

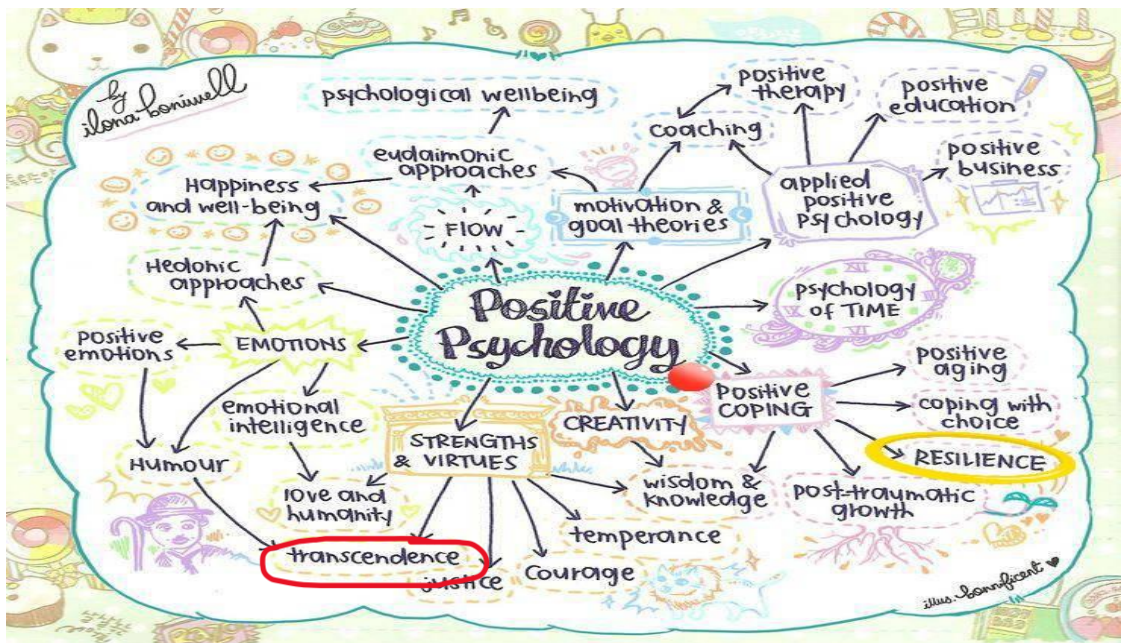


พุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ
Innovation of Buddhist psychology to raise the mind

คู่มือ

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ

Innovation of Buddhist psychology to raise the mind



ผู้วิจัย ผศ.ดร.พุทธชาติ แผนสมบุญ และคณะ

คำนำ

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) เป็นการบูรณาการหลักจิตวิทยาเชิงบวก ความแข็งแกร่งทางใจ (Resilience Quotient) ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) และหลักพระพุทธศาสนา สติ เมตตาภาวนา อิทัปปจยตา และกัลยาณมิตร โดยมุ่งหวังให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ที่ดูแลผู้คนในชุมชนภายใต้บทบาทหน้าที่ของตนเอง ในพื้นที่อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี สามารถเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น นำตนเองผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดทั้งในชีวิตประจำวันหรือระหว่างทางในการดูแลผู้คนในชุมชน ด้วยการเลือกวิธีการของตนเอง ด้วยการวางแผนและลงมือปฏิบัติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการดูแลกัลยาณมิตร เสริมสร้างให้กลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) มีความสามารถในการยกระดับจิตใจของตนเอง และสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างเต็มภาคภูมิและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ฉบับนี้ ประกอบด้วยเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับองค์ความรู้ทางด้าน **หลักจิตวิทยาเชิงบวกคือ RQBP (Resilience Quotient Buddhist Psychology) ของกนกวรรณ ขวัญอ่อน** ที่มีองค์ประกอบ ๖ องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เพื่อจัดการกับปัญหาลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้น คือ “I have (ฉันมี...)” “I am (ฉันเป็นคนที่เป็น...)” และ “I can (ฉันสามารถที่จะ...)” “I message (การสื่อสารของฉัน)” “I plan (ฉันวางแผน)” และ “I do (ฉันทำ)” เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถของคนเราในการต่อสู้กับกับปัญหาชีวิตนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยการทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยปกป้องและการพัฒนาขีดความสามารถในการปรับตัวมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม และคนส่วนใหญ่เมื่อพบปัญหาร้ายแรงในชีวิตจะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นด้วยอารมณ์ที่รุนแรง ไม่สามารถปรับตัวได้ มีความรู้สึกไม่แน่นอนในชีวิต แต่มีคนจำนวนหนึ่งที่ปรับตัวได้ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์เลวร้ายเรียกว่า ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (Resilience) **บูรณาการกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) หรือความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ (BUDDHISH SPIRITUAL GROWTH)** หมายถึง ภาวะทางจิตใจสงบสุข ไม่เครียดไม่กังวลใจจนเกินไป เป็นการยกระดับจิตจากความเป็นสัตว์ สัตว์ในที่นี่หมายถึงคนที่มีจิตข้องในอารมณ์ต่างๆ การพัฒนาจิตงอกงามก็เป็นจากยกจิตที่เป็นสัตว์ให้เป็นมนุษย์ที่มีใจสูงขึ้น หรือเป็นคนที่มีพร้อมด้วยศีลธรรมและคุณธรรม ที่เป็นกระแสระยะบุคคล ยึดพระพุทธศาสนาเป็นแกน อบรมขัดเกลาตัวเอง ปลดปล่อยโลก ความรู้สึกสบาย โปร่งโล่ง สงบ ตัดจากอภิสวกิเลส นิเวศน์ มาสู่ความละเอียดประณีตลึกซึ้ง อันเข้าใจในอริยสัจ ๔ เข้าใจในสัจธรรมในความเป็นไปในชีวิต และเดินทางตามอริยมรรค และก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคความทุกข์จนทำให้ใจพร้อมรับสภาพความจริงของชีวิตได้โดยไม่สงสัยในตัวเอง และความเข้าใจในศักยภาพตน มองตัวเองด้วยความไว้วางใจ และพบความหมายของชีวิตสูงสุดของบุคคลนั้นๆ โดยข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม ที่ประกอบด้วยความศรัทธาทางศาสนา จนเกิดความปิติ รู้แจ้ง ยินดีกับสิ่งที่ได้มา ว่าเป็นคุณค่าของชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑ : ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (Understanding Reality of Life) ๒ : ความคงกระพันทางจิตใจ (Psychological invulnerable) ๓ : ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Connecting to People and Environment) และ ๔ : ความเชื่อมกับพุทธศาสนา (Connecting to Buddhism)

หลักพระพุทธศาสนา คือ สติ เมตตาภาวนา อิทัปปจยตา และกัลยาณมิตร เพื่อให้ดำเนินหรือเดินทางก้าวไปด้วยดีในการปฏิบัติ โดยมีบทบาทสำคัญต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติพร้อมกันไป

~ ๔ ~

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะสามารถพัฒนาระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานในชุมชน (อสม.) ได้เป็นอย่างดี และเกิดการประสานเครือข่าย กลุ่มเป้าหมายนี้ให้สามารถนำไปโปรแกรมไปใช้ มีความเข้าใจ มีทักษะ สามารถดูแลใจของตนเอง ดูแลใจของกันและกัน ให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

ผู้วิจัย

๑๔ มกราคม ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง		หน้า
ตอนที่ ๑	คำนำ	๓
	๑.๑ ความเป็นมา	๗
	๑.๒ วัตถุประสงค์	๙
	๑.๓ เนื้อหาวิชา	๑๐
	๑.๔ คำถามวิจัย	๑๑
๐	๑.๕ ระยะเวลาการดำเนินตามโปรแกรม	๑๑
	๑.๖ โครงสร้างเนื้อหาโปรแกรม	๑๑
	๑.๗ การประเมินผล	๑๑
ตอนที่ ๒	ตารางดำเนินโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๑๒
ตอนที่ ๓	วิธีดำเนินการโปรแกรม	๑๓
	๓.๑ ขั้นที่ ๑ รู้จักตัวเรา เข้าใจเขา Self Awareness	๑๓
	กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ฉันท์กัลยาณมิตร	๑๓
	กิจกรรมที่ ๒ รู้จักตัวเรา	๑๖
	กิจกรรมที่ ๓ รู้จักโลกภายใน-ภายนอก	๑๙
	๓.๒ ขั้นที่ ๒ ฝ่าประเพณีตนเอง Self Awareness	๒๕
	กิจกรรมที่ ๔ เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”	๒๕
	กิจกรรมที่ ๕ การสำรวจ “RQ”	๒๗
	๓.๓ ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเองค้นหาสภาวะ Self Examination	๓๑
	กิจกรรมที่ ๖ แฝดผิงความสัมพันธ์	๓๑
	กิจกรรมที่ ๗ ค้นหารอยแยก	๓๓
	กิจกรรมที่ ๘ เป้าหมายของจิตตองงาม	๓๕
	๓.๔ ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction	๓๗
	กิจกรรมที่ ๙ การสื่อสาร I message	๓๗
	กิจกรรมที่ ๑๐ การจัดการกับปัญหาที่ใจ	๓๙
	กิจกรรมที่ ๑๑ การจัดการความเครียดและสร้างอารมณ์ขัน	๔๑
	๓.๕ ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development	๔๔
	กิจกรรมที่ ๑๒ I plan	๔๔
	กิจกรรมที่ ๑๓ I do	๔๕
	กิจกรรมที่ ๑๔ “ขอบคุณ ขอโทษ”	๔๖
ตอนที่ ๔	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๗
	๑. แบบประเมินพลังใจ	๔๘
	๒. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ	๕๐
	๓. แบบประเมินความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ	๕๓

โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ

Innovation of Buddhist psychology to raise the mind

ความเป็นมา

กรมสุขภาพจิต^๑ มีข้อมูลว่าในปี พ.ศ.๒๕๖๕ จำนวนผู้ป่วยโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายที่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิตยังมีอัตราเพิ่มขึ้น ปี ๒๕๖๓ มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจำนวน ๓๕๕,๕๓๗ คน และในปี ๒๕๖๔ เพิ่มขึ้นเป็น ๓๕๘,๖๖๗ คน อัตราการฆ่าตัวตายในปี ๒๕๖๔ อยู่ที่ ๗.๓๘ รายต่อประชากรแสนคน สูงขึ้นจากช่วงปี ๒๕๔๗ - ๒๕๖๓ ที่อยู่ในระดับ ๕ - ๖ รายต่อประชากรแสนคน กลุ่มอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดคือกลุ่มอายุ ๑๕-๓๔ ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้น ปัจจัยหลัก คือ ปัญหาในความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว สถานที่ทำงาน หรือในโรงเรียน รวมทั้งภาวะป่วยทางกายหรือใจเรื้อรัง การใช้สุราและสารเสพติด และภาวะเครียดที่เกิดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ และการระบาดของโรคโควิด-๑๙ หน้าที่การงานที่แข่งขันกันอย่างรุนแรงข้อมูลเหล่านี้สามารถยืนยันได้อีกทางหนึ่งด้วยข้อมูลจากสายด่วนสุขภาพจิต ๑๓๒๓ ยืนยันว่า ในปี ๒๕๖๔ มีผู้โทรมาปรึกษาปัญหารวมทั้งสิ้น ๑๒๐,๕๑๐ สาย ๓ สาเหตุหลักในการโทรเพื่อรับการปรึกษา ได้แก่ ความเครียดและความวิตกกังวล ร้อยละ ๕๒ เป็นผู้ป่วยจิตเวชเดิมร้อยละ ๓๘ และผู้มีความคิดฆ่าตัวตายร้อยละ ๒๑ นอกจากนี้ในส่วนของผู้ตอบแบบสอบถามการประเมินสุขภาพจิตผ่านช่องทาง Mental Health Check-In ของกรมสุขภาพจิต พบว่าผู้ตอบแบบประเมิน ๑.๔ ล้านคน มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้ามากที่สุด รองลงมาเป็นเครียดสูง และมีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในการดำเนินชีวิต เป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุ รวมถึงก่อให้เกิดความขุ่นมัว หมองเศร้า เกิดอารมณ์แปรปรวนไม่แน่นอน สูญเสียความเป็นตัวเอง มองตนว่าไม่มีคุณค่า และทำร้ายตนเองในที่สุด

ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันและลดผลกระทบทางจิตใจ กรมสุขภาพจิต ปี ๒๕๖๕ รายงานสถานการณ์การฆ่าตัวตายในช่วงปี ๒๕๖๐-๒๕๖๔ พบว่า กลุ่มวัยรุ่น วัยรุ่น หรือวัยทำงานตอนต้น มีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนวัยทำงานถึง ๔ เท่า ในช่วง ๔ ปีที่ผ่านมา ข้อมูลยังระบุว่า เฉพาะในปี ๒๕๖๔ ที่ผ่านมามีเด็กกลุ่มอายุ ๑๕-๒๔ ปี ฆ่าตัวตายสำเร็จถึง ๔๓๙ คน^๒ กลุ่มวัยทำงานเหล่านี้ในช่วงวัยที่ต้องรับศึกหนักจากปัญหาสังคมรอบด้าน ทั้งความกดดันจากหน้าที่การงานอันหนักอึ้ง สภาพเศรษฐกิจที่ถดถอย และภาพลักษณ์แห่งการเปรียบเทียบจากสังคม หลอมรวมเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่ ไม่เพียงทางด้านร่างกาย แต่จิตใจที่ขับเคลื่อนความคิดและความรู้สึกภายในก็สามารถเจ็บป่วยได้เช่นกัน ปัจจุบันมีคนไทยจำนวนไม่น้อยพบเจอกับวังวนแห่งความเครียดจนสะสมเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ โดยเฉพาะวัยทำงาน เป็นกลุ่มที่พบว่าเกิดความเครียดและวิตกกังวลมากที่สุด สาเหตุเกิดจากการมีชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ประกอบกับความเครียดและวิตกกังวลเรื่องความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความผิดหวังจากการคาดหวังในการเลื่อนตำแหน่งเพื่อรายได้ที่มาก

^๑ HFocus.org จะใช้ระบบสุขภาพ, ภาวะสังคมไทย ๒๕๖๕ ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูง แนวโน้มวัยรุ่น-วัยทำงานฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๓/๐๓/๒๓๓๕>, [๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖]

^๒ หลังสูตรเสริมสร้างพลังใจ พลังใจวัยใส “อิด อิด ลู” กรมสุขภาพจิต เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

ขึ้น หรือกังวลเรื่องการขาดโอกาสในการเจริญก้าวหน้า ความคาดหวังว่าเงินเดือนจะเพิ่มมากขึ้น หรือรู้สึกว่าการงานหนักแต่ผลตอบแทนที่ได้ไม่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน

การต่อสู้กับโรคติดต่อเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ หรือ โควิด๑๙ ที่ประสบความสำเร็จโดย พิสูจน์จากอัตราป่วยและอัตราตายของคนในราชอาณาจักรไทย ทำให้ได้รับความชื่นชมยกย่องจาก องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้ อสม. หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เป็นหนึ่งใน บุคลากรสาธารณสุขที่ทำหน้าที่คัดกรอง เฝ้าระวัง ระดับหมู่บ้านที่ส่งผลให้ ยอดผู้ติดเชื้อลดลง องค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประจำประเทศไทย ได้ออกรายงานว่า จากการที่ประเทศไทยมี รายงานผู้ติดเชื้อลดลง ส่วนหนึ่งมาจาก อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ของไทยกว่า ๑,๐๔๐,๐๐๐ คน และอาสาสมัครสาธารณสุขกรุงเทพมหานครอีก ๑๕,๐๐๐ คนของไทยที่ลงพื้นที่ เยี่ยมบ้าน ในการค้นหากลุ่มเสี่ยงเข้าสู่กระบวนการคัดกรอง นำเข้าระบบการรักษา ยิ่งค้นหาเร็ว ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยิ่งทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตลอดจนการให้ความรู้เรื่องสาธารณสุข การใช้ยา และการเฝ้าระวังการระบาดโควิด-๑๙ รวมถึงทำรายงานถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และได้กล่าวชื่นชมการทำงาน ของ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ว่าเป็นกำลังสำคัญทำงานร่วมกับ เจ้าหน้าที่ในท้องถิ่น เป็นด่านหน้าออกเคาะประตูบ้านแล้วเกือบ ๑๒ ล้านหลังคาเรือนให้ความรู้ในการป้องกันตนเองทั้งการใส่หน้ากากอนามัย การล้างมือ กินร้อนใช้ช้อนกลางของตนเอง รวมถึงการ ตอกย้ำความสำคัญมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing)

ด้วยบทบาทที่สำคัญในการรองรับปัญหางานบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่มีความซับซ้อนมากขึ้นของอสม. จนได้ขึ้นชื่อว่าเป็น “ผู้นำการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชน ในชุมชน และสามารถช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น” ด้วยบทบาทหน้าที่ที่ต้องทำงานส่วนตัวใน ครอบครัว และทำงานเพื่อส่วนรวม และที่สำคัญปัญหาสุขภาพจิตของคนในชุมชนที่ปรากฏหลักฐาน เชิงประจักษ์ว่ามีมากขึ้น และที่ยังไม่ได้วินิจฉัยว่ามีปัญหาแต่กำลังก่อตัวด้วยภาวะของความเครียด ความวิตกกังวล เป็นต้น กรมสุขภาพจิต ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้ เร่งหาทางแก้ไขเพื่อลดปัญหาด้าน สุขภาพจิตและอัตราการฆ่าตัวตาย จึงได้มีการวางแผน ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลเชิงระบาดวิทยา เพื่อ ค้นหาสาเหตุสถานการณ์ ปัจจัยต่าง ๆ ตามบริบทพื้นที่เชิงวัฒนธรรม สังคมและสภาพแวดล้อม เพื่อ ส่งเสริมป้องกันและหาแนวทางการเฝ้าระวัง แก้ไขปัญหา สุขภาพจิตและการฆ่าตัวตายได้ตรงจุด ด้วยบริบทแต่ละชุมชนที่มีความแตกต่างกัน บุคคลที่จะสามารถดำเนินงานแก้ไขปัญา ป้องกัน และ ส่งเสริมสุขภาพจิต โรคซึมเศร้าได้ดีที่สุดก็คือ อาสาสมัคร สาธารณสุข (อสม.) รวมถึงการสร้าง อาสาสมัครสาธารณสุขเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่มีองค์ความรู้เรื่อง สุขภาพจิตชุมชน การสังเกต อาการต่าง ๆ ของสมาชิกในชุมชน รวมถึงการสังเกตความผิดปกติของสมาชิกเพื่อคัดกรองบุคคลที่มีความเสี่ยง ให้ได้รับการคัดกรองแนะนำให้คำปรึกษาตลอดจนการส่งต่อ เพื่อให้ได้รับการดูแลและ แก้ไขอย่างถูกต้อง และการดึงให้อาสาสมัครสาธารณสุขเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานดูแล ส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนจะช่วยให้การดำเนินงานเฝ้าระวังและส่งเสริมปัญหา สุขภาพจิตในชุมชน มีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืน

ทีมวิจัยจึงสนใจหารูปแบบหรือนวัตกรรมด้านพุทธิจิตวิทยาเพื่อยกระดับจิตใจของกลุ่ม คนทำงานในชุมชน เรื่อง “**พุทธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ**” เพื่อลดความเครียดและความ วิตกกังวล หากปล่อยให้เกิดขึ้นเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่ภาวะทางจิตที่ผิดปกติจนยากจะแก้ไข และ เมื่อบุคคลเกิดความเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ อาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ

และด้านพฤติกรรม เมื่อเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ก็นำไปสู่ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในที่สุด วิธีบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลมีหลายวิธี เช่น การพูดคุยกับจิตแพทย์ การทำสมาธิและอีกหนึ่ง “การยกระดับใจของตัวเอง ด้วยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์” ซึ่งจะทำให้บุคคลวัยทำงานมีความสามารถทางจิตใจ มีการตระหนักรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ทำให้เผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม^๓ นอกจากนี้ความฉลาดทางจิตวิญญาณ ยังสามารถใช้เป็นประโยชน์ในการใช้ชีวิตจริงให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมว่าจะทำอย่างไรแก้ปัญหาด้วยวิธีใด และแนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้มนุษย์สามารถที่จะมีกำลังใจมีความมั่นคงภายใน ปราศจากความหวั่นไหวต่อเคราะห์ร้าย เมื่อเจอปัญหาพร้อมทั้งสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. สถานการณ์ภาวะวิกฤติด้านจิตใจของผู้คนในสังคมของกลุ่มคนทำงานในชุมชน เป็นอย่างไร
๒. ชุดฝึกอบรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนทำงานในชุมชน เป็นอย่างไร
๓. เครือข่ายพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจมีเครือข่ายใดบ้าง

เนื้อหาวิชา

เนื้อหาที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้เกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจ ประกอบด้วยหลักจิตวิทยากับหลักพุทธศาสนา คำถามวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัยมีดังนี้

๑. แนวคิดเกี่ยวกับหลักจิตวิทยา

หลักจิตวิทยาเชิงบวกคือ RQBP (Resilience Quotient Buddhist Psychology) ของกนกวรรณ ขวัญอ่อน ที่มีองค์ประกอบ ๖ องค์ประกอบหลักที่แต่ละบุคคลจะดึงมาใช้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจและใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์เลวร้าย เพื่อจัดการกับปัญหาลดความรุนแรง และเกิดการเรียนรู้จากกระบวนการที่ตนเองผ่านพ้นสถานการณ์นั้น คือ “I have (ฉันมี...)” “I am (ฉันเป็นคน...)” และ “I can (ฉันสามารถที่จะ...)” “I message (การสื่อสารของฉัน)” “I plan (ฉันวางแผน)” และ “I do (ฉันทำ)” and Problem-solving skills)

ความฉลาดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient) หรือความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ (BUDDHISH SPIRITUAL GROWTH) หมายถึง ภาวะทางจิตใจสงบสุข ไม่เครียด ไม่กังวลใจจนเกินไป เป็นการยกระดับจิตจากความเป็นสัตว์ สัตว์ในที่นี่หมายถึงคนที่มีจิตข้องในอารมณ์ต่างๆ การพัฒนาจิตงอกงามก็เป็นจากยถาภูติที่เป็นสัตว์ให้เป็นมนุษย์ที่มีใจสูงขึ้น หรือเป็นคนที่มีพร้อมด้วยศีลธรรมและคุณธรรม ที่เป็นกระแสธารของบุคคล ยึดพระพุทธศาสนาเป็นแกน อบรมขัดเกลาตัวเอง ปลอ่ยวางโลก ความรู้สึกสบาย โปร่งโล่ง สงบ ตัดจากอัสวกิเลส นิเวศน์ มาวุ่นวาย ละเอียดประณีต ลึกซึ้ง อันเข้าใจในอริยสัจ ๔ เข้าใจในสัจธรรมในความเป็นไปในชีวิต และเดินทางตามอริยมรรค และก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคความทุกข์จนทำให้ใจพร้อมรับสภาพความจริงของชีวิตได้

^๓ ธนพล บรรดาศักดิ์, ความฉลาดทางจิตวิญญาณ : หัวใจสำคัญบนเส้นทางการศึกษาพยาบาล, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑), หน้า ๑๒๘๒-๑๒๙๕.

โดยไม่สงสัยในตัวเอง และความเข้าใจในศักยภาพตน มองตัวเองด้วยความไว้วางใจ และพบความหมายของชีวิตสูงสุดของบุคคลนั้นๆ โดยข้ามขีดจำกัดของตนเอง ความสัมพันธ์เชิงธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม ที่ประกอบด้วยความศรัทธาทางศาสนา จนเกิดความปิติ รู้แจ้ง ยินดีกับสิ่งที่ได้มา ว่าเป็นคุณค่าของชีวิต ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ องค์ประกอบ ดังนี้ ๑ : ความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต (Understanding Reality of Life) ๒ : ความคงกระพันทางจิตใจ (Psychological invulnerable) ๓ : ความเชื่อมโยงกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Connecting to People and Environment) และ ๔ : ความเชื่อมกับพุทธศาสนา (Connecting to Buddhism)

๒. แนวคิดเกี่ยวกับพุทธศาสนา

หลักพุทธศาสนา คือ สติ เมตตาภาวนา อิทัปปยตา และกัลยาณมิตร เพื่อให้ดำเนินหรือเดินหน้าก้าวไปด้วยดีในการปฏิบัติ โดยมีบทบาทสำคัญต้องเกี่ยวข้องและปฏิบัติร่วมกันไป

คำถามวิจัย

๑. วิธีการยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงานตามหลักพุทธจิตวิทยาทำได้อย่างไร
๒. โปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) เป็นอย่างไร

ระยะเวลาการดำเนินตามโปรแกรมฯ

จำนวน ๓ วัน วันละ ๖ ชั่วโมง รวม ๑๘ ชั่วโมง (แบบไม่พักค้าง)

โครงสร้างโปรแกรม

โครงสร้างพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.) แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอน XX กิจกรรม ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การสร้าง Self Awareness แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ ๑ “สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร”
- กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา”
- กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน-ภายนอก”

ขั้นตอนที่ ๒ เฝ้ามองตนเอง Self Exploration แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ ๔ “เข้าใจผู้อื่นกับ Empathy”
- กิจกรรมที่ ๕ “การสำรวจ RQ”

ขั้นตอนที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ ๖ “แผนผังความสัมพันธ์”
- กิจกรรมที่ ๗ “ค้นหารอยแยก”
- กิจกรรมที่ ๘ “เป้าหมายของจิตสงอกงาม”

ขั้นตอนที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self C แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ ๙ “การสื่อสารแบบ I Message”
- กิจกรรมที่ ๑๐ “การจัดการกับปัญหาที่ใจ”
- กิจกรรมที่ ๑๑ “การจัดการความเครียด”

ขั้นตอนที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development แบ่งออกเป็น ๓ กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑๒ “I Plan”

กิจกรรมที่ ๑๓ “I do”

กิจกรรมที่ ๑๔ “ขอบคุณ ขอโทษ”

การประเมินผล

๑. ประเมินความรู้ความเข้าใจจากแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม
๒. ประเมินการนำผลการอบรมไปใช้หลังจากการอบรมโดยใช้แบบรายงานตนเอง

ตารางการดำเนินการโปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงาน
(Innovation of Buddhist psychology to raise the mind)

วัน เวลา	๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	๐๘.๓๐ – ๐๙.๓๐ น.	๐๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น.	๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๓๐ – ๑๔.๐๐ น.	๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.
วันแรก	ลงทะเบียน	*พิธีเปิด กล่าวรายงาน *ชี้แจง วัตถุประสงค์ โดย ผู้วิจัย *pre-test	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) กิจกรรมที่ ๑ สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร	กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา” กิจกรรมที่ ๓ “รู้จักโลกภายใน- ภายนอก”	กิจกรรมที่ ๔ “เข้าใจผู้อื่นกับ Empathy” กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ” (Resilience Quotient)	กิจกรรมที่ ๖ “แผนผัง ความสัมพันธ์” Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)
วันที่สอง	ลงทะเบียน	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) กิจกรรมที่ ๗ “คันทารอยแยก”	กิจกรรมที่ ๘ “เป้าหมายจิต จอกงาม”	กิจกรรมที่ ๙ “การสื่อสารแบบ I-Message”	กิจกรรมที่ ๑๐ “การจัดการ ปัญหาที่ใจ”	กิจกรรมที่ ๑๑ “การจัดการ ความเครียดและ สร้างอารมณ์ขึ้น” Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ)
วันที่ สาม	ลงทะเบียน	Check-in (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) กิจกรรมที่ ๑๒ “I Plan” (แผนการยกระดับ ใจของตนเอง)	กิจกรรมที่ ๑๓ “I – Do” (อธิบายการใช้ แบบบันทึก ประจำวัน และ Line)	กิจกรรมที่ ๑๔ “ขอบคุณ ขอ โทษ”	เตรียมการนำเสนอ แผนการยกระดับใจ	*post-test Check-out (เดินจงกรม/ นั่งสมาธิ) *พิธีปิด

ขั้นที่ ๑ รู้จักเรา เข้าใจเขา

กิจกรรมที่ ๑

สานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจกันและกันระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตลอดจนอาสาสมัครด้วยกันเอง
๒. เพื่อให้อาสาสมัครได้ตระหนักถึงการมีกัลยาณมิตรเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม
๓. เพื่อให้อาสาสมัครทราบถึงวัตถุประสงค์ รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ ในการเข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม.)

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
เสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่ง อยู่ในองค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...)	ขั้นตอนที่ ๑ (๕ นาที) ผู้วิจัยกล่าวทักทาย/สร้างบรรยากาศความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครและอาสาสมัครด้วยกันเอง ขั้นตอนที่ ๒ (๑๐ นาที) ๒.๑ ผู้วิจัยและอาสาสมัคร “แนะนำตนเอง” ด้วยกิจกรรมเกม “ป้ายบอกชื่อ” โดยให้อาสาสมัครนั่งล้อมเป็นวงกลม ๑ วง โดยผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมสานสัมพันธ์ “ฉัน” กัลยาณมิตร และผู้วิจัยร่วมเป็นส่วนหนึ่งของอาสาสมัครดังนี้ ๒.๑.๑ ผู้วิจัยนำกระดาษสีพร้อมรูปสัตว์ ๔ ประเภทขนาดโปสการ์ด ประเภทละ ๒๐ บัตร (กระต่าย หนู หมี และอินทรี) ที่เจาะรูไว้แล้ว วางบนพื้นคละกัน ๒.๑.๒ ผู้วิจัยถามอาสาสมัครถึงลักษณะเด่นของสัตว์ ๔ ประเภท พร้อมทั้งผู้วิจัยเขียนคำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart ๒.๑.๓ ผู้วิจัยให้อาสาสมัครหยิบกระดาษสีดังกล่าวคนละ ๑ บัตร ที่คิดว่าตนเองมีลักษณะเด่นใกล้เคียงกับสัตว์ประเภทนั้นที่สุด จากนั้นให้อาสาสมัครทุกคนเขียนชื่อเล่น และร้อยเชือก (พร้อมคล้องคอ) ๒.๑.๔ เมื่อเขียนเสร็จ ให้อาสาสมัครนำป้ายชื่อของตนเองมาวางไว้ตรงกลางวงกลมของที่นั่ง โดยขอให้อาสาสมัครนำป้ายทั้งหมดคละกัน จากนั้นให้	๑.ปรบมือรวมพลัง ๒.เก้าอี้ U-shape ๓. กิ จ กร ร ม เพล ง “โชคดีที่มีเพื่อนดี” ๑. กระดาษสีพร้อมรูปสัตว์ ๔ ประเภท ขนาดโปสการ์ด ๒. เชือก ๓. ปากกาตามลาย ๔. กระดาษ Flip Chart ๕. ปากกาหัวตัดคละสี (น้ำเงิน ดำ แดง)

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	อาสาสมัครเดินมาหยิบป้ายชื่อคนละ ๑ ป้ายชื่อ (ที่ไม่ใช่ของตนเอง) และกลับที่นั่ง พร้อมดูป้ายชื่อที่หยิบได้ว่าเป็นชื่อของใคร	
เสริมสร้างการตระหนักถึงคำว่า“กัลยาณมิตร”ที่ได้พบและรู้จักกัน และกัน สามารถเป็นแหล่งสนับสนุนความแข็งแกร่งทางใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...) - มีคนนอกกรอบครัวที่สามารถไว้วางใจ/เชื่อถือได้ - มีคนที่คอยบอก/สอน / เตือน / ถึงข้อจำกัดที่ชัดเจนในการทำอะไรต่าง ๆ ที่จะได้ไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตน	๒.๑.๕ ผู้วิจัยสอบถามอาสาสมัครว่า ป้ายชื่อของผู้วิจัยอยู่กับอาสาสมัครท่านใด? และให้ท่านนั้นยกป้ายขึ้นเหนือศีรษะ ๒.๑.๖ ผู้วิจัย “เริ่มแนะนำตัวพร้อมบอกเหตุผลว่าอะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมีลักษณะเด่นใกล้เคียงสัตว์ที่เลือกมากที่สุด” เมื่อแนะนำตนเองเสร็จสิ้นให้ผู้วิจัย “เดินไปหาอาสาสมัครที่ถือป้ายชื่อของผู้วิจัยแล้ว “ยกมือไหว้” พร้อมกล่าวคำว่า “ฉันคือกัลยาณมิตร...ขอขอบคุณที่เราพบกัน” โดยให้อาสาสมัครถือป้ายชื่อของผู้วิจัยคล้องคอผู้วิจัย ๒.๑.๗ ผู้วิจัยให้อาสาสมัครผู้นั้น เป็นผู้แนะนำตัวเป็นลำดับถัดไปต่อจากผู้วิจัย โดยดำเนินการตามข้อ ๒.๑.๖ จนครบทุกคน ขั้นตอนที่ ๓ (๑๐ นาที) ๓.๑ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มอาสาสมัครออกเป็น ๔ กลุ่ม ๓.๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครระดมความคิด ดังนี้ ๓.๒.๑ การเป็นกัลยาณมิตรคืออะไร? ๓.๒.๒ มนุษย์เราพึงรู้จักกันสามารถเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อได้หรือไม่ หากได้มีวิธีการต้องกระทำอย่างไร? ๓.๒.๓ บอกถึงพฤติกรรมของกัลยาณมิตรที่พึงประสงค์ (เราอยากมี) และไม่พึงประสงค์ (เราไม่อยากมี) เป็นอย่างไร? ๓.๒.๔ ประโยชน์ของการมีกัลยาณมิตร ในความคิดของท่านเป็นอย่างไร? ๓.๓ ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอและกลุ่มอื่นเติมเต็มแต่ละข้อคำถามเมื่อนำเสนอเสร็จสิ้นของแต่ละกลุ่ม ๓.๔ ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรนั้นสามารถเป็นแหล่งสนับสนุนความ	๑. กระดาษ Flip Chart ๒.ปากกาด้ามลาย ๓. ความสำคัญของการเป็นกัลยาณมิตรต่อกันและกัน

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	แข็งแรงแรงทางใจได้ และสรุปให้ชัดว่า เมื่อรู้จักกันแล้ว จะกลายเป็นกัลยาณมิตร ได้ต้องมีพฤติกรรมต่อกันอย่างไร ๔. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับประฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๒ “รู้จักตัวเรา”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักตนเอง ก่อนเข้าใจผู้อื่น เช่น เจ้านาย เพื่อนร่วมงานและคนที่เรารัก
ของเรามีลักษณะเด่นแบบใด รวมถึงลองวิเคราะห์ตนเองถึงจุดแข็งจุดอ่อน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อจะ
เรียนรู้ว่า ความต้องการที่แท้จริงของเขาคืออะไร ผู้ที่เราดูแลอยากได้รับการปฏิบัติแบบไหน

ระยะเวลา ๓๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
นำสู่การเรียนรู้ที่จะ รู้จักตนเองอันเป็น การเสริมสร้างความ เข้มแข็งภายในของ แต่ละบุคคลจัดใน องค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคน)...) - พร้อมทั้งจะยอมรับ และยกย่องผู้อื่น - พร้อมทั้งจะ รับผิดชอบในสิ่งที่ กระทำและยอมรับ ผลของการกระทำนั้น - มีความเชื่อมั่นว่า สิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไป ในทางที่ดี	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที) ๑. ผู้วิจัย จัดที่นั่งเป็นลักษณะ u-shape แบบมีเก้าอี้ ๒. ผู้วิจัย เกริ่นนำความเชื่อ คุณค่า ความรู้ และ ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ๒. ผู้วิจัย แจกเอกสารที่มีคุณลักษณะของคน ๔ ทิศ ให้จิตอาสาอ่านให้ครบทั้ง ๔ ช่อง ขั้นตอนที่ ๒ (๓๐ นาที) ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาตนเองว่า จากที่ อ่านเอกสารดังกล่าวอาสาสมัคร มีคุณลักษณะเด่น ของตนเองใกล้เคียงช่องใดใน ๔ ช่องมากที่สุด ๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร เลือกเพียง ๑ ช่องแล้วให้พบ เหลือช่องที่ตนเองเลือก ๑ ช่อง (พบตามรอย) ให้อยู่ ในฝ่ามือของเรามองเห็นข้อความนั้น ๓. ผู้วิจัยถามอาสาสมัครว่า “ก็คนในนี้เลือกช่องที่ ๑ ยกมือ” ใช้คำถามนี้จนครบทั้ง ๔ ช่อง จากนั้น กำหนดจุด ๑ ๒ ๓ และ ๔ ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครรวมกลุ่ม ๑ ๒ ๓ และ ๔ ตาม จุดที่ผู้วิจัยกำหนด โดยนั่งล้อมวงแบบวงกลมและ ดำเนินการ ดังนี้ ๔.๑ แนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น มาจาก หมู่บ้านใด ขณะนี้กำลังดูแลใคร และเกี่ยวกับโรค อะไร ๔.๒ ให้บอกเหตุผลว่า อะไรที่ทำให้คิดว่าตนเองมี คุณลักษณะใกล้เคียงแผ่นที่เราเลือกนี้มากที่สุด พร้อม บอกจุดแข็ง จุดอ่อนของเรา โดยให้พูดทีละคน (มีผู้ พูดก็ต้องมีผู้ฟังอย่างตั้งใจ) พูดจนครบทุกคน	๑. เก้าอี้ ๒. เอกสารคุณลักษณะ เบื้องต้น แบบ ๔ ช่อง ๓. เพลงบรรเลง
	ขั้นตอนที่ ๓ (๓๐ นาที)	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๑. ผู้วิจัย ให้ข้อมูลคุณลักษณะของคน ๔ ทิศ เพิ่มเติม โดยการแจกให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพิจารณาอีกครั้งหนึ่งหลังจาก ได้ข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้โอกาสเลือกว่า จะเปลี่ยน กลุ่มหรือไม่ ๓. ผู้วิจัยถาม “ก็คนในที่นี้มีความประสงค์จะเปลี่ยน กลุ่ม ขอให้ยกมือ” หากมีการเปลี่ยนกลุ่มก็ดำเนินการ เปลี่ยนกลุ่มให้แก่อาสาสมัคร ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครดำเนินการตามขั้นตอนที่ ๒ ข้อ ๔.อีกครั้งหนึ่ง (เฉพาะผู้ที่เปลี่ยนกลุ่ม) ๕. ผู้วิจัยอธิบายถึงลักษณะความแตกต่างของแต่ละ บุคคลในทิศต่างและจะมีสัตว์อยู่ ๔ ประเภทที่มี ลักษณะคล้ายมนุษย์มากที่สุด ได้แก่ กระตัง หนู หมี และอินทรี ว่ามีลักษณะจุดแข็ง จุดอ่อนอย่างไร ๖. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครที่อยู่ในแต่ละกลุ่มทั้ง ๔ แบบ ระดมความคิดเห็นว่า “เราจะสร้างสัมพันธ์อย่างไร กับคนต่างคุณลักษณะเพื่อให้เกิดการสื่อสารหรือ เกิดปัญหาต่อกันน้อยที่สุด” ๗. ผู้วิจัย ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอทีละ ๑ กลุ่มๆ ละ ๕ นาที ๘.สรุปกิจกรรม	๑. เอกสารที่มี คุณลักษณะเพิ่มเติม ๒. Flip Chart ๓. เพาเวอร์พอยท์ ลักษณะของสัตว์ ๔ ทิศ ๔. กระดาษ Flip Chart ๕. ปากกาด้ามลาย

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร
๓. บอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

กิจกรรมที่ ๓
“รู้จักโลกภายใน-ภายนอก”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครได้ใช้เวลาทบทวนทวน ขวนทักทายเป็นและทำความเข้าใจตัวเอง ค้นหาความหมายของชีวิต

๒. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมฯ สามารถบอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...) - เป็ นบุ คคลมี พื้ น อารมณ์ดี	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย ขอให้อาสาสมัครทุกคนหลับตา วางแขนทั้งสองข้างอย่างสบาย ๆ ไว้ข้างลำตัว ให้ปลายเท้าผ่อนคลาย ขาทั้งสองข้างผ่อนคลาย แยกปลายเท้าออกจากกันเล็กน้อย นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะ คอ บ่า ไหล่ จนถึงปลายเท้า ปล่อยวางความกังวลทั้งหลาย ● ขณะหายใจเข้า ให้รู้สึกถึงหน้าท้องที่พองมากที่สุด ขณะหายใจออก ให้รู้สึกหน้าท้องยุบลง และฝึกหายใจเช่นนี้หลายๆ ครั้ง แล้วสังเกตแค่หน้าท้องที่พอง-ยุบ ขณะหายใจเข้า-ออก ขอให้ระลึกถึงร่างกายทั้งหมด รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนสัมผัสเก้าอี้ ไม่ว่าจะ เป็นฝ่าเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง แขน หลังมือ ตลอดจน ศีรษะด้านหลัง ปล่อยวางความกังวลใด ๆ ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้ ● ขณะที่หายใจเข้า ระลึกถึง “ดวงตา” หายใจออก ให้ “ดวงตา” และกลัมนี้อูบรอบ ๆ ดวงตาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้า ยืมให้กับ “ดวงตา” หายใจออก ส่งความรักไปถึงดวงตาของเรา ให้ดวงตาของเราได้พัก และผ่อนคลายอยู่ในเบ้าตา ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ระลึกถึงว่าดวงตาทั้งสองนั้นมีค่าเพียงไร ดวงตาของเราสามารถจ้องมองเข้าไปในดวงตาของคนที่เรารัก ได้เห็นดวงอาทิตย์อสดงอันงดงาม ได้อ่าน ได้เขียน ให้เราได้ไปไหนมาไหนได้อย่างสะดวกสบายได้เห็นนกโบยบินบนท้องฟ้าได้ดูหนัง ทำอะไรได้มากมายก็เพราะดวงตาคู่นี้	๑. เพลงบรรเลง ๒. โน้ตบุ๊ก ๓. ไมค์ล้อย

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	● ขณะที่หายใจเข้า ให้ระลึกถึงที่ “ไหล่” หายใจออก ให้ความตึงเครียดที่ไหล่ไหลลงพื้นไป หายใจเข้า ส่งความรักไปที่ไหล่ ขณะหายใจออก ยึดให้ขาบซึ่งในคุณค่าของไหล่ ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ตระหนักว่าเราได้ปล่อยให้ความตึงเครียดมากมายมาสั่งสมอยู่ที่ไหล่ แต่ครั้งที่หายใจออก ให้ความตึงเครียดออกไปจากไหล่ รู้สึกว่าได้ผ่อนคลายยิ่งๆ ขึ้นไป ส่งความปรารถนาดี ความห่วงใยไปถึงไหล่ของเรา ระลึกถึงว่าเราไม่ต้องการให้มันเกิดความตึงเครียดมากเกินไป หากแต่ต้องการจะมีชีวิตในแบบที่ได้พักและผ่อนคลาย ● หายใจเข้า ให้ตระหนักถึง “แขนทั้งสองข้าง” หายใจออก ให้แขนได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ขณะที่หายใจเข้า ให้ส่งความรักไปยังแขน ขณะที่หายใจออก ยึดให้กับแขนของเรา ใช้เวลาชื่นชมแขนและพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในนั้น ส่งความซาบซึ้งไปถึงแขนของเราได้โอบกอดคนที่เรารัก ช่วยเหลือและรับใช้ผู้อื่น ได้ทำงานหนัก ทำความสะอาดบ้าน ตัดหญ้า ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้า-ออก โดยปล่อยให้แขนทั้งสองข้างได้พักผ่อนคลายอย่างเต็มที่ แต่ครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกถึงความเครียดกำลังออกจากแขน ขณะที่ใช้สติโอบอุ้ม แขนให้รู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายไปกับทุก ๆ ส่วน ● หายใจเข้า ให้ตระหนักถึง “มือทั้งสองข้าง” หายใจออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในมือทั้งหมดอย่างเต็มที่ คลายความตึงเครียดที่เกร็งไว้ออก ขณะที่หายใจเข้า ชื่นชมว่า ข้างมหัศจรรย์เพียงใดที่มีมือทั้งสองข้างนี้อยู่ ในขณะที่หายใจออก ให้ส่งรอยยิ้มแห่งความรักไปถึงมือของเรา หายใจเข้า-ออก บำบัดตัดหญ้า ทำอะไรหลายๆ อย่างได้ตลอดวัน ขณะที่หายใจเข้า-ออก โดยระลึกว่ามือทั้งสองทำให้เราสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะปรุงอาหาร เขียนหนังสือ	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	ขับรถ กุมมือผู้อื่น อัมพารกน้อย ขำระร่างกาย วาดรูป เล่นดนตรี พิมพ์ดีด สร้างและซ่อมแซมสิ่งต่างๆ	
	เลี้ยงสัตว์ ถือกัวยชา เราได้ทำอะไรได้มากมายก็เพราะมือทั้งสองคู่นี้ แค่เพียงสัมผัสกับความเป็นจริงที่ว่าเรามีมือสองทั้งสองข้างแล้วปล่อยให้เซลล์ทุกเซลล์ในมือได้พักจริง ๆ ● หายใจเข้า ให้ตระหนักรู้ถึง “ขาขวาและขาซ้าย” หายใจออก ให้เซลล์ทุกเซลล์ในขาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้า ยึดให้กับขาทั้งสองข้าง หายใจออก ส่งความรักไปให้ขาทั้งสองข้างของเรา ขึ้นชมถึงพลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในขาขวาและขาซ้ายของเรา ขณะหายใจเข้า – ออก ให้ส่งความห่วงใย ความปรารถนาดี ไปถึงขาทั้งสองให้ได้พักผ่อนคลาย ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อขาที่เราอาจเกร็งไว้ ● ตอนนี้ ขณะที่เราหายใจ ขอให้ระลึกความรู้สึกถึง “เท้าทั้งสอง” ขณะที่หายใจออก ให้ผ่อนคลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้า ส่งความรักไปที่เท้า หายใจออก ยึดให้กับเท้า ขณะหายใจเข้า – ออก ให้ระลึกว่าขามหัศจรรย์เพียงใดที่มีเท้าทั้งสองให้เธอเดิน วิ่ง เล่น กีฬา เดินรำ ขับรถ ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ตลอดวัน ส่งความรู้สึกซาบซึ้งไปยังเท้าทั้งสองที่หดยืนเพื่อเราเสมอ ทุกเมื่อที่เราต้องการ ● สุดท้าย ให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อม ร่างกายทั้งหมดผ่อนคลาย หายใจออก ต้มด่ำไปกับความรู้สึกทั่วร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง ยึดให้กับร่างกายทั้งหมดขณะหายใจเข้าและส่งความรักความกรุณาไปถึงร่างกายของเราขณะหายใจออก ให้รู้สึกว่าเซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างกายกำลังยึดอยู่กับเราอย่างขึ้นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกายกลับมายังท้องที่พอง-ยุบอย่างแผ่วเบาอีกครั้ง หลังจากนั้น ให้ลืมตาขึ้นช้าๆ ค่อยๆ ลุกขึ้นด้วยความสงบ ด้วยความสบายใจ จงรักษาความสงบและพลัง	

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	แห่งสติที่ได้บ่มเพาะนี้ไว้ ขณะที่ไปทำกิจกรรมอื่นต่อ รวมทั้งตลอดวันที่เหลือ	
เสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นทักษะสำคัญอย่างหนึ่งอยู่ในองค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...) - บอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิดความรู้สึกของตนเอง	ขั้นตอนที่ ๒ (๔๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย แจกกระดาษขนาด เอ ๔ คนละ ๑ ใบ และปากกาด้ามลาย คนละ ๑ ด้าม ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครพับกระดาษครึ่งหนึ่ง และพับอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นให้คลี่กระดาษออก จะได้ทั้งหมดคนละ ๔ ช่อง ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวาดภาพร่างกายของอาสาสมัครที่ละส่วนลงในแต่ละช่องทางด้านขวาบน ลงมาเป็นช่องที่ ๑ ตามลำดับ ดังนี้ ๔.๑ ภาพแรก ให้วาดใบหน้าที่จนถึงไหล่ของตนเองลงในช่องที่ ๑ ๔.๒ ภาพที่สอง ให้วาดจากไหล่จนถึงเอวในช่องที่ ๒ ๔.๓ ภาพที่สาม ให้วาดจากเอวจนถึงหัวเข่าในช่องที่ ๓ และ ๔.๔ ภาพที่สี่ ให้วาดจากหัวเข่าจนถึงฝ่าเท้าในช่องที่ ๔ โดยผู้วิจัย จะเน้นการพูดที่กระตุ้นให้อาสาสมัคร รู้สึกถึงว่า “ในวันหนึ่ง ๆ เราเคยเห็นหน้าของตัวเองหรือไม่? เราเห็นแต่หน้าตาของผู้คนรอบข้างหรือผู้อื่นหรือไม่” วันนี้ชวนทบทวนมองกลับมาที่ตัวของเรา ๕. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครเขียนคุณอุปนิสัยของตัวเองลงในช่องแต่ละช่อง ดังนี้ ๕.๑ ในช่องที่ ๑ บ่งบอกถึงอารมณ์ของเรา ๕.๒ ในช่องที่ ๒ บ่งบอกถึงความคิดของเรา ๕.๓ ในช่องที่ ๓ บ่งบอกถึงความรู้สึกของเรา ๕.๔ ในช่องที่ ๔ บ่งบอกถึงความเชื่อมั่นหรือศรัทธาในตัวของเรา ๖. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครทุกคนนำแผ่นที่วาดและเขียนมาวางรวมกัน และให้ตัวแทนอาสาสมัครนำแผ่นดังกล่าวทั้งหมดสลับละเล้ากัน ๗. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครทุกคนหยิบแผ่นที่วาดคนละหนึ่งแผ่นที่มีใช้ของตนเองจากนั้นกลับที่นั่งของตน	๑. กระดาษเอสี่ ๒. ปากกาด้ามลาย ๓. เพลงบรรเลง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...) - พร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำและยอมรับผลของการกระทำนั้น	๘. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครแต่ละคนมองภาพที่เลือกแล้วสังเกตว่า เป็นภาพของท่านใด และนำเสนอทีละคนจนครบทุกคน โดยเริ่มจากอาสาสมัครที่มีความพร้อมนำเสนอท่านแรก ๙. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมหรือสรุปเกี่ยวกับชีวิตคืออะไร ชีวิตเป็นอย่างไร และหลักการใช้ชีวิตแบบรู้เท่าทันตนเองและผู้อื่นบนฐานการรู้จักโลกภายใน-ภายนอก (เพื่อสะท้อนประโยชน์ของกิจกรรม) ขั้นตอนที่ ๓ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัยชี้แจง “ให้อาสาสมัคร ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดการดำเนินการ” ๒. ผู้วิจัย ชวนสร้างข้อตกลงระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ ตลอด ๓ วัน (แบบไม่พักค้าง) และแจ้งให้ทราบว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัย เรื่องที่จะชวนพูด ชวนคุยและการถาม เพื่อให้อาสาสมัครหาคำตอบในเรื่องที่นำมาคุยด้วยตัวเอง และบางกรณีจะตอบหรือไม่ก็ได้ ไม่มีคำตอบถูกผิดเพราะเป็นเรื่องของอาสาสมัครเองระหว่างทำกิจกรรม ผู้วิจัยขออนุญาตสะท้อนสิ่งที่อาสาสมัครพูดคุย ๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณและภาวนากับพระสังฆา	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกาเคมี (หัวตัด)

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๒ เผื่อสำรวจตนเอง Self Awareness

กิจกรรมที่ ๔

เข้าใจผู้อื่นกับ “Empathy”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครรู้จักการเอาใจผู้อื่นมาใส่ใจเรา เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น

ระยะเวลา ๔๕ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็นคนที่...) - รู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้คนรอบข้าง - การฟังเป็นหัวใจสำคัญของทักษะการเข้าใจผู้อื่น “Empathy”	๑. ผู้วิจัย ใช้กิจกรรมปรบมือเรียก “สติ” และกิจกรรม “โพลาร้า” กับ “ปลาร้า” ๒. ผู้วิจัยถาม “ในฐานะที่พวกเราเป็นญาติผู้ดูแลผู้ป่วย เราเห็นผู้ป่วยที่เราดูแล เราแสดงออกอย่างไร? ๓. ผู้วิจัยเขียน คำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart เช่น วิตกกังวล โกรธ อับอาย สับสน หวาดกลัว เบื่อหน่าย เป็นต้น ๔. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของญาติผู้ดูแลในแต่ละช่วงของการรับรู้ที่มีผู้ป่วยต้องดูแล เช่น ช่วงวิกฤติ ช่วงรับมือ และช่วงการดูแล และถามต่อว่า “ท่านในฐานะญาติผู้ดูแลท่านอยู่ในช่วงใด?” และเขียนคำตอบของอาสาสมัครลงบนกระดาษ Flip Chart ๕. ผู้วิจัย แบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม แล้วถามกลุ่มดังนี้ ๕.๑ “พฤติกรรมของผู้ดูแลที่พึงประสงค์บ้าง?” ๕.๒ “พฤติกรรมของผู้ดูแลที่ไม่พึงประสงค์บ้าง?” ๕. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครระดมความคิดเห็นตามประเด็นดังกล่าว พร้อมทั้งให้เตรียมนำเสนอ ๖. ผู้วิจัย เชื่อมโยงถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในแต่ละช่วงภาวะวิกฤติในชีวิตในการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วย ๗. ผู้วิจัย ชวนชมคลิป “การฟังด้วยหัวใจของเป็อาร์กซ์” ๘. ผู้วิจัย ชวนย้อนคิดถึงผู้ป่วย แล้วให้อาสาสมัครถามตัวเองว่า “เขาเหล่านั้นรู้สึกอย่างไร?” “เขาชอบ/ไม่ชอบอะไร?” แล้วเราอยากบอกอะไรแก่เขา และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของญาติผู้ดูแล	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกาเคมี (หัวตัด) ๓. ปากกาด้ามลาย ๔. ภาพภูเขา น้ำแข็ง ๕. คลิป “การฟังด้วยหัวใจ” ของเป็อาร์กซ์

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๙. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับระฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครเพิ่มความคุ้นเคยให้อาสาสมัครและความไว้วางใจในอาสาสมัครมากขึ้น
๒. เพื่อให้อาสาสมัครเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับ เรียนรู้ และมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ตนเองสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้

ระยะเวลา เวลา ๔๕ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ประสบการณ์ที่ทำให้อาสาสมัครพบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดัน เป้าหมายรู้ สัก เป็น ภาระ ความเครียด ไม่ พึงพอใจในการดูแลผู้ป่วย	ขั้นตอนที่ ๑ ๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทบทวนตนเองด้วยการหลับตาและผู้วิจัยใช้คำบอกดังนี้ “ให้จินตนาการสำรวจทบทวน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ผ่านมาในชีวิต มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ยังรบกวนจิตใจอยู่” ๒. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครลืมหืมตาขึ้น และเขียนจดหมายถึงตนเองเกี่ยวกับจินตนาการตามข้อ ๑ ถึงตัวเอง ๓. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่เขียนจดหมายในข้อ ๒ ทีละคน หากมีบางคนอาจตอบว่าไม่มีเหตุการณ์ใดผู้วิจัยถามต่อถึง “สิ่งสำคัญในชีวิตของอาสาสมัครที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองมีอะไรบ้างในตัวคุณ ที่ยังไม่พึงพอใจและต้องการเปลี่ยนแปลง”	๑ เพลงบรรเลง ๒. กระดาษเอสี่ ๓. ปากกา้ามลาย ๔. สีเทียน
องค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...) - บอกผู้อื่นได้ เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง แหล่งสนับสนุนความแข็งแกร่งทางใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...) - มีคนนอกกรอบครวัที่สามารวจไว้วางใจ/เชื่อใจได้ - มีคนพร้อมจะใหักำลังใจ	ขั้นตอนที่ ๒ ๑. ผู้วิจัย แบ่งออกอาสาสมัครเป็น ๒ กลุ่ม และให้อาสาสมัครแต่ละคนเล่าเรื่องตามข้อ ๑ ขั้นตอนที่ ๑ อีกครั้ง ให้อาสาสมัครในกลุ่มรับฟัง ๒. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่ม เลือกเรื่องเล่าที่ตนคิดว่าเรื่องนั้นเป็นเรื่องที่โดดเด่น เพียง ๑ เรื่อง และให้จำลองสถานการณ์ (Scenarios) นำเสนอเรื่องที่เลือกนั้นด้วยบทบาทสมมุติ (Role Play) ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครคนอื่น ๆ แต่ละกลุ่มในกลุ่มได้ร่วมอภิปรายถึงสื่อความคิด ความรู้สึก และความต้องการ ในการแสดง บทบาทนั้น ๆ เช่น ญาติผู้ดูแลผู้ป่วย และบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น ๔. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครทุกคนร่วมอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้	๑ เพลงบรรเลง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
และสนับสนุนให้เป็นตัว ของตัวเอง ความหมายของความ เข้มแข็งทางใจ	๕. ผู้วิจัย เชื่อมโยงให้เห็นถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด วิกฤติในชีวิตหรือเหตุการณ์ที่เกิดความเครียด ขั้นตอนที่ ๓ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย แบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๔ กลุ่ม โดยใช้วิธีการ นับ ๑ ๒ ๓ และ ๔ นับตลอดจนครบจำนวนอาสาสมัคร ทุกคน จากนั้นให้คนที่นับ ๑ นับ ๒ นับ ๓ และนับ ๔ ยก มือที่ละกลุ่ม แล้วกำหนดให้คนที่นับ ๑ นับ ๒ นับ ๓ และ นับ ๔ รวมกลุ่มของตนตามที่ผู้วิจัยกำหนด ๒. ผู้วิจัย นำกระดาษ Flip Chart ติดบอร์ดหรือข้างฝา จำนวน ๔ แผ่น นำเก้าอี้ ๔ ตัว วางหน้าบอร์ดดังกล่าว และวางปากกาหัวสีน้ำเงินหรือดำ จำนวนจุดละ ๑ ด้าม พร้อมเขียนไว้บนกระดาษ Flip Chart ว่า “ในความคิด ของท่านอะไรคือความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ?” ๓. ผู้วิจัย ให้กลุ่มอาสาสมัคร จำนวน ๔ กลุ่ม โดยเข้า แถวตอน ๔ แถว หลังเก้าอี้ ๔. ผู้วิจัยอธิบายกติกา ให้อาสาสมัครเขียนคำตอบ ครั้งละ ๑ คำตอบ โดยก่อนเขียนจะต้องนั่งที่เก้าอี้ ก่อนแล้ว จึงลุกขึ้นไปเขียนคำตอบ เมื่อเขียนเสร็จให้ กลับออกไปต่อท้ายแถว แล้วคนต่อไปก็ดำเนินการ เช่นคนแรก แล้วจึงเขียนทีละคน จนกว่าจะหมดเวลา ตามที่ผู้วิจัยกำหนด ๕. ผู้วิจัย ตรวจคำตอบพร้อมให้คะแนน หากมีคำตอบใด เขียนไม่ชัดเจนหรืออ่านไม่ออก ห้ามผู้วิจัยตัดสินใจ จะต้องสอบถามและรับฟังเหตุผล เพื่อให้เกิดความ ชัดเจนก่อนทุกคำตอบ ๖. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายของความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจและองค์ประกอบ โดยเน้นย้ำให้อาสาสมัคร สามารถเข้าถึงองค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบ ขั้นตอนที่ ๔ (๓๐ นาที) ๑. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๓ กลุ่ม แจกโจทย์ และกระดาษ Flip Chart ให้แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่ม ละ ๑ แผ่น พร้อมปากกาด้ามลาย กลุ่มละ ๑ ด้าม	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกาหัวตัด ๓. กระดาษกาวเย็น ๔. เก้าอี้ ๕. นกหวีด
องค์ประกอบความ เข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๑. ผู้วิจัยแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๓ กลุ่ม แจกโจทย์ และกระดาษ Flip Chart ให้แต่ละกลุ่มอาสาสมัครกลุ่ม ละ ๑ แผ่น พร้อมปากกาด้ามลาย กลุ่มละ ๑ ด้าม	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกาหัวตัด ๓. สีเทียน

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ต ร ะ ห นั ก ถึ ง ความสำคัญของการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ	๒. ผู้วิจัยมอบหมายให้กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น ยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือการแสดงออกของคน แข็งแกร่งทางใจ ดังนี้ ๒.๑ ข้อ ๑ ตัวอย่างของอะไรบ้างที่ส่งเสริมความแข็งแกร่งทางใจ? ๒.๒ ข้อ ๒ ตัวอย่างของการเป็นคนเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร? ๒.๓ ข้อ ๓ ตัวอย่างของความสามารถของคน ในการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้ อย่่างไร? ๓. ผู้วิจัย ให้ตัวแทนนำเสนอ และนำกระดาน Flip Chart ที่นำเสนอ ติดไว้บนบอร์ดเรียงจากซ้ายไป ทางขวาเริ่มจากลำดับข้อ ๑ – ๓ ผู้วิจัยซักถามเท่าที่ จำเป็น (ให้กลุ่มอื่น ๆ มีส่วนร่วมแสดงความเห็น เพิ่มเติม รวมทุกกลุ่ม) ๔. ผู้วิจัย อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเข้มแข็ง ทางด้านจิตใจมีความสำคัญอย่างไร ขั้นตอนที่ ๕ (๑๐ นาที) ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน กิจกรรมครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยสรุป เน้นย้ำ “ตัวอย่างต่าง ๆ นั้น ทุกคนสามารถช่วยกันคิดออกมาได้ไม่ยาก และเมื่อ คิดได้แล้ว ก็ต้องทำให้ได้ด้วย โดยเริ่มที่ตัวเราก่อน แล้ว ขยายไปคนที่เรารัก (คนที่เราดูแล) คนรอบข้าง เช่น คน ในครอบครัว ญาติสนิท มิตร สหาย เพื่อนบ้าน เป็นต้น เนื่องจากเราในฐานะเป็นผู้ดูแล หากเรามีความ แข็งแกร่งทางใจ นั้นหมายถึงประสิทธิภาพของคนที่เรา ดูแลด้วย ความสำคัญอยู่ที่การดูแลของเรามีผลต่อผู้ที่ เราดูแลนั่นเอง ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และ ภาวนากับประฆังสติ	๔. เพลงบรรเลง

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๓ ตรวจสอบตนเอง ค้นหาภาวะ Self Examination

กิจกรรมที่ ๖
“แผนผังความสัมพันธ์”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครเข้าใจโครงสร้างความสัมพันธ์และเห็นความซับซ้อนของสมาชิกในครอบครัวอดีตจนถึงปัจจุบันและเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

๒. เพื่อให้อาสาสมัครวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่สืบทอดกันมา ซึ่งแสดงให้เห็นประวัติครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว อายุ เพศ อาชีพ ระดับการศึกษา ประวัติการแต่งงาน การเจ็บป่วย และ การเสียชีวิตในครอบครัว

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
แหล่งสนับสนุนความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในองค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...) - มีคนในและนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้ - มีครอบครัวและชุมชนที่มั่นคง	๑. ผู้วิจัยแนะนำ แจกกระดาษ Flip Chart และปากกาด้ามลาย และอธิบายสัญลักษณ์การวาดข้อมูล ให้วาดครอบครัวละอย่างน้อย ๓ รุ่น (สัญลักษณ์ตามแผนภูมิครอบครัว Genogram) โดยให้เรียงสมาชิกในครอบครัวที่เกิดตามลำดับก่อนหลังจากซ้ายไปขวา ๒. ผู้วิจัยแนะนำเพิ่มเติมว่า ถ้าทราบความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้ลากเส้นแสดงลงในแผนภูมิ ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครใส่ชื่อและอายุ (หรือปีเกิด) ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว และให้ใส่อายุและสาเหตุการตายของสมาชิกในครอบครัว ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครระบุโรคหรือปัญหาความเจ็บป่วยที่สำคัญของสมาชิกในครอบครัว และใครคือผู้ดูแลหลัก ผู้ดูแลรอง หรือผู้สนับสนุนการดูแล ๕. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวาดวงล้อมครอบครัวที่อยู่อาศัยในบ้านเดียวกัน พร้อมบ่งชี้ว่าผู้ป่วยอยู่ที่ตำแหน่งใดของแผนภูมิ นำกิจกรรม “รู้จักตัวเรา” มาวิเคราะห์ผู้ป่วยและบุคคลใน “ผังเครือญาติ” ของท่านว่าแต่ละบุคคลมีลักษณะเด่นคล้ายสัตว์ประเภทใดกันบ้าง? ๖. ผู้วิจัย สรุปสาระสำคัญและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในครอบครัว และเน้นย้ำว่า การมีญาติหรือมุมมองเชิงบวกของการมีครอบครัวมั่นคง เป็นแหล่ง	๑. กระดาษ Flip Chart ๒. ปากกา ๓. เพลงบรรเลง ๔. ผังเครือญาติ (Genogram)

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	สนับสนุนภายนอกส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจอยู่ในองค์ประกอบที่ ๒ I have (ฉันมี...) ๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทพุทธคุณ และภาวนากับระฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๗

คั่นหารอยแยก

วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้อาสาสมัคร ได้คั่นหารอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง

๒. เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจระหว่างรอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
คั่นหารอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และมีความรู้ความเข้าใจ ระหว่างรอยแยกของความจริงกับความต้องการของตนเอง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที) ๑. ผู้วิจัยถาม “ความคาดหวังในชีวิตของอาสาสมัครในตอนนี้มีอะไรบ้าง คาดหวังกับอะไรในชีวิตตนเองบ้าง ” โดยใช้บัตรคำหรือ Post-it จำนวน ๓ ใบ ดังนี้ ๑.๑ ผู้วิจัยแจกบัตรคำหรือ Post-it ให้แก่อาสาสมัคร คนละ ๓ ใบ (คละสี) ๑.๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร เขียนคาดหวังหรือเป้าหมายที่ต้องการได้รับในการสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน ๑ บัตรคำหรือ Post-it ต่อ ๑ ความคิดเห็น จำนวน ๓ ความคิดเห็น เริ่มจากความคิดเห็นหลัก รอง ตามลำดับ ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร “ให้จัดลำดับความสำคัญจากความคิดเห็นทั้ง ๓ บัตรคำหรือ Post – it โดยให้เขียนหมายเลขลำดับ ๑ – ๓ ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครแต่ละคนพิจารณาคะแนนความพึงพอใจเขียนลงในแต่ละบัตรคำหรือ post – it ตั้งแต่ ๑ – ๑๐ ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครนำเสนอความคิดเห็นทั้งหมดของอาสาสมัครให้แก่ในกลุ่ม ขั้นที่ ๒ (๒๐ นาที) ๑. ผู้วิจัยให้อาสาสมัครกลับมาอยู่กับตัวเอง ด้วยการทำสมาธิผ่านเสียงระฆัง ๒. ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร พิจารณาความคาดหวังนั้น ว่าแล้วความจริง หรือความเป็นจริง สถานการณ์จริงๆที่อยู่ตรงหน้าของเราในขณะนี้เป็นอย่างไ	๑. บัตรคำ หรือ Post-it จำนวน ๓ สี ๒. ปากกา ๓. กระดาษ Flip Chart ๔. ผังเครือญาติ ที่เขียนไว้แล้ว

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๓. จากนั้นให้อาสาสมัคร เขียนความจริงที่พิจารณาได้ลงในกระดาษโพสต์อิท ๔. ให้พิจารณาความคาดหวังและความจริง ว่ามันมีรอยแยกจากกันมากน้อยแค่ไหน ให้แต่ละคนพิจารณากับข้อความที่ตนเองเขียนเจียบๆ เป็นเวลา ๓๐ วินาที ๕. จากนั้นให้อาสาสมัครพิจารณารอยแยกนั้นว่า ถ้าจะให้เป็จริง หรือรอยแยกแยกจากกันน้อยที่สุด อาสาสมัครจะต้องทำอะไรอย่างไร แล้วเขียนลงในกระดาษที่แจกให้ ๖. แลกเปลี่ยนให้กลุ่มให้เพื่อนท่านอื่นได้รับฟัง ๗. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทธัมมคุณ และภาวนากับระฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๘

เป้าหมายของจิตองกาม

- วัตถุประสงค์ ๑. เพื่อให้อาสาสมัคร ได้ประเมินตนเองถึงเป้าหมายที่ต้องการที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ
๒. เพื่อให้อาสาสมัคร มีความรู้ความเข้าใจแนวคิดเกี่ยวกับการยกระดับใจ

ระยะเวลา ๙๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
ความสำคัญของการมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตและสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ในความเป็นจริง	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที) ๑. ผู้วิจัยถาม “อะไรคือเป้าหมายที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมพุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ (RQ) ต้องการได้รับหลังจบการอบรม” โดยใช้บัตรคำหรือ Post-it จำนวน ๓ ใบ ดังนี้ ๑.๑ ผู้วิจัยแจกบัตรคำหรือ Post-it ให้แก่อาสาสมัคร คนละ ๓ ใบ (คละสี) ๑.๒ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร เขียนคาดหวังหรือเป้าหมายที่ต้องการได้รับในการสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน ๑ บัตรคำหรือ Post-it ต่อ ๑ ความคิดเห็น จำนวน ๓ ความคิดเห็น เริ่มจากความคิดเห็นหลัก รอง ตามลำดับ ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร “ให้จัดลำดับความสำคัญจากความคิดเห็นทั้ง ๓ บัตรคำหรือ Post – it โดยให้เขียนหมายเลขลำดับ ๑ – ๓ ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครแต่ละคนพิจารณาคะแนนความพึงพอใจเขียนลงในแต่ละบัตรคำหรือ post – it ตั้งแต่ ๑ – ๑๐ ๔. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครนำบัตรคำหรือ post-it ติดลงบนกระดาน Flip Chart “ผังเครือญาติ” ของตนเอง โดยเรียงลำดับจากคะแนนมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ๕. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครนำเสนอความคิดเห็นทั้งหมดของอาสาสมัครให้แก่ในกลุ่ม ๖. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทธัมมคุณ และภาวนากับประฆังสติ	๕. บัตรคำ หรือ Post-it จำนวน ๓ สี ๖. ปากกา ๗. กระดาน Flip Chart ๘. ผังเครือญาติ ที่เขียนไว้แล้ว

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๔ พร้อมเปลี่ยนแปลง Self Correction

กิจกรรมที่ ๙
การสื่อสาร I message

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัคร มีแนวทางและความภูมิใจในตนเอง ผู้อื่นด้วย
๒. เพื่อให้อาสาสมัครมีทักษะในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดความขัดแย้งระหว่าง

บุคคล

ระยะเวลา เวลา ๙๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การนำ I message เชื่อมโยงด้วยการสื่อสารระหว่างองค์ประกอบที่ ๒ I am (ฉันเป็น...) - เป็นบุคคลมีความภาคภูมิใจกับ องค์ประกอบที่ ๑ I have (ฉันมี...) - มีคนที่พร้อมจะให้กำลังใจและสนับสนุนให้เป็นตัวของตัวเอง ทำให้องค์ประกอบที่ ๔ I message (ฉันสื่อสาร...) ชัดเจนเพื่อขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่ต้องการ	ขั้นตอนที่ ๑ ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครจับคู่กัน ๒ คน ผู้วิจัยถามว่า “ใครจะเป็น A” ยกมือ และใครจะเป็น B ยกมือ ให้มองตา B แล้ว ให้จ้องตากัน โดยให้ A พยายามบอกสิ่งที่ชื่นชม ภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นสิ่งต่าง ๆ ในตัว B (ห้ามส่งเสียง แต่สามารถใช้ภาษากาย หลังจากนั้นให้ B เป็นผู้ทายว่า A พยายามจะบอกอะไร ที่สำคัญ “อย่าลืมที่จะยิ้มให้กันด้วยมิตรไมตรีแก่กัน” ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครสลับบทบาทกันระหว่างจาก A มาเป็น B และให้ A เป็น B เมื่อครบทั้ง A และ B ให้สลับคู่ที่มีใช้คู่เดิม ขั้นตอนที่ ๒ ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครจับคู่กัน ๒ คน แต่ไม่ให้ซ้ำคู่เดิม และดำเนินการเหมือนขั้นตอนที่ ๑ แต่สามารถที่จะส่งเสียงได้ ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครสลับบทบาทกันระหว่างจาก A มาเป็น B และให้ A เป็น B เมื่อครบทั้ง A และ B ให้สลับคู่ที่มีใช้คู่เดิม ขั้นตอนที่ ๓ ๑. ผู้วิจัย แจกซองกระดาษให้แก่อาสาสมัคร คนละ ๑ ซอง และให้เขียนจำหน้าของถึงตนเอง พร้อมทั้งเขียน “ความภูมิใจในตนเอง” ไว้หน้าของให้มากที่สุด ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครอ่านข้อความที่จำหน้าของสำหรับตนเองในข้อ ๑ ด้วยเสียงดัง ๆ ทีละคน ๓. บรรยายเสริมเกี่ยวกับหลักการคิดสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และอภิปรายร่วมกับอาสาสมัครท่านอื่น ๆ ตามประเด็นการสื่อสารดังกล่าว	๑. ซองจดหมาย ๒. ปากกาตามลาย ๓. สีเทียน ๔. กิจกรรมเพลง “ปรบมือ ๓ ครั้ง และหัวเราะ”

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๑๐ “การจัดการกับปัญหาที่ใจ”

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้อาสาสมัครมีความรู้ถึงประโยชน์ของการมีรูปแบบของการจัดการปัญหาที่เหมาะสม
๒. เพื่อให้อาสาสมัครมีความสามารถระบุถึงหลักการแก้ปัญหาและนำการฝึกกิจกรรมต่างๆ ไปใช้ในการการแก้ปัญหาของตนเอง

ระยะเวลา ๙๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
องค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...) - จัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม - หาทางออกหรือวิธีการใหม่ที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ - รู้จักเลือกจังหวะและรู้กาลเทศะ	ขั้นตอนที่ ๑ ๑. ผู้วิจัย เกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมถึงธรรมชาติของปัญหา ว่าทุกชีวิตล้วนมีปัญหามากน้อย ถ้อยเป็นเรื่องราวธรรมดา สิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขมากขึ้น คือ การรู้จักแก้ปัญหาให้ถูกวิธี ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครนึกถึงประสบการณ์การแก้ปัญหาที่ไม่ได้ผลตามความต้องการอะไร ทำให้เราแก้ปัญหานั้นไม่ได้ ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครทบทวนเรื่องที่พูดคุยจากขั้นตอนผ่านมา ตรวจสอบความรู้สึกลึกซึ้ง และเชื่อมโยงกับผลกระทบที่เกิดขึ้น เพื่อให้อาสาสมัครได้เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างชัดเจน ๔. ผู้วิจัย ให้สมาชิกทบทวนถึงวิธีการที่ช่วยให้เกิดความผ่อนคลายความเครียด และผลลัพธ์ที่ได้ ๕. ผู้วิจัย ให้สมาชิกสรุปวิธีการ และสอบถามว่าจะเพิ่มเติมวิธีการอะไรให้กับตัวเอง ในการทำให้สังบเวลาเกิดปัญหา ขั้นตอนที่ ๒ ๑. ผู้วิจัย ชวนใช้หลักการแก้ปัญหาตามหลัก “อริยสัจ ๔” มีวิธีการง่ายๆ คือ การตั้งคำถามว่า “สิ่งที่คิดว่าเป็นปัญหา มันเป็นอย่างไ?” ใช้คำถามนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเห็นแง่มุมที่สำคัญ ๒. ผู้วิจัย ให้ฝึกเขียนการแก้ปัญหาตามหลักการแก้ปัญหา “อริยสัจ ๔ โดยใช้ SWOT อะไรคือปัญหาที่ต้องการแก้ไข? (ทุกข์) วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาคืออะไร? (สมุทัย) วิธีการแก้ไขปัญหา (นิโรธ) เลือกวิธีการแก้ไขที่เหมาะสม (มรรค)	๑. กระดาษ ๒. ปากกา ๓. เพลงบรรเลง

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทธรรมคุณ และภาวนากับประฆังสติ	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ ๑๑

“การจัดการความเครียดและสร้างอารมณ์ขึ้น”

วัตถุดิบ

เพื่อให้อาสาสมัครฝึกการจัดการความเครียดและสร้างอารมณ์ขึ้นด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนกร

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
องค์ประกอบที่ ๓ คือ I can (ฉันสามารถที่จะ...) - มีอารมณ์ขันเพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง	ขั้นตอนที่ ๑ ๑. ฝึกเต้น Chicken-Dance ก่อนเต้น ผู้วิจัย นำให้อาสาสมัคร กำมือ หายมือ ตีปีกสองข้าง พรบมือสี่ครั้ง สายร่างกายตั้งแต่เอวถึงขา และจึงเต้นประกอบคลิป และฝึกจับชีพจรนับจำนวน จับเวลา ๑ นาที ๒. ผู้วิจัย เชื่อมโยงจากกิจกรรมที่ ๕ “สำรวจ RQ” ช่วงที่มีการเล่าเหตุการณ์ผ่านจดหมายถึงตนเอง นั้นให้อาสาสมัครแต่ละคนนึกถึงวิธีการที่คิดว่าเจ๋งสุด ๆ ในการจัดการกับความเครียดและในการสร้างอารมณ์ขันของตนเอง ให้เวลา ๑ บทเพลงบรรเลง ๓. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครบอกถึงวิธีการจัดการความเครียดนั้น ๆ ทีละคน และผู้วิจัย เขียนลงบนกระดาน Flip Chart ๔. ผู้วิจัย เติมเต็มเทคนิคการจัดการความเครียดและการสร้างอารมณ์ขัน ขั้นตอนที่ ๒ ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครฝึกกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ด้วยการใช้ศิลปะเป็นสื่อที่ทำให้เข้าใจอารมณ์ตนเอง ๑.๑ ผู้วิจัย อธิบายและให้ฝึกการสมาธิอย่างง่าย โดยใช้อานาปนสติ ๑.๒ ผู้วิจัย นำฝึกการเดินจงกรม ๕ นาที และนั่งสมาธิ ๕ นาที ๑.๓ ผู้วิจัย แจกกระดาดภาพ พู่กัน จานสีและสี (สีดำ ขาว เหลือง แดง น้ำเงิน เขียว) ฝึกกระบวนการใช้ศิลปะเป็นสื่อที่ให้เข้าใจถึงอารมณ์ตนเองได้ ๑.๔ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครระบายความคิด ความรู้สึก ความพอใจ ความไม่พอใจ ความขี้เกียจ ความไม่แน่ใจ หลังจากเดินจงกรมและนั่งสมาธิเสร็จแล้ว อยู่กับตัวเอง ครองสติแล้วใช้สีใด ระบายตามใจ อาสาสมัครต้องการ	๑. คลิป Chicken-Dance ๒. กระดาน Flip Chart ๓. กระดานกาวย่น ๔. ปากกาหัวตัด ๑. กระดาษวาดเขียน ๒. สีน้ำ ๕ สี ๓. พู่กัน ๔. จานสี ๕. กระบอกรน้ำ ๖. ปากกา

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
	๑.๕ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครฝึกแต่งกลอนตามความเห็นหรือจินตนาการเป็นไปตามความรู้สึกที่เรียกว่า “ไฮกุ” ลงบนภาพที่ระบายสีเสร็จสิ้น ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครบอกความคิด ความรู้สึกของภาพของตนเองและอ่านกลอน “ไฮกุ” บนภาพด้วยทีละคน ขั้นตอนที่ ๓ ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครฝึกกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ด้วยการใช้ลายเส้นตัวดเป็นสื่อที่ทำให้เข้าใจอารมณ์ตนเอง ๑.๑ ผู้วิจัย อธิบายและให้ฝึกการสมาธิอย่างง่าย โดยใช้อานาปนสติ ๑.๒ ผู้วิจัย นำฝึกการเดินจงกรม ๕ นาที และนั่งสมาธิ ๕ นาที ๑.๓ ผู้วิจัย แจกกระดาษวาดเขียน ฝึกกระบวนการใช้การวาดลายเส้นเป็นสื่อที่ให้เข้าใจถึงอารมณ์ตนเองได้ ๑.๔ ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวาดลายเส้นด้วยปากกาที่เรียกว่า “One Stroke Painting” ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครบอกความคิด ความรู้สึกของภาพของตนเองและอ่านกลอน “ไฮกุ” บนภาพด้วยทีละคน ขั้นตอนที่ ๔ หลังจากการฝึกกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด และให้มีการอภิปรายถึงวิธีการสร้างอารมณ์ขันท่ามกลางภาวะความเครียดแล้ว ผู้วิจัยเติมเต็มเทคนิคการจัดการความเครียดและวิธีการสร้างอารมณ์ขัน ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทธัมมคุณ และภาวนากัมมะมังสตี	

การประเมินผล

๑. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความกระตือรือร้น ในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม
๒. การรู้จักกันมากขึ้นของอาสาสมัคร

ขั้นที่ ๕ เห็นตนเองชัด Self Development

กิจกรรมที่ ๑๒

“I plan”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีการวางแผนเตรียมการนำไปประยุกต์ใช้

ระยะเวลา ๖๐ นาที

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคลจัดในองค์ประกอบที่ ๕ I plan (ฉันทวางแผนที่จะ...) - คิ ด พิ จ า ร ณา วางแผนในอนาคตที่เป็นไปได้ในความเป็นจริง	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๕ นาที) ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครย้อนถึงกิจวัตรประจำวัน แล้วสำรวจว่ามีปัญหาที่พบหรือไม่อย่างไร (นำจากปัญหาในกิจกรรมที่ ๑๐ มาวางแผน) และนำหลักการต่าง ๆ ที่ผ่านมา ไปใช้ในชีวิตรจริง ขั้นตอนที่ ๒ ๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครคิด และเขียนว่าจะทำอะไร กับใคร ที่ไหน อย่างไร และเมื่อใด ๒. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครวางแผนสิ่งที่ได้เรียนรู้มา ตลอด ๓ วัน จะนำไปดูแลตนเอง เพื่อประสิทธิภาพ ในการดูแลผู้ป่วยอย่างไร ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการให้อาสาสมัคร คนละ ๑ ชุด สำหรับการฝึกต่ออีก ๒๑ วัน ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสังฆคุณ และ ภาวนากับระฆังสติ	๑ เพลงบรรเลง

กิจกรรมที่ ๑๓

“I do”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้มีการนำแผนไปลงมือปฏิบัติ

ระยะเวลา จำนวน ๒๑ วัน

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
องค์ประกอบที่ ๖ คือ I do (ฉันทำ...) - มุ่งมั่นในงานที่ทำ อยู่จนกว่าจะสำเร็จ	๑. ผู้วิจัย ให้อาสาสมัครลงมือปฏิบัติการตามกรอบที่ อาสาสมัครเขียนไว้ใน I plan เป็นเวลา ๒๑ วัน ๒. ผู้วิจัยเชิญอาสาสมัครเข้ากลุ่ม Line ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ ใช้เป็นช่องทางให้อาสาสมัครที่เข้ารับการทดลองได้มี ปฏิสัมพันธ์ต่อกันและมีการนัดส่งการบ้านทุก ๗ วัน ในกลุ่มไลน์ ๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสัจจคุณ และภาวนากับระฆังสติ	๑. แบบบันทึก ๒. กลุ่มไลน์

กิจกรรมที่ ๑๔
“ขอบคุณ ขอโทษ”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้อาสาสมัคร ได้รับจักขอบคุณ ขอโทษ และได้เห็นความสัมพันธ์ของตนเองและคนรอบข้าง ว่าวันที่เราประสบความสำเร็จหรือทำกิจกรรมอะไรได้ ก็เป็นเพราะเรามีคนอื่นอยู่รอบข้าง เป็นการยกระดับใจของอาสาสมัครด้วยการกล่าวคำพูด “ขอบคุณ-ขอโทษ”

ระยะเวลา จำนวน ๙๐ ชั่วโมง

กระบวนการ

ประเด็นสำคัญ	วิธีการ/เวลา (นาที)	สื่อ/อุปกรณ์
การถอดบทเรียน	ขั้นตอนที่ ๑ (๑๐ นาที) ๑.ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร “เดินไปหาอาสาสมัครที่เราอยากกล่าวคำว่า “ขอบคุณ” แล้วไปกล่าวขอบคุณว่าเราอยากขอบคุณคนนี้อย่างไรบ้าง แล้วทำอะไรให้เราจึงรู้สึกอยากของคุณ ๒.ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร ทำกิจกรรมเช่นนี้ไป เป็นระยะเวลา ๒ บทเพลง ให้กล่าวขอบคุณให้ครบทุกคนที่ตนเองอยากขอบคุณ ๓.จากนั้น ผู้วิจัย ให้อาสาสมัคร “เดินไปหาอาสาสมัครที่เราอยากกล่าวคำว่า “ขอโทษ” แล้วไปกล่าวขอโทษว่า เราอยากขอโทษคนนี้อย่างไรบ้าง เราทำอะไร เราจึงรู้สึกอยากขอโทษ ๔.ผู้วิจัยให้อาสาสมัคร ทำกิจกรรมเช่นนี้ไป เป็นระยะเวลา ๒ บทเพลง ให้กล่าวขอโทษให้ครบทุกคนที่ตนเองอยากขอโทษ ๕. สรุปกิจกรรม ๖. ผู้วิจัย ดำเนินการ Post-test โดยแจกแบบวัดพุทธิจิตวิทยานวัตกรรมเพื่อยกระดับใจของกลุ่มคนวัยทำงาน (อสม) (ชุดเดียวกับ Pre-test) ๒. ผู้วิจัย ร่วมกับอาสาสมัครในการสรุปบทเรียน “สิ่งที่อาสาสมัครนำไปประยุกต์ใช้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง” จากการทำ I plan และ I do ๓. ก่อนจบกิจกรรม ให้อาสาสมัคร สวดบทสังฆคุณ และภาวนากับระฆังสติ	๑ เพลงบรรเลง

ตอนที่ ๔
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
แบบประเมินพลังใจ
แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ
แบบประเมินความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ

๑. แบบประเมินพลังใจ

แบบประเมินพลังใจ จำนวน ๓ ข้อ และแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ จำนวน ๒๐ ข้อ ของกรมสุขภาพจิต^๔

ตัวอย่างแบบประเมิน

๑. แบบประเมินพลังใจ

ในช่วง ๒ สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด ถ้า ๑ หมายถึง ย่อย และ ๑๐ หมายถึง มาก

๑. ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

น้อย

มาก

๒. ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

น้อย

มาก

๓. ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

น้อย

มาก

ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจในแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง ๓ ข้อหลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำ ทำแบบสอบถาม จะทราบว่าท่านมีพลังใจระดับใด และควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจของท่าน

^๔ สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, หลักสูตรเสริมพลังใจ อีดี ฮีต ลู, บริษัท ปิคนิค ฟัลลิ่งชิ่ง จำกัด, ๒๖๕๔, หน้า ๕๘-๖๒

ข้อเสนอแนะสำหรับการเสริมสร้างพลังใจ

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๒๔-๓๐ ถือว่ามีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง แนะนำการให้กำลังใจ

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๑๕-๒๓ ถือว่ามีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจสร้างเสริมพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้มีพลังใจในการปรับตัว และแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรนี้ ได้

ท่านที่มีคะแนนรวมตั้งแต่ ๓-๑๔ ถือว่ามีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรนี้ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

๑. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะปัญหา (พลังฮึด) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านพ้นอุปสรรคมาได้

๒. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากคนรอบข้าง (พลังฮึด) ด้วยการขอคำแนะนำการช่วยเหลือและกำลังใจ

๓. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังสู้) รวมทั้งการลดรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยการปรึกษาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

๒. แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ

แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ เป็นเครื่องมือเพื่อใช้ประเมินความสามารถของบุคคล ๓ ด้าน คือ ความทนทานทางอารมณ์ (อึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) หากประเมินแล้วพบว่ามียอดประกอบด้านใดด้านหนึ่งต่ำกว่าเกณฑ์ ท่านสามารถพัฒนาตนเองด้านนั้นๆ ให้เพิ่มขึ้นได้

ข้อคำถามของแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ มีจำนวน ๒๐ ข้อ เป็นแบบสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเองขอให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางอย่าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความทนทานทางอารมณ์				
๑.เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
๒.ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉันเมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย				
๓.ฉันควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้				
๔.ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
๕.เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยหรือไม่สบาย				
๖.ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
๗.ความลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
๘.ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
๙.ถึงแม้มีปัญหาหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
๑๐.เมื่อฉันมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ				
๑๑.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
๑๒.ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
๑๓.ฉันมีแผนที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางอย่าง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
๑๔.เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเอง ไร้ความสามารถ				
๑๕.เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะใช้ชีวิตให้ดีขึ้น				
ด้านการจัดการกับปัญหา				
๑๖.ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนัก หนาต้องรับผิดชอบ				
๑๗.การแก้ปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
๑๘.ในการพูดคุย ฉันสงสัยเหตุผลที่ทุกคนยอมรับ หรือเห็นด้วยกับฉัน				
๑๙.ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหา ร้ายแรงกว่าที่คิด				
๒๐.ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

การให้คะแนน

แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

ข้อคำถามกลุ่มที่ ๑ ได้แก่

ข้อ ๒	ข้อ ๓	ข้อ ๔	ข้อ ๖	ข้อ ๗
ข้อ ๘	ข้อ ๙	ข้อ ๑๐	ข้อ ๑๑	ข้อ ๑๒
ข้อ ๑๓	ข้อ ๑๗	ข้อ ๑๘	ข้อ ๑๙	ข้อ ๒๐

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๑ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๒ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๓ คะแนน

จริงมาก = ๔ คะแนน

ข้อ ๑	ข้อ ๕	ข้อ ๑๔	ข้อ ๑๕	ข้อ ๑๖
-------	-------	--------	--------	--------

แต่ละข้อให้คะแนน ดังนี้

ไม่จริง = ๔ คะแนน

จริงบางครั้ง = ๓ คะแนน

ค่อนข้างจริง = ๒ คะแนน

จริงมาก = ๑ คะแนน

การแปลผล

ให้ผู้ตอบแบบประเมินรวมคะแนนที่ได้ในแต่ละด้าน นำมาเทียบค่ากับเกณฑ์ปกติในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	ค่าคะแนน		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
๑. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ ๑-๑๐)	น้อยกว่า ๒๗	๒๗-๓๔	มากกว่า ๓๔
๒. ด้านกำลังใจ (ข้อ ๑๑-๑๕)	น้อยกว่า ๑๔	๑๔-๑๙	มากกว่า ๑๙
๓. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ ๑๖-๒๐)	น้อยกว่า ๑๓	๑๓-๑๘	มากกว่า ๑๘
รวมทุกด้าน (๘๐ คะแนน)	น้อยกว่า ๕๕	๕๕-๖๙	มากกว่า ๖๙

๓. แบบประเมินความงอกงามทางจิตวิญญาณเชิงพุทธ

ข้อคำถาม	ความเห็นของท่าน				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑ ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดาฉันไม่มีความกังวลใจในเรื่องนี้					
๒ ฉันดำเนินชีวิตโดยคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเสมอ					
๓ ฉัน.....อยู่เสมอ					
๔ ความสำเร็จในหน้าที่การงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของฉัน					
๕ ฉันรู้ว่าตัวเองทุกข์กับเรื่องตมๆ น้อยลง					
๖ ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและแก้ไขได้ดีขึ้น					
๗ ฉัน.....สิ่งที่รัก					
๘ ฉันเป็นคนอยู่ง่าย กินง่าย ไม่ถือตัว					
๙ เมื่อมีความทุกข์ฉันมีวิธีผ่อนคลายให้กับตัวเอง					
๑๐ ความอดทนเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเมื่อฉันประสบปัญหาและอุปสรรคในชีวิต					
๑๑ เมื่อ.....ปัญหา					
๑๒ ฉันต้อนรับ.....ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต					
๑๓ ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้เมื่อเจอสิ่งไม่ชอบใจ					
๑๔ ฉัน.....เสมอ					
๑๕ ฉันเคารพการตัดสินใจของผู้อื่นแม้ฉันจะไม่เห็นด้วยก็ตาม					
๑๖ ฉันเคารพทุกคนตามแบบที่เขาเป็น					
๑๗ ฉัน.....เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ					
๑๘ ฉัน.....ความเคยชินที่ไม่ดี					

ข้อคำถาม	ความเห็นของท่าน				
	๕	๔	๓	๒	๑
๑๙ ฉันยินดีในการเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือสังคม					
๒๐ ฉันสามารถปรับตัวกับคนอื่นได้รวดเร็ว					
๒๑ เมื่อมีเวลว่างฉันมักไปช่วยงานจิตอาสา					
๒๒ ฉัน.....งานการกุศลเสมอ					
๒๓ ฉันเบื่อมองในส่วนที่ดีของคนอื่น					
๒๔ ฉันเชื่อว่าแท้จริงแล้วทุกคนเป็นคนดี					
๒๕ ฉันมักเข้าวัดทำบุญในทุกวันพระและเมื่อมีโอกา					
๒๖ เวลว่างฉันชอบฟังธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะ					
๒๗ ฉันเชื่อว่าทั้งหลายทั้งปวง					
๒๘ ฉันรอดพ้น.....ฉันเคารพนับถือ					
๒๙ การนั่งสมาธิทำให้ฉันใจเย็นมากขึ้น					
๓๐ การฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ฉันมีสติสงบเย็น และเข้าในชีวิตได้มากขึ้น					