

ภาคผนวก

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



เอกสารรับรองโครงการวิจัย  
 โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
 สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

รหัสรับโครงการ: 2022 – LL – Peacestudies – 015 (Internal)

ชื่อโครงการ: การพัฒนารูปแบบการสนับสนุนพื้นที่ผู้ติดผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษกลับคืนสู่สังคมในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้วิธีการทางพฤติกรรมศาสตร์

รหัสหนังสือรับรอง: PSU IRB 2022 - LL – Peacestudies – 021 (Internal)

ชื่อหัวหน้าโครงการ: ดร.จิราภรณ์ เรืองยิ่ง

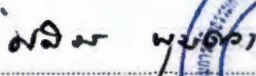
หน่วยงานที่สังกัด: สถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการเข้ารับการประเมินจริยธรรมในงานวิจัย  
 2. เครื่องมือวิจัย  
 3. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

วันที่รับรอง: 12 กรกฎาคม 2565

วันที่หมดอายุ: 12 กรกฎาคม 2567

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้น ได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับหลักการเบลมอนต์ (Belmont) จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และขอให้รายงานผลการวิจัยทุก 1 ปี ตามแบบฟอร์ม AP-007

  
 (ลงนาม).....  
 (ศาสตราจารย์ ดร.ศิริธร ชุมดวง)  
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
 สาขาสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

Prince of Songkhla University  
Pattani Campus

### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- |   |  |
|---|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.เกษตรชัย และหิมา       | คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธนยศ สุมาลัยโรจน์ | คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล            |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นัชชิวมา บาเกาะ   | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา     |

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

**ฉบับที่ 1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสภาวะการณ์ปัจจุบัน ผลกระทบ และการช่วยเหลือ  
อดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษ  
(สำหรับกลุ่มหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องในพื้นที่)**

**วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์**

1. เพื่อศึกษาสภาวะการณ์ปัจจุบันและมุมมองของหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องในพื้นที่เกี่ยวกับผลกระทบที่มีต่ออดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษต่อการอยู่ร่วมกันในชุมชนจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อให้ทราบมุมมองต่อสถานการณ์และสภาพปัญหาในทุกมิติ

ประเด็นคำถามหลัก	ประเด็นคำถามย่อย
1. ขอให้ท่านเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแล ช่วยเหลือ อดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษ หลังปล่อยกลับคืนสู่ชุมชนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูแลช่วยเหลือด้านการฟื้นฟูจิตใจ</li> <li>- การดูแลช่วยเหลือด้านการใช้ชีวิต</li> <li>- การดูแลช่วยเหลือด้านการประกอบอาชีพ</li> <li>- การดูแลช่วยเหลือด้านสังคม</li> <li>- ฯลฯ</li> </ul>
2. ในความเห็นของท่าน ความคิด/ความเชื่อของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในชุมชนหลังปล่อยเป็นอย่างไร กรุณายกตัวอย่างประกอบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ความคิด/ความเชื่อด้านสังคม</li> <li>- ความคิด/ความเชื่อด้านจิตใจ</li> <li>- ความคิด/ความเชื่อด้านการใช้ชีวิต</li> <li>- ฯลฯ</li> </ul>
3. ตัวอย่างเหตุการณ์ในอดีต (ย้อนหลังไม่เกิน 3 ปี) ที่ท่านคิดว่าเกี่ยวข้องกับความคิด/ความเชื่อ พฤติกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม ในการอยู่ร่วมกันในชุมชนของอดีตผู้ถูกควบคุมตัว	<p>3.1 เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับใคร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร</p> <p>3.2 เหตุการณ์นั้นมีผลต่อการอยู่ร่วมกันในชุมชนของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ ในประเด็นใดบ้าง เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีคิด/อุดมการณ์</li> <li>- ความสามารถในการควบคุมตนเอง</li> <li>- การกล้าเข้าสังคม/สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</li> <li>- การคล้อยตามกลุ่ม</li> <li>- อื่นๆ</li> </ul>
4. สถานการณ์ในการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีคิด ความเชื่อ การรับรู้และความเข้าใจ</li> <li>- ความสามารถในการควบคุมตนเอง</li> </ul>
4.1 ปัญหาการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ มีอะไรบ้าง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การกล้าเข้าสังคม/สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น</li> <li>- การคล้อยตามกลุ่ม</li> </ul>

ประเด็นคำถามหลัก	ประเด็นคำถามย่อย
<p>4.2 ผลกระทบในการอยู่ร่วมกันในชุมชนของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ ในปัจจุบันเป็นอย่างไร</p> <p>4.3 ในความเห็นของท่าน พฤติกรรม/การปฏิบัติตัวในสังคมของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ <u>เกี่ยวข้องหรือมีสาเหตุมาจากเรื่องใดมากที่สุด</u></p> <p>4.4 การปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้ในสังคม/ชุมชนของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ ขึ้นอยู่กับปัจจัยใดบ้าง</p>	<p>- พฤติกรรมก้าวร้าวของมนุษย์และวัฒนธรรมความรุนแรงอื่น ๆ</p>
<p>5. รูปแบบการช่วยเหลืออดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ ในปัจจุบันเป็นอย่างไร</p>	<p>- รูปแบบการช่วยเหลือในปัจจุบัน ดำเนินการอะไรบ้าง/มีข้อเด่น/ปัญหาอุปสรรคหรือสิ่งที่ต้องปรับแก้เกี่ยวกับการช่วยเหลือมีอะไรบ้าง</p>

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



**ฉบับที่ 2 แบบสัมภาษณ์แนวทางการช่วยเหลือสนับสนุนฟื้นฟูของอดีตผู้ถูกควบคุมตัว  
ด้วยกฎหมายพิเศษ  
(สำหรับกลุ่มหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องในพื้นที่)**

**วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์**

1. เพื่อศึกษาแนวทางการช่วยเหลือ สนับสนุนฟื้นฟูของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษ  
เพื่อการอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างสันติสุข

ประเด็นคำถามหลัก	ประเด็นคำถามย่อย
1. ในความเห็นของท่าน แนวทาง/รูปแบบการช่วยเหลืออดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ เพื่อการอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างสันติสุขควรเป็นอย่างไร เพราะเหตุใด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หน่วยงานใดบ้างควรเข้ามามีส่วนร่วมให้การสนับสนุนช่วยเหลือ</li> <li>- บทบาทของหน่วยงานท่านต่อการดูแลช่วยเหลืออดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ</li> <li>- แนวทางการช่วยเหลือ สนับสนุนฟื้นฟูควรเป็นอย่างไร</li> </ul>
2. ในความเห็นของท่าน อะไรคือสิ่งสำคัญ(ปัจจัย/องค์ประกอบ)ที่จะทำให้การช่วยเหลืออดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ ประสบความสำเร็จ	

**ฉบับที่ 3: แนวคำถามสัมภาษณ์สภาวการณ์ปัจจุบัน ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ สังคม  
และความต้องการช่วยเหลือ  
(สำหรับกลุ่มอดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษ)**

**วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์**

1. เพื่อศึกษาสภาวการณ์ปัจจุบันเกี่ยวกับมุมมองต่อผลกระทบที่ได้รับ และการรับรู้การช่วยเหลือจากหน่วยงานของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษต่อการอยู่ร่วมกันในชุมชนจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพื่อให้ทราบถึงสภาพปัญหาในทุกมิติ

2. เพื่อสำรวจความต้องการช่วยเหลือ สนับสนุนฟื้นฟูของอดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษเพื่อการอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างสันติสุข

ประเด็นคำถามหลัก	ประเด็นคำถามย่อย
1. ภายหลังได้รับการปล่อยตัวกลับสู่ชุมชน ในช่วง 1 – 2 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ท่านได้รับผลกระทบ/มีปัญหาในด้านใดบ้าง	- ผลกระทบ/สภาพปัญหาด้านจิตใจ - ผลกระทบ/สภาพปัญหาด้านคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจและด้านสังคม - อื่นๆ
2. ท่านเคยได้รับการดูแล ช่วยเหลือ การสนับสนุน ฟื้นฟูด้านการใช้ชีวิต/อาชีพการงาน/รายได้/การเงิน หรือไม่ อย่างไร	- มีหน่วยงานใดบ้างเข้ามาช่วยเหลือ ดูแล - หน่วยงานหรือองค์กรนั้นๆให้การช่วยเหลือ ดูแลอย่างไรบ้าง
3. ในช่วง 1 – 2 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการพัฒนาความรู้ และทักษะการประกอบอาชีพหรือไม่ กรุณายกตัวอย่างประกอบ	- มีหน่วยงานใดบ้างเข้ามาช่วยเหลือ ดูแลด้านการพัฒนาความรู้ และ ทักษะการประกอบอาชีพ - หน่วยงานหรือองค์กรนั้นๆให้การช่วยเหลือด้านการพัฒนาความรู้ และ ทักษะการประกอบอาชีพอย่างไร
4. ในช่วง 3-6 เดือน ที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการพัฒนาความรู้ และทักษะการประกอบอาชีพ หรือได้รับความช่วยเหลือในด้านอื่นๆ หรือไม่ ได้รับความช่วยเหลืออย่างไรบ้าง	- มีหน่วยงานใดบ้างเข้ามาช่วยเหลือ ดูแล - หน่วยงานหรือองค์กรนั้นๆให้การช่วยเหลือ ดูแลอย่างไรบ้าง
5. ปัจจุบันท่านต้องการความช่วยเหลือด้านใดบ้าง (3 ลำดับแรกที่ต้องการความช่วยเหลือมากที่สุด) เพราะเหตุใด	- ท่านอยากให้มีหน่วยงาน/องค์กรใดบ้างเข้ามาให้ช่วยเหลือ

**ฉบับที่ 4: แนวคำถามสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มภายหลังการทำกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการวิจัย**  
(สำหรับกลุ่มอดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษ)

**วัตถุประสงค์:** เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอดีตผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษ จากการทำกิจกรรมวิจัย ทั้งด้านความรู้สึกหรือความคิด พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม

ประเด็นคำถามหลัก
1. ในระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการวิจัย ท่านเกิดความรู้สึกหรือความคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้ร่วมกิจกรรม หรือบุคคลอื่น อย่างไรบ้าง
2. หลังจากการทำกิจกรรมร่วมกัน ท่านเห็นว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับตนเอง และผู้ร่วมกิจกรรมหรือไม่ อย่างไร
3. กิจกรรมใดที่ท่านคิดว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากที่สุด เพราะเหตุใด
4. อะไรคือการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดที่เกิดขึ้นกับตัวท่าน และผู้ร่วมกิจกรรม
5. หากจะจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ท่านต้องการพัฒนาด้านใด/พัฒนาเรื่องอะไร

**ฉบับที่ 5: แนวคำถามสนทนากลุ่มภายหลังการทำกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการวิจัย**  
(สำหรับกลุ่มผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่ที่ร่วมกิจกรรม)

ประเด็นคำถามหลัก	ประเด็นคำถามย่อย
1. ในระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการวิจัย ท่านเกิดความรู้สึกหรือความคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้ร่วมกิจกรรม หรือบุคคลอื่น อย่างไรบ้าง	- ความคิด/ความเชื่อ/ทัศนคติ - พฤติกรรมการใช้ชีวิต/วิถีชีวิต - อื่นๆ
2. หลังจากการทำกิจกรรมร่วมกัน ท่านเห็นว่ากับกลุ่มอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ และผู้ร่วมกิจกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง อย่างไร	- ความคิด/ความเชื่อ/ทัศนคติ - พฤติกรรมการใช้ชีวิต/วิถีชีวิต - อื่นๆ
3. <u>อะไรคือการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด</u> ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ และผู้ร่วมกิจกรรม	- ความคิด/ความเชื่อ/ทัศนคติ - พฤติกรรมการใช้ชีวิต/วิถีชีวิต - อื่นๆ
4. หากจะจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ท่านคิดว่ากลุ่มอดีตผู้ถูกควบคุมตัวฯ ควรได้รับการพัฒนาด้านใด/พัฒนาเรื่องอะไร	

## แบบประเมินความสุขคนไทย

(สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

คำถามต่อไปนี้จะเป็นคำถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

ข้อที่	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจ				
3	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
4	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
5	ท่านรู้สึกผิดหวังในตนเอง				
6	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
7	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่อยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
8	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น				
9	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
10	ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีความทุกข์				
11	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
12	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
13	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าคนในครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

การให้คะแนนแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้  
กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

1	2	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 1 คะแนน  
มาก = 3 คะแนน

เล็กน้อย = 2 คะแนน  
มากที่สุด = 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ

3	4	5
---	---	---

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย = 4 คะแนน  
มาก = 2 คะแนน

เล็กน้อย = 3 คะแนน  
มากที่สุด = 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลการประเมินความสุข

51 - 60 คะแนน หมายถึง มีความสุขดีกว่าคนทั่วไป

44 - 50 คะแนน หมายถึง มีความสุขเท่ากับคนทั่วไป

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง มีความสุขต่ำกว่าคนทั่วไป

ตัวอย่าง

กิจกรรมปฏิบัติการสนับสนุนฟื้นฟูผู้ถูกควบคุมตัวด้วยกฎหมายพิเศษ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## กิจกรรมเสริมสร้างพลังใจ

### กิจกรรมที่ 1 ความสุขที่พอเพียง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้รู้สึกพึงพอใจในสิ่งที่มี และสิ่งที่เราได้ทำอย่างเต็มความสามารถ

#### อุปกรณ์

1. บัตรภาพ เช่น ควาย ช้าง เปลือก หนีบสมบัติ จักรยาน กระท่อมปลาเยนา เป็นต้น
2. กระจก (ภายในกระจกมีสติกเกอร์ต่าง ๆ)
3. เพลงสามช่าพร้อมเครื่องเล่น

#### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำความสำคัญ เรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในสิ่งที่มี
2. วิทยากรกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมนึกถึงข้อดีของตนเองให้ได้มากที่สุด โดยเปิดเพลงผ่อนคลายกระตุ้นการคิดเวลา 5 นาที จากนั้นวิทยากรนำผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนข้อดีของตนเอง วนจนครบทุกคน
3. วิทยากรสุ่มถามความรู้สึกที่ได้นึกถึงข้อดีของตนเอง
4. วิทยากรออกคำสั่งให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมพร้อมเปิดเพลงสนุก ๆ ในขณะที่เปิดเพลงให้สมาชิกส่งกระจกคำสั่งวนไปเรื่อย ๆ เมื่อเพลงหยุด กระจกอยู่ที่ใครให้คนนั้นหยิบสติกเกอร์ขึ้นมา 1 ใบ พร้อมเปิดอ่านและทำตามคำสั่งนั้น จากนั้นสุ่มวนไป 3-4 รอบ
5. วิทยากรสุ่มถามความรู้สึกที่เพื่อนบอกข้อดีของตนเอง ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้ จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน และวิทยากรสรุป “คนเราทุกคนล้วนมีข้อดีทั้งที่ตนเองรู้และคนอื่นรู้ ซึ่งการรับรู้ข้อดีของตนเองจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง คนทุกคนมีความแตกต่างทั้งหน้าตา และนิสัยใจคอ ทุกคนจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะของตนเองเหมือนกับลายมือของทุกคนที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น คุณค่าของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป เราจึงควรยอมรับในความแตกต่างกันของบุคคล ยอมรับในความมีคุณค่าของคนอื่น และเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองด้วยโดยเฉพาะสิ่งดี ๆ ในตัวเราที่ควรรักษาให้คงอยู่และพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ”
6. วิทยากรสันทนาการเพื่อแบ่งกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม ส่งผู้แทนแต่ละกลุ่มหยิบแผ่นภาพ กลุ่มละ 1 ภาพ โดยไม่ให้กลุ่มอื่นเห็นว่าได้ภาพอะไร กลุ่มใดได้ภาพที่มีมูลค่ามากที่สุดจะเป็นผู้ชนะ
7. จากนั้นให้กลุ่มวิเคราะห์มูลค่าภาพที่ได้ว่าพอใจกับภาพที่ได้หรือไม่ ให้โอกาสแต่ละกลุ่มเปลี่ยนภาพได้ 1 ครั้ง โดยจะเปลี่ยนกับวิทยากร หรือ เปลี่ยนระหว่างกลุ่มก็ได้ ซึ่งกลุ่มที่ถูกขอเปลี่ยนจะไม่สามารถปฏิเสธได้

8. เมื่อแต่ละกลุ่มได้ภาพเป็นที่พอใจแล้ว ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันเกี่ยวกับมูลค่าของภาพที่ได้ พร้อมผู้แทนกลุ่มนำเสนอมูลค่าภาพของกลุ่มตนเอง “ทุกกลุ่มให้บอกเหตุผลว่ามีการขอเปลี่ยนภาพหรือไม่ เพราะเหตุใด”

9. วิทยากร สุ่มถามได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้

### สรุปกิจกรรม

“ความพอเพียงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้คนวัยทำงานมีความสุขเพราะการที่ยึดหลัก “ความพอเพียง” จะทำให้เกิดการยอมรับและเห็นค่าในสิ่งที่มีอยู่ โดยเฉพาะถ้าเราได้ทำสิ่งนั้นเต็มความสามารถแล้ว ซึ่งเราต้องมีการปรับความคิดร่วมกับการใช้เรื่องการเมืองโลกในแง่ดีมาเป็นพื้นฐานในการคิดร่วมด้วย ดังนั้นความสุขของแต่ละคนจึงไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคน และการยอมรับตามความเป็นจริงได้มากน้อยแค่ไหน”

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



## กิจกรรมที่ 2 ดีหรือร้ายอยู่ที่มุมมอง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจสาเหตุและวิธีการสร้างความรู้สึกรู้สึกดีต่อตนเอง
2. เพื่อฝึกทักษะการผ่อนคลายโดยเรียนรู้การหายใจที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างระหว่างการมองโลกแง่ดีและการมองโลกแง่ร้าย
4. เพื่อให้มีความยืดหยุ่นทางความคิด รู้จักมองโลกแง่ดีและมีความหวัง

### อุปกรณ์

1. กระดาษ Flipchart
2. ปากกาเคมี
3. ตัวอย่างสถานการณ์ด้านบวก และสถานการณ์ด้านลบ

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำ “คนเราทุกคนต้องการความสุข อยาหนีจากความทุกข์ แต่ชีวิตคนเราเหมือนตัวละครที่ถูกกำหนดไว้แล้ว โดยแต่ละคนมักจะเล่นบทเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ซึ่งหากพิจารณาดูดี ๆ ก็จะพบว่า บทที่เราเล่น มักจะมีทั้งส่วนที่เป็นประโยชน์ และส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ มีทั้งส่วนที่เราชอบและไม่ชอบ วันนี้อยากกำกับชีวิตของเรา ให้เป็นไปอย่างที่ต้องการ โดยเริ่มจากการทบทวน ว่ามีส่วนไหนที่อยากเปลี่ยนใหม่ให้ดียิ่งขึ้นและมีส่วนไหนที่คิดว่าดีแล้ว อยากรักษาไว้ต่อไป”

2. “พื้นฐานความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของชีวิตคนเรา คือ การที่เรามีความรู้สึกรู้สึกดีต่อตัวเอง หากลองสังเกตให้ดี เราสามารถรู้สึกต่อตัวเองได้ในหลายโอกาส” สอบถามสมาชิกทุกคนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ละคนรู้สึกดีต่อตนเองจากเรื่องอะไรบ้าง ?

3. วิทยากรสรุปประเด็นจากคำตอบของสมาชิก บรรยายสั้น ๆ ว่า “เราสามารถสร้างความรู้สึกรู้สึกดีให้กับตนเองได้” โดย

- การทำความดี
- มีความรักความผูกพัน
- ค้นหาความถนัดของตนเองและบ่มเพาะพัฒนาจนเกิดเป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ
- ไม่เอาตนเองไปคิดเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มีโอกาสดีกว่า หรือ เหนือกว่า
- รู้จักฟังตนเอง ดูแลตนเองให้มีความสุข
- สร้างความรู้สึกรู้สึกดี ให้ตัวเองด้วยวิธีง่าย ๆ เป็นประจำ
- อื่น

4. วิทยากรเปิดโอกาสและกระตุ้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนว่า แต่ละคนสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเองจากอะไรบ้าง ? และจะมีวิธีการเพิ่มความรู้สึที่ดีต่อตนเองได้อย่างไร ? วิทยากรบันทึกประเด็นในกระดาษ Flipchart
5. วิทยากรสรุปสิ่งที่แต่ละคนจะนำไปใช้ในการสร้างความรู้สึที่ดี
6. วิทยากร ให้สมาชิกกลุ่มวิเคราะห์ประเด็นตามสถานการณ์ที่กำหนด ทั้งสถานการณ์เรื่องราวที่ดีและไม่ดี ให้วิเคราะห์มุมมองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบ
7. วิทยากรสุ่มถามความรู้สึก หลังจากการฝึกเปลี่ยนมุมมองจากสถานการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ

### สรุปกิจกรรม

“ทุกสถานการณ์ล้วนมีทั้งด้วยบวกและด้านลบ ขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคล หากมองในด้านลบก็จะทำให้ทุกข์ใจและมองไม่เห็นทางออกของปัญหา หากมองในด้านบวกก็จะทำให้ลดความทุกข์ได้ และจะมองเห็นแนวทางจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้”

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

### กิจกรรมที่ 3 ถอดรหัสความเครียด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจอาการของความเครียด
2. เพื่อให้แยกแยะได้ว่าสิ่งที่ใช้เวลาเครียดเป็นการแก้ปัญหา หรือแก้อารมณ์ อีกทั้งสามารถประเมินผลของสิ่งที่ทำได้ว่ามีผลดี ผลเสีย หรือไม่ดีไม่เสียอย่างไร

#### อุปกรณ์

1. กระดาษ Flipchart
2. ปากกาเคมี

#### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมคิดทบทวนถึงเรื่องที่ทำให้ตนเองเครียดมา 1 เรื่อง แล้วทบทวนดูว่า “ขณะที่เครียดมีอาการอะไรบ้าง ? และขณะที่เครียดได้ทำอะไรไปบ้าง ?”
2. วิทยากรสุ่มถามถึงอาการของความเครียด และสิ่งที่ทำไปเมื่อรู้สึกเครียด วิทยากรบันทึกคำตอบลงในกระดาษ Flipchart
3. วิทยากรสรุปอาการของความเครียดจากคำตอบที่ได้จากผู้เข้าร่วม และบรรยายเรื่องความเครียดเพิ่มเติม
4. วิทยากรสรุปสิ่งที่ทำไปเมื่อรู้สึกเครียด บรรยายสั้น ๆ ว่าสิ่งที่เราทำไปขณะเครียด อาจแบ่งได้เป็น
  - หนึ่ง สิ่งที่ทำไปเพื่อแก้ไขปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียด
  - สอง สิ่งที่ทำไปเพื่อคลายหรือระบายอารมณ์
 เรียกย่อ ๆ ว่า แก้ปัญหา กับ แก้อารมณ์  
ถามผู้เข้าร่วมว่าสิ่งที่ทำไปเป็นการแก้ปัญหา หรืออารมณ์
5. วิทยากรเปิดประเด็นต่อว่าการแก้อารมณ์ บางวิธีก็ให้ผลดี เช่น การออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ การคิดทบทวนเจียบ ๆ แต่บางวิธีก็ให้ผลเสีย เช่น การพูดต่อกัน ดื่มสุรา ขับรถเร็ว และบางวิธีก็ไม่ดีไม่เสีย เช่น ฟังเพลง นอนหลับ เป็นต้น ใช้ตัวอย่างจากผู้เรียนประกอบการอธิบาย
6. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ทบทวนการแก้อารมณ์ให้สมาชิกช่วยกันตอบ พร้อมกับอธิบายเพิ่มเติมจนเข้าใจ
7. วิทยากรเขียนโน้ตงานแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ลงในกระดาษ Flipchart แล้วให้สมาชิกช่วยกันตอบพร้อมอธิบายเพิ่มเติมจนเข้าใจ
8. วิทยากรสรุปประเด็นว่า การตระหนักว่าสิ่งที่ทำเป็นการแก้ปัญหาหรืออารมณ์ และการแก้อารมณ์ของเรานั้น ให้ผลดีหรือผลเสียอย่างไร จะช่วยให้เราจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น
9. อภิปรายซักถาม สรุปประเด็นการเรียนรู้ คือ อาการความเครียด แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ และผลดีผลเสียของการแก้อารมณ์แต่ละวิธี
10. การหายใจอย่างถูกวิธีจะช่วยคลายอารมณ์ได้ดี ให้ผู้เรียนฝึกทักษะการหายใจด้วยท้องร่วมกัน

## สรุปกิจกรรม

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ทุกคนล้วนเคยเครียด เราจึงควรทำความรู้จักและเรียนรู้วิธีการจัดการความเครียดให้ดียิ่งขึ้น

อาการของความเครียด แสดงออกได้หลายทาง แต่ละคนอาจมีอาการที่ต่างกัน ควรหัดสังเกตอาการความเครียดของตนเอง เพื่อจะได้ใช้อาการเหล่านี้ เป็นสัญญาณเตือนในเวลาที่เราเริ่มรู้สึกเครียด

สิ่งที่คนเราทำเมื่อเครียด อาจแบ่งเป็นส่วนของการแก้ปัญหา อันเป็นสาเหตุของความเครียด และส่วนของการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเครียด การรู้จักแยกแยะจะช่วยให้เราเลือกใช้วิธีการทั้งสองอย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

การแก้อารมณ์ บางวิธีก็มีผลดี บางวิธีก็มีผลเสียจึงควรตระหนักและเลือกวิธีการที่ให้ผลดี และไม่ส่งผลเสีย สิ่งสำคัญในการจัดการความเครียด คือ เราต้องรู้จักแก้ปัญหา ที่เป็นต้นเหตุของความเครียด หากไม่รู้ว่า จะจัดการเช่นไร ก็จำเป็นต้องหาความรู้เพิ่มเติม หรือ ปรึกษาผู้อื่นที่รู้ในเรื่องนั้น ๆ และหากเป็นปัญหาที่ แก้ไขไม่ได้ ก็ต้องรู้จักทำใจยอมรับ รู้จักปล่อยวาง คือ จัดการกับอาการของเราเอง เพื่อให้อยู่กับสิ่งนั้นได้

สรุป วิธีจัดการอารมณ์และความเครียด คือ รู้ทันอาการ รู้จักผ่อนคลาย คลายอารมณ์ และแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## ใบกิจกรรม

### กิจกรรมที่ 1 ความสุขที่พอเพียง

#### ตัวอย่างสลากคำสั่ง

- ให้นำตัวเป็นภาษา อ-อ่าง และให้บอกข้อดีของเพื่อน ที่อยู่ทางซ้ายมือคนที่ 3 จำนวน 1 ข้อ
- ให้นำตัวเป็น อวัยวะ และให้บอกข้อดีของเพื่อนคนที่อยู่ตรงข้าม จำนวน 1 ข้อ
- ให้นำเพื่อนเดินเพลงช้าง เดินเป็นวงกลม 1 รอบ และให้บอกข้อดีของเพื่อนที่อยู่ทางขวามือคนที่ 5 จำนวน 1 ข้อ
- ให้นำตัวเป็นภาษา ก-ไก่ และให้บอกข้อดีของเพื่อนคนที่อยู่ตรงข้าม จำนวน 1 ข้อ
- ให้นำตัว พร่องเอาของมาฝาก เช่น ฉันทัดแดง เอาแกงมาฝาก และให้บอกข้อดีของเพื่อนที่อยู่ทางซ้ายมือคนที่ 3 จำนวน 1 ข้อ
- ให้นำเดินไถ่อย่าง และให้บอกข้อดีของเพื่อนคนที่อยู่ข้างขวา จำนวน 1 ข้อ

#### ใบความรู้เรื่องความสุขที่พอเพียง

ความรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้แก่ตนเองและสังคม ความมีคุณค่าในตนเองสามารถประเมินได้จากการรับรู้ของตนเองและการรับรู้ของผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าและผู้อื่นก็รับรู้ว่าคุณค่า เมื่อนั้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตนเองมองตนเองในทางบวก ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง เป็นสุขทางใจ และเป็นกุญแจสำคัญให้พบกับความสำเร็จ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเองพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นสามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีความพยายาม อดทนในการทำสิ่งต่างๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

#### วิธีพัฒนาตนเองให้เกิดความภาคภูมิใจ

1. รู้ทันความคิดที่มีผลให้เรา รู้สึกดีขึ้น หรือทำให้เรารู้สึกแย่ลง เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ เช่น เมื่อต้องทำงาน หรือเรียนในวิชาที่เราไม่ชอบ แต่เราก็จำเป็นต้องทำ เลือกคำพูดบอกตนเองในการสร้างพลังเสมอๆ เช่น “ฉันทำได้” “ไม่มีอะไรยากเกิน”
2. ค้นหาความสนใจ ความถนัด จุดมุ่งหมาย และจุดเด่นของตนเอง การที่เราจะค้นพบความถนัดของ

ตนเองนั้น ต้องเปิดโอกาสในการเรียนรู้ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมชมรม การเข้าค่ายอาสาสมัครต่างๆ แล้วค่อยๆ เรียนรู้ว่า มีกิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วชอบ มีความสุข สนุก หรือทำได้ดี

3. ตั้งเป้าหมายว่าเราต้องการเป็นอย่างไรในอนาคต ตามความถนัด ความสนใจ และจุดเด่นของตนเอง หลังจากนั้นให้เริ่มลงมือพัฒนาในสิ่งดีที่เราค้นพบ ด้วยการหมั่นฝึกฝน และเรียนรู้ในสิ่งนั้น อย่างต่อเนื่อง

4. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเอง ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น มองด้านดีของตนเอง และใช้คำพูดที่ดีกับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ “ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ” ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก เป็นต้น

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## กิจกรรมที่ 2 ตีหรือร้ายอยู่ที่มุมมอง

### ตัวอย่างสถานการณ์

1. เพื่อนชมว่าเราเป็นดี คนขยัน มีความรับผิดชอบ
2. คนรักให้ของขวัญเนื่องในวันพิเศษ
3. มีครอบครัวที่น่ารัก อบอุ่น
3. เพื่อนใส่ร้ายว่าเราขโมยของ
4. ผันตก กรีดขางไม่ได้ ขาดรายได้
5. นายจ้างเลิกจ้าง

### ใบความรู้เรื่องตีหรือร้ายอยู่ที่มุมมอง

#### ความรู้สึกดีต่อตัวเอง

ความรู้สึกดีต่อตัวเองเป็นคุณภาพภายในจิตใจของคนเราที่มีความสำคัญ คนที่รู้สึกดีต่อตัวเองจะมีความภาคภูมิใจมีความมั่นคงทางใจ และมีความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้นสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีความรู้สึกดีต่อตัวเองที่ถูกต้องไม่ใช่การมีอัตตายึดติดในความคิดของตัวเองหรือปฏิเสธความผิดพลาดที่ก่อขึ้นจนไม่รับฟังยอมรับความผิดพลาดของตนเองได้ตีมีความพร้อมต่อการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องขณะที่คนหนึ่งขาดความรู้สึกดีต่อตัวเองมักจะรับฟังข้อวิพากษ์วิจารณ์ต่อตัวเองได้น้อยเพราะที่เป็นอยู่ภายในใจก็ไม่ได้อยู่แล้วหากมีการชี้ให้เห็นถึงจุดอ่อนหรือข้อจำกัดของตัวเองจากคนอื่นเพิ่มขึ้นอีกจึงไม่สามารถรับได้ง่าย ๆ

ความรู้สึกดีต่อตัวเองเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งทางใจเปรียบเสมือนต้นทุนชีวิตที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นวิกฤตต่างๆไปได้ด้วยดีสามารถเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและมีความหวังในชีวิตแม้ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงไม่ปรารถนาก็ตาม

#### ความรู้สึกดีมาจากไหน?

ความรู้สึกดีต่อตัวเองมีรากฐานมาจากความสัมพันธ์กับพ่อแม่ตั้งแต่ไว้ทารกถ้าในวัยทารกเราเติบโตมาด้วยการเลี้ยงดูที่อบอุ่น รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รักของคนในครอบครัว เราจะเติบโตขึ้นเป็นคนที่มีความมั่นคงทางใจรู้สึกดีต่อตัวเองประสบการณ์ที่พ่อแม่มอบให้ในวัยนี้ จะกลายเป็นรากฐานสำคัญของการมองตัวเองว่าดีหรือไม่ดีและมองลูกว่าไว้ใจได้หรือไม่ ในเวลาต่อมาแม้ว่าคนที่เกิดและเติบโตในครอบครัวที่พร้อมด้วยความรักความอบอุ่นจะถือได้ว่า เป็นคนโชคดีเพราะมีต้นทุนทางจิตใจและอารมณ์ที่ดีเป็นพื้นฐานของชีวิต แต่คนที่ไม่ได้โชคดีโดยกำเนิดเพราะเลือกเกิดหรือเลือกประสบการณ์ในวัยเด็กไม่ได้ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะหมดโอกาส ในการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เพราะการพัฒนาความรู้สึกดีให้กับตัวเองนั้นเป็นเรื่องที่เรา

สามารถสร้างขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ตราบใดที่เราเห็นความสำคัญ และให้คุณค่าความรู้สึกดีต่อตัวเองจึงเป็นเรื่องที่เราสามารถสร้าง และพัฒนาได้ด้วยตัวของเราเองและเพื่อตัวของเราเอง

### ความรู้สึกดี มีขึ้นมีลง

ความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองอาจดีหรือแย่งได้ตามเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในยามที่ต้องเผชิญกับความสูญเสียเจ็บไข้ได้ป่วยพบเจอปัญหายุ่งยากในชีวิตหรือมีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญเช่นต้องออกจากงานเกษียณอายุเป็นต้นเหตุการณ์ดังกล่าวอาจจะกระทบต่อความรู้สึกที่เรามีต่อตัวเองทำให้สูญเสียความมั่นใจไม่แน่ใจในตัวเอง

ปัจจัยต่อไปนี้อาจเป็นผลทำให้ขาดความมั่นใจและสูญเสียความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองได้

- ถูกล้อเลียนกันแก๊ง
- ไม่มั่นใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง
- ไม่ประสบความสำเร็จในด้านการงาน
- มีเหตุการณ์รุนแรงเข้ามากระทบกับชีวิต

ความรู้สึกดีต่อตนเองยังขึ้นกับสภาพร่างกายและความเจ็บป่วยหรือความพิการก็อาจเป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเองได้เช่นเดียวกัน

ขณะเดียวกันบางคนที่คุณเหมือนจะเป็นคนมั่นใจในตัวเองมากชอบคุยโวทับถมผู้อื่นวางตัวเหนือกว่าลึกลับแล้วกลับเป็นคนที่ขาดความมั่นใจขาดความรู้สึกดีต่อตัวเองจึงขดเขยความรู้สึกภายในด้วยการแสดงออกในทางกดขี่คนอื่นเพื่อให้ตนรู้สึกดีขึ้น

### รู้สึกดีเพราะมองโลกในแง่ดี

เนื่องจากเราไม่สามารถเลือกได้โดยตรง ว่าอยากให้เกิดอะไรขึ้นบ้างในชีวิตเราทุกคนต่างต้องพบกับเหตุการณ์ทั้งที่ดีและไม่ดีเราจึงควรพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองให้เป็นคุณภาพภายในจิตใจ มากกว่าจะปล่อยให้ความรู้สึกขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ภายนอกแต่เพียงอย่างเดียวความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองจึงเป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดีคนที่รู้สึกดีต่อตัวเองมักมองอะไรในด้านดี ส่วนคนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเองมักมองโลกในแง่ร้ายมองเห็นแต่ด้านลบความรู้สึกดียังขึ้นกับวิธีที่เราพูดกับตัวเอง เวลาที่ประสบความสำเร็จและเวลาที่ประสบความล้มเหลวเพราะแต่ละคนมีวิธีอธิบายความสำเร็จหรือความล้มเหลว ของตัวเองแตกต่างกันไป คำอธิบายที่คนเราบอกกับตัวเองมีผลต่อความภาคภูมิใจและความรู้สึกดีต่อตัวเองคนที่รู้สึกดีต่อตัวเองมีความภาคภูมิใจในตนเองจะมองความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าเป็นผลของความพยายามและความสามารถขณะที่คนซึ่งรู้สึกไม่ดีกับตัวเองมีความภูมิใจในตนเองต่ำ จะมองความสำเร็จที่เกิดขึ้นว่าไม่ใช่ผลจากความสามารถ ของตนหากเป็นเรื่องของโชคดวง ความฟลุค หรือ ความบังเอิญที่อยู่นอกเหนือการควบคุมคนที่รู้สึกดีต่อตัวเองจะอธิบายความล้มเหลวของตนเองว่าเกิดจากปัจจัยบางอย่างที่เขาสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ในครั้งต่อไปเช่นมองว่ายังพยายามไม่มากพอหรือใช้เทคนิควิธีการที่ไม่เหมาะสมซึ่งสามารถเปลี่ยนใหม่ให้ดีขึ้นได้และมีโอกาสประสบความสำเร็จในครั้งต่อไป



นอกจากนี้ยังมองความผิดพลาดล้มเหลวว่าเป็นประสบการณ์และบทเรียนของชีวิตซึ่งจะช่วยให้เข้าใจและรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตได้ดีขึ้นตรงกันข้ามกับคนที่รู้สึกไม่ดีกับตัวเองมักอธิบายความล้มเหลวว่าเป็นเพราะตัวเองไม่มีความสามารถเพียงพอมองว่าความล้มเหลวเกิดจากสิ่งที่เขาไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้

### ทำอย่างไรให้รู้สึกดีต่อตัวเอง

1. สร้างความตระหนักในตนเองรู้ทันความคิดที่เราพูดกับตัวเองว่าช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้นหรือทำให้เรารู้สึกแย่ลงเลือกความคิดที่จะช่วยสร้างพลังใจ
2. ค้นหาความถนัดของตนเองบ่มเพาะความถนัดนั้นให้เกิดเป็นผลสำเร็จที่ภาคภูมิใจ
3. ฝึกมองโลกในแง่ดีมีวิธีอธิบายสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตในทางที่สร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น
4. ยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเองไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ทำให้รู้สึกด้อยกว่า
5. รู้จักหาแบบอย่างที่ดีชื่นชมและเรียนรู้จากเขาเหล่านั้นฝึกหัดที่จะเรียนรู้และรับฟังผู้อื่น โดยเฉพาะจากแบบอย่างที่ดี
6. รู้จักตั้งเป้าหมายและลงมือทำงานประสบความสำเร็จอาศัยความสำเร็จจากการกระทำเป็นสิ่งที่เพิ่มพูนความรู้สึกที่ดีให้กับตนเอง
7. ฝึกดูแลร่างกายและจิตใจให้สดชื่นแข็งแรงอยู่เสมอ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## ใบความรู้เรื่องถอดรหัสความเครียด

### ความเครียดและอาการของความเครียด

เวลาที่คนเราบอกว่าเครียดส่วนใหญ่มักหมายถึงอาการต่างๆที่เกิดขึ้นเมื่อมีปัญหาทุกจิตใจหรือมีแรงกดดันบางอย่างเช่นเร่งงานให้เสร็จตามกำหนดเตรียมตัวสอบไล่โดนเจ้าหน้าที่ตำนิเป็นต้น

บางครั้ง “ความเครียด” หมายถึงการมีปัญหาซึ่งยังแก้ไม่ตกคิดหาทางออกยังไม่ได้ อาการของความเครียดมีได้หลายด้านได้แก่

ร่างกาย แขนงหน้าอก หายใจไม่สะดวก ใจเต้นแรง กล้ามเนื้อเกร็ง หรือ ตึงตัว ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย หรือ ท้องปั่นป่วน มึนงง มือสั่น กัดฟัน เหงื่อแตก หน้ามืด เป็นลม หมดความสนใจในเรื่องเพศ เหนื่อย ล้ากระสับกระส่าย

อารมณ์ หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เหนงา เศร้า ตึงเครียด ผ่อนคลายไม่ได้

พฤติกรรม กินเก่งขึ้น หรือ กินอะไรไม่ค่อยลง นอนไม่หลับ หรือ นอนหลับมาก เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สับสนหรือ คิ่มสุรามากขึ้น เสียงาน ไม่สามารถทำงานให้เสร็จได้ ร้องไห้ง่าย

ความคิด คิดคิดว่าวุ่น กังวล สมาธิเสียไป หรือ คิดซ้ำลง มองอะไรในแง่ร้าย คาดการณ์แต่สิ่งร้าย ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย

สังคม หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม แยกตัว หงุดหงิดง่าย กับคนรอบข้าง หรือ ออกเที่ยวเตร่เพื่อหนีจากปัญหา

แต่แต่ละคนจะมีอาการของความเครียดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายแต่โดยรวมแล้วอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็นเสมือนการเร่งการทำงานของร่างกาย เพื่อเตรียมต่อสู้หรือวิ่งหนี

อาการของความเครียด เป็นสัญญาณบอกให้เราว่า เรากำลังเครียด การฝึกตัวเองให้รู้เท่าทันอาการเหล่านี้จะช่วยให้เราจัดการกับความเครียดได้ ตั้งแต่เนิ่น ๆ และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บางคนเครียดโดยไม่รู้ตัวว่าเครียด แต่ร่างกายจะแสดงอาการอย่างชัดชัด ดังนั้น อาจใช้อาการทางร่างกายเป็นสิ่งบ่งบอกถึงความเครียดที่เกิดขึ้นได้

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจ ต่อสิ่งที่อาจเป็นอันตราย ความเครียด จึงไม่ใช่สิ่งน่ารังเกียจ ตรงกันข้ามเราควรทำความรู้จักความเครียดและมีวิธีการจัดการที่ดี ขั้นตอนแรกของการจัดการความเครียด คือ การรู้ตัวว่าเครียด ซึ่งสามารถรู้ได้จากอาการทางร่างกายที่เกิดขึ้น

### อารมณ์ความคิดและความเครียด

เวลาเครียดหากสังเกตอารมณ์ตนเองให้ดี จะพบว่าภายใต้ความเครียดนั้น ประกอบด้วยอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ หลายชนิดเกิดขึ้นปะปนกัน เช่น กังวล กลัว โกรธ น้อยใจ เสียใจ ผิดหวัง

หากสังเกตต่อไปเราจะพบว่า ภายใต้อารมณ์ด้านลบแต่ละชนิดนั้น มักมีความคิดวิ่งตีคู่กันมาด้วยเสมอ ความคิดและอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แยกจากกันได้ยาก การเรียนรู้ที่จะแยกแยะความคิดและอารมณ์ออกจากกัน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของเราได้ดีขึ้น

### ความลับของอารมณ์ความคิดความเครียด

- เกิดขึ้น ตั้งอยู่และคลี่คลายอารมณ์ทุกชนิด เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมคลี่คลายไปตามเวลา ไม่มีอารมณ์ใดอยู่คงทนถาวร แต่อาจเกิดอารมณ์ใหม่ ๆ ขึ้นมาได้หากได้รับการกระตุ้น

- เกิดขึ้นได้เพราะสิ่งเร้าอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นเพราะมีสิ่งกระตุ้น อาจมาจากปัจจัยภายนอกเช่นเห็นภาพคนรักเก่า ฟังเพลงเศร้า หรือ สิ่งกระตุ้นจากภายในใจเราเอง เช่น คิดถึงภาพความสุขในอดีตแล้วรู้สึกสดชื่น คิดถึงเรื่องอกหักแล้วรู้สึกเศร้าซึม เป็นต้น

- หนึ่งเหตุการณ์หลายอารมณ์คนแต่ละคนเกิดอารมณ์ความรู้สึกแตกต่างกันได้จากเหตุการณ์เดียวกัน ขึ้นกับว่า แต่ละคนมองเหตุการณ์นั้นอย่างไร เช่น นาย ก. ตีมสุรา แล้วประสบอุบัติเหตุ บางคนสงสาร บางคนสมน้ำหน้า ขณะที่บางคนไม่สนใจ อารมณ์ความรู้สึกจึงไม่ได้เป็นผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เป็นผลของทัศนคติและมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

- ความคิดเปลี่ยน อารมณ์เปลี่ยน ความคิดมีผลต่ออารมณ์เรา จึงสามารถปรับอารมณ์ให้ดีขึ้นได้ด้วยการเปลี่ยนความคิด

- อาการทางกายสื่อความหมายจากอารมณ์ เช่น เมื่อโกรธกล้ามเนื้อจะเกร็งตัว ร่างกายสูบฉีดเลือด เราจึงรู้สึกถึงความร้อนบนใบหน้า กล้ามเนื้อเกร็ง สั่น เมื่อกังวล หรือ กลัว เราจะรู้สึกมวลในท้อง ใจหวิวอ่อนแรง ร่างกายจะทำหน้าที่รายงานอาการอย่างซื่อสัตย์เสมอ สัญญาณเตือนจากร่างกายจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม อาการทางกายจะไม่หลอกเรา ตรงกันข้ามกับจิตใจ ที่อาจหลอกเราได้อย่างแนบเนียน

- สุขภาพดีมีผลต่ออารมณ์ ในทางกลับกัน สภาพร่างกายก็ส่งผลต่ออารมณ์ การดูแลร่างกายให้แข็งแรงผ่อนคลายจะช่วยให้เราจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น

### วิธีจัดการกับความเครียด

การจัดการกับปัญหาและความเครียด ทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหาที่เกิดขึ้น นิยัความเคยชิน ประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา ทางออกที่เป็นไปได้ในขณะนั้น แหล่งช่วยเหลือที่มี ตลอดจนความสามารถในการเรียนรู้และการทดลองใช้วิธีการใหม่ ๆ

แต่ละวิธีต่างมีข้อดีและข้อจำกัดในตัวเอง ไม่มีวิธีใดที่ดีที่สุด ที่จะใช้ได้กับทุกปัญหาหรือกับทุกคน การเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ดี จึงเป็นการฝึกฝนตนเองให้มีความสามารถในการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นสามารถนำวิธีการที่เหมาะสม มาใช้ให้ถูกกับสถานการณ์ เปรียบได้กับการฝึกฝนใช้อาวุธหลากหลายชนิดเพื่อใช้ รบในสมรภูมิที่แตกต่างกัน

โดยทั่วไปสิ่งต่าง ๆ ที่เราทำขณะมีความเครียดมักมีส่วนผสมระหว่างการพยายามแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์ ดังนั้น วิธีจัดการความเครียดที่ดี จึงต้องมีส่วนผสมของการแก้ปัญหาอันเป็นสาเหตุของความเครียดและการแก้อารมณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของความเครียดที่ต้องการดูแลอย่างถูกวิธี

ปัญหาในการจัดการความเครียดที่พบได้บ่อย คือ การแก้อารมณ์ ด้วยวิธีการที่ทำให้ปัญหานั้นยุ่งยากมากขึ้น เช่น การดื่มสุรา ใช้จ่ายเซฟติด ขับรถเร็ว ประชดประชัน ทำลายข้าวของ หรือ ทำร้ายตัวเอง ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะขาดทักษะการแก้ปัญหาที่ดี มองไม่เห็นทางออกที่ดีกว่านี้ หรือ อาจเกิดจากการขาดทักษะจัดการอารมณ์ของตนเอง ไม่สามารถหาวิธีคลายอารมณ์ที่เหมาะสมได้

### จัดการความเครียดก่อนที่จะถูกความเครียดจัดการ

1. หาสาเหตุและลงมือแก้ไข ไม่ว่าจะเป็ความเครียดที่มาจากปัญหาความขัดแย้งการเงินการเรียน สุขภาพความรักอาจต้องค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ ฝึกความอดทนและฝึกอยู่กับความยากลำบากขณะคิดหาทาง และลงมือแก้ปัญหาอาจปรึกษาผู้รู้และผู้ที่สามารถให้ความช่วยเหลือฝึกทักษะบางอย่างที่จะทำให้แก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ

2. เบี่ยงเบนความสนใจด้วยการหยุดคิดเรื่องนั้นชั่วคราว หาอะไอย่างอื่นทำ ที่เป็นการดูแลตัวเองพักจิตใจพักร่างกาย ก่อนจะกลับมาคิดหาทางแก้ไขต่อไป ตัวอย่างของวิธีเบี่ยงเบนความสนใจที่ดี ได้แก่

- ออกกำลังกายซึ่งนอกจากจะช่วยเรื่องพักใจแล้ว ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงคลายความตึงเครียดได้อีกด้วย

- ทำในสิ่งที่ชอบ ที่รู้สึกดีหรือเกิดความเพลิดเพลิน เช่น อ่านหนังสือ เดินเล่น พุดคุย มองไปรอบๆ ปลุกต้นไม้ หรือ ทำอะไรใหม่ ๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียตามมา

- หยุดความคิดที่ทำให้รู้สึกไม่ดี เช่น การคิดตำหนิตนเอง ด้วยการตื่นตัวเอง โดยบอกกับตัวเองว่าหยุดแล้วเปลี่ยนไปใส่ใจเรื่องอื่น

- หลีกเสีงสถานที่และบรรยากาศชวนเครียด เพื่อเสีงจากการคิดวนเวียนกับเรื่องที่เป็นปัญหา เช่น ไม่ไปในที่ที่ทำให้หวนนึกถึงเรื่องทุกขใจชั่วคราว ไม่อยู่คนเดียว หรือ ฟังเพลงเศร้าเศร้าที่ยังทำให้เศร้า เป็นต้น

- ไม่เบี่ยงเบนความสนใจด้วย วิธีที่อาจส่งผลเสียตามมา เช่น การดื่มสุรา การใช้ความรุนแรง การหนีปัญหา หรือ การใช้สารเสพติด

3. ทำใจทำความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจตัวเอง ทำใจให้สงบยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- ฝึกอยู่กับอารมณ์นั้นสักพักทำความเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

- ใช้เวลาทำความเข้าใจตัวเองเข้าใจและยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น

- หามุมมองและวิธีคิดใหม่ที่จะช่วยให้อารมณ์ของเราดีขึ้น

- ทบทวนว่าสามารถทำอะไรได้บ้างแล้วเลือกลงมือทำอย่างมีว้แต่คิด

- ใช้อารมณ์ขันดูหนังหรือทำกิจกรรมที่สนุกมองหาด้านที่น่าขันของเหตุการณ์

4. มองมุมใหม่ ๆ ลองทบทวนวิธีคิด หรือ ฝึกมองในแง่มุมใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้เราเข้าใจปัญหาดีขึ้น มองเห็นทางออกได้ยืดหยุ่นขึ้น ฝึกคิดทางบวกมองด้านดีของสิ่งที่เราไม่ชอบ จะช่วยให้เรามองเห็นทางออกได้ดีขึ้น หรือ ทำใจยอมรับทางเลือกที่มีอยู่ได้มากขึ้น

5. ผ่อนคลายเรียกพลังด้วยการฝึกเทคนิคต่าง ๆ เช่น หายใจอย่างถูกวิธี สมาธิ โยคะ ฟังเพลง ธรรมชาติ เทคนิคผ่อนคลายจะช่วยให้เราได้สัมผัสกับความสุขสงบทางใจ ผ่อนคลายช่วยให้เรามองได้รอบด้านมากขึ้นการจัดการปัญหาดีขึ้นและยังเป็นโอกาสในการสัมผัสความสุขอย่างง่าย ๆ ที่ทำให้เราไม่รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ปัญหา

6. ถ้าไม่ไหวให้ขอความช่วยเหลือ อาจขอความช่วยเหลือจากเพื่อนฝูงญาติพี่น้องคนรู้จักผู้เชี่ยวชาญ หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ให้ช่วยรับฟังปัญหาช่วยเป็นกำลังใจหรือขอคำแนะนำ ตลอดจนการช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรมอื่น ๆ เช่น ช่วยทำอะไรบางอย่าง ให้ช่วยเหลือด้านการเงิน

7. ลองหาเวลาช่วยเหลือผู้อื่นดูบ้าง เพราะจะทำให้เห็นว่ายังมีคนที่มีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลืออีกมาก วิธีนี้จะทำให้เรารู้สึกดีมีคุณค่าเกิดความภาคภูมิใจและได้เรียนรู้จากปัญหาของผู้อื่น แต่มีข้อควรระวังว่า ไม่ควรช่วยเหลือผู้อื่นจนไม่ได้หันมามอง และแก้ไขปัญหของตัวเอง หรือ ถ้าการช่วยเหลือนั้นกลับทำให้เรารู้สึกแย่ลง คิดถึงปัญหาตนเองมากขึ้น ก็ควรเลี่ยงจากกิจกรรมนี้ไว้ก่อน จนกว่าจะมีความพร้อมเพียงพอ

### คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

อารมณ์และความคิดเกี่ยวข้องโยงใยยุ่งยากจะแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด สังเกตได้เวลาที่เรารมณ์เสีย มองอะไรก็มักจะขวางหูขวางตา คิดแต่ในแง่ร้าย ตรงข้ามในยามอารมณ์ดีความคิดจะยืดหยุ่นสบาย ๆ

ดังนั้นถ้าคิดเป็นรู้จักเลือกคิดในทางที่ดีอารมณ์ก็จะติดตามไปด้วย แต่ถ้าคิดไม่เป็น ผลอคิดในทางที่ ทำให้ใจเป็นทุกข์ คิดแล้วเครียดอารมณ์ก็จะพลอยเสียไปด้วย

### คิดแล้วเครียด

1. คิดรอบด้านหัดมองในมุมมองของคนอื่น ๆ อย่างรอบด้านจะช่วยให้เข้าใจปัญหาและมุมมองของทุกฝ่าย ทำให้แก้ไขปัญหได้ดีขึ้นเข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น

2. คิดยืดหยุ่นไม่มองแบบขาวกับดำแต่มองว่าสิ่งต่าง ๆ มีทั้งด้านดีและไม่ดีผสมกันขึ้นกับว่าเรามองอย่างไร รู้จักมองหาทางเลือกในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

3. คิดมองโลกแง่ดีมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่คอยเกื้อหนุนชีวิตคิดในทางที่ก่อให้เกิดกำลังใจ เวลาที่มีปัญหาก็มองหาด้านดีของปัญหา มองหาโอกาสที่แฝงมากับปัญหานั้น

4. คิดโดยใช้เหตุผล คิดวิเคราะห์ผลที่ตามมา ให้เห็นถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ โดยไม่คิดวนเวียนไปมา หากมีเรื่องผิดพลาดก็รู้จักสรุปบทเรียน มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง ไม่มัวแต่กล่าวโทษคนอื่นหรือตำหนิตนเอง โดยไม่ลงมือแก้ไข

5. คิดตามความเป็นจริงมองเห็นโลกตามที่เป็นจริง ไม่ด่วนสรุปจากสิ่งที่เห็นหรือได้ยินเพียงอย่างเดียว แต่รู้จักค้นหาข้อมูลความรู้มาประกอบการตัดสินใจ มองเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มองเห็นว่าสิ่งต่างๆ ย่อมมีทั้งด้านดีและไม่ดี

### แก้ปัญา หรือ แก้อารมณ์

หากทบทวนดูสิ่งที่เราทำไปในขณะเครียด จะพบว่าบางอย่างก็เป็นการทำเพื่อช่วยให้เราสบายใจขึ้น บางอย่างก็เป็นการแก้ปัญาที่เป็นสาเหตุของความเครียด

สิ่งที่เราทำขณะเครียดจึงมีทั้งที่เป็นการจัดการอารมณ์ความเครียด (แก้อารมณ์) และ การจัดการปัญาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้น (แก้ปัญา)

ทั้งการแก้อารมณ์และการแก้ปัญา เป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตทุกคนควรมีทักษะในการจัดการอารมณ์ที่ดี เพื่อดูแลใจตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่พบกับปัญา ซึ่งยังไม่มีทางออก ทุกคนควรมีทักษะการแก้ปัญาที่ดี เพื่อช่วยให้ชีวิตดำเนินไปได้โดยราบรื่น จัดการกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาได้ด้วยดี

วิธีแก้อารมณ์มีทั้งที่ให้ผลดีผลเสียหรือบางครั้งก็ให้ผลไม่ชัดเจน

ผลดี เช่น การออกกำลังกาย การนั่ง หรือ เดินเล่นในที่ธรรมชาติ อ่านหนังสือ เขียนบันทึกทบทวน

ผลเสีย เช่น ดื่มสุรา ใช้จ่ายเสพติด ขับรถเร็ว ประชดประชัน

ผลที่ไม่ชัดเจน อาจดี หรือ เสียก็ได้ ขึ้นกับเหตุการณ์ เช่น การฟังเพลงนอนหลับพักผ่อน เป็นต้น

สิ่งที่เราทำไปในขณะมีเรื่องเครียด	
แก้อารมณ์	แก้ปัญา
ระบายอารมณ์	ทำความเข้าใจในปัญา สาเหตุ และทางเลือกในการแก้ไข
เบี่ยงเบนความสนใจ	ตัดสินใจลงมือทำ ปรับปรุงวิธีการ
ผ่อนคลาย ทำใจให้สงบ	ปรับสิ่งภายนอกรอบตัว
ปรับที่ใจของเรา	ลงมือทำในสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงได้
ยอมรับและปรับใจกับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ หรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้	