอยากทำอะไรบ้างให้กับคนที่เรารัก เช่น พ่อแม่ คนรักญาติพี่น้อง ให้คุ้มค่าที่สุดก่อนจะจากโลกนี้ไป โดยตอบในใบงานที่ 9.1 “สิ่งสำคัญของชีวิต”
5. ให้สมาชิกแต่ละคนผลัดกันบอกเล่าคำตอบของตนเองที่ได้เขียนลงในใบงาน และอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่
6. สรุปประเด็น หลายอย่างเราอาจคิดว่าจะรอไปอีกสักระยะ เราควรถามตัวเองว่าถ้าเป็นเรื่องสำคัญ ทำไมไม่ทำเสียตั้งแต่วันนี้ สิ่งใดไม่ดีก็ปรับปรุง ไม่ต้องรอ สิ่งไหนดีก็ให้ลงมือทำ เพราะเราไม่รู้ว่าชีวิตจะยืนยาวอีกนานแค่ไหน ที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นอย่างไร แต่วันนี้ เราจะเริ่มต้นทำในทุก ๆ วันให้ดีที่สุด เหมือนกับวันนี้ เป็นวันสุดท้ายของชีวิต
7. ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
8. ขอบคุณสมาชิกสำหรับความร่วมมือในการทำกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาการมีส่วนร่วมอภิปรายและประเด็นเนื้อหาการอภิปราย และการตอบคำถาม

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจครั้งที่ 10
เรื่อง กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ก็ต้องการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แหล่งกำลังใจและวิธีการให้กำลังใจกันและกันได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

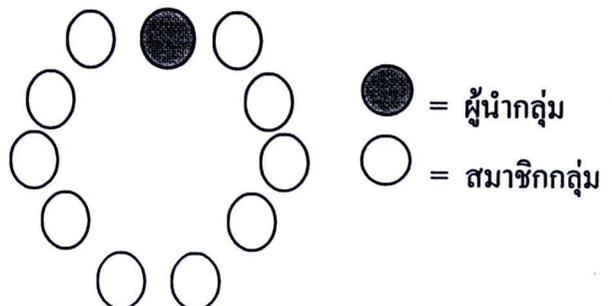
กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะในยามที่เราประสบปัญหา หรือในยามที่ท้อแท้ หากมีคนให้กำลังใจก็จะช่วยให้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาได้ดีขึ้น การเข้าใจเรื่องกำลังใจจะช่วยให้เราสามารถช่วยเหลือเพื่อน ๆ คนรู้จักหรือแม้แต่ตัวเองในยามท้อแท้ หรือเมื่อต้องการกำลังใจ สิ่งสำคัญของการให้กำลังใจ คือ การช่วยให้เกิดความรู้สึกว่ายังมีคนรักและเข้าใจ รวมถึงชี้ให้เห็นมุมมองใหม่ ๆ ที่เป็นด้านดีของชีวิต การมีความหวังกับอนาคตและในกรณีที่เผชิญกับปัญหาร้ายแรง เช่น ป่วยเป็นโรคร้าย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และนอกจากนี้กำลังใจยังเกิดขึ้นได้จากความเชื่อมั่นศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์ที่ตนนับถือ

อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่าตัดเป็นรูปหัวใจ
2. ใบความรู้ที่ 10.1 เรื่อง “กำลังใจ”
3. เทปขาว, ดินสอ
4. เพลง เครื่องเล่นเพลง
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นถามสมาชิกกลุ่ม ให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ใดบ้างที่คนเราต้องการกำลังใจ ระดมความคิดเห็นร่วมกัน เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้บอกเล่า
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกต้องการกำลังใจจากใครบ้าง และต้องการกำลังใจแบบไหน (ทั้งคำพูดและการกระทำ) โดยให้สมาชิกแสดงลักษณะการพูดหรือการกระทำที่เหมือนจริงตามที่เราต้องการ
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 10.1 เรื่อง “กำลังใจ”
6. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยให้ติดกระดาษที่หลังของแต่ละคน และให้สมาชิกแต่ละคนเดินไปเขียนข้อความให้กำลังใจที่กระดาษที่ติดบนหลังเพื่อน (ขณะทำกิจกรรมเปิดเพลง กำลังใจ ของวงโซป คลอไปด้วย) ใช้เวลา 15 นาที
7. หลังจากนั้นให้สมาชิกกลับมานั่งที่เดิมเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนนำแผ่นกระดาษบนหลังของตนเอง มาอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ โดยอ่านทีละคน แต่ละคนที่อ่านจบ ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกหลังจากการอ่านข้อความบนกระดาษ
 - รู้สึกอย่างไร อยากจะบอกอะไรกับผู้ที่เขียนข้อความให้ตน
8. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิก นั่งในท่าที่สบาย และมีสมาธิพร้อมที่จะฟังเพลงต่อไปนี้ เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป เปิดเพลง Live and learn
9. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิด และกระตุ้นให้สมาชิกนำไปใช้ในชีวิตจริง ฝึกบอกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตและต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งกำลังใจนี้เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ต้องการแม้แต่ตัวเรา
10. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
11. ขอบคุณสมาชิกสำหรับความร่วมมือในการทำกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

พิจารณาจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นทำกิจกรรมและแสดงบทบาทสมมติ

ใบความรู้ที่ 10.1 กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ก็ต้องการ “กำลังใจ”

กำลังใจมาจากไหน

1. มาจากที่มีคนรักและเข้าใจ
2. มาจากการมองเห็นสิ่งดี ๆ ในชีวิตของตนเอง
3. มาจากการมองว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น อนาคตจะดีขึ้น
4. มาจากความเชื่อมั่นศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์ที่ตนนับถือ

การพูดให้กำลังใจใครสักคน

1. พูดให้เกิดความรู้สึกว่ายังมีคนรัก และห่วงใยอย่างจริงใจ และช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ดี ๆ ที่เขามีอยู่
2. พูดให้มองเห็นด้านดีของตัวเองและสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้านอื่น นอกเหนือจากด้านที่เป็นปัญหา
3. พูดให้มองเห็นว่า ปัญหาที่เจออยู่ชั่วนั้นจะเปลี่ยนแปลงคลี่คลาย สถานการณ์จะดีขึ้นได้ แม้อาจจะต้องใช้เวลาก็ตาม
4. ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ เพื่อดึงความเชื่อมั่นและศรัทธามาเป็นกำลังใจ

การให้กำลังใจด้วย การฟังอย่างตั้งใจ

การฟังอย่างตั้งใจ หมายถึง การที่เราใส่ใจและตั้งใจฟัง โดยไม่รีบพูด ไม่รีบแทรก ไม่รีบถาม ไม่รีบให้ข้อคิด แต่เปิดโอกาสให้ผู้พูดได้ทบทวนความคิดของตนเอง ได้เรียบเรียงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น โดยมีเราคอยรับฟังอย่างเข้าใจและไม่มียกคิด การฟังอย่างตั้งใจ จะสามารถช่วยให้อีกฝ่ายรู้สึกดีขึ้นมาก ซึ่งเป็นการแสดงถึงความห่วงใยและการให้กำลังใจ

เนื้อเพลง : Live and learn

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน จนบางครั้งคนเราไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่เจอได้แค่ไหน

* เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสมมีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน

** อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดไหว

(ซ้ำ *, **)

(ซ้ำ **, **)

อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 11 เรื่อง กำลังใจของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ
2. เกิดความอบอุ่นทางใจ สุขใจรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นที่รักและมีความหมาย

แนวคิด

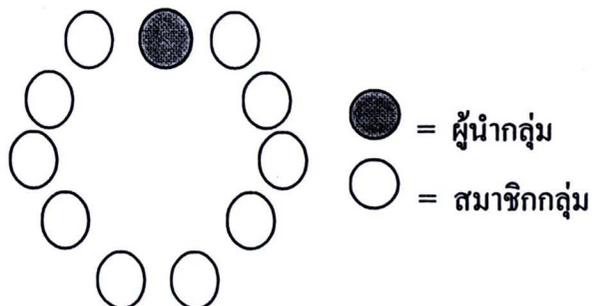
การเชื่อมโยง ตนเองกับผู้อื่นกับสิ่งที่เชื่อ และศรัทธา เป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจที่สำคัญของบุคคล เป็นเสมือนสิ่งป้องกันจิตใจเวลาเกิดปัญหา หรือวิกฤตในชีวิต ทำให้บุคคลไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว ช่วยให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ ความผูกพัน รู้สึกมีคุณค่ามีความหมาย และนำพาตนเองให้ผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 11.1 “การเรียนรู้ผ่านการจินตนาการ”
2. เครื่องเล่นเพลง
3. เพลงบรรเลง
4. เครื่องบันทึกเสียง
5. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก “ทบทวนนึกถึงความทรงจำที่ดีหรือความประทับใจ โดยที่คิดถึงเรื่องนี้เมื่อไหร่ก็จำได้ขึ้นใจ ไม่ลืมเลือน เป็นเรื่องที่น่าคิดถึงแล้วยิ้มกับตัวเองเสมอ” โดยเลือกมาคนละ 1 เรื่อง (ให้สมาชิกรับใบหน้าที่สบาย ไม่กอดคอ ไม่ไขว่ห้าง หลับตา โดยมีเสียงเพลงบรรเลงคลอเบา ขณะที่สมาชิกรู้สึกทบทวน โดยใช้เวลา 3 นาที)
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความทรงจำที่ดีทีละคนในกลุ่ม โดยพูดถึงเรื่องราวของตนเองที่ได้นึกย้อนกลับไป เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร
5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกรู้สึกโดยตั้งคำถามว่า “รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่าถึงความทรงจำที่ดี” และ “มองตนเองอย่างไรในตอนนั้น” และ “ใจตนเองเป็นอย่างไร”
6. เปิดโอกาสให้สมาชิกตอบคำถามที่ทุกคนจนครบทุกคน
7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยง เมื่อคนเราต้องเผชิญกับปัญหาหรือความไม่สบายใจในชีวิต “เพราะอะไรเราถึงรู้สึกดีไม่ได้ในทันที” จะทำอย่างไร “จะรู้สึกดีได้อย่างไรไม่มีเงื่อนไข” และ “รู้สึกดีกับตนเองเลยได้ไหมกับสิ่งที่คุณเป็นตอนนี้”
8. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นรับรู้ถึง ความอบอุ่นทางใจสุขใจรับรู้ที่ตนเองเป็นที่รัก และมีความหมาย โดยผ่านการจินตนาการ ตามใบงานที่ 11.1 (ใช้เวลาประมาณ 20 นาที)
9. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
10. ขอบุคคลสมาชิกสำหรับความร่วมมือในการทำกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป ซึ่งครั้งหน้าที่พบกันจะเป็นครั้งสุดท้ายในการทำกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

พิจารณาจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 11.1 กำลังใจของฉัน
“การเรียนรู้ผ่านการจินตนาการ”

หลับตาลงช้า ๆ สดลมหายใจเข้า.... หายใจออก..... หายใจเข้า.... หายใจออก.....
 หายใจเข้า.... หายใจออก..... (3 ครั้ง) ให้นึกตามไปด้วยว่า คุณปล่อยลมหายใจ เอาความเหนื่อย
 ความเครียด ออกไปจากร่างการให้หมด..... คุณได้สดลมหายใจ รับเอาพลังงานที่แสงงดงามเข้าไป
 ด้วย...

ขอให้แต่ละครั้งที่สดลมหายใจเข้าออกได้นำคุณเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายแสนสบายได้ลึกขึ้น.....
 ลึกขึ้น

(หยุดประมาณ 5 นาที เพื่อปล่อยจังหวะการหายใจช่วยผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน)

ตอนนี้ขอให้คุณเห็นหรือนึก ตามสิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้

อะไร คือสิ่งที่คุณเชื่อ และศรัทธา... (หยุด 2 นาที)

อะไร มีความหมายต่อชีวิตของคุณ.... (หยุด 2 นาที)

การที่คุณมีชีวิตจนถึงทุกวันนี้ คุณมีชีวิตอยู่เพื่อใคร... (หยุด 2 นาที)

เมื่อคุณเกิดปัญหา คุณมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจอะไรบ้าง... (หยุด 2 นาที)

อะไรที่ช่วยให้คุณเข้มแข็งขึ้น หรือทำให้ไม่รู้สึกสิ้นหวัง... (หยุด 5 นาที)

เมื่อคุณได้คำตอบแล้ว ไม่ว่าจะคำตอบนั้นจะเป็นอะไร นั่นคือ แหล่งสนับสนุนทางจิตใจ เกิด
 ความรักและอบอุ่นใจ คือสิ่งที่คุณมี สดลมหายใจเข้า.... หายใจออก..... หายใจเข้า.... หายใจ
 ออก..... หายใจเข้า.... หายใจออก..... (3 ครั้ง) ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

(เปิดเพลงบรรเลงคลอ ตลอดจินตนาการ)

แผนโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ครั้งที่ 12

ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกประเมินกิจกรรมกลุ่ม และอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้บอกความประทับใจและให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

แนวคิด

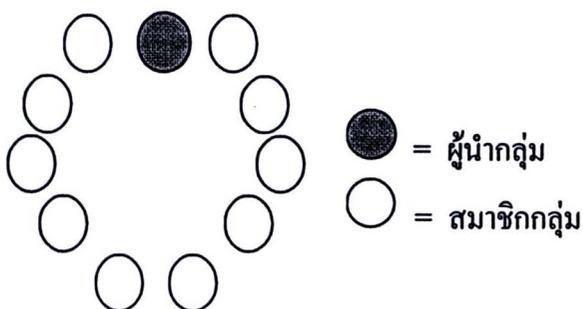
การติดตามผลของกระบวนการกลุ่มตามโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ รวมถึงการอภิปรายถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น มีแรงจูงใจและมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมถึงมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. แบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ
3. เครื่องบันทึกเสียง
4. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม ลักษณะการจัดกลุ่มเป็นวงกลมดังนี้



ในกระบวนการกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายสำหรับ โปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่ง ดำเนินมาครบ 12 ครั้ง ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมสำหรับสมาชิกกลุ่ม โดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศ ที่เป็นกันเอง

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนกระบวนการกลุ่มครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่ม กล่าวกับสมาชิกว่าครั้งนี้เป็นการพบกันครั้งสุดท้ายในการร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วย หัวข้อต่อไปนี้

- ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ
- ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากิจกรรมกลุ่ม
- ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมกลุ่มให้ดีขึ้น

4. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผลัดกัน บอกถึงความประทับใจในการเข้ากลุ่มทั้ง 12 ครั้ง และให้ กำลังใจเพื่อน ๆ ในกลุ่ม

7. ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม ดังนี้

กิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างขึ้น ผู้นำกลุ่มนำมาซึ่งความปรารถนาดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็น ประโยชน์ไม่มากนักน้อย อยากให้ทุกท่านได้มีความมั่นคงทางจิตใจ และมีประสบการณ์ที่ดีในการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ขอขอบคุณสมาชิกทุก ๆ คนในการให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นให้ คำแนะนำกับเพื่อนสมาชิก อีกทั้งมีน้ำใจและความเอื้ออาทร ซึ่งกันและกัน ขอให้ทุกคน ดูแลตนเอง มีกำลังใจและสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดีและราบรื่น

การประเมินผล

พิจารณาจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกจากการพูดคุยแสดงความคิดเห็น เปิดเผยตนเอง และการประเมินผลด้วยแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ

ภาคผนวก ข
สรุปผลโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขัง
เรือนจำกลางขอนแก่น

ครั้งที่ 1

วันที่ 5 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม ปฐมนิเทศ



วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย มีแรงจูงใจ และมีความพร้อมใน การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 1

สมาชิกกลุ่มมานั่งรอในลานอเนกประสงค์ในการทำกิจกรรมกลุ่ม ตามเวลานัดหมาย ในการเข้ากิจกรรมกลุ่มผู้ต้องขัง ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม มีนักจิตวิทยาประจำเรือนจำนั่งสังเกตการณ์เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มอยู่รอบนอก สมาชิกกลุ่มมีลักษณะนั่งแยกฝ่ายชายหญิง บรรยากาศกลุ่มช่วงแรกค่อนข้างเกร็งและนั่งเงียบ ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศผ่อนคลายด้วยการทักทายสมาชิก และแนะนำตนเอง พร้อมกับให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยผ่านกิจกรรมโดยผ่านกิจกรรม “สวัสดี อ้อดี” และขออนุญาตบันทึกเสียงและบันทึกภาพเกี่ยวกับการดำเนินกระบวนการกลุ่ม สมาชิกกลุ่มเริ่มผ่อนคลาย จากการสังเกตสีหน้ายิ้มหัวเราะ และพูดคุยกันมากขึ้น เมื่อสมาชิกแนะนำตนเองจนครบทุกคน ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงรายละเอียด ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง และวัตถุประสงค์ในการดำเนินกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ กติกาทั่วไป บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ใน การทำกิจกรรมกลุ่ม อธิบาย ถึงความหมาย ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการดำเนินกระบวนการกลุ่ม และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม หลังจากนั้นสรุปกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ โดยให้สมาชิกเล่าความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม

จากการสังเกตการให้ข้อมูลของสมาชิก คำตอบเป็นดังนี้ รู้สึกดีที่ได้รู้วัตถุประสงค์และการปฏิบัติตัวในการเข้ากระบวนการกลุ่ม ทำให้เข้าใจได้ชัดเจน รู้จักเพื่อนและสนิทสนมกันมากขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น สนุกสนาน รู้สึกว่าตนเองมีโอกาสมากกว่าคนอื่น เป็นตัวแทนคนอื่น ๆ

ครั้งที่ 2

วันที่ 7 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม เรื่อง เข้าใจตัวเอง

.....

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง อีกทั้งพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 2

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกัน ครั้งที่ 2 ณ สถานที่ทำกลุ่มตามเวลานัดหมาย สมาชิกมีสีหน้ายิ้มแย้มทักทายผู้นำกลุ่มด้วยท่าทีผ่อนคลายและเป็นกันเอง สมาชิกด้วยกันทักทายกันมีท่าทีผ่อนคลายมากขึ้น เริ่มเข้าสู่กิจกรรมผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่กระบวนการกลุ่มการเข้าใจตัวเองด้วยกิจกรรมการ “ปรบมือ” จากนั้น ผู้นำกลุ่มได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 1) และชี้แจงวัตถุประสงค์ และระยะเวลาในการทำกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มโยนเข้าสู่กิจกรรมโดยการแจกใบงาน “นี่หรือคือตัวฉัน” โดยบอกลักษณะของตนข้อคำถาม คือ ด้านอุปนิสัยของตนเอง ซึ่งลักษณะคำตอบมีความหลากหลาย เช่น คุณอ่อม ชอบเลี้ยงสัตว์ คุณसानแจ่มใส คุณดวงรำเรงยิ้มง่ายอารมณ์ดี คุณออยขี้เล่น คุณอุ้มชอบช่วยเหลือผู้อื่นไม่เอาเปรียบคนอื่น เป็นต้น ด้านความสามารถของตนเอง มีลักษณะคำตอบ เช่น คุณอ่อมเป็นผู้ฟังที่ดี คุณตั้มกับคุณออยเล่นกีฬา คุณสมและคุณดวงसानอวน คุณกด้วยร้องเพลง คุณรอนทำงานได้หลายอย่าง คุณอุ้มปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บเบื้องต้น เป็นต้น ด้านสิ่งที่ดีที่ได้รับ การชื่นชม มีลักษณะคำตอบ เช่น คุณอ่อมสามารถรับฟังผู้อื่นบนินทาได้อย่างสงบ คุณดวงทำใจได้เมื่อถูกตำหนิ คุณรอนช่วยเพื่อน ทำงานเรียบร้อย คุณตั้มทำงานไต่กิม (หลอดค้าย) ได้เร็ว คุณกด้วยทำงานเก่ง คุณแอฟทำงานเรียบร้อย เป็นต้น ด้านสิ่งที่ควรแก้ไขหรือปรับปรุง มีลักษณะคำตอบ เช่น เห็นใจคนง่ายจนบางที่ทำให้เราเดือดร้อน คุณดวงทำงานช้า คุณอุ้มคือเอาแต่ใจตนเอง คุณโดมคุณตั้มและคุณอาร์มวู่วามใจร้อน เป็นต้น หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่ม ผลัดกันอ่านใบงานของตนเองทีละคนจนครบทุกคน จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิก ขณะที่เรานึกถึงลักษณะของตนเองทำให้เรารู้สึกอย่างไร พบว่าสมาชิกให้คำตอบดังนี้ คือ รู้สึกดีกับตนเอง, รู้สึกว่าตนเองก็มีดีได้อะไรจากกิจกรรมนี้ คือ ได้รู้ว่าตนเองมีจุดต้องปรับปรุงแก้ไขอย่างไร, ได้กลับไปทบทวนตนเอง เป็นต้น และมีแผนที่จะพัฒนาตนเองอย่างไร พบว่า ด้านอารมณ์ คือ คุณโดมรับฟังผู้อื่นมากขึ้น คุณ

อึดฝึกตนเองให้เข้ากับเพื่อนให้ได้ ด้านความสามารถด้านการทำงาน คุณแอฟฝึกฝนตนเองมากขึ้น คุณคงจะขยันมากขึ้น เป็นต้น และสุดท้ายให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม พบว่า คุณสมได้ปลดปล่อยความรู้สึก คุณसानได้เล่าเรื่องราวของตน คุณอมได้เข้าใจตนเองมากขึ้น คุณอ้อมยอมรับจุดอ่อนของคนได้ คุณกกล้วยได้รับทราบเรื่องราวของเพื่อนว่ามีจุดดีอย่างไร คุณรอนได้ทบทวนตนเอง

จากการสังเกตพบว่า สมาชิกกลุ่มยังมีท่าทีไม่กล้าตอบในช่วงแรก แต่เมื่อผู้นำกลุ่มสนับสนุนกระตุ้นพูดคุยช่วงหลังสมาชิกให้ความร่วมมือในตอบคำถามมากขึ้น ขณะที่สมาชิกได้บอกเล่าเรื่องราวของตนด้านความสามารถและสิ่งที่ได้รับการชื่นชม พบว่าสมาชิกส่วนใหญ่ใบหน้าเต็มไปด้วยรอยยิ้ม ส่วนอุปนิสัยและสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุง สมาชิกทุกคนก็สามารถตัดสินใจให้คำตอบได้ซึ่งแสดงถึงสมาชิกสามารถยอมรับและกล้าเปิดเผยในสิ่งที่ไม่ดีของตนเองได้ อีกทั้งการร่วมรับรู้เรื่องราวของผู้อื่นนำไปสู่การเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม นำไปสู่สัมพันธภาพและบรรยากาศที่ดี

ครั้งที่ 3

วันที่ 9 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรมเรื่อง ต้นทุนความสุข

.....

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจความรู้สึกกับตนเองและวิธีสร้างความรู้สึกรู้สึกดีให้กับตนเอง

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันครั้งเป็นครั้งที่ 3 ณ สถานที่ทำกลุ่มตามเวลานัดหมาย สมาชิกมีสีหน้ายิ้มแย้ม ทักทายผู้นำกลุ่มด้วยท่าทีผ่อนคลายและเป็นกันเองมากขึ้น โดยการนั่งเริ่มเป็นลักษณะสลับกันชายหญิง เริ่มเข้าสู่กิจกรรมผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 2) และชี้แจงวัตถุประสงค์ และระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่ม โยงเข้าสู่กิจกรรมโดยการเกริ่น “รู้สึกดีต่อตัวเองสามารถเกิดได้ในหลายโอกาส” และสุ่มถามสมาชิก ว่ามีสถานการณ์หรือ โอกาสใดบ้างที่ทำให้เรารู้สึกดีกับตนเอง แลกเปลี่ยนกับสมาชิก ซึ่งคำตอบจากสมาชิก เช่น เวลาทำงานได้สำเร็จ หรือทำอะไรได้ดี ต่อมาผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนไปในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ละคนรู้สึกดีต่อตัวเองจากเรื่องอะไร และมีวิธีสร้างความรู้สึกรู้สึกดีต่อตัวเองอย่างไร โดยให้สมาชิกกลุ่มตอบลงในใบงาน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันพูดในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นจากคำตอบของสมาชิกตัวอย่างคำตอบเป็นดังนี้ เช่น คุณ โคม เรื่องที่ทำให้รู้สึกดี คือ ได้รับคำชมเชยจากผู้บังคับบัญชา จากการปฏิบัติหน้าที่ประจำจุดที่ได้รับมอบหมาย คุณ รอน รู้สึกดีที่แฟนเก่าพาลูกมาเยี่ยมและให้กำลังใจสู้ต่อไปในวันข้างหน้า วิธีสร้างความรู้สึกรู้สึกดีต่อตัวเอง คือ คิดถึงคนที่ลำบากกว่าเราและค่อยโอกาสกว่าเรามีเยอะแยะไป เช่น คนเป็นโรคเรื้อรังที่รักษาไม่ได้ หรือเป็นอัมพาตเดินไม่ได้ คุณ ออม เรื่องที่ทำให้รู้สึกดี คือ ญาติๆ และคนที่รักยังไม่ลืมเรา โดยขณะที่คุณ อุ่ม ได้บอกเรื่องที่คุณเองรู้สึกดี ก็ได้ร้องไห้ออกมาและบอกว่า หลังจากเข้ามาอยู่ในเรือนจำ ด้วยข้อหาฆาตกรรมกลางจังหวัดขอนแก่น (การเมือง) เพื่อน ๆ ที่เรือนจำต่อว่าและไม่พอใจในกรกระทำของตน บางคนไม่พูดด้วย ซึ่งตนยอมรับว่าสิ่งที่ทำไปนั้นผิด เมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมาเพื่อนที่เรือนจำให้อภัยในสิ่งที่ตนเองทำผิดพลาดไป ทำให้ตนรู้สึกดีตื่นต้นใจ และถือว่าเป็นอุทาหรณ์ต่อไปจะทำอะไรก็จะคิดให้รอบคอบ ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นแสดงความคิดเห็น และให้กำลังใจเพื่อน คุณ โคม คุณ ออม และคุณ สาน บอกกับคุณ อุ่ม ว่า “ให้กำลังใจสู้ต่อไป” คุณ ก ล้วย และคุณ แอป บอกว่า “เอาใหม่กับตัวเอง หัวใจใหม่ จะเอาใจช่วย” จากการสังเกตพบว่า บรรยากาศเป็นไปด้วยลักษณะปลอดภัย สนับสนุน

เกือบและให้กำลังใจซึ่งและกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติม ถึงความรู้สึกดีกับตนเองมาจากไหน ความรู้สึกดีมีขึ้นมีลง ทำอย่างไรให้รู้สึกดีต่อตัวเอง และเราสามารถสร้างความรู้สึกดีกับตนเองได้อย่างไร สุดท้ายผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ก่อนจะนัดหมายครั้งต่อไป ซึ่งสมาชิกให้คำตอบดังนี้ คือ คุณกลัวรู้สึกดี คุณยอมประทับใจที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม สำหรับประโยชน์ที่ได้รับ คือ คุณสม บอกว่า กล้าแสดงออกกล้าพูดความในใจผิดก็ยอมรับผิด และภูมิใจในตนเอง คุณ โคม ได้ทบทวนเหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกดี คุณ อ๋ม บอกว่า ทำให้เรามีรู้สึกภูมิใจในตนเอง คุณออยได้รับรู้ความรู้สึกของเพื่อนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน

จากการสังเกต พบบรรยากาศการพูดคุยเป็นไปในลักษณะให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สมาชิกได้ทบทวนกลับไปมองว่ายังมีอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่ดี ๆ นำไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง อีกทั้งได้เรียนรู้เข้าใจและวิธีการสร้างความรู้สึกดีกับตนเอง สมาชิกบางคนสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขตนเองกระตุนเดือนและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองไม่ให้ทำผิดอีกในสถานการณ์เดิม

ครั้งที่ 4

วันที่ 12 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรมเรื่อง อารมณ์ทางลบที่พบได้บ่อย

.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์เครียดซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ ที่เกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงวิธีการผ่อนคลายอารมณ์เครียดของตนเองและเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมและสามารถประเมินผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 4

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 4 ณ สถานที่ทำกลุ่มตามเวลานัดหมาย สมาชิกมีสีหน้ายิ้มแย้ม ทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเองด้วยท่าทีผ่อนคลายและเป็นกันเอง เริ่มเข้าสู่กิจกรรมผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 3) และชี้แจงวัตถุประสงค์ และระยะเวลาในการทำกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มขอสมาชิกกลุ่มเป็นอาสาสมัคร 2 คน โดยให้นึกถึงเรื่องที่ทำให้ตนเครียด และทบทวนดูว่า ขณะเครียดมีอาการอะไรบ้าง และให้แสดงท่าทางอาการของความเครียดนั้นและให้สมาชิกกลุ่มทายท่าทางที่อาสาสมัครแสดงออก พบว่า เรื่องที่ทำให้สมาชิกเครียด เช่น คุณออมถูกตำหนิ คุณसानทำงานไม่ทัน คุณอ้อมจะได้ประกันหรือเปล่า ขณะเครียดมีอาการดังนี้ คือ คุณออยปวดศีรษะ คุณรอนมีเหงื่อ คุณดวงคิดซ้ำ คุณโดมขอยู่คนเดียว คุณอ้อมหงุดหงิด โมโหง่าย อาสาสมัครแสดงออกเป็นท่าทางออกเป็น 2 อาการใหญ่ คือ ลักษณะแสดงออกของอาสาสมัครที่เป็นชาย คุณรอนและคุณแอฟเงิบงั่งนึ่ง คุณอ้อมและคุณอาร์มไม่พูด คุณโดมลุกเดินออกไปนั่งคนเดียว อาสาสมัครที่เป็นหญิง แสดงออกลักษณะ คุณสมแสดงท่าทางหงุดหงิด คุณก๊ด้วยคุณดวงและคุณออมพูดบ่น คุณอ้อมพูดออกมาออกมาอย่างตรงไปตรงมาว่าอย่าเข้ามาขู่อย่า เข้ามาใกล้ หลังจากผู้นำกลุ่มสรุปตามประเด็น ก็กระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม คำตอบเป็นดังนี้ คือ รู้สึกดีที่มีโอกาสดีกว่าเพื่อน ประทับใจที่ได้เรียนรู้วิธีการดูแลตนเองอีกแบบหนึ่ง ประโยชน์ที่ได้ คือ ได้ระบายความในใจ ผ่อนคลายและปลดปล่อย รู้อาการของความเครียดที่แสดงออกมา มีทางเลือกใหม่เพิ่มขึ้นในการดูแลตนเองเมื่อมีความเครียด

จากการสังเกต ขณะที่อาสาสมัครแสดงท่าทางให้เพื่อนๆท่าย พบว่า บรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนานครื้นเครง หลังจากท่ายท่าทางและการพูดคุยกันในกลุ่มใหญ่สมาชิกสรุปว่าจะส่งผลเสียต่อตนเองและคนอื่น เช่น ทำให้จิตใจไม่ดีและเสียสุขภาพ ทำให้ทะเลาะกับเพื่อน คนรอบข้างไม่อยากเข้าใกล้ จากนั้นพุดนำกลุ่มเชื่อมโยงถึงวิธีการดูแลตนเองง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตนเองเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ โดยบรรยายเรื่องหายใจให้ถูกวิธี และฝึกร่วมกัน พบว่า สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมืออย่างดี กล้าซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

ครั้งที่ 5

วันที่ 14 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรมเรื่อง ชีวิตและการเรียนรู้

.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในปฏิกิริยาของตนเองเมื่อผิดหวัง
2. เพื่อเรียนรู้วิธีการจัดการกับความผิดหวังเสียใจและเลือกใช้ได้เหมาะสมและสามารถประเมินผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 5

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 5 ณ สถานที่ทำกลุ่มตามเวลานัดหมาย สมาชิกมีสีหน้ายิ้มแย้ม ทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ด้วยความสนิทสนมและเป็นกันเอง มีความแน่นแฟ้นกันมากขึ้น เช่น สมาชิกที่อายุน้อยกว่าเรียกเพื่อนสมาชิกที่อายุมากกว่า ว่าพี่และตามด้วยชื่อเพื่อนสมาชิก ส่วนผู้อายุมากกว่า ก็ว่าเรียกเพื่อนสมาชิกที่อายุน้อยกว่า ว่าน้องและตามด้วยชื่อเพื่อนสมาชิก สมาชิกผู้หญิงที่มีอายุแทนตนเองว่าแม่ แทนสมาชิกคนอื่น ๆ ว่าลูก เป็นต้น เริ่มเข้าสู่กิจกรรมผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่ม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 4) และชี้แจงวัตถุประสงค์ และระยะเวลา ในการทำกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “ปรบมือ” โดยมีการแบ่งทีมและแข่งขันกัน สมาชิกใช้เวลาในการทำกิจกรรม ประมาณ 5 นาที ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยง เมื่อเราเสียใจพบกับความผิดหวัง แนวทางในการจัดการของคนเราแบ่งเป็น 2 แนวทาง คือ แก้อารมณ์และการแก้ปัญหา ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายกันในกลุ่ม ถึงการแก้อารมณ์อย่างไรมีผลดี ผลเสียและไม่ดีไม่เสีย จากนั้นยกกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับความเสียใจและผิดหวังของป๊อง พบว่า สมาชิกให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม ดังนี้ คือ ป๊องแก้ปัญหาไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการแก้ที่อารมณ์ที่ส่งผลเสีย ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา เนื่องจากไม่มีงานฐานะยากจน ยังเที่ยวเตร่ดื่มเหล้า แนวทางที่ป๊องควรทำ คือ หางานทำ ช่วยงานพ่อแม่ เลิกเที่ยว ถ้าอยากระบายอารมณ์การ ไปเตะบอลก็เหมาะสม ต่อมาผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงาน “แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์” โดยให้แต่ละคนทำและเฉลยโดยระดมความคิดร่วมกัน พบว่า จาก 15 ข้อ สมาชิกทำผิดมากที่สุดเพียง 3 ข้อ แสดงถึง สมาชิกส่วนใหญ่มีความเข้าใจและสามารถแยกวิธีการจัดการกับความไม่สบายใจว่าเป็นการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ สุดท้ายอภิปรายร่วมกันและสรุปแนวคิด ก่อนนัดหมายครั้งต่อไป ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกลุ่ม

ครั้งนี้ ซึ่งคำตอบเป็นดังนี้ คุณออมและคุณแอฟได้เรียนรู้วิธี ใหม่ ๆ ในการดูแลตนเองเมื่อผิดหวัง เสียใจ คุณกล้วยและคุณดวงเข้าใจการแยกแยะว่าวิธีการอย่างไรคือการแก้ปัญหา วิธีการใดคือการแก้ อารมณ์ คุณอาร์มรู้ว่าเวลาเราผิดหวังเสียใจเป็นอย่างไร คุณออยได้รู้วิธีการจัดการกับความผิดหวังที่ เหมาะสม

จากการสังเกต พบว่า กิจกรรมปรบมือ บรรยากาศสนุกสนาน ทำงานเป็นทีม มีความพร้อม เพียง จากการอภิปรายร่วมกัน ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ทำให้สมาชิกเข้าใจ ชีวิตได้ดีขึ้น ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความผิดหวังเสียใจที่เหมาะสม

ครั้งที่ 6

วันที่ 16 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม เรื่อง มองโลกให้เป็น

.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตกต่างของความคิดในการมองโลกในแง่ดีและการมองโลกในแง่ร้าย
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายของตนเองและปรับปรุงวิถีคิดของตนเองให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกมีความยืดหยุ่นทางความคิด เกิดความเข้าใจและมีความมั่นใจ ยอมรับปัญหา รู้จักมองโลกในแง่ดีและมีความหวัง

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 6

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 6 ณ สถานที่ทำกลุ่มตามเวลานัดหมาย สมาชิกมีสีหน้ายิ้มแย้ม ทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ด้วยความสนิทสนมและเป็นกันเอง สมาชิกบางคนบอกว่ารอคอยที่จะได้มาทำกิจกรรมกลุ่ม คิดถึงเพื่อน จะได้มาเจอกันได้ ทำกิจกรรมร่วมกัน เริ่มเข้าสู่กิจกรรมผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 5) และชี้แจงวัตถุประสงค์ และระยะเวลา ในการทำกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงถึงการทำกิจกรรมกลุ่มในวันนี้จะนำสมาชิกเรียนรู้และปรับเปลี่ยนชีวิตที่ทุกข์กลับกลายเป็นความสุขให้กับชีวิตเรา โดยการมองโลกในแง่ดี ผู้นำกลุ่ม สุ่มถามกับสมาชิก ถึงการเข้าใจความหมาย ของการมองโลกในแง่ดี สมาชิกตอบ เช่น การคิดแต่สิ่งที่ดีไม่คิดถึงสิ่งที่ไม่สบายใจ คิดทางบวกพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้ เป็นต้น สมาชิกรู้จักบุคคลที่มองโลกในแง่ดีบ้างไหม สมาชิกหลายคนตอบเคยรู้จัก เช่น เพื่อนสนิท ญาติของตนเอง เป็นต้น การมองโลกในแง่ดีส่งผลได้อย่างไร คำตอบของสมาชิกเป็นดังนี้ เช่น เป็นคนอารมณ์ดีสุขภาพจิตดี มีความสุข ใคร ๆ ก็อยากพูดคุยด้วย จากในผู้นำกลุ่มรวบรวมสรุปคำตอบของสมาชิกและบรรยายเพิ่มเติม เกี่ยวกับความหมาย และผลดีของการมองโลกในแง่ดี จากนั้นผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องดีขึ้นมาหนึ่งเรื่อง จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันมองหาแง่ร้ายในสถานการณ์นั้น คือ ถูกหวย ลักษณะคำตอบของสมาชิกเป็นดังนี้ เขาจะมาปล้นเราไหม ญาติทั้งที่ใกล้ชิดหรือห่างไกลคงจะมาหาเราเยอะแน่เลย มันเป็นการพนันนะตำรวจจะจับไหม เจ้ามือหวยจะ

จ่ายเงินให้ใหม่ ส่วนอีกหนึ่งตัวอย่างปัญหาเป็นเหตุการณ์ที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นเรื่องไม่ดี จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาองหาแง่ดีในสถานการณ์ดังกล่าว คือ ปัญหาอกหัก ลักษณะคำตอบของสมาชิกเป็นดังนี้ อกหักดีกว่ารักไม่เป็น จะได้เจอคนที่ดีกว่าจะได้รู้ว่าคนแบบนี้ต่อไปต้องระวัง จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุป ทุกเรื่องในชีวิต สามารถมองให้ดีก็ได้ มองให้ร้ายก็ได้ ถ้ามองให้ดีก็จะทำให้รู้สึกดี มีกำลังใจ แต่ถ้ามองในแง่ร้าย ก็จะรู้สึกอ่อนแอ ท้อแท้ ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองอย่างไร ด้วยวิธีคิดที่ต่างกัน คนที่มองแง่ร้ายและคนในแง่ดีจึงมีวิธีมองปัญหาที่แตกต่างกันคนที่มองในแง่ร้าย จะมีลักษณะ ยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่าย และไม่มี ความหวังว่าจะดีขึ้นคนที่มองในแง่ดี จะมีลักษณะ ต่อสู้ปัญหา และมีความหวังว่าจะดีขึ้น แล้วบรรยายเพิ่มเติมถึง การมองโลกในแง่ดีทำอะไร วิธีการมองปัญหาของคนที่มีมองในแง่ดีและคนที่มองในแง่ร้ายในลักษณะ 3 มิติ คือ ด้านเวลา ด้านผลกระทบของปัญหาและด้านตัวตน จากนั้นให้สมาชิกฝึกมองโลกในแง่ดีอีกครั้ง โดยใช้ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงของสมาชิกในใบงาน ลักษณะคำตอบของสมาชิกเป็นดังนี้ คุณยอมเหตุการณ์โดนกล่าวหาว่าร่วมกันมียาเสพติด มองในแง่ร้าย ทำไมต้องจับเราด้วยเราไม่มียาเสพติด ทำไมไม่จับคนที่เขามาทำให้เราต้องติดคุก มองในแง่ดี เป็นต้น บทเรียนของชีวิตที่ราคาแพงต่อไปจะคิดใหม่ทำใหม่ เลิกยุ่งกับยาเสพติด คุณसानเหตุการณ์แฟนทิ้งไป มองในแง่ร้ายก็เหลือเกินทำไมถึงทำอย่างนี้ได้ มองในแง่ดี ปล่อยเขาไปเราคงจะได้มีโอกาสเจอคนใหม่รักเราจริง คุณยอมเหตุการณ์โดนลงโทษให้นั่งสมาธิทั้งหมดในเรือนนอน มองในแง่ร้าย คนส่วนน้อยทำให้คนส่วนใหญ่โดนลงโทษไปด้วย มองในแง่ดีจะได้ฝึกให้มีความอดทน คุณรอนเหตุการณ์เพื่อนที่เรารักต่อว่าเรา มองในแง่ร้าย เขาคงเกลียดเราหรือเปล่า มองในแง่ดี เขาคงเป็นห่วงเรา คอยเตือนสติเรา หลังจากพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มก็สรุปตามแนวคิด พร้อมกระตุ้นให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปทดลองใช้ และสอบถามถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ คำตอบที่ได้คือสมาชิกกลุ่ม (หญิง) เช่น คุณสม คุณอม คุณกด้วย ตอบว่า ทำให้มองโลกหลวมมอง ได้รับฟังข้อมูลเพิ่มเติมใหม่มากขึ้นจากเพื่อน ๆ น้อง ๆ ลูก ๆ ที่อยู่ในกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม (ชาย) คุณแอฟ คุณโดม คุณसान ตอบว่า รู้สึกดี ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงเห็นมุมมอง สิ่งไหนไม่ดีก็ให้คิดใหม่คิดดีเข้าไว้ สุดท้ายผู้นำกลุ่มขอบคุณในความร่วมมือในการทำกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป

จากการสังเกต บรรยากาศการอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมพูดคุยอย่างกระตือรือร้นและสนุกสนานครื้นเครง เกิดความผูกพันอยากพบเจอกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

จากการสอบถามความรู้สึก สมาชิกหลายท่านบอกว่าปัญหาที่ยกมาค่อนข้างโดนใจ ทั้งปัญหาถูกหลอกและปัญหาอกหัก สมาชิกเกือบทุกคนประทับใจกับชีวิตจริงมาแล้วทั้งนั้น สมาชิกหลาย

คนบอกว่าก่อนหน้านี้ มีเหตุการณ์เกิดขึ้น เช่น ออกหัก แทบไม่เคยมองในแง่ดีเลย ขณะเดียวกัน เหตุการณ์ถูกหวย ก็ไม่เคยมองในแง่ร้าย ซึ่งจริง ๆ แล้วเหตุการณ์ในชีวิตจะดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับเราที่จะอธิบายหรือตีความ ตามที่ผู้นำกลุ่มได้พูดไว้ มองเห็นทั้งด้านดีและไม่ดี ไม่หลอกตนเองและไม่ทำลายความหวัง ฝึกมองในแง่ดี ก็จะมีความสุขและสำเร็จมากขึ้น

ครั้งที่ 7

วันที่ 19 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม เรื่อง ผลของการตัดสินใจ

.....

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักในกระบวนการตัดสินใจของตนเองและมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 7

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันครั้งเป็น ครั้งที่ 7 ตามเวลานัดหมาย ครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงสถานที่ทำกลุ่ม โดยมาทำกิจกรรมที่ห้องส่วนการศึกษา เนื่องจากสถานเดิมที่ทำกลุ่ม ต้องใช้งานในการตรวจเยี่ยมของหัวหน้าส่วนราชการ ถึงจะมีการเปลี่ยนแปลงแต่สมาชิกก็ให้ความร่วมมิตี มีสีหน้ายิ้มแย้ม กระตือรือร้น ทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ด้วยความสนิทสนมและเป็นกันเอง เริ่มเข้าสู่กิจกรรมผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่ม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่ม ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 6) ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์และระยะเวลา ในการทำกระบวนการกลุ่ม ครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นกิจกรรมที่สมาชิกจะได้เรียนรู้ในวันนี้ ชื่อว่า “ส่งระเบิด” (กระป๋องแป้ง) โดยกิจกรรมจะมีการเล่นทั้งหมด 3 รอบ กติกา คือ ส่งระเบิด (กระป๋องแป้ง) ต่อให้คนข้างซ้ายมือไปเรื่อย ๆ โดยจะเปิดเพลงประกอบไปด้วย และให้หยุดส่งระเบิด (กระป๋องแป้ง) ทันทีเมื่อเสียงเพลงหยุด (ระยะเวลาในการเปิดเพลงต่อครั้งประมาณ 1 นาที) จากนั้นให้ตัวแทนหรือสมาชิกจับฉลากข้อความ และปฏิบัติตามกติกา ดังนี้ รอบที่ 1 หลังจากที่ได้เสียงเพลงหยุด จับฉลากในกล่องที่ 1 และลงมือปฏิบัติตามข้อความ ดังนี้ กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้คน ๆ นั้นเปิดกระป๋องแป้งและเอาแป้งทาหน้าตนเอง ในรอบที่ 2 หลังจากที่ได้เสียงเพลงหยุด จับฉลากในกล่องที่ 2 และลงมือปฏิบัติตามข้อความ ดังนี้ กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้คน ๆ นั้นเปิดกระป๋องแป้งและเอาแป้งทาหน้าสมาชิกที่ถัดไปทางขวามือของตนเอง ในรอบที่ 3 หลังจากที่ได้เสียงเพลงหยุด จับฉลากในกล่องที่ 3 และลงมือปฏิบัติตามข้อความ ดังนี้ กระป๋องแป้งอยู่ที่ใคร ให้คน ๆ นั้นเปิดกระป๋องแป้งและเอาแป้งทาหน้าสมาชิกทางด้านซ้ายมือ ถัดจากตนเองไปคนที่ 3 โดยผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกที่มีกระป๋องแป้งอยู่ในมือ จากการสอบถามสมาชิกในรอบที่ 1 ว่ารู้สึกอย่างไรที่กระป๋องแป้งหยุดอยู่ที่ตนเอง และตัดสินใจอย่างไร คุณโดม ตอบว่า รู้สึกตื่นเต้น เพราะคิดว่าตนเองต้องโดนทำโทษ การตัดสินใจ คือ ไม่ทันคิดอะไรรีบ ๆ ส่งไปแต่ก็ไม่มีใครรับ จากการสอบถามสมาชิกในรอบที่ 2 คุณตั้ม ตอบว่า ตกใจมาก เพราะกังวลว่าตนเองจะโดนเหมือนพี่โดม คือ รีบ ๆ ส่งไปเหมือนกันในรอบที่ 3 คุณสม ตอบว่า สบายใจมากขึ้น เพราะจาก

การสังเกตทั้ง 2 ครั้ง มาแล้ว กติกาไม่เหมือนกัน คือ ตื่นเต้นบ้างแต่ไม่มาก การส่งระเบิดส่งแบบ สม่่าเสมอไม่เร่งรีบเกินไป หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก การตัดสินใจรอบที่ 3 ยากหรือง่ายกว่า ครั้งที่ 1 เพราะอะไร พบว่า สมาชิก 3 ใน 12 คน บอกว่า สิ้นใจการตัดสินใจทั้ง ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 3 ไม่แตกต่างกัน คือการตัดสินใจทุกครั้งจะลุ้น ๆ และรีบ ๆ ส่งเหมือนกันแต่ความรู้สึกต่าง เพราะความ ตื่นเต้นลดลงเริ่มจากครั้งที่ 2 เนื่องจากกติกาเปลี่ยน แป้งอยู่ที่ใครไม่ใช่คนนั้นจะโดนทาแป้งเสมอไป สมาชิกที่เหลือ 9 คน บอกว่า ครั้งที่ 3 การตัดสินใจเริ่มนิ่งขึ้น ไม่รีบมาก เพราะจากประสบการณ์จากรอบที่ 1 และรอบที่ 2 กติกาเปลี่ยนไป แป้งหยุดอยู่ที่ใครคน ๆ นั้นไม่โดนแป้งเสมอไป หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่ม บรรยายเพิ่มเติมถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจ ซึ่งได้แก่ 1) ผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้น จากการตัดสินใจ ในที่นี้เช่น ไม่อยากโดนทาแป้ง หรือทำให้สกปรก 2) บรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อม ขณะนั้น เช่น ถูกกดดัน หรือเป็นการแข่งขัน 3) อารมณ์ความรู้สึก ในที่นี้ เช่น ตื่นเต้น ตกใจ กลัว 4) เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัด หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมส่งระเบิดผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่ใบงาน โดยแจกใบงาน เรื่องตัดสินใจอย่างไร และให้สมาชิก ระดมความคิดช่วยกัน จากนั้นร่วมกันบอกเล่า คำตอบ ตาม ใบงานที่ 7.1 ในเรื่อง “ฉันตัดสินใจอย่างไร” หัวข้อ ส่งงานหัวหน้าตามกำหนด ผลดีของการส่งงาน หัวหน้าตามกำหนด คือ ส่งงานทัน ได้รับคำชม มีความรับผิดชอบ ไม่โดนตำหนิ งานเดินคล่อง องค์กรเดินได้ ผลดีของการไม่ส่งงานตามกำหนด คือ สะใจ เหมือนตนเองแหกกฎได้ กล้าทำที่คนอื่นไม่ทำ ผลเสียถ้าส่งงานหัวหน้าตามกำหนด คือ ไม่ถูกใจ เสียหน้า ผลเสียถ้าไม่ส่งงานหัวหน้าตามกำหนด คือ โคนหักเงินเดือน โคนไล่ออก เกิดความขัดแย้ง ส่งผลต่อผู้อื่น งานสะดุด ผลของการตัดสินใจ คือ ตัดสินใจส่งงานหัวหน้าตามกำหนด เพราะเหตุ เปรียบเทียบกันแล้วผลของการส่งงานหัวหน้าตาม กำหนดผลดีมีเหตุผลมากกว่า ถ้าไม่ทำมีผลเสียเยอะเสียหลายอย่าง หลังจากนั้นเสนอคำตอบที่ช่วยกัน คิด ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงกิจกรรมเป็นเหมือนสถานการณ์ ที่จะนำพาเราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการ ตัดสินใจ ตามใบความรู้ที่ 7.11 คือ ข้อระมัดระวังในการตัดสินใจด้วยเหตุผลที่มีโอกาสทำให้ผิดพลาด สุดท้ายผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกได้ ช่วยกันตอบทั้งหมด 8 คน จึงยกตัวอย่างของสมาชิกบางคนมาดังนี้ คุณสม มีช่องทางในการตัดสินใจ มากขึ้น ก่อนหน้านี้ไม่เคยคิดแบบนี้เลย คุณอุ้ม บอกว่า จากการตัดสินใจที่ผ่านมา ถ้าเรานึกทบทวนดี ๆ เราก็คงไม่ต้องมาคิดคุกแบบนี้ คุณกล้วย บอกว่าทำให้เราใจเย็นขึ้น จะทำอะไรหรือตัดสินใจอะไร ก็ให้คิดดี ๆ ก่อน คุณออย บอกว่า ได้เรียนรู้ต่อไปคงทำให้การตัดสินใจของเราน่าจะดีขึ้น คุณอมม บอกว่า ได้เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้ทบทวนการตัดสินใจต่อไปจะได้ไม่ทำหรือตัดสินใจแบบนี้ คุณसान บอกว่า ทำให้เราได้ทบทวน ต่อไปจะลดความใจร้อน หรือไม่ทำอะไรตามอารมณ์ชั่ววูบ ก่อนจบผู้นำ กลุ่มขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการพูดคุยทำกิจกรรมและความตั้งใจของสมาชิกทุกคน แม้จะไม่

ราบรื่นบ้างในการเปลี่ยนแปลงสถานที่ในการทำกิจกรรมกลุ่ม หลังจากนั้นก็นัดหมายครั้งถัดมา
ครั้งต่อไป

จากการสังเกต ช่วงเริ่มกิจกรรมส่งระเบิดมีเสียงเชียร์กัน แข่งขันกัน ซึ่งบรรยากาศเป็นไปอย่าง
สนุกสนาน ปรบมือตามจังหวะเพลง ครื้นเครง ยิ้มหัวเราะ สมาชิกทุกคนมีความกระตือรือร้นและ
เตรียมพร้อมในการทำกิจกรรม การสรุปจากกิจกรรมและใบงาน พบว่า สมาชิกได้ทบทวนการตัดสินใจ
ของตนเองและมีบทเรียนนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีขึ้นในครั้งต่อไป อีกทั้งมีแนวทางในการตัดสินใจที่
เหมาะสม

ครั้งที่ 8

วันที่ 21 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม เรื่อง ความสุขที่แตกต่าง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสุขในรูปแบบต่าง ๆ จากกิจวัตรของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเลือกที่จะใช้เวลาไปกับความสุขจากการลงมือทำให้มากขึ้น

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 8

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 8 ตามเวลานัดหมาย สถานที่ทำกลุ่มครั้งนี้ ยังคงทำกิจกรรมที่ห้องส่วนการศึกษา สมาชิกยิ้มแย้ม ทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เริ่มเข้าสู่กิจกรรม ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่ม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 7) และชี้แจงวัตถุประสงค์ และระยะเวลา ในการทำกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 1-2 คน ในกลุ่มว่าสัปดาห์ที่ผ่านมา มีกิจกรรมอะไรบ้าง ที่เป็นกิจกรรมความสุขของตนเอง สมาชิกคนที่ 1 คุณออย บอกว่า นอนและฟังเพลง สมาชิกคนที่ 2 คุณอุ้ม บอกว่า ร้องเพลงและออกกำลังกาย ต่อจากนั้นแจกใบงานที่ 8.1 “กิจกรรมความสุขของฉัน” โดยให้สมาชิกแต่ละคนนึกทบทวนและเขียนกิจกรรมความสุขที่ตนเองได้ทำในสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้ตอบในช่องซ้ายมือก่อน เมื่อสมาชิกเขียนตอบลงในใบงานแล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกผลัดกันบอกเล่ากันในกลุ่มถึงกิจกรรมความสุขของตนเอง ตัวอย่างเช่น คุณก้อย ตอบกิจกรรมความสุขของฉัน คือ 1) ออกกำลังกายเดินแอโรบิก 2) ดูแลให้อาหารแมวที่กำพร้า 3) วันพระได้ใส่บาตรและกินอาหารเจ 4) ดูหนังทีวี เรื่องชานด็อก วันเสาร์และวันอาทิตย์ 5) ลูก ๆ มาเยี่ยมทุกวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ คุณรอน ตอบกิจกรรมความสุขของฉัน คือ 1) ได้ทำงานจักรสานที่สนุกไปวัน ๆ 2) ได้อบรมเรียนรู้ทางด้านจิตใจที่ดีขึ้น 3) ได้เรียนหนังสืออาทิตย์ละครั้ง 4) วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ได้ออกกำลังกายพักผ่อนบ้าง 5) ได้ร้องเพลงดูทีวีสนุกดี เป็นต้น เมื่อแลกเปลี่ยนกันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มบรรยายถึงความสุขแบ่งเป็น 2 รูปแบบ ตามใบความรู้ที่ 8.1 คือ แบบที่ 1 ความสุขที่ได้จากสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย แบบที่ 2 ความสุขที่ได้จากการลงมือทำ หลังจากบรรยายจบแล้ว ให้สมาชิกเขียนคำตอบประเภทของกิจกรรมของตนเอง อีกครั้งในใบงานเดิม ทางช่องขวามือ ในช่วงการตอบนี้มีสมาชิกบางคนไม่สามารถตอบประเภทกิจกรรมของตนเองได้และสอบถามเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ จึงช่วยกันให้ข้อมูล ซึ่งเป็นบรรยากาศที่แห่งการพูดคุยช่วยเหลือกัน ต่อมาผู้นำกลุ่มบรรยาย

เพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อคำนึงในการเลือกลงมือทำในกิจกรรมความสุขของฉันและสรุปแนวคิด พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกนำข้อคิด ความรู้ที่ได้ไปทดลองใช้ในชีวิตจริง และสอบถามถึงความรู้สึกและประโยชน์จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ซึ่งมีสมาชิกนำเสนอความคิดเห็น 5 คน ซึ่งจะยกตัวอย่างความคิดเห็นมา 3 ท่าน คือ 1) คุณแอฟ บอกว่า มีความรู้เข้าใจมากขึ้นว่าในการทำกิจกรรมในชีวิต แบ่งเป็นหลายอย่าง และการทำกิจกรรมของเราแต่ละอย่างก็มีประโยชน์ต่างกันไปหลายระดับ 2) คุณโดม บอกว่า ก่อนนี้ เน้นการนอนพักผ่อน ซึ่งเป็นความสุขจากความสะอาดสบาย แต่เมื่อเข้ากลุ่มได้รู้ว่าการทำกิจกรรมจากการลงมือทำจะเพิ่มความสุขเพิ่มพลังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น 3.คุณसान บอกว่า กระตุ้นให้เราทำกิจกรรมที่ทำให้เรามีชีวิตชีวา และมีความสุขมากขึ้น ก่อนจบผู้นำกลุ่มขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการพูดคุยทำกิจกรรม หลังจากนั้นก็นัดหมายครั้งนี้นัดหมายครั้งต่อไป

จากการสังเกต พบว่า สมาชิกได้เรียนรู้รูปแบบของกิจกรรมความสุขและสามารถแยกรูปแบบความสุขได้ชัดเจนมากขึ้น เรียนรู้กิจกรรมในชีวิตประจำวัน ก็สามารถทำให้เรามีความสุขได้ ซึ่งก่อนหน้านี้ไม่เคยใส่ใจ แต่เมื่อทบทวนก็พบว่า เป็นความจริง มีหลายกิจกรรมที่เรากระตือรือร้นอยากจะทำ ทำแล้วทำท่ายได้ใช้ความสามารถสนุกและมีความสุข เช่น เล่นกีฬา ทำงานसानอวน เป็นต้น บางกิจกรรมทำไปให้ผ่านไปวัน เช่น นอนหลับ เป็นต้น อีกทั้งได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าความสุขแบบง่าย ๆ สามารถเติมเต็มชีวิตให้มีความหมายและคุณค่าได้ด้วยตัวของเราเอง

ครั้งที่ 9

วันที่ 23 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม เรื่อง บทสุดท้ายของชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และทบทวนการจัดลำดับความสำคัญในชีวิตโดยการมองไปถึงบันไดปลายของชีวิต

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 9

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 9 ตามเวลานัดหมาย สถานที่ทำกลุ่มครั้งนี้ ยังคงทำกิจกรรมที่ห้องส่วนการศึกษา สมาชิกยิ้มแย้ม ทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เริ่มเข้าสู่กิจกรรม ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่ม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 8) ผู้นำกลุ่ม เกริ่นนำ “ชีวิตมีความไม่แน่นอน เราไม่อาจรู้เลยว่าเราจะมีชีวิตอยู่นานอีกเท่าไร ดังนั้นในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน คนเรารู้สึกสนใจในดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างระมัดระวัง และมีคุณค่า” ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มนำพาสมาชิกกลุ่ม คิดทบทวนว่า สมมติวันนี้เป็นวันสุดท้ายของการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ อยากจะทำอะไรบ้างให้กับคนที่เรารัก เช่น พ่อแม่ คนรัก ญาติพี่น้อง ให้คุณค่าที่สุดก่อนที่จะจากโลกนี้ไป โดยตอบลงในใบงานที่ 9.1 เมื่อสมาชิกเขียนตอบลงในใบงานแล้ว เปิดโอกาสให้สมาชิกบอกเล่ากันอภิปรายกันในกลุ่ม ซึ่งในช่วงอภิปรายกันในกลุ่มสมาชิกแต่ละคนบอกเล่าด้วยน้ำเสียงสั่นเครือ มีบางคนร้องไห้ออกมา สอบถามสมาชิกบอกดังนี้ เช่น รู้สึกเสียใจกับตนเองที่ผ่านมา เศร้าใจไม่น้อยถึงใครมาก่อน เป็นต้น จึงได้มีการให้กำลังใจกันในกลุ่ม ตัวอย่างสิ่งที่อยากทำที่สมาชิกได้ตอบ เช่น คุณสม บอกว่า อยากจะกราบเท้าขอโทษแม่อยากจะบอกแม่ว่า ขอโทษกับเรื่องที่ผ่านมา อยากบอกว่าหนูรักแม่ คุณดวง บอกว่า อยากกราบเท้าพ่อและแม่ อยากอยู่กับคนที่เรารักก่อนจะสิ้นใจและอยากเห็นลูกเป็นครั้งสุดท้ายของชีวิตและจะบอกลูกว่าให้ทำสิ่งดี ๆ คุณโดม บอกว่า อยากกอดแม่ให้นานที่สุด อยู่ในอ้อมกอดแม่ คุณอม บอกว่า อยากบอกทุก ๆ คนในครอบครัวให้ทำบุญและสวดมนต์มาก ๆ ให้ใช้ชีวิตแบบพอเพียงและให้อยู่อย่างมีสติ คุณก๊วย บอกว่า อยากขอบคุณพี่สาวที่คุณดูแลอย่างดี ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปประเด็น หลายอย่างเราอาจคิดว่าจะรอไปอีกสักระยะ เราควรถามตัวเองว่าถ้าเป็นเรื่องสำคัญ ทำไมไม่ทำเสียตั้งแต่วันนี้ สิ่งใดไม่คิดก็ปรับปรุง ไม่ต้องรอ สิ่งไหนดีก็ให้ลงมือทำ เพราะเราไม่รู้ว่าชีวิตจะยืนยาวอีกนานแค่ไหน ที่ผ่านมามีอะไรจะเป็นอย่างไร แต่วันนี้ เราจะเริ่มต้นทำในทุก ๆ วันให้ดีที่สุด เหมือนกับวันนี้ เป็นวันสุดท้ายของชีวิต ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึง

ความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ตัวอย่างเช่น คุณอาร์ม บอกว่า รู้สึกดีได้กลับไป ทบทวนตนเองทั้งที่ไม่เคยคิดเรื่องนี้มาก่อน คุณแอฟ บอกว่า ทำให้ใส่ใจตนเองมากขึ้น ในการตัดสินใจ ทำอะไรให้นึกถึงคนที่อยู่ข้างหลัง คุณออย บอกว่า จะทำอะไรแต่ละวันคิดเสมอว่า จะมีผลอะไรกับใคร ดีไม่ดี คุณรอน บอกว่า ระวังในการคิดทำอะไร คุณตั้ม บอกว่า นึกถึงหน้าลูกและคิดถึงแม่ คุณอ๋อม บอกว่า ถ้าดูแลตนเองมากกว่านี้ไม่ทำอะไรตามความสะใจก็คงไม่มีอยู่ที่นี้ ต่อไปคงคิดถึงจุดนี้ให้มาก เป็นต้น หลังจากสมาชิกได้บอกความรู้สึกและประโยชน์จากการเข้ากลุ่มเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มขอขอบคุณ สมาชิกสำหรับการร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันละนัดหมายครั้งต่อไป

จากการสังเกต พบว่า สมาชิกหลายท่านค่อนข้างสะเทือนใจกับกิจกรรมในวันนี้ บางคนร้องไห้ ออกมา สมาชิกในกลุ่มพร้อมใจกันบอกว่าเป็นอีก 1 กิจกรรมที่โดนใจมาก ๆ ทำให้เห็นบทเรียนที่สำคัญมาก เมื่อมองย้อนกลับไปในอดีตของตนเอง ไม่เคยใส่ใจหรือสนใจสิ่งที่สำคัญในชีวิต หลายคนบอกว่า ถ้าระมัดระวังตนเองในด้านการตัดสินใจ ทำอะไรคิดถึงผลที่จะตาม ก็คงไม่ต้องมาอยู่ในเรือนจำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าชีวิตมีความไม่แน่นอน เราไม่รู้เลยว่าจะมีชีวิตอยู่อีกนานแค่ไหน ดังนั้น การดำเนินชีวิตแต่ละวันจะต้องตัดสินใจอย่างระมัดระวังและมีคุณค่า

ครั้งที่ 10

วันที่ 26 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม เรื่องกำลังใจ....สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ

.....

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการให้กำลังใจกันและกัน ได้อย่างเหมาะสม รับรู้ว่าเป็นที่รัก และมีความหมาย

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 10

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 10 ตามเวลานัดหมาย สถานที่ทำกลุ่มครั้งนี้ ยังคง ทำกิจกรรมที่ห้องส่วนการศึกษา สมาชิกยิ้มแย้มทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เริ่มเข้าสู่ กิจกรรม ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่ม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้า กลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 9) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มกระตุ้นถามสมาชิก สถานการณ์ไต่ถาม ที่คนเรา ต้องการกำลังใจ ต้องการจากใครบ้าง และต้องการกำลังใจแบบไหน (ทั้งคำพูดและการกระทำ) โดย ระดมความคิดเห็นร่วมกัน และเปิด โอกาสให้แต่ละคนได้บอกเล่า ตัวอย่างคำตอบของสมาชิกด้าน สถานการณ์เช่น คุณเอ บอกว่า เวลาเศร้า คุณออม บอกว่า ขณะนี้ที่อยู่ในเรื่องจำ คุณดวง บอกว่าถูกว่า ถูกตำหนิ เป็นต้น ตัวอย่างคำตอบของสมาชิกต้องการกำลังใจจากใคร เช่น คุณสม บอกว่า กำลังใจจาก พ่อแม่ คุณอุ้ม บอกว่า กำลังใจจากแฟน คุณแขก บอกว่ากำลังใจจากญาติ คุณรอน บอกว่ากำลังใจจาก ลูก ตัวอย่างคำตอบของสมาชิกต้องการกำลังใจแบบไหน (ทั้งคำพูดและการกระทำ) เช่น คุณดัม บอก ว่าต้องการให้ภรรยาพาลูกมาเยี่ยม คุณसानบอกว่า ต้องการให้ภรรยาเขียนจดหมายมาหา คุณอาร์ม บอกว่า ต้องการมีคนอยู่เป็นเพื่อนคอยให้กำลังใจ คุณออย บอกว่า ต้องการญาติลูกสามีโอบกอดให้ กำลังใจและมี โอกาสได้สวดมนต์ซึ่งก่อนหน้าที่ไม่เคยได้ทำมาก่อนแค่นี้ก็เป็นกำลังใจที่ดีสำหรับ ตนเอง จากการสังเกตด้านการแสดงท่าทางประกอบเหมือนจริงตามที่ต้องการพบว่า สมาชิกที่เป็นผู้ชาย ก่อนข้างเงินอวย ไม่กล้าแสดงออก ฝ่ายสมาชิกผู้หญิงจะกล้าแสดงออกมากกว่า ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่ม บรรยายเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 10.1 เรื่องกำลังใจมาจากไหน และมาได้อย่างไร หลังจากผู้นำกลุ่ม บรรยายเสร็จ ก็แจกกระดาษรูปหัวใจให้กับสมาชิกแต่ละคน โดยคิดไว้ที่หลังของตนเอง จากนั้นให้ สมาชิกแต่ละคนเดิน ไปเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม หลังจากเขียนข้อความให้ กำลังใจเพื่อนเสร็จแล้วสมาชิกกลับมานั่งวงกลมเดิม แล้วให้แต่ละคนนำแผ่นกระดาษบนหลังของ ตนเอง มาอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ โดยอ่านทีละคน แต่ละคนที่อ่านจบ ผู้นำกลุ่มสอบถาม

สมาชิกหลังจากการอ่านข้อความบนกระดาน รู้สึกอย่างไรและอยากจะบอกอะไรให้กับผู้ที่เขียนข้อความให้กำลังใจเรา ตัวอย่างข้อความที่สมาชิกเขียนเป็นกำลังใจให้กัน เช่น คุณอาร์ม เขียนให้ คุณแอฟ ขอให้อดทนและเข้มแข็งให้มาก คุณอู๋ม เขียนให้คุณรอน สู้ ๆ นะชีวิตนี้ยังอีกไกล ขอให้ได้ออกไวก ๆ คุณสาครเขียนให้คุณอุคร ยังไงก็ทนและให้สู้ๆต่อไปนะ คุณกล้วยเขียนให้คุณดวง พี่รักดวงนะขอให้น้องดวงได้กลับบ้านไปหาลูกเร็ว ๆ นะ เป็นต้น จากการสังเกตช่วงอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ พบว่าแต่ละคนอ่านด้วยสีหน้าเต็มไปด้วยรอยยิ้ม บางคนน้ำตาคลอสอบถามสมาชิกบอกว่า เป็นความตื่นตื้นใจ รู้สึกดีใจ และขอขอบคุณ มีการแสดงความขอบคุณซึ่งกันและกัน สมาชิกที่อายุน้อยกว่าบางยกมือไหว้พี่ที่อายุมากกว่า จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกร่วมกันทำที่สบายเตรียมพร้อมในการฟังเพลง Live and learn ร่วมกัน เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงสรุปตามแนวคิดและกระตุ้นให้นำไปใช้ในชีวิตจริง ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกความรู้สึก และบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ตัวอย่างคำตอบของสมาชิก เช่น คุณसान บอกว่าดีใจ ที่เพื่อน ๆ ให้กำลังใจ ตนเองมีกำลังใจขึ้นอีกเยอะ คุณออม บอกว่าตื่นตื้นใจและจะอดทนสู้ต่อไป คุณอู๋ม บอกว่ารู้สึกดี รู้สึกว่าเราไม่โดดเดี่ยว อย่างน้อยก็มีเพื่อนที่ห่วงใยและเป็นกำลังใจให้ คุณแอฟ คุณดวงและคุณสม บอกว่า ดีใจและขอบคุณเพื่อน ๆ คุณโดม บอกว่า รู้สึกดี ก่อนหน้านี้คิดว่า กำลังใจจริงๆองตาก็เข้าใจไม่บอกก็ได้ แต่มาเข้ากลุ่ม ความรู้สึกดีมีมากขึ้น ได้พูดได้บอก รู้สึกดีมากกว่าเดิม หลังจากสมาชิกบอกความรู้สึกกันทั้งหมดแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกในการให้ร่วมทำกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป

จากการสังเกตช่วงแรก ๆ สมาชิกที่เป็นผู้ชายยังไม่กล้าลุกไปเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยมีทำที่เงินอายุ ส่วนสมาชิกที่เป็นผู้หญิงกล้าแสดงออกมากกว่า อีกทั้งชักชวนสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้เขียนซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ให้มาเขียนข้อความให้กำลังใจเพื่อน ซึ่งต่อมาสมาชิกผู้ชายก็เริ่มกล้าแสดงออกมากขึ้น เริ่มเดินเคลื่อนไหวไปเขียนข้อความให้เพื่อนสมาชิก มีการพูดคุยให้กำลังใจกันในสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศชาย บ้างก็คบบ่าให้กำลังใจ ในสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศหญิงก็จับมือหรือเข้าไปกอดให้กำลังใจกัน และสุดท้ายก็ขอบคุณซึ่งกันและกัน บรรยากาศดำเนินไปด้วยความสุข ทุกคนหน้าเป็นยิ้ม มีความตั้งใจส่งความปรารถนาดีให้กัน สีหน้ายิ้มแย้ม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า กำลังใจ จะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่ายังมีคนรักและเข้าใจ จะช่วยให้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาได้ดีขึ้น

ครั้งที่ 11

วันที่ 28 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม เรื่องกำลังใจของฉัน

.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความอบอุ่นทางจิตใจ สุขใจ และรับรู้ว่าเป็นที่รักและมี

ความหมาย

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 11

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 11 ตามเวลานัดหมาย สถานที่ทำกลุ่มครั้งนี้ ยังคงทำกิจกรรมที่ห้องส่วนการศึกษา สมาชิกยิ้มแย้มทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เริ่มเข้าสู่กิจกรรม ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่ม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา (ครั้งที่ 10) จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก “ทบทวนนึกถึงความทรงจำที่ดีหรือความประทับใจ โดยที่คิดถึงเรื่องนี้เมื่อไหร่ก็ทำได้ชื่นใจไม่ลืมเลือน เป็นเรื่องที่น่าคิดถึงแล้วยิ้มกับตัวเองเสมอ” โดยเลือกมาคนละ 1 เรื่อง (ให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย หลับตา โดยมีเสียงเพลงบรรเลงคลอเบาขณะที่สมาชิกรู้สึกทบทวน โดยใช้เวลา 3 นาที) หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความทรงจำที่ดีทีละคนในกลุ่มจนครบทุกคน “เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร”, “รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่าถึงความทรงจำที่ดี”, “มองตนเองอย่างไรในตอนี้”, “ใจตนเองเป็นอย่างไร” ซึ่งตัวอย่างคำตอบของสมาชิกกลุ่มเป็นดังนี้ คุณกล้วย บอกว่า เรื่องที่ประทับใจ คือ ได้กอดแมว เมื่อได้เล่าก็รู้สึกสุขใจ มองตนเองเต็มอ้อม ใจตนเองตอนนี้มีกำลังใจสู้ต่อไป คุณอม บอกว่าเรื่องประทับใจ คือ ได้เจอแฟนและลูกสาวและได้สวดมนต์ตอนเย็นทุก ๆ วัน เมื่อได้เล่าก็รู้สึกมีความสุข มองตนเองตอนนี้สดใส ใจตนเองตอนนี้มีความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตแต่ละวัน คุณसानบอกว่าเรื่องที่ประทับใจ คือ ตอนที่อยู่กับแฟน ได้เล่าก็รู้สึกสุขใจ มองตนเองมีค่าสำหรับคนที่อยู่ข้างนอก ใจตนเองตอนนี้สว่างสดใส เป็นต้น ต่อจากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิก เชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น รับรู้ถึงความอบอุ่นทางใจ สุขใจ รับรู้ว่าตนเองเป็นที่รัก มีความหมาย โดยผ่านการจินตนาการ เมื่อทำกิจกรรมแล้วผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ซึ่งคำตอบของสมาชิกเป็นดังนี้ คุณโคม บอกว่า ประทับใจ และทำให้มีความสุขมากขึ้นกว่าเดิม คุณดวง บอกว่า รู้สึกดีอ้อมใจ ทำให้ตนมีกำลังใจมากขึ้น คุณกล้วย บอกว่า รู้สึกดีที่ได้ทำกิจกรรมนี้ ทำให้ตนเองมีความสุข

และชื่นใจ คุณตั้มคุณแอฟและคุณรอน บอกว่าปกติไม่ค่อยได้นึกหรือคิดอะไร แต่พอได้ทำกิจกรรมนี้ ก็รู้สึกดีนะทำให้ตนเองยิ้มได้ หลังจากสมาชิกบอกความรู้สึกกันทั้งหมดแล้ว ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกในการให้ร่วมทำกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไปซึ่งครั้งต่อไปจะเป็นครั้งสุดท้ายในการพบกันในการทำกิจกรรมกลุ่ม

จากการสังเกตการทำกิจกรรม เมื่อสมาชิก ได้บอกเล่าเรื่องราวของตน มองตนเองไปในทางบวกเกิดความอบอุ่นและสุขใจ ก่อนหน้านี้สมาชิกหลายคนไม่ค่อยได้นึกหรือคิดอะไร แต่พอได้ทำกิจกรรมนี้ ก็รู้สึกดีประทับใจ สมาชิกในกลุ่มสามารถเชื่อมโยงตนเองกับบุคคลที่อันเป็นรักและกับสิ่งที่เชื่อและศรัทธา เกิดความอบอุ่นทางใจและสุขใจ ไม่โดดเดี่ยว รับรู้ว่าคุณเองเป็นที่รักมีค่าและมีความหมาย นำพาตนเองในการผ่านพ้นอุปสรรคต่างไปได้

ครั้งที่ 12

วันที่ 30 กรกฎาคม 2553

สรุปผลตามโปรแกรม ปัจฉิมนิเทศ

.....

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกประเมินกิจกรรมกลุ่ม และอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้บอกความประทับใจและให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

สรุปผลตามโปรแกรม ครั้งที่ 12

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มพบกันเป็นครั้งที่ 12 ตามเวลานัดหมาย สถานที่ทำกลุ่มครั้งนี้ ยังคงทำกิจกรรมที่ห้องส่วนการศึกษา ในกระบวนการกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายสำหรับโปรแกรมการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น ซึ่งดำเนินมาครบ 12 ครั้ง สมาชิกยิ้มแย้มทักทายผู้นำกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกัน เริ่มเข้าสู่กิจกรรม ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่ม ได้สอบถามสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ผู้นำกลุ่มกล่าวกับสมาชิกครั้งนี้เป็นการพบกันเป็นครั้งสุดท้ายในการร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่มตามโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบไปด้วยหัวข้อต่อไปนี้ 1) ความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มตามโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ 2) ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจและ 3) ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจให้ดีขึ้น ต่อจากนั้น เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยและทำแบบประเมินความมั่นคงทางจิตใจ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกผลัดเปลี่ยนกัน บอกถึงความประทับใจในการเข้ากลุ่มทั้ง 12 ครั้ง และให้กำลังใจเพื่อน ๆ ในกลุ่ม คุณดวง บอกกับผู้นำกลุ่มว่า ขอบคุณผู้นำกลุ่มสำหรับความปรารถนาดี คุณกลัวบอกกับผู้นำกลุ่มว่า ขอบคุณผู้นำกลุ่มสำหรับความเมตตา ห่วงใย เราสัมผัสได้ คุณอุ้ม บอกกับผู้นำกลุ่มว่า ขอบคุณผู้นำกลุ่มที่ไม่กลัว ไม่รังเกียจ และคิดถึงพวกเรา คุณตั้ม บอกกับผู้นำกลุ่มว่า มีบอยที่บุคคลข้างนอกมาทำกิจกรรมกลุ่ม มาครั้ง 2 ครั้ง ก็หายไปผมก็ไม่ได้ใส่ใจอะไร แต่โครงการนี้ ใช้เวลายาวนาน เจอกันหลายครั้ง 10 กว่าครั้ง เจอกันเป็นเดือน ๆ เหมือนบังคับไปในตัวก็เลยทำเหมือนดึงความสนใจของผมมากขึ้น ก็ขอขอบคุณผู้นำกลุ่มที่อดทนกับผม แม้บางทีผมจะไม่ให้ความร่วมมือเท่าไร ก็ขอขอบคุณ

ครับ คุณसानบอกว่าประทับใจที่มีโอกาสได้เข้ากลุ่ม คุณอาร์ม คือใจที่ได้มารู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ คุณสม บอกว่า ประทับใจเพื่อน ๆ ทุกคนและได้เปิดใจระบายความในใจของตนเอง และสมาชิกเข้าไปจับมือให้กำลังใจกัน ด้านปัญหาและอุปสรรค ขณะทำกิจกรรมกลุ่มจะมีเสียงประกาศพบญาติ ทำให้สมาชิกต้องตั้งใจฟังว่าเป็นญาติตนเองหรือเปล่า บางครั้งต้องหยุดทำกลุ่มฟังเสียงประกาศก่อน สำหรับข้อเสนอแนะ คุณอม บอกว่า อยากให้มีโครงการแบบนี้กับผู้ต้องขังต่อไปเรื่อย ๆ คุณกล้วย บอกว่า อยากให้เพื่อนคนอื่น ๆ ได้มีโอกาสเข้ามาอบรมเหมือนพวกเรา คุณออย บอกว่า อยากให้โครงการมีกิจกรรมเต็มและหนาแน่นมากกว่านี้ กิจกรรมยังน้อยไป คุณสม คุณแอฟคุณसान คุณรอน คุณอาร์ม คุณ โคม บอกว่า คืออยู่แล้ว

สุดท้ายผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม กิจกรรมครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น เราดำเนินกิจกรรมมาครบ 12 ครั้ง ขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ร่วมทำกิจกรรมกันจนถึงวันนี้ กิจกรรมจะไม่สามารถบรรลุไปได้ถ้าไม่มีสมาชิกทุกท่าน ขอบคุณสำหรับข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ความมีน้ำใจ เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน กิจกรรมต่าง ๆ ที่นำมาให้สมาชิก ผู้นำกลุ่มนำมาซึ่งความปรารถนาดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย ต่อจากนี้ไปขอให้ทุกท่านดูแลตนเอง มีกำลังใจและสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ด้วยดีและราบรื่น อีกทั้งได้กลับคืนสู่สังคม ปรับตัว ปรับใจ พัฒนาตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปขอบคุณค่ะ

จากการสังเกต พบว่าสมาชิกประทับใจที่มีโอกาสได้เข้ากลุ่ม ได้มารู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ประทับใจเพื่อน ๆ ทุกคนและได้เปิดใจระบายความในใจของตนเอง ขอบคุณกันและกัน ระหว่างสมาชิกและขอบคุณผู้นำกลุ่มสำหรับความปรารถนาดี ความห่วงใย เป็นกันเอง นึกถึงและนำกิจกรรมมาให้ทำ สมาชิกเกิดความผูกพัน เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน มีกำลังใจจากสมาชิกด้วยกันมีแนวทางในการดูแลตนเองที่เหมาะสม รวมถึงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เห็นได้ชัดเจนในสมาชิกกลุ่มที่เป็นเพศชายที่มีพัฒนาการมากขึ้น

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างการถอดเทปโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ
ของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น

ถอดเทปโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ

ครั้งที่ 10

เรื่อง กำลังใจ...สิ่งทีใคร ๆ ก็ต้องการ

วันที่ 26 กรกฎาคม 2553

สถานที่เรือนจำกลางขอนแก่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้แหล่งกำลังใจและวิธีการให้กำลังใจกันและกันได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะในยามที่เราประสบปัญหา หรือในยามที่ท้อแท้ หากมีคนให้กำลังใจก็จะช่วยให้มีพลังในการต่อสู้กับปัญหาได้ดีขึ้น การเข้าใจเรื่องกำลังใจจะช่วยให้เราสามารถช่วยเหลือเพื่อน ๆ คนรู้จักหรือแม้แต่ตัวเราเองในยามท้อแท้ หรือเมื่อต้องการกำลังใจ สิ่งสำคัญของการให้กำลังใจ คือ การช่วยให้เกิดความรู้สึกว่ายังมีคนรักและเข้าใจ รวมถึงชี้ให้เห็นมุมมองใหม่ ๆ ที่เป็นด้านดีของชีวิต การมีความหวังกับอนาคตและในกรณีที่เผชิญกับปัญหาร้ายแรง เช่น ป่วยเป็นโรคร้าย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และนอกจากนี้กำลังใจยังเกิดขึ้นได้จากความเชื่อมั่นศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์ที่ตนนับถือ

อุปกรณ์

1. กระดาษเปล่าตัดเป็นรูปหัวใจ
2. ใบความรู้ที่ 10.1 เรื่อง “กำลังใจ”
3. เทปขาว, ดินสอ
4. เพลง เครื่องเล่นเพลง
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. กล้องถ่ายภาพ

เวลา 60-90 นาที

ในกระบวนการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้นั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้วางใจและบรรยากาศที่ เป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นถามสมาชิกในกลุ่ม ให้ยกตัวอย่างสถานการณ์ใดบ้างที่คนเราต้องการกำลังใจ ระดมความคิดเห็นร่วมกัน เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้บอกเล่า
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม ต้องการกำลังใจจากใครบ้าง และต้องการกำลังใจแบบไหน (ทั้งคำพูดและการกระทำ) โดยให้สมาชิกแสดงลักษณะการพูดหรือการกระทำให้เหมือนจริงตามที่เราต้องการ
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 10.1 เรื่อง “กำลังใจ”
6. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยให้ติดกระดาษที่หลังของแต่ละคน และให้สมาชิกแต่ละคนเดินไปเขียนข้อความให้กำลังใจที่กระดาษที่ติดบนหลังเพื่อน (ขณะทำกิจกรรมเปิดเพลง กำลังใจ ของวงโฮป คลอไปด้วย) ใช้เวลา 15 นาที
7. หลังจากนั้นให้สมาชิกกลับมานั่งที่เดิมเป็นวงกลม แล้วให้แต่ละคนนำแผ่นกระดาษบนหลังของตนเอง มาอ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ โดยอ่านทีละคน แต่ละคนที่อ่านจบ ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกหลังจากการอ่านข้อความบนกระดาษ
 - รู้สึกอย่างไร อยากจะบอกอะไรกับผู้ที่เขียนข้อความให้ตน
8. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิก นั่งในท่าที่สบาย และมีสมาธิพร้อมที่จะฟังเพลงต่อไปนี้ เพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป เปิดเพลง Live and learn
9. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิด และกระตุ้นให้สมาชิกนำไปใช้ในชีวิตจริง ฝึกบอกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตและต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งกำลังใจนี้เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ต้องการแม้แต่ตัวเรา
10. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
11. ขอบคุณสมาชิกสำหรับความร่วมมือในการทำกิจกรรมและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นทำกิจกรรมและแสดงบทบาทสมมติ

ถอดเทปครั้งที่ 10 กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม	สวัสดิศึะ สวัสดิศึสมาชิกทุก ๆ ท่าน	ขั้นเริ่มต้น
สมาชิกกลุ่ม	สวัสดิศึะ/ครับ	
ผู้นำกลุ่ม	สบายดีนะะ	
สมาชิกกลุ่ม	สบายดีนะะ/ครับ	
ผู้นำกลุ่ม	ครั้งนี้เราพบกันเป็นเป็นครั้งที่เท่าไรหะ	
สมาชิกกลุ่ม	ครั้งที่ 10 (พูดพร้อมกัน)	
ผู้นำกลุ่ม	ครั้งที่แล้วเราทำกิจกรรมอะไร ไปบ้างหะ	
อู๋ม	ได้ทบทวนตนเอง	ขั้นดำเนินการกิจกรรม สรุปกระบวนการกลุ่มครั้งที่ ที่ผ่านมา เทคนิคการระดมสมอง
ออม	ได้เรียนรู้ว่าจะทำอะไรก็ต้องหยุดคิดว่ามีผลดี ผลเสียอย่างไร	
โคม	ได้รับรู้ความสำคัญของชีวิต	
ผู้นำกลุ่ม	มีสมาชิกให้ข้อมูลเพิ่มเติมอะไรอีกไหมหะ	ขั้นดำเนินการกิจกรรม
กล้วย	ได้ทบทวนว่าชีวิตมัน ไม่แน่นอน จะทำอะไรต้อง คิดให้ดี	ขั้นดำเนินการกิจกรรม สรุปกระบวนการกลุ่มครั้งที่ ผ่านมา เทคนิคการระดมสมอง
แอฟ	การตัดสินใจทำอะไรให้คิดถึงคนข้างหลัง	
ผู้นำกลุ่ม	ขอบคุณมากหะ ปรบมือให้เพื่อนๆสมาชิกด้วยหะ อย่างที่ว่าเพื่อนๆได้ช่วยกันสรุปการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9 ที่ ผ่านมา เราได้ทำกิจกรรม “บทสุดท้าย ของชีวิต” เราได้เรียนรู้ และทบทวนการจัดลำดับ ความสำคัญของชีวิต ชีวิตคนเรา ไม่แน่นอน เราไม่รู้เลยว่าเราจะมีชีวิตอยู่อีกยาวนานแค่ไหน ดังนั้นในการดำเนินชีวิตแต่ละวันควรให้มีคุณค่าและมี ความหมาย จะทำให้เราใช้ชีวิตอย่างระมัดระวัง โดยอย่าลืมที่ จะเริ่มทำตั้งแต่วันนี้และเดี๋ยวนี้ดำเนินการ.....วันนี้เป็น กิจกรรมครั้งที่ 10 นะหะ กิจกรรมครั้งนี้มีชื่อว่า “ กำลังใจ...สิ่ง ที่ใครๆต้องการ” ให้สมาชิกลองบอกตัวอย่างสถานการณ์ ที่ เราต้องการกำลังใจหน่อยนะหะ	ขั้นดำเนินการกิจกรรม
ออย	สถานการณ์ขณะนี้แหละหะ ที่อยู่ในเรือนจำ	ขั้นดำเนินการกิจกรรม เทคนิคการระดมสมอง
ดวง	สถานการณ์ที่ถูกว่าถูกดำเนิน	
แอฟ	เวลาเศร้า	

ถอดเทปครั้งที่ 10 กำลังใจ....สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ (ต่อ)

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม	แล้วสมาชิกในกลุ่มต้องการกำลังใจจากใครบ้างคะ	
สม	สมหวังกำลังใจจากพ่อแม่	เทคนิคการระดมสมอง
อู๋ม	หนูต้องการกำลังใจจากแฟนคะ	
กล้วย	ป้ากำลังใจจากญาติคะ	
รอน	ผมต้องการกำลังใจจากลูกครับ	
ผู้นำกลุ่ม	คะแล้วสมาชิกต้องการกำลังใจแบบ ไหนคะ ทั้งคำพูดและการกระทำ	
รอน	เขาบอกว่าเป็นห่วงเรา	เทคนิคการระดมสมอง
ตั้ม	อยากให้ภรรยาพาลูกมาเยี่ยม	
सान	ผมต้องการให้ภรรยาเขียนจดหมายมาหา	
อาร์ม	ผมอยากให้มีคนอยู่เป็นเพื่อนคอยให้กำลังใจ	
ออย	แม่หรือคะต้องการญาติลูกสามมี โอบกอดให้กำลังใจและมีโอกาสได้สวดมนต์ แค่นี้ก็เป็นกำลังใจที่ดีสำหรับตนเอง	
ผู้นำกลุ่ม	คะดิฉันอยากให้สมาชิกลองแสดงท่าทางและคำพูดที่เราอยาก ให้คนที่รักเรากระทำกับเรานะคะ	
สมาชิก	หิวเระกันสนุกสนาน สมาชิกบางคนมีท่าทีเงินอวย บางคนก็พูดว่าแสดงไม่เป็น	
ผู้นำกลุ่ม	ให้กำลังใจคะ ลองดูนะคะ เรียกสมาชิคนึงหนึ่งนะคะ ลองนั่ง นั่งๆกับตนเอง ลองนึกถึงสิ่งที่เราต้องการอยากให้คนที่รักเรา แสดงออกกับเรา ประมาณ 1 นาที	
ผู้นำกลุ่ม	เอาหละคะ สมาชิกแต่ละท่านน่าจะพอนึกออกแล้วนะคะ เริ่มที่ใครก่อนดีคะ	
กล้วย	ยกมือขึ้น เริ่มแสดง.....(แสดงเป็นพี่สาว)เดินเข้าไปจับมือ สมาชิกในกลุ่มที่เป็นผู้หญิงและบอกว่า กล้วยไม่ต้องเป็นห่วง ขอให้อดทน และดูแลตัวเองให้ดีนะ	เทคนิคบทบาทสมมติ
สมาชิก	ปรบมือ	
อู๋ม	ยกมือขึ้น (เดินไปยกมือไหว้คุณออย)แม่ออยคะขอโทษนะคะ สมมติให้แม่ออยเป็นหนู และหนูก็เป็นสามีนะคะ หนูอยากให้ เขากอดหนูและบอกรักหนู อู๋มเข้าไปกอดคุณออยพร้อมกับพูด ว่า“ไอ เลิฟ ยู พู สกาย”	เทคนิคบทบาทสมมติ

ถอดเทปครั้งที่ 10 กำลังใจ....สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ (ต่อ)

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
สมาชิก	ปรบมือ	
ผู้นำกลุ่ม	ขอบคุณคุณกล้วยและคุณอุ้มคะ ต่อไปเป็นใครดีคะ(สมาชิกในกลุ่มนิ่งซักพัก)	
ผู้นำกลุ่ม	ขอตัวแทนสมาชิกที่เป็นผู้ชายบ้างนะคะ ลองคุณะคะ	
แอฟ	ครับ (ยกมือขึ้น) ผมขอเป็นตัวอย่างเวลาที่ตนเองเศร้า นะครับ ผมอยากให้เพื่อนช่วยปลอบ เริ่มแสดง.... แอฟเดินเข้าไปหาเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและบอก ว่า “ไม่เป็นไรนะเพื่อน เอาใจช่วย สู้ๆเพื่อน” พร้อมกับคบที บ่าเพื่อนสมาชิกเบา ๆ	เทคนิคบทบาทสมมติ
สมาชิก	ปรบมือ	
ผู้นำกลุ่ม	ขอบคุณ คุณแอฟและเพื่อนที่เป็นตัวแทนในการนำเสนอ แสดงบทบาทสมมติของเพื่อนๆสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ได้ลอง สวมบทบาทต่างๆ และได้เรียนรู้วิเคราะห์ความรู้สึก พฤติกรรมของตน	
ผู้นำกลุ่ม	ต่อไปคิดค้นขออธิบายเพิ่มเติม เกี่ยวกับกำลังใจนะคะ สมาชิก ทราบไหมคะว่ากำลังใจมาจากไหน	
กล้วย	จากตัวเอง	เทคนิคการระดมสมอง
อุ้ม	จากคนที่รัก	เทคนิคการระดมสมอง
ผู้นำกลุ่ม	สมาชิกมีเพิ่มเติมอีกไหมคะ	
โคม	จากเพื่อนครับ	เทคนิคการระดมสมอง
ผู้นำกลุ่ม	ขอบคุณคะ ที่เพื่อนๆบอกมานั้นถูกต้องทุกคนนะคะ แต่คิดค้น จะขออธิบายเพิ่มให้ครอบคลุมนะคะ กำลังใจมาจากไหน 1.มาจากที่มีคนรักและเข้าใจ 2.มาจากการมองเห็นสิ่งดี ๆ ในชีวิตของตนเอง 3. มาจากการมองว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้น อนาคตจะดีขึ้น 4. มาจากความเชื่อมั่นศรัทธาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ	
ผู้นำกลุ่ม	เหมือนกับที่เพื่อนสมาชิกของเราได้บอกมาก่อนหน้านี้นะคะ ว่ากำลังใจมาจากคนที่เรารัก กำลังใจมาจากตนเองมองเห็น สิ่งดี ๆ ทั้งปัจจุบันและอนาคต รวมถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ	สรุป

ถอดเทปครั้งที่ 10 กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ (ต่อ)

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม	อย่างที่คุณบอกว่าการสวดมนต์ก็ทำให้มีกำลังใจได้ ซึ่งเราอาจนึกไม่ถึง	
ออม	ค่ะออมก็ไม่เคยนึกถึง แต่ถ้าพูดอย่างนี้ เวลาที่เรากลัวกังวล หรือมีเรื่องไม่สบายใจก็มีบ้างที่นึกถึงพระขอพร	
ผู้นำกลุ่ม	ค่ะ สมาชิกคนอื่นเคยมีเหตุการณ์คล้ายคุณอมไหมค่ะ	
โคม	มีครับ เวลาคิดถึงบ้าน	เทคนิคระดมสมอง
ต้ม	เวลาเครียด อืดอืด ช่วงเย็นวันพระจะมีการสวดมนต์นั่งสมาธิ ก็ช่วยได้บ้าง	เทคนิคระดมสมอง
ผู้นำกลุ่ม	ค่ะ ต่อไปก็มีอีก 1 แนวทางในการดูแลตนเองเพื่อเรียกกำลังใจแล้วนะค่ะ การสวดมนต์ไหว้พระ ขอพร มีสมาธิ ท่านไหน นับถือศาสนาอื่นๆ ไม่ใช่ศาสนาพุทธไหมคะ	
สมาชิก	ไม่ ค่ะ/ครับ	
ผู้นำกลุ่ม	ค่ะ หลังจากที่เราราบว่ากำลังใจมาจากไหนแล้ว ต่อไปเราจะมาเรียนรู้ถึงวิธีการให้กำลังใจผู้อื่นบ้าง สมาชิกคิดว่าเรามีวิธีการให้กำลังใจผู้อื่นอย่างไรบ้างค่ะ	
सान	พูดให้กำลังใจครับ	
ผู้นำกลุ่ม	ใช่เลยค่ะ ขอบคุณค่ะคุณसान ต่อไปเราจะเรียนรู้วิธีการให้กำลังใจผู้อื่นกัน เรื่องจาก ข้อ 1) พูดให้เกิดความรู้สึกว่ายังมีคนรัก ห่วงใยอย่างจริงใจ และช่วยให้เห็นความสัมพันธึ่ๆ ที่เขามีอยู่ ข้อ 2) พูดให้มองเห็นด้านดีของตนเองและสิ่งดี ๆ ในชีวิตด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากด้านที่เป็นปัญหา ข้อ 3) พูดให้มองเห็นว่า ปัญหาที่เจออยู่ชั้วันจะเปลี่ยนแปลงคลี่คลาย สถานการณ์จะดีขึ้นได้แม้ว่าจะต้องใช้เวลา ข้อ 4) ชี้ให้เห็นความจริงของชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ เพื่อดึงความมั่นใจและศรัทธาและกำลังใจ	
ผู้นำกลุ่ม	นอกจากที่คิดนั้นได้อธิบายไปแล้วสมาชิกคิดว่ายังมีวิธีที่จะให้กำลังใจวิธีอื่นเพิ่มเติมอีกไหมคะ	
สมาชิก	ไม่แน่ใจ/น่าจะหมดแล้วนะ/	
ผู้นำกลุ่ม	ค่ะ ยังมีอีกวิธีหนึ่งซึ่งเป็นการให้กำลังใจนะค่ะ นั่นก็คือ	

ถอดเทปครั้งที่ 10 กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ (ต่อ)

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม	การฟังอย่างตั้งใจค่ะ ซึ่งก็คือ การที่เราใส่ใจและตั้งใจฟัง โดยที่ไม่รีบพูด ไม่รีบแทรก ไม่รีบถามหรือแนะนำนะคะ โดยเปิดโอกาสให้ผู้พูดได้ทบทวนความคิดของตนเอง โดยที่มีเรากอรับฟังอย่างเข้าใจและไม่มียกคติ ซึ่งจะช่วยให้ผู้พูดได้รู้สึกดีขึ้นมาก ซึ่งเป็นการแสดงความห่วงใยและการให้กำลังใจค่ะ	
ออย	เออ ... ไม่เคยคิดเลยนะว่าแค่ตั้งใจก็เป็นการให้กำลังใจได้	อภิปรายกลุ่ม
ตั้ม	นั่นนะซี	
อู๋ม	อู๋มก็ว่าเหมือนกัน	
ผู้นำกลุ่ม	ค่ะ เพียงแค่เป็นเพื่อนคอยรับฟังก็สามารถให้กำลังใจได้อีกวิธีหนึ่ง	
ผู้นำกลุ่ม	ต่อไปขอแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกกลุ่มทุกคน โดยให้ติดกระดาษที่หลังของตนเองนะคะ โดยให้เพื่อนที่นั่งข้างช่วยติดกระดาษให้เพื่อนด้วยนะคะ	
ผู้นำกลุ่ม	จากนั้นจะขอให้สมาชิกแต่ละคนไปเขียนให้กำลังใจเพื่อนบนกระดาษที่ติดไว้ที่หลังเพื่อน (เปิดเพลงคลอ)	
อู๋ม	แม่ขอเขียนที่หลังแม่ก่อนนะ (เดินไปเขียนที่หลังออย)	
ออย	แม่ก็จะเขียนให้หนูนะจ๊ะอู๋ม	
สมาชิกกลุ่ม	สมาชิกแต่ละคนเดินไปเขียนหลังเพื่อน จนจบเพลง จากนั้นสมาชิกกลับมานั่งที่เดิมของตนเอง	
ผู้นำกลุ่ม	ดิฉันขอให้สมาชิกรับแผ่นกระดาษที่หลังของตนเองมาถือไว้ นะคะ หลังจากนั้นอยากให้แต่ละคนอ่านข้อความ ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้ฟังนะคะ เริ่มจากใครก่อนดีคะ	
กล้วย	(ยกมือขึ้น) ขอให้หายป่วยเร็ว ๆ นะพี่กล้วยน่ารักสำหรับน้องคนนี้เสมอ บางครั้งจะไม่เชื่อฟังพี่แต่ก็รักพี่และทุก ๆ คน จากอู๋ม ของให้หายป่วยเร็ว ๆ นะชีวิตคือต่อสู้ จากออย	
ผู้นำกลุ่ม	คะคุณกล้วยรู้สึกอย่างไร อยากจะบอกอะไรกับผู้ที่เขียนให้	

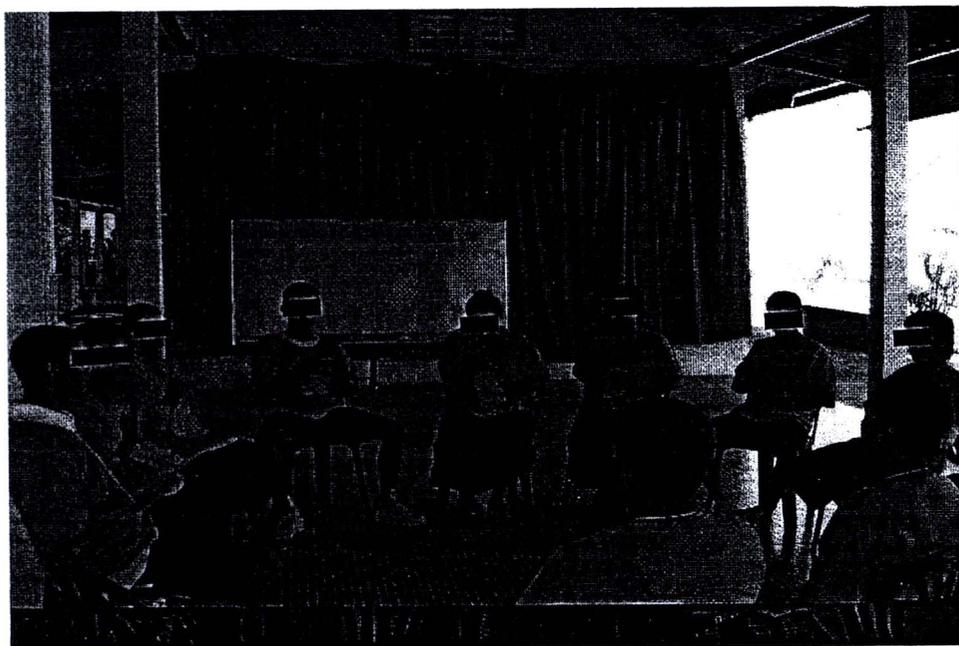
ถอดเทปครั้งที่ 10 กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ (ต่อ)

ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
กล้วย	ขอบคุณค่ะ ที่เป็นห่วงให้กำลังใจนะคะ (น้ำตาคลอ)	
รอน	(ยกมือขึ้น) ไม่เป็นไรนะผู้หญิงมากมายเหมือนฝูงลิง รักษาใจไว้ให้ดี เพื่อรอคนที่ดีสำหรับเรา จากแม่ออย สู้ ๆ นะครับ วันข้างหน้ายังมีวันของเรา จากसान สู้ ๆ นะชีวิตนี้ยังอีกยาวไกล ขอให้ได้ออกไว จากอ้อม	
ผู้นำกลุ่ม	ค่ะคุณรอนรู้สึกอย่างไร อยากจะบอกอะไรกับผู้ที่เขียนให้	
รอน	ขอบคุณครับ (ยกมือไหว้)	
แอฟ	ของผมนะครับ ขอให้แอฟ อดทนและเข้มแข็งให้มาก จากอาร์ม	
แอฟ	ขอบคุณครับ ลูกขึ้นไปจับมืออาร์ม โดยที่อาร์มก็คบไหล่แอฟเบา ๆ	
सान	ขอให้อดทนสู้ ๆ ต่อไปนะ จากอ้อม ขอบคุณครับขอบคุณมาก	
ออย	ขอให้แม่สุขภาพแข็งแรง จากอ้อม ขอให้คิดหวังสิ่งใดขอให้สมปรารถนาขอให้ได้รับอิสรภาพเร็ว ๆ จากลูกชายโคม	
อาร์ม	สู้ต่อไปนะพี่ สักวันจะเป็นของเรา จากคัม ไม่เป็นไรนะอนาคตที่ดีรอเราอยู่ข้างนอก แม่กล้วย ขอบคุณครับ (ยกมือไหว้)	
ดวง	ขอให้น้องดวงได้กลับไปหาลูกเร็ว ๆ นะจ๊ะ จากกล้วย ขอให้ได้พื้นที่ไทยเร็วนะ จากสม ขอบคุณค่ะขอบคุณจริง (น้ำตาคลอ เดินเข้าไปกอด กล้วยและสม)	
ออม	คนเราผิดพลาดกันได้ที่ผ่านมาขอให้เป็นบทเรียนจากสม ขอบคุณนะค่ะ (เดินเข้าไปกุมมือสม)	
สม	ขอให้ได้กลับไปสู่อ้อมกอดพ่อแม่เร็ววัน คิดหวังสิ่งใดขอให้สมปรารถนา จากโคม ขอบคุณค่ะ	
คัม	ดูแลสุขภาพเป็นกำลังใจให้เสมอ จากแอฟ ขอให้ญาติมาเยี่ยมนะ จากอ้อม ไม่เป็นไรยังมีคนต้องโทษมากกว่าเราก็อีกเยอะ อดทนนะ แม่ออย ขอบคุณครับ (ยกมือไหว้)	
โคม	ขอให้ม่กำลังใจ เป็นกำลังใจให้เพื่อนเสมอ จากसान คุณแลตนเองนะ จากดวง ขอบคุณจริง ๆ ครับ	
सान	สู้ ๆ นะ ขอให้พื้นที่ไทยเร็ว เป็นกำลังใจให้ จากโคม ขอบคุณครับ (เดินเข้าไปจับมือคุณโคม)	

ถอดเทปครั้งที่ 10 กำลังใจ...สิ่งที่ใคร ๆ ต้องการ (ต่อ)

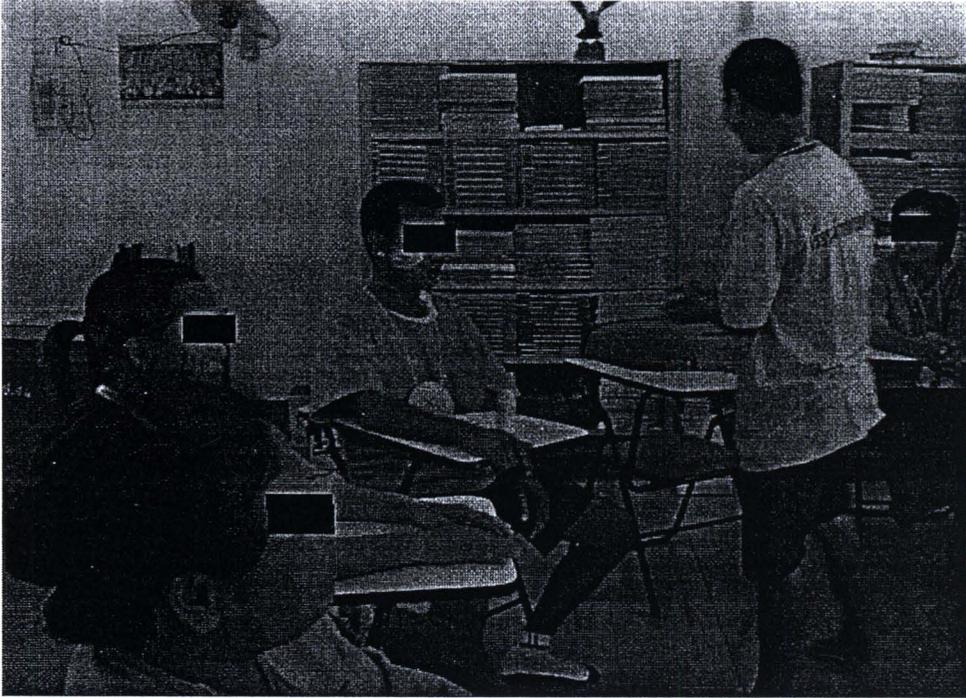
ผู้พูด	ข้อความ	การวิเคราะห์
ผู้นำกลุ่ม	จะต้องขอบคุณทุกท่านที่ช่วยให้กำลังใจกันและกัน ซึ่งหลายคนคงได้สัมผัสถึงความรัก ความปรารถนาดีของเพื่อนสมาชิก เห็นหลายท่านมีสีหน้าเต็มไปด้วยยิ้มแย้ม บางท่านก็มีน้ำตาคลอ อยากให้บอกความรู้สึกอีกครั้งหน่อยนะคะ รู้สึกอย่างไร	
สมาชิก	ดีใจจัง, ได้กำลังใจขึ้นเยอะ, ดีใจ,	อภิปรายกลุ่มใหญ่
ผู้นำกลุ่ม	คิดใจเองก็ยอมรับว่ารู้สึกดีขึ้นไปด้วยกับบรรยากาศที่เกิดขึ้นค่ะต่อไปขอให้สมาชิกร่วมกันทำที่สบาย มีสมาชิกร่วมที่จะฟังเพลงต่อไปนี้ในการดำเนินชีวิตต่อไป (เปิดเพลง Live and Learn)	
ผู้นำกลุ่ม	(เพลงจบ) กำลังใจเป็นสิ่งทีใคร ๆ ก็ต้องการแม้แต่ตัวเรา ขอให้สมาชิกซึมซับความรักความหวังดีความห่วงใยที่เพื่อนสมาชิกได้มอบให้ นำไปเป็นกำลังใจ เมื่อยามที่เราประสบปัญหาหรือท้อแท้หรือเผชิญปัญหาที่ร้ายแรง ให้มีมุมมองในด้านดีของชีวิตมีกำลังใจ ยังมีคนรักและเข้าใจรวมถึงสิ่งที่เราศรัทธาหรือนับถือ อยากให้สมาชิกได้นำไปใช้ในชีวิตจริง	สรุปแนวคิด
ผู้นำกลุ่ม	ขอให้สมาชิกกลุ่มได้บอกความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ด้วยคะ	
सान	ดีใจ ที่เพื่อน ๆ ให้กำลังใจ ตนเองมีกำลังใจขึ้นอีกเยอะ	
ออม	ดีใจและจะอดทนสู้ต่อไป คุณอ้อม บอกว่ารู้สึกดี รู้สึกว่าเราไม่โดดเดี่ยว อย่างน้อยก็มีเพื่อนที่ห่วงใยและเป็นกำลังใจให้	
โคม	รู้สึกดี ก่อนหน้านี้คิดว่า กำลังใจจริงๆองตาก็เข้าใจไม่บอกก็ได้ แต่พอมานี้เข้ากลุ่ม ความรู้สึกดีมีมากขึ้น ได้พูดได้บอก รู้สึกดีมากกว่าเดิม	
ผู้นำกลุ่ม	ค่ะกิจกรรม วันนี้กิจกรรมก็สิ้นสุดแล้ว ขอขอบคุณสมาชิกสำหรับความร่วมมือในการทำกิจกรรมนะค่ะ แล้วพบกันใหม่วันพุธที่ 28 นะคะ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ค่ะ (ปรบมือพร้อมกัน)	

ภาคผนวก ง
ภาพประกอบการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจ
ของผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น











ภาคผนวก จ
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ. ดร. ฉันทนา กล่อมจิต อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. อาจารย์จินตนา สิงขรอาจ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลศรีนครินทร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. อาจารย์กานดา ผาวงศ์ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

ประวัติผู้เขียน



นางสาวอัจฉริยา นคะจัต เกิดเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2523 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อปี พ.ศ. 2545 เข้ารับราชการในตำแหน่งนักจิตวิทยาคลินิก ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2547 จนถึงปัจจุบัน ศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อปี พ.ศ. 2551

