

Prince of Songkla University  
Pattani Campus  
ภาคผนวก

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ก  
เอกสารดำเนินการวิจัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองบริหารวิชาการและวิจัยวิทยาเขตปัตตานี โทร. ๕๑๘๐

ที่ มอ ๒๐๑.๓/๖๔- ๑๕๑๖

วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๖๔


เรื่อง ผลการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นางสาวอัสมา จะปะเกีย

ตามที่ท่านได้ยื่นเอกสารเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) (เลขที่โครงการ REC Number: psu.pn.๒-๐๖๔/๖๔) นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำวิทยาเขตปัตตานี ได้พิจารณาแล้ว มีมติรับรองโครงการวิจัยของท่าน แบบเร่งรัด และขอส่งหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา สีลาเกรียงศักดิ์)  
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ วิทยาเขตปัตตานี

สำเนาเรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



AF/20-04-v.01.0

Certificate of Approval  
The Research Ethics Committee for Humanities, Social Sciences and Education  
Prince of Songkla University, Pattani Campus

REC Number : psu.pn.2-064/64

ชื่อโครงการ : โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

Project titled : Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวอัสมา จะปะเกีย

Principle Investigator : Miss Asma Chapakia

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

Affiliation of PI : Faculty of Education

co-investigators : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา

Review Method : Expedited

Documents acceptances :

1. Submission Form
2. Self-Assessment Form
3. Information sheet for research participant
4. Informed Consent Form
5. Child Assent Form
6. Research Project
7. Research tool

have been reviewed by the Human Research Ethics Committee in full compliance with the Declaration of Helsinki and the Belmont Report. Please submit the report at least once annually or submit the final report if finished.

Asst. Prof. Najmee Madmarn

Chairman of Human Research Ethics Committee

Date of approval : 23 August 2021

Date of expiration : 22 August 2022

Prince of Songkla University, Pattani Campus.  
181 Charoenpradit Road, Rusamilae, Muang, pattani 94000  
Tel. +66-(0)6469 5 2922

ที่ อว ๖๘๒๐๒/ทศ-ว.๖๖๓



คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ตำบลรุสะมิแล อำเภอเมือง  
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.สุเมษย์ ทนกลั้ง

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๓๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ศึกษา@จิรั @ร้างครุ ครู@ร้างชาติ ตามร@ยพระบาทพระราชาบิดา



## บันทึกข้อความ

ส่วนงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/๒๔-๑๐๖๗

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ศักรินทร์ ชนประชา

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



## บันทึกข้อความ

สำนักงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/๓๔-๖๓๓

วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน รองศาสตราจารย์.ดร.สุใจ ส่วนโพโรจน์

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ที่ อว ๖๘๒๐๒/วศ-ว.๖๓๓



คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ตำบลรุสมิแล อำเภอเมือง  
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ดร.อภิรักษ์ ไช้ตาหยง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ โมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ศึกษาดี... 5๐ ปี... ๑๐๐ ปี... ๑๕๐ ปี... ๒๐๐ ปี... ๒๕๐ ปี... ๓๐๐ ปี... ๓๕๐ ปี... ๔๐๐ ปี... ๔๕๐ ปี... ๕๐๐ ปี... ตามรอยพระบาทพระราชบิดา





## บันทึกข้อความ

ส่วนงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/วศ-ว ๑๖๗

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ดร.ปรินาภา ชูรัตน์

ด้วย นางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



## บันทึกข้อความ

ส่วนงานคณะศึกษาศาสตร์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา โทโร ๑๖๒๗

ที่ มอ ๒๐๒.๑๗/๗๘-๖ ๐๖๗

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน อาจารย์วีรพงศ์ เฉลิมรุ่งโรจน์

ด้วยนางสาวอัสมา จะปะเกีย รหัส ๖๑๒๐๑๒๑๐๐๕ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักการอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า” (Effects of Group Counseling on Cognitive Behavior Therapy Integrating Islamic Principle to Enhancing Positive Psychological Capital of Orphan's) โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.วรภาคย์ โมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมชัย หนกหลัง อาจารย์ประจำสาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศักรินทร์ ชนประชา อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี

ดร.อภิรักษ์ โต๊ะตาหยง ประธานคณะกรรมการหลักสูตรสาขาวิชาวิทยาการ  
ทางการศึกษาและนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้  
มหาวิทยาลัยฟาฏอนี

ดร.ปรีณาภา ชูรัตน์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
และการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

อาจารย์วีรพงศ์ เฉลิมรุ่งโรจน์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาคลินิก  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทาง  
จิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี
2. ระดับการศึกษา  ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
3. ภูมิลำเนา .....
4. ระยะเวลาของการกำพร้า.....ปี

### ตอนที่ 2 แบบประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

**คำชี้แจง** ข้อคำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ โปรดพิจารณาข้อคำถามทุกข้อโดยละเอียด และทำเครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็นที่ตรงกับผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยมีหลักเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างมาก
- 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย
- 3 หมายถึง ปานกลาง
- 2 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างมาก

ข้อที่	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
<b>ด้านความหวัง</b>						
1	ขณะนี้ฉันมีพลังที่จะพยายามทำความฝันด้านการเรียนของฉันให้ประสบความสำเร็จ					
2	ฉันมีวิธีการที่ทำให้ฉันประสบความสำเร็จในเป้าหมายการเรียนที่ฉันตั้งไว้					

ข้อที่	ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
3	เมื่อฉันพบว่าผลการเรียนของฉันต่ำกว่าเกณฑ์ที่ฉันคาดหวังไว้ ฉันจะพยายามหาวิธีพัฒนาตนเองและเริ่มต้นทำในสิ่งที่ดีกว่า					
4	ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าคุณมีความกระตือรือร้นที่จะทำเป้าหมายการเรียนให้สำเร็จ					
5	เมื่อฉันมีความฝันในชีวิต ฉันจะวางแผนและจะต้องพยายามทำความฝันให้ประสบความสำเร็จ					
6	ฉันทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยเชื่อว่า เมื่อมีความตั้งใจแล้ว ย่อมมีวิถีทาง					
<b>ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง</b>						
7	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าสามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันเพื่อหาวิธีแก้ปัญหาได้					
8	ฉันรู้สึกมั่นใจในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลทั้งภายในและนอกโรงเรียน เช่น เพื่อน ครู ครอบครัว เครือญาติ ฯลฯ เพื่อพูดคุยงานต่าง ๆ ให้ราบรื่น ลุล่วงได้ด้วยดี					
9	แม้ว่าคุณครูจะมอบหมายให้ฉันทำงานพิเศษ ซึ่งฉันไม่เคยทำมาก่อน ฉันยังคงเชื่อในความสามารถของฉันว่าฉันสามารถทำได้					
10	ฉันมั่นใจในผลการทำงานของฉันว่าฉันสามารถทำงานภายใต้ความกดดันและสถานการณ์ที่ท้าทายได้					
11	ฉันรู้สึกมั่นใจว่าฉันสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ เมื่อต้องทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ					
<b>ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์</b>						
12	บ่อยครั้งที่ฉันสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ดี					
13	ฉันสามารถปรับตัวกับสภาพปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ยากลำบากได้					

ข้อที่	ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวก	ความคิดเห็น				
		1	2	3	4	5
14	แม้ว่างานที่ฉันทำยังไม่ประสบความสำเร็จ ฉันจะพยายามต่อไป					
15	แม้ว่าความรับผิดชอบที่มากเกินไปในชีวิตทำให้ฉันอึดอัดใจ ฉันก็สามารถผ่านมันไปได้ เพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ					
16	ฉันสามารถจัดการชีวิตตนเองได้ ทั้งเรื่องครอบครัว และเรื่องเรียน ให้มีความสุขได้โดยไม่ส่งผลเสียตามมา					
17	เมื่อฉันท้อแท้ในการเรียนที่ล้มเหลว ฉันจะพยายามกลับมาเอาชนะได้อย่างรวดเร็ว					
<b>ด้านการมองโลกในแง่ดี</b>						
18	ฉันเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับฉันในอนาคตเป็นเรื่องดี					
19	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกและวิธีการแก้ปัญหาเสมอ					
20	ฉันเชื่อว่าปัญหาและอุปสรรคที่ฉันเจอ จะไม่เกินความสามารถที่ฉันมี ในการก้าวผ่าน					
21	ถ้าฉันต้องเจอกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ฉันเชื่อว่าฉันจะผ่านมันไปได้ด้วยดีในอนาคตอันใกล้					
22	ฉันมีวิธีคิดในการใช้ชีวิตที่ว่า “เมื่อผ่านอุปสรรคไปแล้ว มักมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นตามมาเสมอ”					



## กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

การบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นการบำบัดประเภทหนึ่งซึ่งบำบัดด้วยการปรับความคิด และพฤติกรรม เพื่อช่วยลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อที่ว่าสิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และสรีระโดยตรงแต่ต้องผ่านกระบวนการคิด ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล (ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2556) การบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน ขั้นตอนในแต่ละระยะของการบำบัดโดยกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม และโครงสร้างในแต่ละครั้งของการบำบัด ดังนี้

1. **ขั้นตอนประเมินและประมวลเรื่องราว** ในขั้นตอนแรกของการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรม เป็นขั้นที่ผู้บำบัดจะต้องเตรียมการเพื่อการบำบัด โดยเตรียมเครื่องมือต่าง ๆ ที่สามารถใช้ในการบำบัด การประเมินอารมณ์ของผู้รับการบำบัดและปัญหาของผู้รับการบำบัด รวมทั้งประเมินความเข้าใจ ของผู้รับการบำบัดในวงจรการเกิดอารมณ์ที่เป็นปัญหา และประเมินทั่วไปเกี่ยวกับความคาดหวังของผู้รับการบำบัด จากการบำบัดประมวลเรื่องราวและวิเคราะห์ลักษณะปัญหาของผู้รับการบำบัดตามแนวคิดทางปัญญา (Case Formulation) รวมทั้งให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง

2. **ขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น** ในขั้นนี้การบำบัดจะเน้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบที่ก่อให้เกิดปัญหา รวมทั้งความเชื่อในระดับกลาง และความเชื่อพื้นฐานในระดับลึก ที่เป็นต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบที่ค้นพบ และการค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิดหรือการแก้ปัญหาในกรณีที่มีความคิดนั้นเป็นจริง

3. **ขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ** ในขั้นนี้ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดจะร่วมสรุปประเด็นปัญหาหรือความคิดอัตโนมัติทางลบ ที่ได้พิสูจน์และปรับเปลี่ยนร่วมกัน รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ผู้บำบัดจะได้ตรวจเช็คสิ่งๆที่ผู้รับการบำบัดได้เรียนรู้และการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในขั้นนี้ผู้บำบัดควรเน้นย้ำถึงการป้องกันการเกิดปัญหาจากความคิดอัตโนมัติทางลบซ้ำอีก รวมทั้งให้ผู้รับการบำบัดได้ทราบว่าผู้รับการบำบัดสามารถเป็นผู้บำบัดตนเอง

ด้วยบริบทการบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมที่ต้องการนำหลักอิสลามมาบูรณาการ เพื่อตอบโจทย์ การดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมวัฒนธรรมทางศาสนาของเด็กกำพร้าผ่านกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เรื่องความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีความเกี่ยวข้องในการบำบัดตามหลักจริยธรรม และอาจมีความสำคัญในการให้การปรึกษาในสภาพแวดล้อมทางโลก (Delaney, Miller, & Bisono, 2007; Young, Wiggins-Frame & Cashwell, 2007) Worthington (2011) ได้ยืนยันว่าการเปิดกว้างต่อความสนใจเกี่ยวกับความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนาของผู้รับการบำบัด คือการได้รับแรงหนุนจากความหลากหลายทางวัฒนธรรมทำให้ผู้คนสามารถกำหนดตัวเองในมุมมองทางวัฒนธรรม ซึ่งรวมถึงบริบททางจิตวิญญาณ ศาสนา และชาติพันธุ์ ผู้รับการบำบัดที่ประสบกับสถานการณ์วิกฤติ ปัญหาร้ายแรง อาจได้พบแหล่งความสบายใจ การสนับสนุน และความเข้มแข็งในการเอาทรัพยากรความเชื่อทางจิตวิญญาณมาใช้ (Young & Cashwell, 2011a; 2011b) ความเชื่อทางจิตวิญญาณและศาสนามีส่วนสำคัญในชีวิตมนุษย์ในการต่อสู้ฝ่าฝืนกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งหมายถึงการสำรวจค่านิยมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดหาวิธีแก้ปัญหาสำหรับผู้รับการบำบัด เนื่องจากเส้นทางความเชื่อทางจิตวิญญาณและการบำบัดรักษานั้นมาบรรจบกัน การบูรณาการจึงเป็นไปได้ และการจัดการกับความเชื่อทางจิตวิญญาณของผู้รับการบำบัดมักจะใช้ในกระบวนการบำบัด สิ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการบำบัด ได้แก่ ความรัก ความห่วงใย การเรียนรู้ที่จะรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับความไม่สมบูรณ์ของมนุษย์ บทบาทของผู้ให้ปรึกษา สิ่งสำคัญของผู้บำบัด คือ ไม่ตัดสินความเชื่อของผู้รับการบำบัด สร้างบรรยากาศที่น่าสนใจและปลอดภัยสำหรับผู้รับการบำบัดในการสำรวจค่านิยมและความเชื่อของพวกเขา มีเส้นทางมากมายที่นำไปสู่การบรรลุความต้องการทางจิตวิญญาณ กำหนดเส้นทางเฉพาะใด ๆ หรือเจาะจงนั้นเป็นสิ่งที่ผู้บำบัดต้องพึงระวังอย่างมาก การประเมินอย่างละเอียดเกี่ยวกับภูมิหลังของผู้รับการบำบัดจะทำให้ผู้บำบัดได้รับเบาะแสมากมายเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลสำหรับการสำรวจที่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้บำบัดช่วยผู้รับการบำบัดในการเปิดเผยค่านิยมของพวกเขา เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจมุมมองทางจิตวิญญาณของตัวเองอย่างชัดเจน การตระหนักรู้ในตนเองทางจิตวิญญาณเป็นพื้นฐานความสามารถในการจัดการกับโลกทัศน์ของผู้รับการบำบัด (Corey, 2012)

ศาสนาสะท้อนค่านิยมโลกทัศน์และการใส่ใจบริบทสังคมของผู้รับการบำบัด (เด็กกำพร้า) ช่วยเหลือหรือสนับสนุนให้มีความเข้มแข็ง ฝ่าฝืนปัญหาอุปสรรคด้วยความศรัทธา มีความหมาย ซึ่งหลักอิสลามอันประกอบด้วย หลักศรัทธา หลักปฏิบัติ และพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม (เด็กกำพร้า) สามารถพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มควรนำศาสนาเข้าใจโลกทัศน์ เสริมความมั่นคงทางใจ แต่ไม่นำมาตัดสินและชักนำความเชื่อให้ยึดถือ

ดังนั้น กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้และการแปลความที่ผิด ๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งกระบวนการนี้ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้อำนวยการให้บุคคลได้ค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ความคิดบิดเบือน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและอารมณ์ภายนอก ด้วยบริบทการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ประยุกต์ใช้หลักคำสอนอิสลามตามอัลกุรอานและอัซซุนนะฮ์ โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้นำแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งมีขั้นตอนทั้งหมด 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยมีบทบาทของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Corey, 2012) ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ ช่วยให้สมาชิกพัฒนาความไว้วางใจภายในกลุ่ม สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวอย่างเป็นกันเอง การเอื้ออำนวย ผลักดันให้สมาชิกในกลุ่มได้เปิดเผยความรู้สึก มุมมองนึกคิดของตนเอง สามารถเล่าเรื่องราวของตนได้อย่างเปิดเผย การให้คำปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญของการทำกลุ่มปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความพร้อมและทักษะในการให้การปรึกษา เมื่อเจอโจทย์สำคัญของสมาชิกกลุ่มที่ต้องได้รับการแก้ไข ความงอกงามทางจิตใจ การเติบโต ความงอกงามสิ่งที่ดีในตัวตน การดึงเอาจุดเด่นของสมาชิกให้กลายเป็นเรื่องพิเศษสำหรับเขา ซึ่งบทบาททั้ง 4 ผู้วิจัยขับเคลื่อนขณะดำเนินการกลุ่มตามประเด็นข้อค้นพบระหว่างการทำกลุ่ม ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจึงควรกระตุ้นหรือรับ และส่งเสริมให้เด็กกำพร้า นำความรู้ ทักษะที่เรียนรู้ไปใช้แก้ไขปัญหาตลอดจนพัฒนาตนเอง จากการทำผู้นำกลุ่มและเพื่อนร่วมกลุ่มเป็นต้นแบบ การมอบหมายให้ทำการบ้าน และการสอนทักษะต่าง ๆ ดังนั้น ทักษะสำคัญที่นำมาใช้สู่ความเปลี่ยนแปลงและฝึกฝน คือ การเรียนรู้จากต้นแบบ การประเมินตนเอง การวางแผนเป้าหมายและข้อมูลย้อนกลับ การฝึกฝนทักษะและพฤติกรรมทั้งในกลุ่มและในชีวิต รวมถึงการกำกับตัวเอง ผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนสมาชิกกลุ่มในพฤติกรรมและทักษะที่ได้พัฒนาขึ้นมาใหม่ เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความสำเร็จของเขา

กระบวนการข้างต้นได้นำมาสู่การออกแบบกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมแบบบูรณาการ เพื่อช่วยให้เด็กสามารถพัฒนาตนเองสู่ความคิดใหม่ที่มีความสมเหตุสมผล ตรงตามสภาพความเป็นจริง สามารถมองปัญหาหรือแปลความหมายที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ไปในรูปแบบที่สร้างสรรค์มากขึ้นและนำไปสู่พฤติกรรมภายนอกที่พึงประสงค์ สามารถช่วยฟื้นฟูและเสริมสร้างศักยภาพของเด็กให้สามารถมองเห็นจุดแข็งที่มีอยู่ในตัว ให้ได้รับการพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสุข โดยมีพื้นฐานความสุขมาจาก

ตนเอง รับรู้ความสามารถของตนเนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีมุมมองต่อชีวิตและโลกเชิงบวก มีความหวังที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้เด็กแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายในระดับที่สูงสุด มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สามารถเผชิญกับปัญหาความยากลำบากและความทุกข์ยากได้

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักอิสลาม
ขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม	1. สัมพันธ์ ผูกใจ	1. การเปิดเผยตัวตน 2. การสังเกตตนเอง	1.หลักศรัทธา 2.หลักปฏิบัติ
	2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน	2.รู้ตน รู้ตัว	1. การผ่อนคลาย 2. การสังเกตตนเอง 3. การบอกอารมณ์ตนเอง	การจัดการ อารมณ์ทางลบ ในอิสลาม
	3. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้	3. ส่องแว่นขยาย	1. การสังเกตตนเอง 2. การบอกอารมณ์ตนเอง 3. การประเมินความคิดจากการตั้งคำถาม 4. มอบหมายการบ้าน	หลักศรัทธา
ขั้นดำเนินการ (ขั้นค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ)	1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระฉับกระชวยในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิดตนเองได้	4. คิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน	1. การคลายกล้ามเนื้อ 2. การสังเกตตนเอง 3. การพูดในใจ 4. ชี้แนะถึงความ เป็นไปสาเหตุของปัญหา 5. มอบหมายการบ้าน	การมอบหมายต่ออัลลอฮ์

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม
	3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก A = บุคคลมีชีวิตชีวาใหม่ F = บุคคลรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ R = อยู่บนพื้นฐานของ O = บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่ G = บรรลุจุดหมายของตนหรือไม่	5. นึกคิด สะกิดใจ	1. Muscle Relaxation 2. การบอกอารมณ์ตนเอง 3. การแยกอารมณ์จากสถานการณ์ 4. การประเมินระดับอารมณ์ 5. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติทางลบ	พิชิตปัญหาตามวิธีอิสลาม
	4. เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถและนำหลักอิสลามมาเป็นทางออกและแนวทางในการเผชิญปัญหา	6. มุมมอง มุมมองกลับ	1. Muscle Relaxation 2. การประเมินความคิด 3. การเขียนจดหมาย 4. การปรับความคิด บิดเบือน 5. การพูดในใจ	การสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม
	5. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบนำไปสู่การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด	7. บันได สู่ฝัน	1. การฉายอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า 2. จินตนาการ 3. เขียนจดหมาย	หลักศรัทธา
		8. คนบันดาลใจ	1. การประเมินความคิด 2. การติดข้อความ	การมอบหมายต่ออัลลอฮ์

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้	
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม
ชั้นยุดิ (ชั้นสรุปจากการพิสูจนั)	1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก	9. กระจกสะท้อนเงา	1. Muscle Relaxation 2. การทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิด 3. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด	พิชิตปัญหาตามวิธีอิสลาม
		10. สถานีพลังบวก	1. การผ่อนคลาย 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3. การเสริมแรง 4. ทักษะสังคมที่สำคัญหลังออกจากกลุ่ม 5. การช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก 6. การอ่านชีวประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ	การบริจาคนในอิสลาม

ตารางแสดงการดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
ขั้นเริ่มต้น (ขั้นประเมินและประมวลเรื่องราว)	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัย และมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้</p>	1. สัมพันธ์ ผูกใจ	<p>1. การเปิดเผยตัวตน</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p>	<p>1.หลักศรัทธา</p> <p>2.หลักปฏิบัติ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกอย่างเป็นกันเอง จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวเองด้วยการใช้คำศัพท์ที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด เช่น ดอกไม้ = อ่อนโยน อ่อนหวาน เรียบร้อย, มือบน = ชอบช่วยเหลือ และบริจาคอยู่เสมอ, ท้องฟ้า = สดใส ฯลฯ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประชุมกลุ่ม เวลา สถานที่ให้สมาชิกได้รับทราบ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกจินตนาการภาพของตน เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในสังคม ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม (ญามาอะห์) จำเป็นต้อง มีกติกา โดยผู้นำกลุ่มชี้แจงกฎกติกาเบื้องต้นให้แก่สมาชิกทุกคน จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันตั้งกติกาและข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นด้วยคำถาม “ฉันคือใคร” เพื่อให้สมาชิกได้คิดทบทวนและหาคำตอบกับตนเอง</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มพูดให้ความกระจ่าง โดยผู้นำกลุ่มตอบคำถาม “ฉันคือใคร” ให้สมาชิกฟัง จากนั้นให้สมาชิกสะท้อนมุมมองความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น และได้เชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์ มุสลิมต้องยึดมั่นว่าอัลลอฮ์ทรงบันดาลทุกสรรพสิ่ง ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาเองโดยลำพัง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายไม่ต้องเครียด</p> <p>2. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกต</p> <p>3. การเปิดเผยตนเอง</p>	<p>1. สมาชิกมีท่าทีผ่อนคลายและให้ความสนใจ</p> <p>2. สมาชิกมีความไว้วางใจ มีความสนิทสนมและเป็นกันเองมากขึ้น</p> <p>3. สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง</p> <p>4. สมาชิกมีการตระหนักถึงเป้าหมายและการเกิดมาบนโลกใบนี้</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนและค้นหาจุดแข็งของตนเอง เพื่อให้พบตน ค้นหาจุดแข็งที่ทำให้ก้าวหน้าและสามารถเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น โดยให้สมาชิกได้เล่าและเปิดเผยให้เพื่อนสมาชิกฟัง ซึ่งมีผู้นำกลุ่มสะท้อนความคิดและความรู้สึก</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง (อนาฮีด) “Thank Allah” ให้สมาชิกฟัง (เนื้อเพลงเกี่ยวกับการกล่าวขอบคุณอัลลอฮ์ ที่ทำให้ฟ้าหลังฝนสวยงาม ทุกสรรพสิ่งที่พระองค์สร้างเพื่อเรียกสติและความเข้มแข็งของมนุษย์กลับคืนมา) หลังจบเพลงผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น โดยผู้นำกลุ่มพูดเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงหลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์ ผู้ทรงกำหนดทุกอย่างทั้งในเรื่องดีและเรื่องไม่ดี และเป็นการจูงใจให้สมาชิกรับนำหลักอิสลามมาปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมในการดำเนินชีวิตต่อไปให้ดีขึ้น</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับสมาชิก และกล่าวสรุปกติกากลุ่มอีกครั้ง</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		
		2. รู้ตน รู้ตัว	<p>1. การผ่อนคลาย</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p> <p>3. การบอกอารมณ์ตนเอง</p>	<p>การจัดการอารมณ์ทางลบในอิสลาม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงพระองค์อัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มโดยให้สมาชิกหลับตา แล้วให้หายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเรียกสมาธิ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้ตกลงร่วมกันจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายไม่ตึงเครียด</p> <p>2. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความ</p>	<p>1. สมาชิกภายในกลุ่มได้ปรับตัวและเปิดใจยอมรับซึ่งกันและกัน รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม</p>



ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อน จากนั้นแจกกระดาษคู่มือ 1 แผ่น แล้วให้แต่ละคู่ช่วยกันฉีกกระดาษเป็นรูปหัวใจ “หัวใจสองเรา” โดยแต่ละคนสามารถใช้มือที่ตนเองถนัดเพียงมือเดียวเท่านั้น เพื่อสร้างความสัมพันธ์อย่างเป็นกันเองและมีความไว้วางใจต่อกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องราวชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา เพื่อเปิดประเด็นการพูดคุย</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกตั้งใจฟังเรื่องราวของกันและกัน จากนั้นสะท้อนและร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องราวที่ได้รับฟัง</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ทางอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นเมื่อวาน โดยให้สมาชิกยกเหตุการณ์หรือสถานการณ์ของตนมา 1 เหตุการณ์ และผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงความรู้สึก/อารมณ์ จากเหตุการณ์ดังกล่าว</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นอารมณ์/ความรู้สึก สะท้อนประโยชน์และโทษของอารมณ์ พร้อมทั้งยกตัวอย่างพฤติกรรมบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และเชื่อมโยงถึงแนวทางปรับอารมณ์ตนเองที่ต้องควบคู่กับ “ความอดทน” ตามแบบฉบับอิสลาม</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันถอดบทเรียนและสรุปการเรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดในประเด็นที่ยังรู้สึกค้างคา จากนั้นเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสะท้อนความรู้สึกต่อกิจกรรม หากผู้นำกลุ่มรับรู้ว่ามีสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกค้างคา ก็แสดงความเข้าใจและให้สมาชิกคนนั้นได้ระบายออกโดยมีผู้นำกลุ่มและ</p>	<p>คิดเห็นและสังเกต</p> <p>ปฏิบัติการทำทางและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด</p> <p>3. สะท้อนความเมื่อสมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น</p>	<p>2. สมาชิกกลุ่มเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>สมาชิกคนอื่นรับฟังผู้นำกลุ่มเน้นย้ำถึงการรักษาความลับภายในกลุ่ม และกล่าวส่งท้ายด้วยข้อคิดจากคำสอนในอิสลาม เพื่อเป็นการเตือนใจ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>“คนที่แข็งแรงไม่ใช่คนที่ต่อสู้เก่ง แต่คนที่แข็งแรงนั้นคือ คนที่สามารถยับยั้งใจตนเองได้ในขณะที่โกรธ”</p> </div> <p>11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		
		3. ส่ง แว่นขยาย	1. การสังเกตตนเอง 2. การบอกอารมณ์ตนเอง 3. การประเมินความคิดจากการตั้งคำถาม 4. มอบการบ้าน	หลักศรัทธา	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สร้างสัมพันธภาพและพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเองและเปิดเผย</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มทบทวนการเรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมารวมถึงเน้นย้ำกฎกติกาและข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มพร้อมกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนเองที่กำลังประสบและต้องการที่จะแก้ไข ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าปัญหาของตนและตอบคำถามจากผู้นำกลุ่มเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความรู้สึกและอารมณ์ใดบ้างเมื่อประสบกับปัญหาดังกล่าว และสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</li> <li>- จากปัญหาดังกล่าว ฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง</li> <li>- ฉันมีมุมมองต่อปัญหานั้นอย่างไร</li> <li>- ฉันมีเส้นทางหรือแรงจูงใจใดบ้างที่จะสามารถก้าวข้ามปัญหานั้นได้</li> </ul>	<p>1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายไม่ตึงเครียด</p> <p>2. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาท่าทางและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด</p>	<p>1. สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง แสดงความคิดเห็นและความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p> <p>2. สมาชิกสามารถสำรวจและประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวันได้</p> <p>3. สมาชิกเห็นความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบ</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>5. ผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังคำตอบจากสมาชิกและสะท้อนมุมมองความคิดเห็น และความรู้สึก พร้อมสร้างความกระจำให้กับสมาชิก โดยการนำเสนอความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิต</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเรื่องราวของสมาชิกสู่หลักอิสลาม การศรัทธาต่ออัลลอฮ์ และผลของการยอมรับในกฎศกาวการณ์ที่อัลลอฮ์กำหนดไว้ จะไม่มีสิ่งใดอยู่นอกเหนือพระประสงค์ของพระองค์ ทุก ๆ สิ่งจะไม่เกิดขึ้นนอกจากการบริหารของพระองค์ และจะไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงจากการกำหนดการที่พระองค์ทรงกำหนดไว้บนตัวเขาได้ ดังที่พระองค์ได้ตรัสว่า :</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>وَلَا يَخْلُقُ كُلُّ شَيْءٍ إِلَّا بِإِذْنِ رَبِّهِ</p> <p>พระองค์ทรงบังเกิดทุกสิ่ง และทรงกำหนดมันให้เป็นไปตามกฎศกาวะ (อัลฟุรคอน: 2)</p> </div> <p>8. ผู้นำกลุ่มมอบใบงานที่ 1 (แบบวิเคราะห์ตนเอง) เพื่อให้สมาชิกทำเป็นการบ้านส่งในครั้งถัดไป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาแล้วจับมือเพื่อนสมาชิกที่นั่งข้าง ๆ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงการมีเพื่อนร่วมทางในการแก้ไขปัญหา</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคน และให้สมาชิกทุกคนพูด 3 คำจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อสะท้อนความรู้สึกตนเองและให้ผู้นำกลุ่มหยั่งความคิดของสมาชิก และนัดประชุมกลุ่มในครั้งถัดไป		
ขั้นตอนการ (ขั้นต้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ)	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิดตนเองได้</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก A = บุคคลมีชีวิตชีวาใหม่ F = บุคคลรู้สึกดีขึ้นหรือไม่ R = อยู่บนพื้นฐานของความจริงหรือไม่</p>	4. คิดเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน	<p>1. การคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>2. การสังเกตตนเอง</p> <p>3. การพูดในใจ</p> <p>4. ชี้นำถึงความเป็นไปได้ของสาเหตุปัญหา</p> <p>5. มอบการบ้าน</p>	<p>การมอบหมายต่ออัลลอฮ์</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม จากนั้นสร้างความผ่อนคลายโดยให้สมาชิกหายใจเข้า-หายใจออกช้า ๆ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกทุกคนและสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งที่ผ่านมารวมถึงเน้นย้ำกฎกติกาและข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มพร้อมกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้แก่สมาชิก โดยใช้ใบความรู้ที่ 1 อธิบาย (แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา) เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรม (ABC)</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเปิดวิดิทัศน์ “ผ้าขาว” เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสำคัญของการเกิดพฤติกรรม พร้อมอธิบายโครงสร้างความสัมพันธ์ของความคิด ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึก/พฤติกรรม/ร่างกาย และให้สมาชิกทุกคนร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวเองครั้งในวิดิทัศน์ พร้อมทั้งร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการวิเคราะห์ร่วมกัน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิก “พฤติกรรมและการกระทำของมนุษย์เปลี่ยนแปลงได้อย่างไร” รวมทั้งอภิปรายและสะท้อนความในสิ่งที่สมาชิกได้พูดถึง</p>	<p>1. การฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>2. การสะท้อนความคิดและความรู้สึกของสมาชิก</p> <p>3. การซ้ำความในความคิดและมุมมองของสมาชิกจากการแสดงความคิดเห็น</p> <p>4. การตั้งคำถาม</p> <p>5. การสรุปความ</p>	<p>1. สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็น และการซักถามอย่างเป็นกันเอง</p> <p>2. สมาชิกสามารถประเมินความคิด และพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวันได้</p> <p>3. สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
	<p>O = บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่</p> <p>G = บรรลุจุดหมายของตนหรือไม่</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถของตนเองและนำหลักการอิสลามเป็นทางออกและแนวทางในการเผชิญปัญหา</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบนำไปสู่การตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด</p>				<p>7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยกเหตุการณ์ของตนที่ได้จดบันทึกไว้ในใบงานที่ 1 (แบบวิเคราะห์ตนเอง) ที่ผู้นำกลุ่มมอบเป็นการบ้านจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกปรับความคิดเดิมให้เป็นความคิดใหม่ พร้อมกันเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษโพสอิทให้คนละ 10 แผ่น และให้ทุกคนเขียน “ลักษณะนิสัยดีและไม่ดีของตนเอง” ลงในกระดาษ 1 แผ่น เก็บไว้ที่ตัวเอง และเขียน “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของเพื่อน” ตามจำนวนเพื่อนสมาชิกจากนั้นยื่นให้กับเพื่อนแต่ละคน เพื่อให้สมาชิกได้ “รู้จักตนเอง” จากมุมมองของตนเองและมุมมองจากเพื่อนสมาชิก</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนประเมินลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเอง โดยรวบรวมลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีที่ได้รับจากเพื่อนมาเป็นตัวยืนยันในการรับรู้ตนเอง</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2 (นี่คือ...ฉัน) โดยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่แสดงถึงตัวตนของตนเองมากที่สุด</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงพระองค์อัลลอฮ์ “วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง ฉันอยากบอกอะไรกับพระองค์” และพับใส่กล่องที่ผู้นำกลุ่มได้เตรียมไว้</p> <p>12. ผู้นำกลุ่มกล่าวให้กำลังใจสมาชิกว่าด้วยการมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ เป็นการวางใจในพระองค์ ผู้ทรงรับการมอบหมายแต่เพียงผู้เดียวในการบันดาลความสำเร็จ ล้มเหลว สุขสบาย หรือเจ็บ</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>ใช้ได้ป่วย การมอบหมายเป็นพฤติกรรมทางจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งของการศรัทธาและต้องควบคู่กับการกระทำเสมอ</p> <p>13. ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ และกล่าวขอบคุณสมาชิกพร้อมทั้งนัดการประชุมกลุ่มครั้งถัดไป</p>		
		5. นึกคิดสะกิดใจ	<p>1. Muscle Relaxation</p> <p>2. การบอกอารมณ์ตนเอง</p> <p>3. การแยกอารมณ์จากสถานการณ์</p> <p>4. การประเมินระดับอารมณ์</p> <p>5. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติทางลบ</p>	<p>พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินการกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเรียกสมาธิและเพิ่มความผ่อนคลายแก่สมาชิก โดยใช้เทคนิคฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา แล้วชวนสมาชิกให้นึกถึง “เหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต” ค่อย ๆ นึกภาพเหตุการณ์ที่ตนเคยประสบตามการถามของผู้นำกลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร</li> <li>- ณ ช่วงเวลานั้นมีใครอยู่ในเหตุการณ์บ้าง</li> <li>- ช่วงตอนที่เกิดเหตุการณ์นั้น ฉันกำลังคิดอะไรอยู่</li> <li>- ช่วงเวลานั้น ฉันมีอาการและความรู้สึกอย่างไร</li> <li>- แนวทางแก้ไขและจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น</li> </ul>	<p>1. การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ</p> <p>2. การสะท้อนความคิดและความรู้สึก</p> <p>3. การซ้ำความในความคิดและมุมมองของสมาชิกจากการแสดงความคิดเห็น</p> <p>4. การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวตน</p> <p>5. การเปิดเผยตนเอง</p> <p>6. การสรุปความ</p>	<p>1. สมาชิกมีท่าทีเป็นกันเองแสดงความคิดเห็น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม</p> <p>2. สมาชิกสามารถหาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกได้</p> <p>3. สมาชิกมีกรอบแนวคิดในการประเมินความคิดของตนที่เกิดขึ้นในทุก ๆ เหตุการณ์</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อย ๆ ลืมตา และเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายเรื่องราวที่ประสบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมสะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 2 (กรอบแนวคิด AFROG) เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ตนประสบ จากการซักถามของผู้นำกลุ่ม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำสมาชิก ถึงแนวทางการก้าวข้ามอุปสรรค เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถของตนในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายและการยอมรับต่อความจริงที่เกิดขึ้น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สิ่งที่มี (I Have)</li> <li>- สิ่งที่เป็น (I am)</li> <li>- สิ่งที่สามารถ (I can)</li> </ul> <p>โดยให้สมาชิกสำรวจตนเองแล้วนำความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองมาแก้ไขปัญหา</p> <p>7. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายและแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราว “เหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต” ที่ตนเองประสบให้สมาชิกในกลุ่มฟัง และเชื่อมโยงถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ รวมถึงการก้าวข้ามปัญหาโดยการนำเอาแนวทางการพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม เช่น การขอตุอาร์ต่ออัลลอฮ์ เป็น การขอความช่วยเหลือกับอัลลอฮ์ ทำให้หัวใจใกล้ชิดกับ</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>พระองค์มากขึ้น การอ่านและรับฟังอัลกุรอานจะช่วยให้หัวใจสงบ มีความหวังและกำลังใจ</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นความสามารถในการก้าวข้ามปัญหาและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในสิ่งที่รู้สึกค้างคา ผู้นำกลุ่มกล่าวชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่สามารถฝ่าฟันเรื่องราวที่แย่ที่สุดในชีวิตมาได้ และให้สมาชิกปรบมือดัง ๆ ให้กับตัวเองอย่างพร้อมเพรียง ผู้นำกลุ่มกล่าวคำคมให้กำลังใจแก่สมาชิกในกลุ่ม</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>“ความศรัทธาของท่านที่หนักแน่นจะมาพร้อมกับบททดสอบที่หนักหน่วง การทดสอบที่หนักหน่วงจะมาพร้อมกับรางวัลที่ยิ่งใหญ่เสมอ”</p> </div> <p>10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึกและเล่าประสบการณ์ที่ได้รับในครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มครั้งถัดไป</p>		
		6. มุมมองมุขกลับ	1. Muscle Relaxation 2. การประเมินความคิด 3. การเขียนจดหมาย	การสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเรียกสมาธิและเพิ่มความผ่อนคลายแก่สมาชิก โดยใช้เทคนิคฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นการพูดคุยโดยการถามสมาชิกทุกคนถึง “ความรู้สึกในวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” แต่ละคนประสบพบเจอ</p>	1. เอื้ออำนวยให้สมาชิกมีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นและมุมมองความคิดด้วยบรรยากาศที่เป็นกันเอง	1. สมาชิกมีท่าที่เป็นกันเองแสดงความคิดเห็น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม 2. สมาชิกมีวิธีการรับมือของตนในการเผชิญปัญหา



ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
			4. การปรับความคิด บิดเบือน 5. การพูดในใจ 6. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด		เหตุการณ์หรือปัญหาอะไรกันบ้างในวันนี้ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและสามารถเล่าเรื่องราวของตนให้เพื่อนรับฟัง 4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกประเมินปัญหาของตนที่ได้ประสบภายในวันนี้ โดยให้เล่าเรียงปัญหาตั้งแต่ต้นจนจบจนถึงเวลาปัจจุบัน จากปัญหาที่เผชิญนั้นสมาชิกใช้แนวทางใดบ้างในการแก้ไขปัญหา 5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกประเมินการรับมือกับปัญหา เลือกใช้ปัญหาหรืออารมณ์ในการรับมือและเผชิญกับปัญหาที่ตนประสบ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและสะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกัน 6. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกตอบ “สิ่งที่กลัวที่สุดในชีวิตตอนนี้” จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง เล่าเรื่องราวของตน พร้อมทั้งให้ระบุข้อดีข้อเสียของความคิดในสิ่งที่กลัว หากสมาชิกมีความคิดบิดเบือนร่วมด้วย ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการปรับความคิดบิดเบือนในการพูดคุย 7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงแนวทางในการสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการมองโลกในแง่ดีหรือการคิดบวก อันเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไปได้	2. สะท้อนความคิดเห็น เมื่อสมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น 3. การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ 4. การตั้งคำถาม เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวตน 5. การสรุปความ	โดยการมองโลกในแง่ดี

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>การทำงานของผู้ศรัทธานั้นน่าอัศจรรย์ยิ่ง แท้จริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตของเขาคือความดีงาม และสิ่งนี้ไม่เกิดขึ้นกับผู้ใดเว้นแต่บรรดาผู้ศรัทธา หากสิ่งที่ดีงามเกิดขึ้นกับเขา “เขาก็ขอบคุณ” และนั่นเป็นการดีสำหรับเขา และหากว่าสิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นกับเขา “เขาก็อดทน” และนั่นก็เป็นการดีสำหรับเขาด้วยเช่นกัน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มยกสถานการณ์สมมติ หากสมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ สมาชิกจะพูดกับตัวเองว่าอย่างไร โดยให้สมาชิกพูดกับตัวเองในใจเป็นคำพูดเชิงบวก เพื่อให้สมาชิกฝึกการมองโลกในแง่ดี รับรู้และแปลความสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกหลักจากการใช้เทคนิคการพูดเชิงบวกกับตนเองในใจ พร้อมให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกจากการแสดงความคิดเห็นของเพื่อน ๆ</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มคอยสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก และให้สมาชิกร่วมสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มมอบหมายใบงานที่ 3 (ฉันท...ในวันนี้) เป็นการบ้านให้สมาชิกได้จดบันทึกกิจวัตรประจำวัน เหตุการณ์ของตนที่ประสบจากการแสดงพฤติกรรมเชิงลบในการเรียน โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกรับรู้พฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงพระองค์อัลลอฮ์ “วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง ฉันอยากบอกอะไรกับพระองค์” และพับใส่กล่องที่ผู้นำกลุ่มได้เตรียมไว้ 12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป		
		7. บันไดสู่ฝัน	1. การฉายอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า 2. ฝึกจินตนาการ 3. เขียนจดหมาย	หลักศรัทธา	1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่งเพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกด้วยความเป็นกันเอง และถามถึงข้อตกลง กฎกติกาของการเข้ากลุ่ม เพื่อเป็นการเน้นย้ำและทบทวนความจำ 3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในการร่วมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา 4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มให้คะแนนกับ “การเรียนของฉันในตอนนี” (คะแนนเต็ม 10) ผู้นำกลุ่มมีรางวัลให้เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงการเรียนตลอดทั้งสัปดาห์ที่ผ่านมา 5. ผู้นำกลุ่มเล่าประสบการณ์ของตนและแลกเปลี่ยนถึง “เป้าหมายในชีวิตที่วาดฝันไว้” เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่สมาชิกในกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4 (บันไดสู่ฝัน) และดินสอ ให้สมาชิกได้สำรวจ “เป้าหมายในชีวิตของตน” ด้วยความหวังอันทรงพลัง รวมทั้งได้ทบทวนพฤติกรรมปัจจุบันว่ามีการตอบสนองต่อเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเชื่อมโยงถึงใบงานที่ 3 (ฉัน...ในวันนี้) การบ้านที่ได้มอบหมายไว้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่	1. การฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ 2. การกำหนดเป้าหมาย 3. การเป็นตัวแบบ 4. การใช้คำถาม	1. สมาชิกให้ความสำคัญกับการวางแผนเป้าหมายในชีวิต 2. สมาชิกมองเห็นเป้าหมายของตนที่ชัดเจนขึ้น

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>ผ่านมา และเปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินตนเอง รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นตลอดจนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการเป็นมุสลิมเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เพื่อเน้นย้ำแก่สมาชิกถึงความสำคัญในแนวทางการดำเนินชีวิตบนโลกนี้ (ดูนยา) เพื่อพิชิตสวนสวรรค์ของพระองค์ในโลกหน้า (อาคีรัต) พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า :</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ          ความว่า: และบรรดาผู้ที่ศรัทธา และประกอบสิ่งที่ดีงามทั้งหลาย คนเหล่านี้แหละคือ ชาวสวรรค์โดยที่พวกเขาจะพำนักอยู่ในนั้นตลอดไป (อัลบาคอเราะห์: 82)</p> </div> <p>8. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดให้สมาชิกแต่ละคนสร้างความชัดเจนในเป้าหมายของตนเองโดยการตั้งคำถามนำ ดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หากมีเป้าหมายที่ชัดเจน ชีวิตของฉันจะเป็นอย่างไร</li> <li>- หากฉันสามารถบรรลุเป้าหมายแล้ว ฉันจะรู้สึกอย่างไร และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้</li> </ul> <p>9. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 5 (ฉัน...คนใหม่) จากนั้นมอบหมายการบ้านให้สมาชิกออกแบบกิจวัตรประจำวันรูปแบบใหม่ “พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเรียน” สำหรับตนเอง เพื่อที่จะสามารถนำพาตนไปสู่เป้าหมายได้เร็วขึ้น</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงพระองค์อัลลอฮ์ “วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้าง ฉันอยากบอกอะไรกับพระองค์” และพับใส่กล่องที่ผู้นำกลุ่มได้เตรียมไว้</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ จากนั้นให้แต่ละคนมอบคำหรือประโยคพลับบวให้กับสมาชิกอีกคน เพื่อสร้างความไว้วางใจต่อกันและการยอมรับกันอย่างเป็นกันเองมากขึ้น</p> <p>12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกและนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		
		8. คนบันดาลใจ	<p>1. การประเมินความคิด</p> <p>2. การติดต่อความ</p>	<p>การมอบหมายต่ออัลลอฮ์</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการบ้านที่ได้มอบไว้ในครั้งที่ผ่านมา และถามสมาชิกถึง “กิจวัตรประจำวันที่ได้ออกแบบใหม่จากกไบงานที่ 5 (ฉัน...คนใหม่) สมาชิกได้ปฏิบัติตามในสิ่งที่เขียนมาอย่างน้อยเพียงใด”</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนที่กำลังประสบและต้องการที่จะแก้ไข ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าปัญหาของตนและตอบคำถามจากผู้นำกลุ่มเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความรู้สึกและอารมณ์ใดบ้างเมื่อประสบกับปัญหาดังกล่าว และสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</li> <li>- จากปัญหาดังกล่าว ฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง</li> <li>- ฉันมีมุมมองต่อปัญหานั้นอย่างไร</li> <li>- ฉันมีเส้นทางหรือแรงจูงใจใดบ้างที่จะสามารถก้าวข้ามปัญหานั้น</li> </ul>	<p>1. การฟังอย่างตั้งใจ</p> <p>2. การใช้คำถาม</p> <p>3. การตีความอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรม</p> <p>4. การทำให้เกิดความกระจ่าง</p> <p>5. การใช้คำถาม</p> <p>6. การสรุปความ</p>	<p>1. สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนในแบบฉบับของตนเอง</p> <p>2. สมาชิกสามารถประเมินปัญหาของตนได้ โดยใช้ข้อสรุปประกอบทุนทางจิตวิทยาที่มีอยู่ในตัวมาเป็นสะพานก้าวข้ามปัญหาได้</p> <p>3. สมาชิกมีสติมากขึ้นในทุก ๆ อย่างก้าวของชีวิต ด้วยการวางใจที่ถูกต้องและการมอบหมายในทุก ๆ กิจกรรมต่ออัลลอฮ์</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>ผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังคำตอบจากสมาชิกโดยสะท้อนมุมมองความคิดเห็น และความรู้สึก และใช้การทวนซ้ำคำถามเดิมจากกิจกรรมครั้งที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างและประเมินความคิดของสมาชิกใหม่</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนหลับตานึกถึง “บุคคลต้นแบบ” (ยกเว้นคนในครอบครัว) ที่ตนชื่นชอบ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกระบุชื่อบุคคลต้นแบบและเหตุผลที่ตนชื่นชอบ ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้อภิปรายแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องราวที่เป็นเหตุการณ์สมมติ ในหัวข้อ “เป้าหมายบนเส้นทางที่แตกต่าง” โดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการเล่า เพื่อเพิ่มรรถรสในการรับฟังและให้ความกระจ่างในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องการจะสื่อ</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนการบ้านที่ได้มอบหมายในการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาถึงการออกแบบชีวิตประจำวันของตน เพื่อเป็นอีกหนึ่งเส้นทางในการเดินทางไปสู่เป้าหมาย และสรุปประเด็นสำคัญถึงการมีเป้าหมาย เส้นทาง และพลังขับเคลื่อนในการพิชิตฝันและเชื่อมโยงถึงการมอบหมายในทุกๆกิจกรรมต่ออัลลอฮ์ ไม่ว่าจะเป็นการงานที่เล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่ ผู้ที่อำนาจบริหารจัดการต่างๆที่แท้จริงคืออัลลอฮ์เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น สิ่งใดที่พระองค์ทรงประสงค์แน่นอนว่าจะต้องเกิด และสิ่งใดที่พระองค์ไม่ทรงประสงค์ก็จะมีวันเกิดขึ้นได้ และหมั่นขอคู่อร์ต่ออัลลอฮ์ให้มากๆ เพื่อให้พระองค์ประทานความง่ายดายและความจำเริญในชีวิต พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า:</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p style="text-align: center;">             وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ            ความว่า: และผู้ใดมอบหมายแต่อัลลอฮ์            พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้พอเพียงแก่เขา            (อัตตอลาค: 3)         </p> <p>7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มพูดในประเด็นที่รู้สึกยังค้างคา เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสะท้อนความรู้สึกต่อกิจกรรม หากผู้นำกลุ่มรับรู้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกค้างคา แสดงความเข้าใจและให้สมาชิกคนนั้นระบายโดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นรับฟัง</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 6 ให้สมาชิกเขียนประโยคเด็ดที่มาจากตนเอง “โค้ดลับสะกิดใจ” ให้เหมือนกันลงในกล่องข้อความ 2 ช่อง และให้สมาชิกตกแต่งให้สวยงามจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกตัดกล่องข้อความ 1 ช่อง ให้ตนเองและมอบหมายให้สมาชิกนำกระดาษที่ทำเสร็จเรียบร้อยกลับไปติดไว้ในสถานที่ๆ เห็นบ่อย เช่น หัวเตียง กระจกตู้เสื้อผ้า หน้าปกสมุดไดอารี่ เป็นต้น เพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองในทุกย่างก้าวของชีวิต</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มมอบสำนวนดูอาร์พร้อมความหมาย จากนั้นให้สมาชิกอ่านตามและเน้นย้ำให้สมาชิกนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p style="text-align: center;">“ اللهم يسر أمورنا ولا تعسر علينا ”</p> <p style="text-align: center;">ความว่า: ขอพระองค์ทรงประทานความง่ายดายในทุกกิจการของบ่าวและทรงให้ความยากลำบากนั้นห่างไกลจากบ่าวด้วยเทอญ</p>		
ขั้นสุดท้าย (ขั้นสรุปจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ Feedback</li> <li>2. เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก</li> </ol>	9. กระจกสะท้อนเงา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Muscle Relaxation</li> <li>2. การทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิด</li> <li>3. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด</li> </ol>	<p>พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มนำสู่อุสmaniและผ่อนคลายสมาชิก โดยใช้เทคนิคฝึกการเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกเมื่อได้ฝึกคลายกล้ามเนื้อ</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเองและทบทวนการเรียนรู้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันทบทวนใบงานที่ 6 (ไค้ดลับสะกิดใจ) จากการบ้านที่มอบหมายไว้ในการประชุมกลุ่มครั้งที่ผ่านมา และการสอบถามสมาชิกถึง ความรู้สึกที่ได้รับหลังจากการเขียนไค้ดลับ</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มยก 2-3 สถานการณ์สมมติ เพื่อให้สมาชิกจินตนาการว่า หากฉันกำลังอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ฉันจะมีปฏิกิริยาตอบกลับกับสถานการณ์อย่างไร ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมเป็นอย่างไร และมีแนวทางการจัดการอย่างไร โดยให้สมาชิกประยุกต์</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาท่าทางและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด</li> <li>2. การสะท้อนมุมมองความคิดเห็นและความรู้สึก</li> <li>3. การตั้งคำถาม</li> <li>4. การเชื่อมโยง</li> <li>5. การให้กำลังใจ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกมีวิธีการมองโลกในแง่ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้ และมีทักษะในการเผชิญปัญหา</li> <li>3. สมาชิกสามารถนำแนวทางการพิชิตปัญหาตามวิถีอิสลามมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้</li> <li>3. สมาชิกเข้าใจความรู้สึกตนเอง และความรู้สึกคนรอบข้างมากขึ้น</li> </ol>



ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>บูรณาการหลักอิสลาม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเปิดเผยตนเองเล่าเรื่องราวของตน และแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนภายในกลุ่ม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มนำกลองจดหมายของสมาชิก ให้สมาชิกได้เปิดอ่านสิ่งที่ตนเขียนไว้ และถามถึงความรู้สึกของสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มจะคอยสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิก</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกำมือตนเองแน่น ๆ และแน่นถึงขีดสุด จากนั้นให้สมาชิกค่อย ๆ คลายมือออกอย่างช้า ๆ และสอบถามความรู้สึกของสมาชิก ในขณะที่กำแล้วค่อย ๆ แน่น ๆ และในขณะที่ค่อย ๆ คลายมือออกอย่างช้า ๆ เรามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับมือเพื่อนข้าง ๆ จากนั้นกำมือและบีบมือพร้อมทั้งค่อย ๆ คลายมือออก เหมือนก่อนหน้า ผู้นำกลุ่มซักถามความรู้สึกของสมาชิกอีกครั้ง</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มได้เปรียบเทียบการกำมือเหมือนกับการควบคุมอารมณ์ทางลบ การมีความคิดเชิงลบที่ยิ่งมีมากจะยิ่งส่งผลเสียทั้งต่อความรู้สึกและร่างกาย ในทางกลับกันหากอารมณ์ทางลบค่อย ๆ ทุเลาลง มีสติมากขึ้น มุมมองความคิดที่ดีขึ้น ก็จะส่งผลดีต่อความรู้สึกและร่างกายของเรา</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก และให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ประทับใจที่สุดในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มนัดประชุมกลุ่มในครั้งต่อไป</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
		10. สถานีพลังบวก	1. การผ่อนคลาย 2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 3. การเสริมแรง 4. ทักษะสังคมหลังออกจากกลุ่มที่สำคัญ 5. การช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก 6. การศึกษาประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ	หลักปฏิบัติ (การบริจาคในอิสลาม)	1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกสงบนิ่ง เพื่อเป็นการรำลึกถึงอัลลอฮ์ก่อนการดำเนินกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกผ่อนคลายความรู้สึกต่าง ๆ ที่ประสบก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม โดยให้สมาชิกหายใจเข้า-หายใจออก 3. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นด้วยคำคมสอนใจ ที่เกี่ยวกับความหวังจากบัตร์คำ เช่น <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;">             “มองไปข้างหน้าอย่างมีความหวัง มองไปข้างหลังอย่างมีบทเรียน”           </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0; text-align: center;">             “กำลังใจอยู่ข้างหลัง ความหวังอยู่ข้างหน้า กลัวหรือกลัวอยู่ที่ใจ”              “ความหวังที่ไม่มีความเพียร ก็จะกลายเป็นแค่ความสิ้นหวัง”           </div> จากนั้นให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกจากการฟังคำคม ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสและถามสมาชิก “ใครมีคำคมชีวิตอะไรบ้าง” และชวนสมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยน สิ่งที่ฉันได้รับจากการฟังคำคมเหล่านี้ 4. ผู้นำกลุ่มเล่าประวัติศาสตร์ของท่านศาสดามุฮัมมัดกับการเผชิญปัญหาในชีวิตตลอดสมรรถภูมิของการเผยแพร่ศาสนา เพื่อให้สมาชิกสามารถนำเอาแบบอย่างที่ท่านศาสดาได้ปฏิบัติไว้เป็นแนวทางใน	1. ฟังอย่างตั้งใจเมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาและความรู้สึกของสมาชิกขณะพูด 2. การสะท้อนมุมมองความคิดความรู้สึก 3. การตั้งคำถาม 4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ 5. การเสริมแรง 6. การสรุปความ	1. สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มทั้งต่อเพื่อนสมาชิกและผู้วิจัย 2. สมาชิกได้รับวิธีการและทักษะต่างๆ ในการเผชิญปัญหาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนได้ 3. สมาชิกมีความพร้อมในการเผชิญกับสังคมภายนอก

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p>การก้าวข้ามปัญหา และเชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาที่สำคัญ คือ การศรัทธาต่อการกำหนดสภาวะการณ์ของพระองค์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทุกข์หรือสุข และเป็นการให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกมีความมั่นใจในเป้าหมายของตนที่วาดไว้ แม้ว่าจะพบเจอปัญหาอยู่บ้างในเส้นทางของการพิชิตความใฝ่ฝัน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกให้กำลังใจตนเอง หากเจอปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ผู้นำกลุ่มระบุไว้ สมาชิกมีวิธีพูดให้กำลังใจตนเองว่าอย่างไรบ้าง และหากเหตุการณ์เดียวกันประสบกับเพื่อน สมาชิกอยากมอบอะไรให้กับเพื่อน (การบริจาคนั้น คือ การมอบให้อีกฝ่ายด้วยความบริสุทธิ์ใจและให้โดยไม่หวังผลตอบแทน การบริจาคนั้นไม่เพียงแต่เป็นทรัพย์สินเงินทอง หรือสิ่งของที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น แต่การบริจาคนั้น คือ ทุกสิ่งของความดีงามที่ให้กับผู้อื่น แม้จะอยู่ในรูปแบบของนามธรรม เช่น รอยยิ้ม คำพูดที่ดี การให้กำลังใจ ฯลฯ)</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน สะท้อนมุมมองและความรู้สึก จากนั้นผู้นำกลุ่มนำดอกกุหลาบ 1 ดอกและพูดสรุปว่า การดำเนินชีวิตของเราไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบที่เพียงแต่จะมอบความสวยงามให้ได้ชื่นชมเท่านั้น แต่ยังมีหนามของกุหลาบที่พร้อมจะทิ่มแทงให้รู้สึกถึงความเจ็บปวด ความเจ็บปวด คือ ปัญหาและบททดสอบ ในความเจ็บปวดมีสิ่งดีๆ ซ่อนอยู่เสมอ ความเจ็บปวดสอนให้เรารู้จักระมัดระวัง สอนให้เราเห็นคุณค่าของความสุข สอนให้เรารู้จักขอบคุณ และความเจ็บปวดสอนอะไรเราอีกมากมาย พระองค์ตรัสไว้ว่า:</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					<p style="text-align: center;"> <b>فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا</b>            ความว่า: ตั้งมั่นเจ้าจงอดทนด้วยความอดทนที่ดียิ่งงามเถิด            (อัลมาอาริจ: 5)  <b>لَا يُلَاقِيكَ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا</b>            ความว่า: อัลลอฮ์จะไม่ทรงบังคับชีวิตหนึ่งชีวิตใด นอกจากตามความสามารถของชีวิตนั้นเท่านั้น (อัลบากอเราะห์: 286)         </p> <p>7. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 7 (สถานีพลังบวก) ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกและเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แบ่งปันความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและการเข้าร่วมประชุมกลุ่ม</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกสำหรับการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง และกระตุ้นให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนกล่าวสัญญาใจของตนเองที่จะมีชีวิตในอนาคตว่า.....(โดยพูดให้ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การมองโลกในแง่)</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มขับร้องเพลง (อนาฮีด) “ด้วยรักและตักวา” มอบให้สมาชิกทุกคน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไปและเพิ่มพลังใจในการก้าวข้ามปัญหาต่างๆ</p>		

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	แนวคิดและเทคนิคที่ประยุกต์ใช้		กระบวนการ	บทบาทผู้นำกลุ่ม (CBT)	ผลที่คาดหวัง
			เทคนิค CBT	หลักการอิสลาม			
					11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาและจับมือเพื่อนสมาชิกที่นั่งข้างๆ เพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงความสัมพันธ์ที่ดีที่มีต่อกันตลอดระยะเวลาการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวอำลา ขออภัยในสิ่งที่ผิดพลาด และยุติการให้การปรึกษากลุ่ม		

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

## หมายเหตุ

การรำลึกถึงอัลลอฮ์ (การซิกรุลลอฮ์) เป็นกระบวนการหนึ่งที่ผู้นำกลุ่มใช้ในการเริ่มต้นและเปิดกิจกรรม ซึ่งการรำลึกถึงอัลลอฮ์ เป็นการปฏิบัติคุณงามความดีสำคัญในอิสลาม คุณค่าจากการกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮ์ คือ การสร้างความผูกพันกับอัลลอฮ์อยู่เสมอ การกล่าวรำลึกถึงอัลลอฮ์จะทำให้หัวใจสงบนิ่งไม่กระวนกระวาย เพราะเป็นการสร้างความเชื่อมั่นในพลังของอัลลอฮ์ สามารถปฏิบัติได้ในหลากหลายรูปแบบ ได้แก่

### 1. การกล่าวบทการสรรเสริญต่ออัลลอฮ์

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

ความว่า: มหาบริสุทธิ์แต่อัลลอฮ์ และการสรรเสริญเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ และไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์ และอัลลอฮ์เป็นผู้ทรงเกรียงไกรยิ่ง มหาบริสุทธิ์แต่อัลลอฮ์ผู้ทรงยิ่งใหญ่

### 2. การกล่าวบท (ซูเราะห์ใดซูเราะห์หนึ่ง) ของอัลกุรอาน ซึ่งมุสลิมส่วนใหญ่นิยมอ่านซูเราะห์อัลฟาตีฮะห์ก่อนการเริ่มต้นทุก ๆ การงาน เนื่องจากซูเราะห์นี้เป็นเสมือนแม่บทของอัลกุรอาน (อัลฟาตีฮะห์เป็นคำนำม มาจากรากศัพท์ภาษาอาหรับที่มีความหมายว่า การเปิด หรือ การเริ่มต้น)

### 3. การกล่าวบทขอพร(กล่าววดุอาร์)

قال تعالى : رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

ความว่า: ข้าแต่พระเจ้าของข้าพระองค์ ขอพระองค์ทรงโปรดเปิดอกของข้าพระองค์ก็ให้แก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด และทรงโปรดทำให้การงานของข้าพระองค์ง่ายตายด้วยเถิด

### 4. การกล่าวขอบคุณพระองค์อัลลอฮ์

الحمد لله بنعمته تتم الصالحات

ความว่า: มวลการสรรเสริญเป็นกรรมสิทธิ์ของอัลลอฮ์ ซึ่งด้วยความโปรดปรานของพระองค์ทำให้ความดีงามนั้นมีความสมบูรณ์

### 5. การขออภัยโทษต่อพระองค์

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

ความว่า: ฉันขออภัยโทษต่อพระองค์และกลับเนื้อกลับตัวต่อพระองค์

### กฎกติกาและข้อตกลงเบื้องต้น

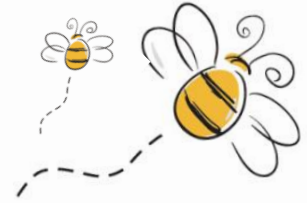
1. สมาชิกทุกคนมีโอกาสมีเวลาและโอกาสที่จะพูดอย่างเท่าเทียมกัน
2. สมาชิกทุกคนจะต้องรักษาความลับภายในกลุ่ม ไม่นำเรื่องราวในกลุ่มไปเปิดเผยภายนอก
3. สมาชิกกลุ่มจะต้องไปบังคับ ชูเชิญ และละเมตสิทธิส่วนบุคคลของเพื่อนสมาชิก
4. สมาชิกในกลุ่มทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นและพูดในสิ่งที่สร้างสรรค์
5. ขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและตั้งใจฟัง
6. ขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องไม่พูดแทรกและโต้เถียง
7. ....
8. ....
9. ....

Prince of Songkla University  
Pattani Campus



ลงชื่อ.....

## เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)



เป็นเทคนิคที่ใช้ลดอาการเกร็งหรือตึงที่เกิดจากระบบกล้ามเนื้อของร่างกาย ซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้น ตกใจกลัว ฯลฯ มุ่งเน้นให้รู้วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายอย่างรู้ตัว



**วิธีการฝึก** เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ



### ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 6 กลุ่ม ดังนี้

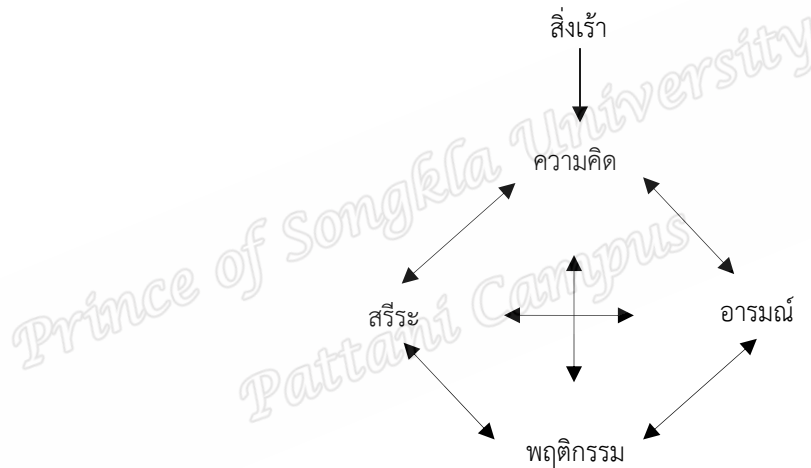
- มือและแขนขวา/ซ้าย → กำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
  - หน้าผาก → เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
  - ตา แก้ม จมูก → หลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
  - ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก → กัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
  - คอ → ก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
  - อก ไหล่และหลัง → หายใจเข้าลึก ๆ กลั้นไว้แล้วคลายยกไหล่สูงแล้วคลาย
- เปิดเพลง (อนาซีด) เบา ๆ ขณะทำกิจกรรม





## ใบความรู้ที่ 1 แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้และการแปลความที่ผิด ๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกละอารมณ์ โดยกระบวนการนี้ช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่มีความเชื่อมโยงกัน โดยเฉพาะความคิด ที่มีผลต่ออารมณ์ ปฏิกริยาทางร่างกายและพฤติกรรมการแสดงออก ความสัมพันธ์เหล่านี้แสดงไว้ในไดอะแกรม



ABC MODEL เป็นสูตรที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด และสรีระ ดังนี้

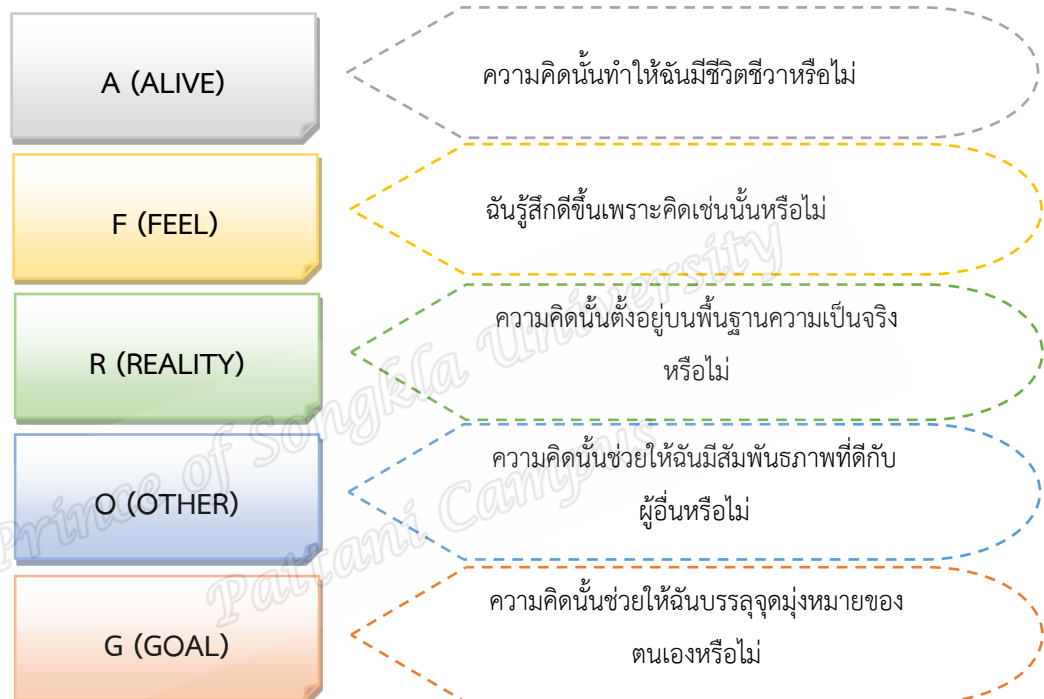
A (Activating Event)	ใช้แทน เหตุการณ์ สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
B (Beliefs)	ใช้แทน ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์
C (Consequences)	ใช้แทน ผลที่ได้รับทางอารมณ์



ใบความรู้ที่ 2  
กรอบแนวคิด AFROG



กรอบแนวคิด AFROG เป็นเครื่องมือใช้ในการประเมินความมีเหตุผลของกระบวนการคิด ดังนี้



### ใบงานที่ 1 (การบ้าน)

#### แบบวิเคราะห์ตนเอง

**คำชี้แจง:** ให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์/ความคิด/พฤติกรรม/อารมณ์ (จากเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ เช่น โกรธ เกลียด เศร้า โหมโท เกรียด) ลงในกรอบที่กำหนดไว้

เหตุการณ์	ความคิด	พฤติกรรม/สรีระ	อารมณ์
วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง เล่าให้ฟังหน่อยสิ?	ตอนนี้คิดอะไรอยู่เอ่ย?	ร่างกายของเราบอก อะไรบ้างในตอนนี้?	อารมณ์ที่เกิดขึ้น? ให้ก็เปอร์เซ็นต์เอ่ย?
1.	เดิม		
	ใหม่		
2.	เดิม		
	ใหม่		
3.	เดิม		
	ใหม่		
4.	เดิม		
	ใหม่		
5.	เดิม		
	ใหม่		
<b>สรุป</b> ข้อคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ตนเอง..... ..... ..... ..... .....			

ลงชื่อ.....

## ใบงานที่ 2

นี่คือ...ฉัน

**คำชี้แจง:** ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่แสดงถึงตัวตนของตนเอง ลงในช่องว่างต่อไปนี้

- ฉันคิดว่าฉันเก่ง .....
- .....
- ฉันไม่ชอบ .....
- .....
- ที่ศนคติในอนาคต .....
- .....
- จุดแข็งของฉัน .....
- .....
- จุดอ่อนของฉัน .....
- .....
- เพื่อน ๆ บอกว่าฉัน .....
- .....
- พ่อแม่บอกว่าฉัน .....
- .....
- ครูบอกว่าฉัน .....
- .....
- อนาคตของฉัน .....
- .....
- สิ่งที่ผมภูมิใจตนเองมากที่สุด .....
- .....
- ฉันต้องการพัฒนาตนเองมากที่สุด คือ .....
- .....
- ฉันยังไม่พอใจในตนเองเรื่อง .....
- .....

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 3 (การบ้าน)

ฉัน...ในวันนี้

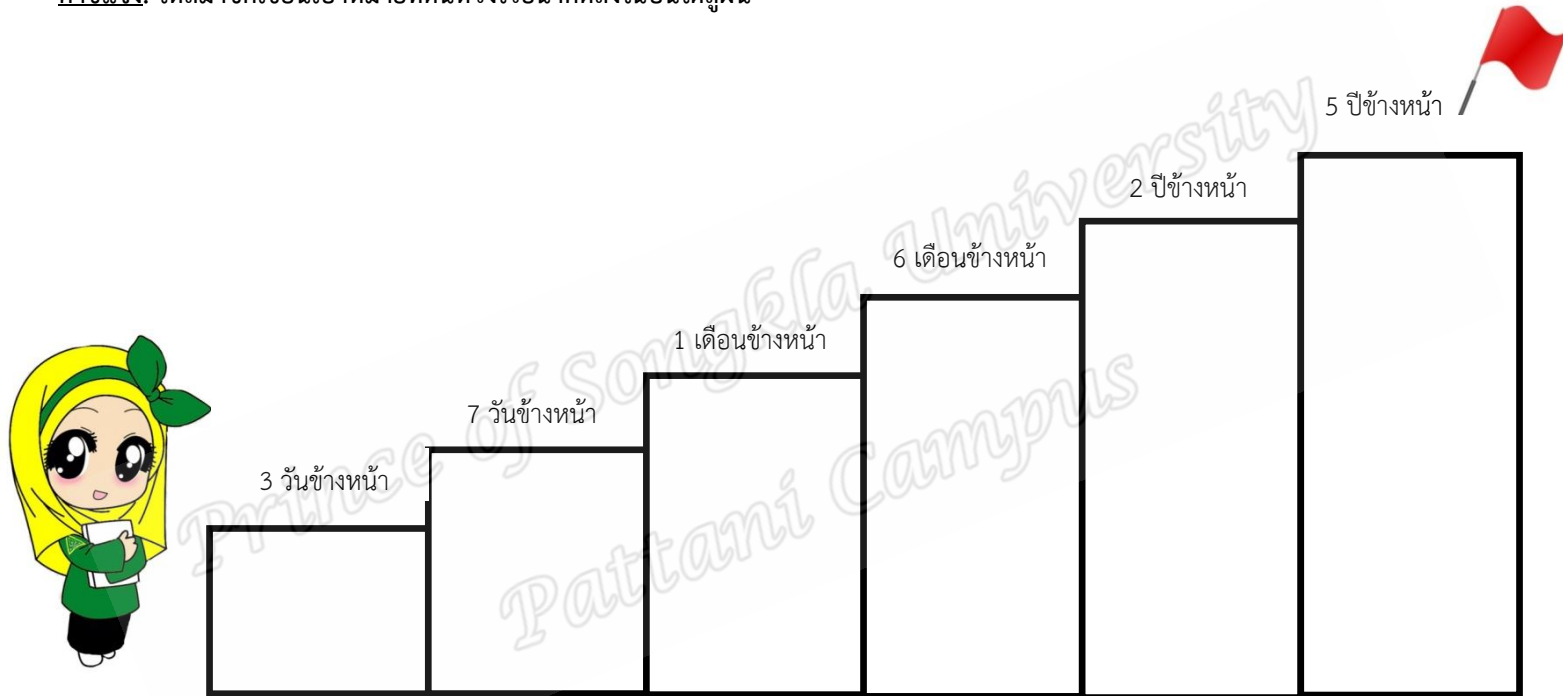
คำชี้แจง: ให้ท่านบันทึกกิจวัตรประจำวันของตนจาก “พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในการเรียน” เป็นเวลา 4 วัน ในตารางดังต่อไปนี้

วัน/เวลา	...../...../.....	...../...../.....	...../...../.....	...../...../.....
05.00				
07.00				
09.00				
10.00				
12.00				
13.00				
15.00				
16.00				
18.00				
19.00				
20.00				
21.00				
22.00				
23.00				

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 4  
บันได สู่ฝัน

คำชี้แจง: ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายที่ตนหวังไว้อนาคตลงในบันไดสู่ฝัน



ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 5 (การบ้าน)

ฉัน...คนใหม่

คำชี้แจง: ให้ท่านบันทึกออกแบบกิจวัตรประจำวันรูปแบบใหม่ “พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการเรียน” เป็นเวลา 2 วัน ในตารางดังต่อไปนี้

วัน/เวลา	...../...../.....	...../...../.....
05.00		
07.00		
09.00		
10.00		
12.00		
13.00		
15.00		
16.00		
18.00		
19.00		
20.00		
21.00		
22.00		
23.00		

ลงชื่อ.....

ใบงานที่ 6  
โต้กลับสะกิดใจ

คำชี้แจง: ให้สมาชิกกลุ่มเขียนประโยคที่ฟังของตนเองเพื่อเป็นกำลังใจในการพิชิตเป้าหมาย (3 ประโยค)

Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ลงชื่อ.....



ใบงานที่ 7  
สถานีพลังบวก

คำชี้แจง: ให้สมาชิกในกลุ่มบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการปรึกษา

ความรู้สึกของฉันหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มปรึกษาทั้ง 10 ครั้ง คือ .....

.....

.....

ความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม คือ .....

.....

.....

ความรู้สึกของฉันที่มีต่อโปรแกรมการให้การศึกษา คือ .....

.....

.....

สิ่งอื่น ๆ ที่อยากบอก

.....

.....

แนวทางในการนำประสบการณ์ไปใช้ .....

.....

.....

ลงชื่อ.....

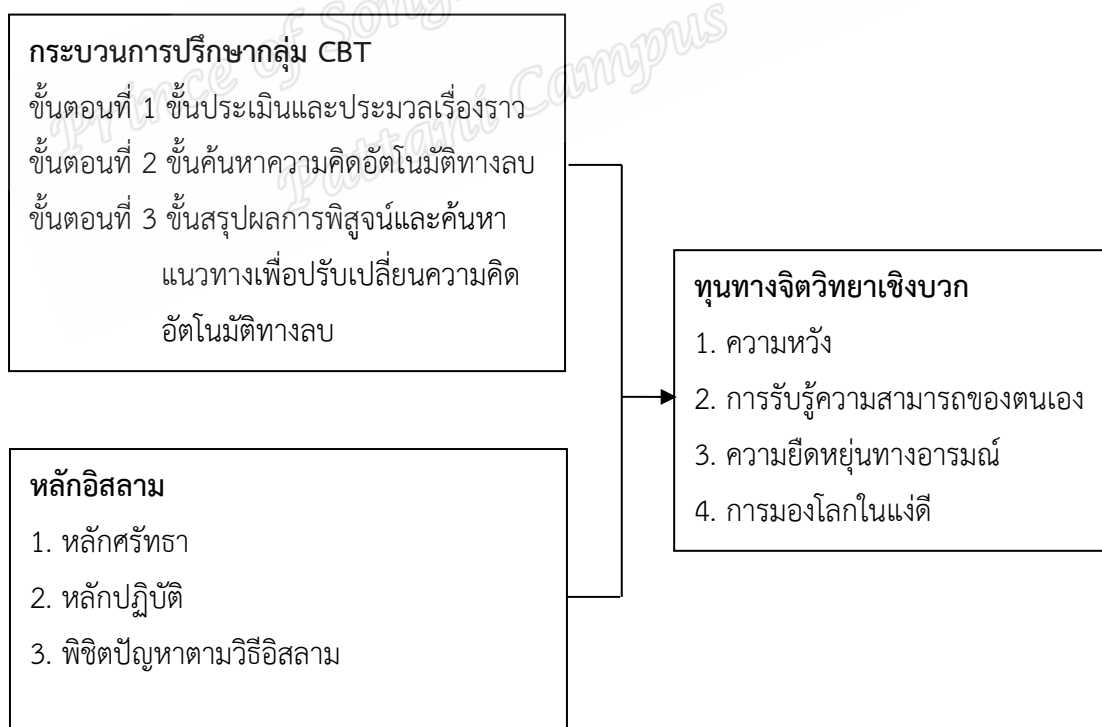
Prince of Songkla University  
Pattani Campus

ภาคผนวก ง  
สรุปการประเมินผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

## สรุปการประเมินผลของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม

### เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเด็กกำพร้า

กลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม คือ กระบวนการทางจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคล โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ข้อบกพร่องของการคิดที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ ซึ่งกระบวนการนี้ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่อำนวยความสะดวกได้ค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ ความคิดบิดเบือน อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความผิดพลาดของความคิดที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อพฤติกรรมและอารมณ์ภายนอกด้วยบริบทการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีการบูรณาการหลักอิสลามประยุกต์ใช้หลักคำสอนอิสลามตามอัลกุรอานและฮัจซุนนะฮ์ มีทั้งหมด 10 ครั้ง และได้้นำแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติโดยมีกรอบแนวคิดกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม แสดงแผนภาพได้ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาแบบบูรณาการหลักอิสลาม

จากกรอบแนวคิดข้างต้น นำมาซึ่งกระบวนการของกลุ่มจิตบำบัดการรู้คิดพฤติกรรมบูรณาการหลักอิสลาม และบทบาทที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษา ดังนี้

### กระบวนการศึกษากลุ่ม

กระบวนการศึกษากลุ่ม ประกอบไปด้วย 3 ชั้น ได้แก่ ชั้นเริ่มต้น ชั้นดำเนินการ และชั้นยุติ

**ชั้นที่ 1 ชั้นเริ่มต้น** เป็นชั้นประเมินและประมวลเรื่องราวขั้นเตรียมการเพื่อการบำบัดความเข้าใจอารมณ์และเข้าใจวงจรการเกิดอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหา เชื่อมโยงเรื่องราวและวิเคราะห์ลักษณะของปัญหาของผู้รับการปรึกษาให้ความรู้เรื่องแนวคิดทางปัญญา รวมทั้งให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาและสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองตามแนวคิดทางปัญญาในชั้นนี้ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสัมพันธ์ผูกใจ กิจกรรมรู้ตนรู้ตัว กิจกรรมส่องแว่นขยาย ทั้ง 3 กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การสร้างสัมพันธ์ภาพ และชี้แจงวัตถุประสงค์ การตั้งกฎเกณฑ์พื้นฐานของการเข้ากลุ่ม วัตถุประสงค์ในชั้นเริ่มต้น ได้แก่ 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างสมาชิก สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ รู้สึกมั่นคงปลอดภัยและมีความรู้สึกที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ เวลา สถานที่ และสร้างกฎกติการ่วมกัน 3. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง และสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและเข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรมได้ การเริ่มต้นกลุ่มในทุก ๆ กิจกรรมผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มรำลึกถึงพระองค์อัลลอฮ์อยู่เสมอ เพื่อให้สมาชิกสงบนิ่งและมีสมาธิ ยังเป็นการสร้างความสริมงคลและความจำเริญ (ความบารอ กัต) ตลอดการดำเนินกิจกรรมอีกด้วย

### กิจกรรมครั้งที่ 1 สัมพันธ์ ผูกใจ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวัน บางปู)

วันที่ 30 มีนาคม 2565

เวลา 16.00-17.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธาและหลักปฏิบัติ

เทคนิค CBT

การเปิดเผยตัวตนและการสังเกตตนเอง

### การดำเนินการกลุ่ม

เริ่มต้นกลุ่มด้วยการกล่าวต้อนรับอย่างเป็นทางการเป็นกันเองเข้าสู่วงล้อมแห่งการพูดคุย แลกเปลี่ยน และให้การปรึกษา โดยมีการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกผ่านการแนะนำตัวเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการประชุมกลุ่ม กำหนดเวลาและสถานที่ให้สมาชิกได้รับทราบ ร่วมตั้งกฎกติกา และข้อตกลงเบื้องต้นในการอยู่ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มยังมีความเกร็ง กังวลและเขินอาย ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น โดยผ่านกิจกรรมการแนะนำตัวด้วยการใช้คำศัพท์ที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด

**สมาชิก A** : “หนูชื่อ A เปรียบตัวเองเหมือน มด แม้จะเป็นสัตว์ที่มีขนาดเล็ก แต่มดมีความเข้มแข็ง และมีพลังภายในตัว ที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้”

**สมาชิก B** : “หนูชื่อ B เปรียบตัวเองเป็นดั่งท้องฟ้า บางเวลาสดใส บางเวลามีดครึ้ม เหมือนชีวิตของหนูที่บางเวลามีสุข บางเวลามีทุกข์”

**สมาชิก C** : “หนูชื่อ C เปรียบตัวเองเหมือนต้นไม้ ที่ค่อย ๆ เติบโตผ่านการรดน้ำพรวนดิน เหมือนชีวิตของหนูที่ไม่ได้โตและเก่งภายในวันเดียว แต่ค่อย ๆ เติบโตและพัฒนาจากการเรียนรู้ทีละเล็กทีละน้อย”

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค้นหาคำตอบให้ตัวเองจากกิจกรรม “ฉันคือใคร” และสังเกตตนเองโดยการค้นหาจุดแข็งภายในของตน สมาชิกมีคำตอบให้กับตัวเองและได้แลกเปลี่ยนคำตอบให้เพื่อน ๆ สมาชิกฟัง มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น บรรยากาศเป็นกันเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มฟังสมาชิกอย่างตั้งใจและคอยสะท้อนมุมมองและความรู้สึกของสมาชิก ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและเชื่อมโยงทุก ๆ คำตอบของสมาชิกสู่หลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์และหลักปฏิบัติในอิสลาม

**ผู้นำกลุ่ม** : “ทุก ๆ คำตอบจากพวกเรา ล้วนแล้วคือคำตอบที่เรานิยามให้กับตัวเรา แต่สองคำถามสำคัญที่เราจะต้องมีคำตอบให้ตัวเองเช่นเดียวกัน นั่นคือ ใครคือผู้สร้างเรา? และเราถูกสร้างมาเพื่ออะไร? เราจะต้องยืนหยัดและยึดมั่นว่าอัลลอฮ์ทรงสร้างทุกสรรพสิ่งบนโลกใบนี้ และเราคือหนึ่งในสิ่งถูกสร้าง เพื่อที่เราจะต้องศรัทธาต่อผู้สร้างและปฏิบัติในสิ่งที่ดี และห่างไกลจากสิ่งต้องห้ามตามบทบัญญัติของอิสลามที่ได้กำหนดไว้”

ในช่วงท้ายของการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้มีการเปิดเพลง (อนาฮีด) “Thank Allah” ให้สมาชิกฟัง (เนื้อเพลงเกี่ยวกับการกล่าวขอบคุณอัลลอฮ์ ที่ทำให้ฟ้าหลังฝนสวยงาม ทุกสรรพสิ่งที่พระองค์สร้างล้วนแล้วเรียกสติและความเข้มแข็งของมนุษย์กลับคืนมา) เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายจิตใจก่อนจากกัน โดยหลังจบเพลงให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มสะท้อนและเชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาต่ออัลลอฮ์ รวมถึงจงใจให้สมาชิกนำหลักการอิสลามมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และปิดท้ายกลุ่มด้วยการบอกความรู้สึกและสรุปสิ่งได้เรียนรู้ในกิจกรรมครั้งนี้

สมาชิก D : “หนูรู้สึกดีใจเวลาที่ได้นั่งเป็นวงกลมแบบนี้มาพูดคุยแลกเปลี่ยนและได้ย้ำเตือนตัวเองถึงการดำเนินชีวิตที่ต้องไม่ลืมอิสลาม”

สมาชิก E : “หนูรู้สึกว่าการทำงานกลุ่มเป็นเรื่องดีสำหรับหนู ได้ทบทวนตัวเอง มีคำตอบให้ตัวเองจากคำถามที่พี่ได้ถาม และได้อ่านและเห็นมุมมองความคิดของเพื่อนมากขึ้น จากที่เคยรู้จักแค่ชื่อ”

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไปจะเสริมในเรื่องของการสร้างสัมพันธ์ภายในในกลุ่มอีกครั้งโดยผ่านกิจกรรม “หัวใจสองเรา” มีความไว้วางใจต่อกันและสนิทสนมมากขึ้น และชวนสมาชิกสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยผ่านการเล่าเรื่องราวชีวิตในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาของสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวระหว่างกันมากขึ้น

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นสมาชิกให้มีความกล้าแสดงออกในการแสดงความคิดเห็น และจะต้องไม่บังคับให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งต้องพูด เปิดโอกาสอย่างเท่าเทียมกัน ผู้นำกลุ่มจะไม่ปล่อยให้บรรยากาศในกลุ่มเงียบนานจนเกินไป เพราะอาจทำให้สมาชิกขาดความต่อเนื่องและรู้สึกเบื่อหน่ายได้

### กิจกรรมครั้งที่ 2 รู้ตน รู้ตัว

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานา อารุน บางปู)

วันที่ 2 เมษายน 2565 เวลา 10.00-11.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

หลักอิสลาม

การจัดการกับอารมณ์ทางลบในอิสลาม

เทคนิค CBT

1. การผ่อนคลาย
2. การสังเกตตนเอง
3. การบอกอารมณ์ตนเอง

### การดำเนินการกลุ่ม

เริ่มต้นกลุ่มด้วยการให้สมาชิกหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อสมาชิกมีความพร้อมและมีสมาธิกับตัวเองมากขึ้น ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มอีกครั้ง ด้วยกิจกรรม “หัวใจสองเรา” ให้สมาชิกจับคู่และใช้มือที่ตนไม่ถนัดเพียงข้างเดียว ฉีกกระดาษเป็นรูปหัวใจสมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีและรู้สึกมีความสุขและสนุกไปพร้อม ๆ กับกิจกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ ตรงหน้าสมาชิกในแต่ละคู่มีการปรึกษาหารือ เพื่อหาแนวทางการฉีกกระดาษอย่างไรให้ออกมาสมบูรณ์แบบที่สวยที่สุด แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีการปรับตัวและเปิดใจยอมรับความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกและประสบการณ์ทางอารมณ์ของตนเอง โดยให้สมาชิกยกเหตุการณ์ของตน 1 เหตุการณ์ และผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงความรู้สึก/อารมณ์จากเหตุการณ์ที่ตนเล่า

**สมาชิก F** : “ช่วงนี้เป็นช่วงโควิด ทำให้ต้องเรียนออนไลน์ เรียนออนไลน์ไม่สนุกเท่าเรียนในห้อง เหมือนปกติที่ผ่านมา การบ้านก็เยอะ ยิ่งเวลาทำการบ้านที่เป็นงานกลุ่มจะปรึกษาหารือกับเพื่อนลำบาก ไม่สะดวกเท่าคุยต่อหน้า”

**ผู้นำกลุ่ม** : “จากเหตุการณ์ที่หนูได้เล่ามา หนูมีความรู้สึก/อารมณ์อย่างไรบ้างคะ”

**สมาชิก F** : “หนูเริ่มมีความรู้สึกเบื่อและไม่สนุกเวลาเรียนออนไลน์ และรู้สึกเครียดทุกครั้งทีพุดถึงการบ้าน จนหนูอยากจะอยู่เฉย ๆ ไม่อยากจะทำอะไรค่ะ”

ผู้นำกลุ่มจะคอยฟังอย่างตั้งใจ และสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิก จากนั้นสะท้อนความให้สมาชิกในกลุ่มฟังถึงท่าทางการแสดงออกและความรู้สึกของสมาชิกคนดังกล่าวในขณะที่พุด เพื่อชวนให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน หมั่นตระหนักหากสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีการพุดให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับฟังอย่างตั้งใจและสังเกตท่าทางความรู้สึกของผู้พุดร่วมด้วย ทำให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงประเด็นความรู้สึกและอารมณ์มากขึ้น สามารถระบุประเภทของอารมณ์ได้ว่าจัดเป็นอารมณ์เชิงบวกหรืออารมณ์เชิงลบ ผู้นำกลุ่มได้ยกตัวอย่างพฤติกรรมของบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์จากพฤติกรรมของบุคคลดังกล่าว

**ผู้นำกลุ่ม** : “มีเด็กผู้ชายสองหนึ่ง ขับขี่รถจักรยานยนต์ด้วยความเร็ว แล้วปาดหน้าวัยรุ่นกลุ่มหนึ่ง พร้อมกับบีบแตรให้รู้สึกตกใจ วัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวรู้สึกไม่พอใจ จึงขับไล่ตามทำให้ทั้งสองมีปากเสียงระหว่างกัน นำมาสู่การชกต่อยและทำร้ายร่างกาย จนทั้งสองฝ่ายได้รับบาดเจ็บ... พวกเราคิดว่า จากเหตุการณ์ที่เล่ามานั้นมีความรู้สึกหรืออารมณ์ใดที่เกี่ยวข้องบ้าง และความรู้สึกเหล่านั้นมีประโยชน์และโทษอย่างไรบ้างคะ”

**สมาชิกกลุ่ม** : (แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนถึงประโยชน์และโทษของอารมณ์ต่าง ๆ )

สมาชิกเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นความรู้สึกรู้สึกและอารมณ์ อีกทั้งผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงแนวทางปรับตัวและบริหารจัดการอารมณ์ทางลบของตนเองตามแบบฉบับอิสลามและสอดแทรกข้อคิดจากคำสอนในอิสลาม เพื่อเป็นการเตือนใจแก่สมาชิกถึงการเอาชนะความโกรธและอารมณ์ด้านลบ ผู้นำกลุ่มปิดท้ายกลุ่มโดยให้สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึกตลอดการร่วมกลุ่มในครั้งนี้

**สมาชิก G :** “สำหรับวันนี้หนูรู้สึกว่ามีความสุขดีเพราะถ้าอยู่บ้าน เวลาว่างก็ไม่ได้ทำอะไรนอกจากจับโทรศัพท์”

**สมาชิก H :** “ช่วงแรก ๆ รู้สึกตื่นเต้นที่ได้ร่วมกลุ่มอีกครั้ง พอช่วงท้าย ๆ หนูเริ่มรู้สึกง่วง หาวบ่อย เพราะเมื่อคืนนอนอนดึกและตื่นเช้าทำให้ออนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ”

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตัวเองที่ตนกำลังประสบ เพื่อให้สมาชิกมองเห็นปัญหาของตัวเอง และเรียนรู้ถึงแนวทางในการจัดการกับปัญหาของคนที่สอดคล้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความหวัง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และด้านการมองโลกในแง่ดี

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มควรยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบในหลากหลายมิติและครอบคลุมในทุก ๆ บทบาท เช่น เหตุการณ์ในบทบาทของการเป็นนักเรียน เหตุการณ์ในบทบาทของการเป็นลูกหรือพี่น้องในครอบครัว เหตุการณ์ในบทบาทของการเป็นเพื่อน ฯลฯ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นมุมมองที่หลากหลายในการวิเคราะห์ปัญหาทางอารมณ์

### กิจกรรมครั้งที่ 3 ส่องแว่นขยาย

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานา อารูณ บางปู)

วันที่ 6 เมษายน 2565 เวลา 16.00-17.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. ความหวัง
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์
4. การมองโลกในแง่ดี



## หลักอิสลาม

หลักศรัทธา (การศรัทธาและยอมรับต่อกฎสภาพการณ์ของอัลลอฮ์)

## เทคนิค CBT

1. การสังเกตตนเอง
2. การบอกอารมณ์ตนเอง
3. การประเมินความคิดจากการตั้งคำถาม
4. มอบหมายการบ้าน

## การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพและพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง จากนั้นชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนที่กำลังประสบและต้องการได้รับการแก้ไขและความช่วยเหลือ สมาชิกมีท่าทีที่อยากจะเล่าเรื่องราวของตน ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในเรื่องราวปัญหาต่าง ๆ ที่สมาชิกได้เล่าสู่กันฟัง ผู้นำกลุ่มคอยฟังอย่างตั้งใจและมีการตั้งคำถามย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกได้สังเกตตนเองจากสิ่งที่ตนได้เล่า อีกทั้งผู้นำกลุ่มสามารถประเมินความคิดของสมาชิกได้ผ่านการตั้งคำถาม

**สมาชิก M** : “สำหรับหนู สิ่งที่เป็นปัญหาในชีวิตตอนนี้ คือ หนูเป็นคนขี้อาย ไม่มีความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก ทั้งในช่วงของการเรียนที่ต้องนำเสนองานหน้าชั้นเรียนหรือช่วงของการพบปะผู้คน การเข้าสังคมภายนอก”

**ผู้นำกลุ่ม** : “สิ่งที่เป็นปัญหาสำหรับเพื่อน M คือ ไม่กล้า ไม่มีความมั่นใจในตนเอง เพราะคิดว่าตนนั้นเป็นคนขี้อาย พี่สังเกตเห็นว่าขณะที่หนูเล่าเรื่องราวของตัวเองออกมา หนูไม่ได้มีการสบตาพี่หรือสมาชิกคนอื่น ๆ หนูจะมองลงกับพื้น หนูมีความรู้สึกและอารมณ์ใดบ้างเมื่อประสบกับปัญหาเหล่านี้ในชีวิตคะ”

**สมาชิก M** : “หนูรู้สึกว่ ทุกครั้งที่ต้องนำเสนองานหรือพูดต่อหน้าผู้คนเยอะ ๆ หนูมีความกังวล กลัวจนตัวสั่น น้ำตาจะไหล บางทีก็มีเครียดบ้างคะ”

**ผู้นำกลุ่ม** : “จากความรู้สึกและอารมณ์ที่หนูได้เล่ามา มันเป็นสิ่งที่ทำให้หนูรู้สึกไม่ดีกับตัวเองมาก ๆ เลยใช่ไหมคะ”

**สมาชิก M** : “ใช่ค่ะ หนูคิดว่าคนอื่นอาจจะมองว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สำหรับหนู หนูมองว่าเป็นปัญหาใหญ่ในชีวิตหนูเมื่อไรที่ต้องออกหน้าชั้น หนูมักจะหาข้ออ้างเพื่อหลีกเลี่ยงหนีตลอดค่ะ”

**ผู้นำกลุ่ม** : “ดูเหมือนว่า ยิ่งหนูต้องเผชิญกับมัน หนูก็จะยิ่งถอยออกมาเท่านั้น พี่เชื่อว่าหนูอยากจะก้าวข้ามมันให้ได้สักครั้ง หนูคิดว่า...หนูสามารถทำอะไรได้บ้างไหมหรือมีเส้นทางไหนบ้างเอ่ย ที่หนูสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเหล่านี้ได้บ้างคะ”

**สมาชิก M :** “อ้อ...หนูคงต้องไม่หลีกเลี่ยงมัน ถ้าหนูอยากชนะมัน หนูคงต้องเปลี่ยนความคิดว่า ตัวเองเป็นคนขี้อาย ไม่กล้า ให้อุบัติตัวเองใหม่อยู่เสมอว่า ฉันเป็นคนกล้า ฉันเป็นคนพูดได้ดี เหมือนคนอื่น ๆ และทุกครั้งที่ต้องออกนำเสนอให้หนูคิดว่ามันคือโอกาสในการฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะได้เก่งขึ้นค่ะ”

ผู้นำกลุ่มตั้งใจฟังคำตอบจากสมาชิกและสะท้อนมุมมองความคิดเห็น ความรู้สึกและให้ความกระจ่างกับสมาชิกถึง ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความหวัง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และด้านการมองโลกในแง่ดี จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวเชื่อมโยงปัญหาของสมาชิกทุกคนที่กำลังประสบแล้วเป็นบททดสอบจากพระองค์ เป็นการกระตุ้นสมาชิกให้ตระหนักถึงหลักอิสลามที่สำคัญยิ่งต่อความยำเกรงและความศรัทธาของมุสลิมทุกคน การยอมรับต่อกฎสวรรค์ที่พระองค์ทรงกำหนดไว้ ไม่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องดีหรือไม่ ทุกอย่างล้วนอยู่ภายใต้การบริหารจัดการของพระองค์ทั้งสิ้นเข้าสู่ช่วงท้ายของการดำเนินกิจกรรม ผู้นำกลุ่มได้แจกใบงานที่ 1 (แบบวิเคราะห์ตนเอง) มอบหมายการบ้านให้สมาชิกได้ทบทวนตนเอง จากนั้นให้สมาชิกหลับตาและจับมือเพื่อนข้าง ๆ ให้สมาชิกรับรู้ว่าคุณเองไม่ได้ประสบปัญหาเพียงคนเดียว แต่ยังมีเพื่อนร่วมทางในการแก้ปัญหาและเดินไปพร้อม ๆ กัน และให้สมาชิกบอก 3 คำ จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

**สมาชิกกลุ่ม :** “รู้จัก ตัวเอง มากขึ้น” “ทบทวน ตัวเอง ได้ดี” “ปัญหา มีไว้ แก่” “ได้ ความรู้ ใหม่”

ผู้นำกลุ่มสามารถหยั่งความคิดของสมาชิกที่ได้จากคำ 3 คำที่สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นออกมา สมาชิกมีความเข้าใจในปัญหาของตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถประเมินปัญหาของตนเอง ทั้งความคิดและความรู้สึก สมาชิกมีความรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นโอกาสที่ดีในการทบทวนและวิเคราะห์ตนเองรวมทั้งได้เพื่อนมากขึ้นจากมุมมองความคิดที่แตกต่างกัน

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไปจะเข้าสู่ขั้นตอนของการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นขั้นค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงไดอะแกรมจากใบความรู้ที่ 1 เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับสมาชิกถึงกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นสมาชิกตลอดเวลา ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมให้ครบทุกคน รมณ์ระว่างการให้ความสนใจแก่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ เพราะอาจทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ รู้สึกเบื่อและมีส่วนร่วมภายในกลุ่มน้อยลง

**ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ** เป็นขั้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบและผลกระทบที่เกิดขึ้น ค้นหาความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม และการประเมินตามกรอบแนวคิด การปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ นำไปสู่การ ตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด ในขั้นนี้ได้ นำหลักศรัทธาและหลักปฏิบัติมาบูรณาการ มีการสนทนาเกี่ยวกับคัมภีร์อัลกุรอานและอัซซุนนะห์ เพื่อ กระตุ้นและส่งเสริมการปรับความคิดใหม่ ในขั้นนี้ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน กิจกรรมนึกคิดสะกิดใจ กิจกรรมมุมมองมูกลับ กิจกรรมบันไดสู่ฝัน และกิจกรรมคนบันดาลใจ เป็นกิจกรรมที่มุ่งวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้เทคนิค CBT การเรียนรู้ผ่านการสังเกต การบอกอารมณ์ตนเอง การแยกสถานการณ์ออกจากอารมณ์ การประเมินระดับอารมณ์ การหาความคิด อัตโนมัติทางลบ การปรับความคิด ฯลฯ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในตนเอง โดยวัตถุประสงค์ในขั้นดำเนินการ ได้แก่ 1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความรู้สึก ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจำในการแสดงออกและสามารถประเมินความคิด ตนเองได้ 3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความคิดตามกรอบแนวคิด AFROG ที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก 4. เพื่อให้สมาชิกแสดงถึงความสามารถและนำหลักการอิสลามมาเป็นทางออกและแนวทางในการ เผชิญปัญหา 5. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาต้นเหตุของการเกิดความคิดอัตโนมัติทางลบ นำไปสู่การ ตรวจสอบหรือพิสูจน์ความคิดอัตโนมัติทางลบให้ได้ค้นพบและค้นหาทางเลือกใหม่ในการคิด

#### กิจกรรมครั้งที่ 4 คิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานา อ่าวบางปู)

วันที่ 9 เมษายน 2565 เวลา 10.00-11.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธา (การมอบหมายต่ออัลลอฮ์)

เทคนิค CBT

1. การคลายกล้ามเนื้อ
2. การสังเกตตนเอง
3. การพูดในใจ
4. ชี้แนะถึงความเป็นไปได้สาเหตุของปัญหา
5. มอบหมายการบ้าน

### การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มชักทายสมาชิกและสร้างบรรยากาศการผ่อนคลาย ด้วยการฝึกหายใจเข้า-หายใจออกอย่างช้า เพื่อให้สมาชิกได้คลายความกังวลที่มีอยู่ในตัว เรียกสมาธิและสร้างความพร้อมที่ดีในกระบวนการต่อไป ในกิจกรรมครั้งนี้ผู้นำกลุ่มอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดวิถีทัศนละครสั้น “ผ้าขาว” ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละครจากวิถีทัศน เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์และเข้าใจถึงกระบวนการทำงานและความสัมพันธ์ของพฤติกรรมมากขึ้น สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เป็นบรรยากาศที่สบาย ไม่กดดัน ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อสรุปจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากวิถีทัศน ดังนี้

**ผู้นำกลุ่ม** : “เป็นอย่างไรบ้างคะ จากสิ่งที่พวกเราได้ร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตัวละคร เราจะเห็นได้ว่าพฤติกรรม การแสดงออก หรือการกระทำต่าง ๆ ของมนุษย์ สามารถเปลี่ยนแปลงได้เพราะอะไรเอ่ย?”

**สมาชิกกลุ่ม**: เพราะความคิด (สมาชิกร่วมกันตอบเป็นเสียงเดียวกัน)

**สมาชิก S** : “เพราะความคิดค่ะ ถ้าคิดดีสิ่งที่แสดงออกมาก็จะดีตาม แต่ถ้ามีความคิดไม่ดีอยู่ข้างใน การแสดงออกมาก็จะไม่ดีตาม”

**สมาชิก R** : “รู้สึกเข้าใจกระบวนการทำงานที่เชื่อมโยงและสัมพันธ์กันกันวันนี้นะ ความคิดส่งผลต่ออารมณ์ ความคิดส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดส่งผลต่อการกระทำ”

**ผู้นำกลุ่ม** : “ดูเหมือนว่า...ความคิดมีอิทธิพลอย่างมากกับการแสดงออกของเราในแต่ละวัน ทั้งการแสดงออกผ่านการกระทำ ร่างกาย/สรีระ การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก หากเรามีความคิดที่ดี สมเหตุสมผล ทุกอย่างก็จะดีตาม และหากเรามีความคิดที่ไม่ดี เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล การแสดงออก ณ ตอนนั้นก็จะเป็นการแสดงออกที่ดูไม่น่ารัก”

ผู้นำกลุ่มจะหมั่นสะท้อนความคิดและความรู้สึกของสมาชิกอยู่ตลอดเวลา และย้ำซ้ำความในความคิดและมุมมองของสมาชิกที่ได้แสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ฝึกปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองจากใบงานที่ได้รับมอบหมายในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้นำกลุ่มสอดแทรกกิจกรรม “ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนเองและเพื่อน” ให้สมาชิกได้รู้จักตนเองจากมุมมองของตนเองและจากมุมมองของเพื่อนสมาชิก ใช้เวลานานพอสมควรในการเขียนลักษณะนิสัยของตนเองและเพื่อนสมาชิกที่เหลือ เริ่มมีความรู้สึกเครียดเล็กน้อย เพราะไม่ทราบว่าเพื่อน ๆ ภายในกลุ่มมีลักษณะนิสัยอย่างไรบ้าง ภายหลังจากแจกจ่ายให้กับเพื่อนภายในกลุ่มแล้ว สมาชิกแต่ละคนมีท่าทีที่ผ่อนคลาย มีความสุข มีรอยยิ้มที่ได้อ่านสิ่งที่เพื่อน ๆ เขียนให้ รู้สึกถึงความเป็นกันเอง ความสนิทสนมและความสัมพันธ์ภายในกลุ่มที่ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มมอบหมายใบงานที่ 2 (นี่คือ...ฉัน) ให้สมาชิกได้สังเกตตัวเองเขียนสิ่งที่แสดงถึงตัวตนของตนเองมากที่สุด ผู้นำกลุ่มปิดท้ายกลุ่มด้วยกล่าวให้กำลังใจแก่สมาชิกถึง

การมอบหมายทุกสิ่งแต่อัลลอฮ์ ทุก ๆ อย่างที่กำลังดำเนินการ ทุก ๆ อย่างที่กำลังประสบ ไม่ว่าจะสิ่งนั้น จะสุขหรือทุกข์ ล้วนแล้วมาจากอัลลอฮ์ เป็นการวางใจในพระองค์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศรัทธาในการดำเนินชีวิตของมุสลิม

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการตั้งคำถามเป็นหลัก เพื่อชวนให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง โดยผ่านการเล่าเรื่องราวในชีวิตของตน และสร้างความเข้าใจแก่สมาชิกถึงกรอบแนวคิดในการประเมินความคิดของตนในทุก ๆ เหตุการณ์ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบที่เกิดขึ้นที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งมีรายละเอียดค่อนข้างมาก ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรจะต้องมีการชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกได้มีความเข้าใจตรงกันและสามารถควบคุมเวลาในการดำเนินกลุ่มได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมครั้งที่ 5 นึกคิด สะกิดใจ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตานา อาราม บางปู)

วันที่ 13 เมษายน 2565 เวลา 14.00-15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

หลักอิสลาม

พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

เทคนิค CBT

1. Muscle Relaxation
2. การบอกอารมณ์ตนเอง
3. การแยกแยะอารมณ์จากสถานการณ์
4. การประเมินระดับอารมณ์
5. การใช้แบบฟอร์มความคิดอัตโนมัติทางลบ

### การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการใช้เทคนิคการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) สมาชิกมีความตื่นตัวและสนุกกับการได้ฝึก เพราะเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่สำหรับสมาชิกหลาย ๆ คน อีกทั้งยังสามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ในขณะที่เกร็งกล้ามเนื้อและคลายนั้นมีความแตกต่างอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นการพูดคุย ชวนให้สมาชิกหลับตาและนึกถึงเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายและเล่าเรื่องราวที่ประสบ คอยรับฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนคิด พร้อมทั้งตั้งคำถามย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตัวตน ดังตัวอย่างการสนทนา ดังนี้

**สมาชิก T :** “เหตุการณ์ที่แย่ที่สุดในชีวิตของหนู เป็นเหตุการณ์ที่ วันหนึ่งหนูเข้านอน พอใกล้รุ่งเช้ามีคนในบ้านมาปลุกให้หนูตื่นแบบตกใจ พร้อมบอกข่าวร้ายถึงการจากไปของพ่อสุดที่รัก”

**ผู้นำกลุ่ม :** “การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว ญาติพี่น้องหรือคนรู้จักต่างเป็นเหตุการณ์ที่เราทุกคนในกลุ่มนี้เคยประสบ เพียงแต่สถานการณ์นั้นแตกต่างกันออกไป พวกเราคิดว่าเหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลอะไรบ้างต่อความรู้สึกของเรา”

**สมาชิก T :** “พอทราบข่าวการจากไปของใครสักคน ทำให้เรารู้สึกเศร้า หดหู่ใจ ยิ่งคนใกล้ชิดยิ่งสลดใจมาก”

**สมาชิก U :** “ความรู้สึกด้านลบเลยคะ ร้องไห้ เศร้า ไม่เป็นอันทำอะไร คิดถึงและเห็นภาพที่เคยทำอะไรร่วมกันในอดีตอยู่ตลอดเวลา ร่างกายไม่มีเรี่ยวแรงเพราะใจเหมือนหมดพลัง”

**ผู้นำกลุ่ม :** “แน่นอนเหลือเกินว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์แบบนี้ เป็นความรู้สึกด้านลบ ที่พาให้ชีวิตเรารู้สึกแย่ไปหมด ทีนี้...พี่ขอถามนะคะ ว่าความรู้สึกเหล่านั้นที่เกิดขึ้น ตอนนั้นเรากำลังคิดอะไรอยู่”

**สมาชิก T :** “คิดว่า ทำไมต้องเกิดขึ้นกับครอบครัวของหนู แล้วหลังจากนี้เขาไม่อยู่ เราจะอยู่กันยังไงต่อ ขาดเสาหลักของบ้าน ขาดผู้นำครอบครัว แม่ต้องทำงานหนักลำพังคนเดียวเพื่อดูแลลูก ๆ อีกหลายคน”

**สมาชิก U :** “คิดว่า ทำไมเขาต้องจากเราไป จากไปแบบไม่ทันรู้ลา”

**ผู้นำกลุ่ม :** “เหล่านี้ เรียกว่า ความคิดอัตโนมัติทางลบของเรากำลังทำงานกันอย่างรวดเร็ว เมื่อเราพบเจอเหตุการณ์ สมองของเราก็จะทำงานแปลการรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทันทีทันใด ดังนั้นความคิดย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและอารมณ์ของเราไปด้วย หากเรามีสติกับตัวเองมากขึ้น เราอยากเปลี่ยนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ ณ ตอนนั้นอย่างไรบ้างคะ เพื่อให้ความรู้สึกของเรานั้นดีขึ้นกว่าเดิม”

การตั้งคำถามของผู้นำกลุ่ม เป็นการชวนให้สมาชิกได้มองเห็นถึงความคิดอัตโนมัติทางลบจากเหตุการณ์ของตน ที่ส่งผลต่ออารมณ์และความรู้สึก จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 2 (กรอบแนวคิด

AFROG) เป็นใบความรู้ที่สร้างความเข้าใจแก่สมาชิก สมาชิกสามารถประเมินความคิดที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ที่ตนเองประสบได้ ผู้นำกลุ่มได้ให้คำแนะนำแก่สมาชิกถึงแนวทางการก้าวข้ามอุปสรรคของชีวิต เพื่อให้สมาชิกได้เห็นความสามารถของตนเองในการเผชิญปัญหาและสามารถยอมรับต่อความจริงที่เกิดขึ้นได้ ในระหว่างนั้นผู้นำกลุ่มได้มีการเปิดเผยตนเองโดยการเล่าเรื่องเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่สุดในชีวิตของตนให้สมาชิกได้รับฟัง เป็นการสร้างความไว้วางใจระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม พบว่ามีการตอบกลับที่ดี ตั้งใจในการรับฟัง อีกทั้งผู้นำกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง ในการนำแนวทางวิถีอิสลามในการแก้ไขปัญหา ก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามในสิ่งที่รู้สึกค้างคา พร้อมทั้งกล่าวคำคมอิสลามเพื่อเป็นกำลังใจให้แก่สมาชิกทุกคน ในช่วงท้ายผู้นำกลุ่มปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกและเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ

**สมาชิก P :** “ทำให้หนูได้รู้ว่าจริง ๆ แล้วเหตุการณ์ที่หนูประสบเป็นเรื่องที่เล็กน้อยเมื่อเทียบกับเหตุการณ์ของเพื่อน ๆ ทุกคนที่มีเหตุการณ์แตกต่างกัน หนักเบาไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนก็สามารถผ่านจุดนั้นมาได้”

**สมาชิก Q :** “พอได้ทราบแนวทางในการประเมินความคิด AFROG ทำให้เราสามารถให้คำตอบกับตัวเองได้ ว่าความคิดที่กำลังคิดอยู่ส่งผลอะไรบ้างในชีวิต”

ปิดท้ายกลุ่ม โดยให้สมาชิกปรบมือดัง ๆ ให้กับตนเองเป็นการแสดงออกถึงการชื่นชมตนเองที่สามารถก้าวผ่านเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตมาได้

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินงานกลุ่มครั้งถัดไปผู้นำกลุ่มจะเน้นให้สมาชิกได้ค้นหาวิธีการรับมือในการเผชิญปัญหา โดยให้สมาชิกได้ใคร่ครวญชีวิตตนเองหากประสบกับปัญหาใดปัญหาหนึ่งมีวิธีการรับมือโดยการเลือกใช้ปัญญาหรืออารมณ์ในการแก้ไขปัญหา และได้ให้สมาชิกประเมินความคิด ระบุข้อดีข้อเสียของความคิดตนเองในชีวิตประจำวัน และฝึกการมองโลกในแง่ดีโดยใช้เทคนิคการพูดเชิงบวกกับตนเอง

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

สมาชิกบางคนยังมีความเกร็งและไม่กล้าที่จะเล่าเรื่องราวความเป็นส่วนตัวของตัวเองให้เพื่อนสมาชิกรับฟัง ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่ให้ความสำคัญกับสมาชิกคนใดคนหนึ่งเป็นพิเศษ เปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน มีความสนใจที่จะเล่าและเปิดเผยตัวตน ผู้นำกลุ่มจะไม่มีการบังคับสมาชิกในการแสดงออก

## กิจกรรมครั้งที่ 6 มุมมอง มุมกลับ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาดาวาน บางปู)

วันที่ 17 เมษายน 2565 เวลา 14.00 – 15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การมองโลกในแง่ดี

หลักอิสลาม

การสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม

เทคนิค CBT

1. Muscle Relaxation
2. การประเมินความคิด
3. การเขียนจดหมาย
4. การปรับความคิดบิดเบือน
5. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด
6. การพูดในใจ

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการใช้เทคนิคการเกร็งและคลายกล้ามเนื้ออีกครั้ง แต่ใช้วิธีวางร่างกายต่างจากครั้งที่ผ่านมา สมาชิกสามารถประเมินความรู้สึกของตนเองได้ทั้งในขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เมื่อสมาชิกเริ่มมีสมาธิและความพร้อมมากขึ้น ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง โดยให้สมาชิกเล่าถึง ความรู้สึกในวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ใครประสบพบเจออะไรบ้างในวันนี้ เมื่อมีสมาชิกคนหนึ่งภายในกลุ่มได้เริ่มต้นเล่าเรื่องของตน สมาชิกคนอื่น ๆ มีท่าทีที่พร้อมอยากจะทำเรื่องของตนให้เพื่อน ๆ ได้รับฟังเช่นเดียวกันถือเป็นการเริ่มต้นด้วยบรรยากาศที่สมาชิกให้ความร่วมมือด้วยดีสมาชิกมีสีหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส จากตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่ม ดังนี้

- สมาชิก I :** “ก่อนจะมาเข้ากลุ่ม หนูได้ทะเลาะกับน้องสาว เคียงกันไปมาไม่มีใครจะยอมล้างจาน เพราะจานที่ยังไม่ล้างอยู่ในซิงค์เยอะเลย หนูเป็นคนไม่ชอบล้างจานเพราะกลัวมือเหม็น แต่หนูชอบที่จะซักผ้า เพราะผงซักฟอกและน้ำยาหอม”
- ผู้นำกลุ่ม :** “เป็นเพราะหนูมีความรู้สึกทุกครั้งทีหนูได้ล้างจาน หนูไม่มีความสุขเลย แต่เมื่อหนูได้ซักผ้าหนูกลับมีความสุขและอยากทำมันบ่อย ๆ หนูเลยมีปากเสียงกันไปมากับน้องสาวใช่ไหมคะ”



- สมาชิก J** : “เมื่อเข้าหนูขับรถจักรยานยนต์ออกไปซื้ออาหารเช้า ขับด้วยความเร็วปกติ ทันใดนั้นมีแมววิ่งตัดหน้ารถของหนู หนูตกใจมาก รีบเบรกอย่างกะทันหันทำให้รถเซนิดหน่อยแต่ดีที่หนูสามารถประคองจักรยานยนต์ไปต่อได้ ไม่งั้นรถคงล้มและหนูก็คงได้รับบาดเจ็บไม่มากก็น้อย”
- ผู้นำกลุ่ม** : “หนูมีความรู้สึกตกใจมากกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่ทันได้ตั้งตัว แต่หนูมีสติและสามารถผ่านจุดนั้นมาได้”

ผู้นำกลุ่มจะคอยรับฟังสิ่งที่สมาชิกเล่าและสะท้อนความให้กับสมาชิก และชวนสมาชิกให้ประเมินปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนในวันนี้ไล่เรียงตั้งแต่ต้นจนจนถึงเวลาปัจจุบัน ให้สมาชิกได้เขียนลงในกระดาษโพสอิท สมาชิกสามารถระบุถึงสิ่งที่ตนเลือกใช้ปัญญาหรืออารมณ์ในการแก้ไขปัญหา จากนั้นผู้นำกลุ่มได้หยิบยกประเด็นในการพูดคุยโดยการตั้งคำถาม สิ่งทีกลัวที่สุดในชีวิตตอนนี้ เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตัวตนและแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เป็นการหยั่งความคิด (สิ่งที่กลัว) ของตนเองออกมา และผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ระบุข้อดีข้อเสียของความคิดนั้น ๆ ของตนเอง หากสมาชิกมีความคิดบิดเบือนร่วมด้วย ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการปรับความคิดบิดเบือนในการพูดคุยดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้

- สมาชิก K** : “สิ่งที่หนูกลัวที่สุดในชีวิตตอนนี้และหนูก็คิดมาตลอด คือ โอกาสเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย หากหนูจบ ม.หก ไปแล้ว หนูไม่รู้ว่าหนูจะมีโอกาสได้เรียนต่ออีกไหม นอกจากว่าหนูจะต้องหาทุนเพื่อที่จะเรียนต่อ”

**ผู้นำกลุ่ม** : “หนูกำลังคิดว่าในอนาคตอีก 3 ปีข้างหน้า หนูจะได้มีโอกาสเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัยเหมือนคนอื่น ๆ หรือไม่ สิ่งที่หนูคิดในวันนี้ดูเหมือนจะอีกนานโขไหมคะ แต่พี่ชื่นชมที่หนูมีความหวังนี้อยู่ แม้ว่าหนูจะไม่รู้ผลของความหวังนี้ด้วยซ้ำว่าจะเป็นเช่นไร จะได้เรียนต่อหรือไม่ ขึ้นหนูบอกพี่ได้ไหมคะว่า สิ่งที่หนูคิดตอนนี้ มีข้อดีข้อเสียกับตัวหนูอย่างไรบ้าง”

- สมาชิก K** : “ข้อดี หนูคิดว่า หนูมีเป้าหมายในชีวิตและมีความตั้งใจกับตัวเองในการที่จะเรียนต่อสูง ๆ ทำให้หนูอยากตั้งใจเรียน มุ่งมั่น ขยัน พยายามตั้งแต่ตอนนี้ส่วนข้อเสียหนูก็คิดว่า พอนึกถึง หนูกลับมีความรู้สึกกังวล กลัวเพราะไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร”

**ผู้นำกลุ่ม** : “ทุกสิ่งมีทั้งดีและไม่ดี แม้กระทั่งความคิดที่เราเองก็ไม่สามารถจับต้องได้ ยังมีทั้งข้อดีข้อเสียใช้ไหมคะ อย่างของเพื่อน K เพื่อนกล้าที่จะคิดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง กล้าที่จะคิดถึงอนาคตของตนเอง อนาคตเป็นเรื่องที่เราไม่สามารถคาดเดาได้ แต่การที่เราทำวันนี้ให้ดีที่สุด และมอบหมายต่ออัลลอฮ์ วางใจในพระองค์แม้ว่าสิ่งที่ได้รับจะดีหรือไม่ก็ตาม เราเพียงแค่มอบรับในกฏสภาวะการณ์ที่อัลลอฮ์วางไว้ หากได้รับสิ่งที่ดีเราจงขอบคุณ และ

หากได้รับสิ่งที่ไม่ดี เราจงอดทน มองหาสิ่งที่ดีที่ซ่อนเร้นในบททดสอบ และหาทางออกที่ดีต่อไป นี่คือนี่หนึ่งในคุณลักษณะสำคัญของการเป็นมุสลิม”

ผู้นำกลุ่มได้สรุปในทุก ๆ การแสดงความคิดเห็นของสมาชิก ถึงความคิดที่บิดเบือน ความคิดที่เรา กำลังคิดอยู่ ณ ตอนนี คือความคิดทำให้เราต่างรู้สึกเครียดและกังวลกับสิ่งที่ต้องเจอในอนาคต ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงถึงแนวทางในการสร้างทัศนคติเชิงบวกในอิสลาม ทำให้สมาชิกมองเห็นและตระหนักกับตัวเองมากขึ้นถึงการมองโลกในแง่ดี การคิดบวก แม้จะเป็นเรื่องในอนาคตก็ตาม ผู้นำกลุ่มได้ยกสถานการณ์สมมติ เป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกพูดกับตัวเองในใจ เป็นคำพูดเชิงบวก ฝึกมองโลกในแง่ดี จากการสังเกตพฤติกรรมสมาชิกรู้สึกสนุกกับกิจกรรมที่ได้ทำ สมาชิกบางคนจากการที่ได้พูดในใจกลับกลายเป็นพูดออกมาให้เพื่อนได้ยิน ก่อนการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมอบหมายใบงานที่ 3 (ฉันท...ในวันนี้) เป็นการบ้านให้สมาชิกได้บันทึกกิจวัตรประจำวัน มุ่งเน้นให้สมาชิกรับรู้พฤติกรรมของตนเองในแต่ละวัน และส่งท้ายกลุ่มด้วยการเขียนจดหมายถึงพระองค์วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไรบ้างและฉันอยากบอกอะไรกับพระองค์ การเขียนจดหมายเป็นอีกหนึ่งเทคนิคของ CBT เพื่อให้สมาชิกได้กลั่นกรองความรู้สึกตนเองและจารึกเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อที่สมาชิกสามารถย้อนกลับมาอ่านอีกครั้งเมื่อเวลาผ่านไป

### **แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป**

การดำเนินกลุ่มในครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญในการมีความหวังและวางเป้าหมายในชีวิต มีแบบแผนและเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต โดยใช้เทคนิคการจินตนาการและฉายภาพตนเองในอนาคต และนำใบงานที่มอบหมายมาพูดคุยและเชื่อมโยงในการวางเป้าหมายของตนในครั้งนี้

### **ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม**

ผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นสมาชิกให้มีความรู้สึกร่วมในการดำเนินการกลุ่ม หากมีสมาชิกคนใดคนหนึ่งมีท่าทีเบื่อหน่าย ไม่ตั้งใจฟังผู้นำกลุ่ม ๆ จำเป็นต้องกระตุ้น เรียกความสนใจและสบตาเรียกสมาชิกลับมา สร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการดำเนินกิจกรรมต่อไป

## กิจกรรมครั้งที่ 7 บันได...สู่ฝัน

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาดาวาน บางปู)

วันที่ 20 เมษายน 2565 เวลา 14.00-15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความหวัง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธา

เทคนิค CBT

1. การฉายอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า
2. การจินตนาการ
3. การเขียนจดหมาย

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการทักทายต้อนรับสมาชิกด้วยความสนิทสนม และชวนสมาชิกทบทวนการเรียนรู้ในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกร่วมกันทบทวนข้อตกลง กฎกติกาของการเข้าร่วมกลุ่มที่ได้ตั้งกันไว้ในกิจกรรมครั้งแรก สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันพูดคุยและให้ความร่วมมือ ทำให้บรรยากาศของกลุ่มเริ่มต้นด้วยความผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้คะแนนการเรียนรู้ของตนเองในตอนนี้นำมาคิดคะแนนเต็มไว้ 10 คะแนน คะแนนที่สมาชิกให้กับตัวเองในระดับ 4-7 คะแนน ผู้นำกลุ่มได้เล่าประสบการณ์ของตนเองและแลกเปลี่ยนถึงเป้าหมายในชีวิตที่วาดฝันไว้ พร้อมทั้งพูดถึงความสำคัญในการวางเป้าหมายในชีวิต สมาชิกฟังเรื่องเล่าจากผู้นำกลุ่มอย่างตั้งใจ และสอบถามผู้นำกลุ่มในบางอย่งที่ตนอยากรู้เพิ่มเติม จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4 (บันได...สู่ฝัน) ให้สมาชิกได้สำรวจเป้าหมายและสิ่งที่ตนวาดฝันไว้ จากใบงานที่ให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง นำมาเชื่อมโยงกับการบ้านที่ได้มอบหมายในกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา ใบงานที่ 3 (ฉัน...ในวันนี้) เป็นการทบทวนพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเอง มีการตอบสนองต่อเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้มาน้อยเพียงใด เปิดโอกาสให้สมาชิกประเมินตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จากตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่ม ดังนี้

**สมาชิก K :** “ได้ทำใบงานในการวางเป้าหมายอนาคตของตนเอง พอกลับมามองถึงพฤติกรรมกิจวัตรประจำวันในตอนนี เหมือนเดินทางพาตัวเองไปสู่เป้าหมายเป็นเรื่องที่ไปไม่ได้ยาก”

**สมาชิก L :** “อีก 5 ปีข้างหน้า หนูอยากเป็นครุศิลปะ หนูคิดว่าหนูต้องเริ่มเรียนรู้สิ่งที่หนูชอบและฝึกฝนตั้งแต่ตอนนี้อนาคตหนูจะได้เป็นครุศิลปะที่วาดรูปสวย”

**ผู้นำกลุ่ม** : “เห็นไหมเอ๋ย พวกเรามีอนาคตเป็นของตัวเองในรูปแบบเฉพาะของเราที่ไม่เหมือนใคร ที่เราค้นพบจากความสามารถและความถนัดของตัวเอง บางคนอยากเป็นครู บางคนอยากเป็นหมอ บางคนอยากเป็นนักออกแบบเสื้อผ้า หลากหลายอาชีพ แต่สิ่งสำคัญกว่าการวางอนาคตหรือเป้าหมายที่เราวาดฝัน คือเส้นทางของการเดินไปสู่เป้าหมาย”

ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงกิจกรรมในครั้งนี้กับการมีเป้าหมายที่แท้จริงของการเป็นมุสลิมกับเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตและเน้นย้ำถึงความสำคัญในการดำเนินชีวิตบนโลกใบนี้ เพื่อพิชิตสวรรค์ของพระองค์ในโลกลหน้าผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สรุปความชัดเจนในเป้าหมายของตน โดยการตั้งคำถามย้อนกลับ

**ผู้นำกลุ่ม** : “ที่นี่พี่อยากให้พวกเรา ให้คำตอบกับตัวเองว่า...หากเรามีเป้าหมายที่ชัดเจน ชีวิตเราจะเป็นอย่างไร และหากวันหนึ่งเป้าหมายที่เราวางไว้บรรลุประสบความสำเร็จ เราจะมีความรู้สึกอย่างไรบ้างคะ”

**สมาชิก R** : “หากว่าหนูมีการวางเป้าหมาย หนูจะดำเนินชีวิตได้อย่างไม่ลังเลใจ เพราะได้มีการวางแผน

กับตัวเองไว้แล้ว แล้วถ้าสำเร็จ หนูคงมีความสุขมาก ๆ ที่สามารถทำได้”

**สมาชิก S** : “สำหรับหนู หนูคิดว่าชีวิตคงจะดีขึ้นถ้ามีเป้าหมาย ถ้าหนูทำเป้าหมายได้สำเร็จ หนูคงดีใจ มีความสุข เหมือนกับที่เพื่อน ๆ ได้บอก แต่หนูอาจมีการให้รางวัลกับความพยายามของตัวเองด้วย”

**ผู้นำกลุ่ม** : “พวกเราสามารถตอบเป็นเสียงเดียวกันใช่ไหมคะว่า หากเราประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่เราวางไว้ แน่แน่นอนเราจะดีใจ มีความสุขยินดีปรีดาความสำเร็จในครั้งนั้น ล้วนแล้วเป็นความรู้สึกทางบวก จากที่เพื่อน S บอกว่า ถ้าสำเร็จแล้วจะต้องมีการให้รางวัลกับตัวเอง หนูยกตัวอย่างให้เพื่อนเห็นภาพหน่อยได้ไหมคะ ว่าการให้รางวัลกับตัวเองเป็นอะไรได้บ้างเอ่ย”

**สมาชิก S** : “อย่างเช่น การพาตัวเองไปเที่ยวในที่ ๆ อยากไป การซื้อสิ่งของบางสิ่งบางอย่างที่ตนอยากได้ การได้ไปฉลองกินของอร่อย ๆ ที่นาน ๆ ทีจะได้กิน เช่น อาหารญี่ปุ่น ชาบูเนื้อ สไลด์”

ผู้นำกลุ่มคอยฟังอย่างตั้งใจและสะท้อนความรู้สึกของสมาชิก โดยมอบหมายการบ้าน ใบงานที่ 5 (ฉันท...คนใหม่) เพื่อให้สมาชิกได้ออกแบบกิจวัตรประจำวันในรูปแบบใหม่ เพื่อเป็นหนึ่งในเส้นทางที่จะสามารถพิชิตเป้าหมายของตนได้เร็วขึ้น ก่อนการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนจดหมาย วันนี้นฉันมีความสุขอย่างไรบ้าง และอยากบอกอะไรกับพระองค์ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ และมอบคำหรือประโยคหลังบวกให้กับคู่ของตน เพื่อสร้างความไว้วางใจและการยอมรับกันอย่างเป็นกันเอง

มากขึ้น สมาชิกบางคนมีความเขินต่อกัน ผู้นำกลุ่มจึงเปลี่ยนจากการพูดให้เป็นการเขียนลงกระดาษแล้วมอบให้กับคู่ของตนเอง จะสังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกเมื่อได้เป็นผู้ให้พลังบวกหรือกำลังใจกับคู่ของตน ก็จะมีท่าทีที่ยิ้มส่ง จับมือ แสดงให้เห็นถึงการให้ที่เต็มไปด้วยความจริงใจและเมื่อตนได้กลับเป็นผู้ที่ได้รับสิ่งเหล่านั้น มีท่าทีที่ยิ้มรับ เป็นรอยยิ้มที่เต็มไปด้วยความสุขและการขอบคุณ

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินกิจกรรมครั้งถัดไป ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้คะแนนและสอบถามความรู้สึกจากกิจกรรมประจำตัวในรูปแบบใหม่ของตนเอง สิ่งที่เขียนออกมาแบบมีความเป็นไปได้มากนักน้อยเพียงใด และผู้นำกลุ่มทบทวนสมาชิกอีกครั้งถึงการสำรวจปัญหาที่ตนกำลังประสบ เป็นการทวนซ้ำคำถามเดิมจากกิจกรรมครั้งที่ 3 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง ความเข้าใจและประเมินความคิดของสมาชิกใหม่ และมีการสอดแทรกกิจกรรมการค้นหาคุคคลต้นแบบ พร้อมทั้งบอกเหตุผลที่ตนชื่นชอบ

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ในบางช่วงบางตอนของการดำเนินกิจกรรม หากมีสมาชิกคนใดที่ไม่กล้าพูด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ให้ผู้นำกลุ่มเปลี่ยนวิธีการ ใช้การเขียนลงในกระดาษเป็นการทดแทน สมาชิกบางคนจะสามารถเขียนออกมาได้ดีกว่าการพูด วิธีนี้จะสามารถใช้ได้บางกรณีเท่านั้น อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มยังคงต้องเอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศให้สมาชิกมีความมั่นใจและมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นได้

### กิจกรรมครั้งที่ 8 คนบันดาลใจ

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวูน บางปู)

วันที่ 23 เมษายน 2565 เวลา 14.00 – 15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ความหวัง

หลักอิสลาม

หลักศรัทธา (การมอบหมายต่ออัลลอฮ์)

เทคนิค CBT

1. การประเมินความคิด
2. การติดข้อความ

### การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง และชวนสมาชิกการทบทวน การบ้านที่ได้มอบหมายในกิจกรรมที่ผ่านมา เป็นใบงานที่ให้สมาชิกได้ออกแบบกิจวัตรประจำวันในรูปแบบใหม่ เป็นการกำหนดเส้นทางเดินไปสู่เป้าหมายโดยเริ่มจากการกำหนดกิจวัตรประจำวันในแต่ละวัน ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้คะแนนตนถึงความเป็นไปได้ในการปฏิบัติตามกิจวัตรว่าจะเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด จากคะแนนเต็ม 10 สมาชิกให้คะแนนถึงความเป็นไปได้ในระดับ 6-8 คะแนน จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจปัญหาของตนที่กำลังประสบ โดยเปิดประเด็นการสนทนาผ่านการตั้งคำถามย้อนกลับจากสิ่งที่สมาชิกได้เล่า ผู้นำกลุ่มใช้การทวนซ้ำเป็นคำถามเดิมจากกิจกรรมครั้งที่ 3 สมาชิกมีความเข้าใจอย่างกระจ่างและสามารถประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ และความคิดตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น แตกต่างจากกิจกรรมครั้งที่ 3 ที่ผ่านมา ที่มีสมาชิกบางคนยังสับสนและมองไม่เห็นภาพมากนักในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มพยายามอธิบาย ผู้นำกลุ่มจะตีความอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรมให้สมาชิกได้เข้าใจในทุก ๆ เรื่องที่สมาชิกได้เล่าสู่กันฟัง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลับไปนึกถึงบุคคลต้นแบบที่ตนชื่นชอบ พร้อมกับบอกเล่าแลกเปลี่ยนถึงเหตุผลที่ตนชื่นชอบให้เพื่อนสมาชิกฟังดังตัวอย่างบทสนทนาภายในกลุ่มดังนี้

สมาชิก A : “สำหรับหนู บุคคลที่ชื่นชอบ คือ พีเกรซ มณีรัตน์ เป็นยูทูบเบอร์ทำช่องการถ่ายทำคลิปการใช้ชีวิตในแต่ละวัน”

สมาชิก B : “ของหนู หนูชื่นชอบ วงดนตรี B2S”

สมาชิก C : “ของหนู เป็นพีเกรซ มณีรัตน์ เหมือนเพื่อนเช่นเดียวกันค่ะ”

ผู้นำกลุ่ม : “คำตอบหลากหลายมากเลยนะคะ มีทั้งยูทูบเบอร์ วงดนตรี นักแสดง งั้นพี่ขอทราบเหตุผลจากพวกเราสักนิดนะคะว่า เพราะอะไรเราถึงชื่นชอบบุคคลท่านนี้”

สมาชิก C : “พีเกรซชอบถ่ายคลิปการใช้ชีวิตประจำวันในแต่วัน พี่เขาเป็นคนเก่ง มีความสามารถหลายด้าน ทั้งเรื่องเรียน การทำอาหาร การเดินทางไปต่างประเทศ

สมาชิก B : “มองเห็นถึงความพยายามของวงดนตรีวงนี้ จากวงเล็ก ๆ ที่ไม่มีคนรู้จัก ต้องใช้ความพยายามและความสามารถอย่างยาวนาน จนตอนนี้สามารถทำให้วงโด่งดังไปทั่วโลกได้”

ผู้นำกลุ่ม : “แล้วเราคิดว่า คนเองได้รับประโยชน์อะไรบ้าง จากบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบคะ?”

สมาชิก A : “รู้สึกทุกครั้งที่ได้ดูคลิปของพีเกรซ ทำให้หนูมีความรู้สึกอยากขยันขึ้นมากกว่าเดิม อยากร่อก่อกเหมือนพี่เขา อยากรพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น พี่เขามีทัศนคติในการใช้ชีวิตที่ดี เหมือนได้รับพลังบวกที่ดีให้กับตัวเองด้วย”

สมาชิก B : “ได้รับความผ่อนคลาย มีความสุข ร่าเริงเบิกบานทุกครั้งที่ได้ดูและได้ฟัง”

ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้อภิปรายแลกเปลี่ยนกันและกัน และพูดสรุปความในตอนท้ายถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากบุคคลต้นแบบที่ตนเองชื่นชอบ ผู้นำกลุ่มได้หยิบยกเรื่องราวสมมติ ในหัวข้อ “เป้าหมายบนเส้นทางที่แตกต่าง” โดยใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่า ได้แก่ แผนที่ และรถยนต์ เพื่อเพิ่มอรรถรสในการรับฟัง สมาชิกมีความตั้งใจในการฟังและเข้าใจได้อย่างกระจ่างในสิ่งที่ผู้นำกลุ่มต้องการที่จะสื่อ จากเรื่องราวที่ผู้นำกลุ่มได้เล่า เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเส้นทางและพลังขับเคลื่อนในการพิชิตเป้าหมาย ผู้นำกลุ่มสรุปความความสำคัญว่าการวางเป้าหมายคือเส้นทางและพลังขับเคลื่อน และได้เชื่อมโยงถึงการมอบหมายในภารกิจต่ออัลลอฮ์ สอดแทรกโครงการอัลกุรอานและบทขอพร (ดูอาร์) เป็นการเน้นย้ำให้สมาชิกหมั่นขอดูอาร์ต่ออัลลอฮ์ให้มาก ๆ เพื่อที่พระองค์ประทานความง่ายดายและความจำเริญในทุกย่างก้าวของชีวิต จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 6 (โค้ดลับสะกดใจ) ให้สมาชิกได้เขียนประโยคเด็ดที่ให้กำลังใจตนเอง แล้วกลับไปติดข้อความไว้ในสถานที่ ๆ เห็นบ่อย ปิดท้ายกลุ่มในกิจกรรมครั้งนี้ ให้สมาชิกเล่าความประทับใจที่สุดที่ได้รับในครั้งนี้

**สมาชิก W :** “ชอบเรื่องที่พี่เล่า มีแผนที่ มีรถ ทำให้เห็นภาพมากขึ้นในสิ่งที่พี่พยายามจะสื่อ เป็นการเปรียบเทียบถึงการมีเป้าหมาย มีเส้นทางและแรงจูงใจในชีวิต”

**สมาชิก X :** “หนูประทับใจในตอนพี่ให้บอกบุคคลต้นแบบของแต่ละคน เห็นถึงความชอบที่แตกต่างของเพื่อน บางคนชอบร้องเพลงก็มีบุคคลต้นแบบเป็นนักดนตรี บางคนชอบดูละครก็มีบุคคลต้นแบบที่เป็นนักแสดง บางคนชอบเรื่องเรียนก็จะมีบุคคลต้นแบบเป็นยูทูบเบอร์ที่คอยถ่ายทอดชีวิตไลฟ์สไตล์และการเรียนในแต่ละวัน”

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินกิจกรรมในครั้งถัดไป เป็นกิจกรรมในชั้นยุติ ผู้นำกลุ่มยกสถานการณ์สมมติ เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนตัวเอง จากสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มหยิบยกมา สมาชิกมีปฏิกิริยาตอบกลับกับสถานการณ์นั้นอย่างไรบ้างทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้นำกลุ่มควรมีการยกตัวอย่างบุคคลต้นแบบของตนเองให้สมาชิกได้รับฟัง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนและแชร์เรื่องราวของตนเอง ให้สมาชิกได้เห็นมุมมองของผู้นำกลุ่ม

**ขั้นที่ 3 ชั้นยุติ** เป็นขั้นสรุปผลจากการพิสูจน์และค้นหาแนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด อัตโนมิติทางลบ ชั้นประมวลประเด็นปัญหาและปรับเปลี่ยนร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับ การปรึกษา รวมถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ผู้รับการปรึกษาจะได้ตรวจสอบสิ่งที่ตนเองได้ เรียนรู้และการเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะต้องเน้นย้ำถึงการป้องกัน การเกิดปัญหาจากความคิดอัตโนมิติทางลบซ้ำอีกในขั้นนี้ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรม

กระจกสะท้อนเงา และกิจกรรมสถานีพลังบวก ที่ให้ Feedback การเตรียมตัวออกจากกลุ่มด้วยการรักษาสิ่งดี ๆ และมีวิธีการสร้างภูมิคุ้มกันในความคิดและพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคต่อตนเอง ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะการฟังการสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ การสรุปความ และทักษะการเสริมแรงหรือให้กำลังใจในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ข้อมูลย้อนกลับ 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก

### กิจกรรมครั้งที่ 9 กระจกสะท้อนเงา

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวูน บางปู)

วันที่ 26 เมษายน 2565 เวลา 14.00-15.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การมองโลกในแง่ดี

หลักอิสลาม

พิชิตปัญหาตามวิถีอิสลาม

เทคนิค CBT

1. Muscle Relaxation
2. การทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิด
3. การระบุข้อดีข้อเสียของความคิด

การดำเนินการกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการใช้เทคนิคการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เรียกสมาธิและความพร้อมให้แก่สมาชิก กล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนการเรียนรู้และสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งที่ผ่านๆ มา สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกหลังจากที่ได้เขียนใบงานโค้ดลับสะกิดใจ แล้วนำไปแปะไว้ในสถานที่ ๆ เห็นบ่อย สมาชิกบางคนแปะติดผนังห้องนอน ตรงมุมอ่านหนังสือ บางคนแปะไว้หน้ากระจก บางคนแปะไว้หน้าตู้เสื้อผ้า จากกิจกรรมดังกล่าว สมาชิกหลาย ๆ คน มีความรู้สึกที่ว่า ทุกครั้งที่ได้เห็นประโยคที่ตนเองเขียน รู้สึกฮึดสู้ มีแรงพร้อมลุย เหมือนเป็นพลังหนึ่งในการกระตุ้นและเสริมกำลังใจให้กับตนเองได้ดี ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่สะท้อนมุมมองความคิดเห็นและสังเกตปฏิกิริยาท่าทางและความรู้สึกจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ยกเหตุการณ์สมมติ ให้สมาชิกได้บันทึกปฏิกิริยาของตนเอง หากตกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว ประเมินให้ครอบคลุมทั้งความคิด อารมณ์และพฤติกรรม รวมถึงมีแนวทางการจัดการอย่างไรสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่าง



คล่องแคล่ว รวมถึงมีทักษะการมองโลกในแง่ดีในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้สัมผัสขึ้นมา และสามารถนำหลักอิสลามมาปรับใช้ในการพิชิตกับปัญหาได้ ดังตัวอย่างบทสนทนา ดังนี้

**ผู้นำกลุ่ม** : “จากเหตุการณ์ทั้ง 3 ที่พี่ได้เล่าให้พวกเราฟัง แล้วเราได้ประเมินความคิด

อารมณ์ และพฤติกรรมจากเหตุการณ์ดังกล่าว เราจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกมา เป็นผลมาจากความคิด ถ้าเราเจอเหตุการณ์เหล่านั้นจริง ๆ เราจะมีแนวทางในการ ปรับเปลี่ยนความคิดนั้นอย่างไร ให้เป็นความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล เลือกบอกเพียง เหตุการณ์ใดเหตุการณ์เท่านั้น”

**สมาชิก V** : “หนูขอบอกจากเหตุการณ์ที่ 3 ค่ะ ถ้าเปลี่ยนความคิดใหม่ก็คือ สิ่งที่เราทุ่มเทไปอาจจะ ยังไม่เหมาะสมกับเรา อัลลอฮ์ทรงเตรียมสิ่งที่ดีและเหมาะสมกว่า เพราะพระองค์ทรงรู้ดี ยิ่งว่าสิ่งไหนเหมาะสมกับความสามารถของเรา ยกตัวอย่างเช่น เราอยากเรียนหมอ เรา พยายามในการอ่านหนังสือมาก ๆ ทุ่มเทสุดใจ แต่แล้วก็สอบเข้าไม่ติด ก็ไม่ต้องเสียใจให้ คิดว่า อัลลอฮ์ทรงรู้อนาคตของเราดียิ่งกว่าเรารู้อนาคตของตัวเอง หากเราติดเราอาจจะ เรียนไม่ไหวจริง ๆ ก็เป็นไปได้”

**ผู้นำกลุ่ม** : “อย่างที่ เพื่อนได้แสดงความคิดเห็นให้พวกเราฟัง เมื่อเปลี่ยนความคิด จากความคิดที่ว่า ทำไม่ฉันถึงสอบไม่ติดทั้ง ๆ ที่ฉันอ่านหนังสือแทบทุกวัน เปลี่ยนเป็นความคิดใหม่ที่ว่า เพราะสิ่งนี้อาจจะยังไม่เหมาะสมสำหรับเรา และสิ่งนี้ทำให้เราเพิ่มความศรัทธาใน สภาวะการณ์ที่อัลลอฮ์ทรงกำหนดให้เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าสิ่งนั้นจะดีหรือไม่กับเราก็ดำเนิน เห็นใหม่คะว่า พอได้ลองเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของเราก็จะเปลี่ยนไปด้วย ทำให้เรา ไม่เครียด ไม่กังวล ชีวิตรู้สึกดีขึ้น”

ผู้นำกลุ่มนำร่องจดหมายที่สมาชิกเขียนบอกความรู้สึกและสิ่งที่อยากบอกกับพระองค์ใน กิจกรรมครั้งที่ผ่าน ๆ มา ให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดอ่านสิ่งที่ตนได้เขียนไว้ และสอบถามถึงความรู้สึก ของสมาชิกเมื่อได้เปิดอ่านอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มจะสะท้อนความคิดเห็นและความรู้สึก สมาชิกมีความรู้สึก ว่า เมื่อได้กลับมาอ่านอีกครั้งรู้สึกหัวใจพองโต มีความสุข ตื้นตัน มีรอยยิ้มเล็ก ๆ กับสิ่งที่ได้เขียนและ บอกกับพระองค์ เป็นการขอพรกับพระองค์ในสิ่งที่ตนอยากให้เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะเชื่อมโยงให้สมาชิก ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ได้ขอกับพระองค์ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่ พระองค์จะมอบให้กับเราหาก พระองค์ทรงประสงค์ให้เกิด ไม่มีสิ่งใดขัดขวางการให้พระองค์ได้ ดังนั้นเราจึงมอบหมายต่อพระองค์ใน สิ่งที่ขอไว้และจงยอมรับในกฎสภาวะการณ์ของพระองค์เมื่อผลออกมา ผู้นำกลุ่มได้ปิดท้ายกลุ่มด้วยการ ให้สมาชิกกำมือตนเองแน่น ๆ แล้วคลายมือที่กำออกช้า ๆ จากนั้นให้สมาชิกจับมือเพื่อนข้าง ๆ แล้วกำมือในลักษณะเดียวกัน ผู้นำกลุ่มซักถามถึงความรู้สึกในขณะที่กำมือแน่นและในขณะที่ได้คลาย ออกมา มีความรู้สึกแตกต่างอย่างไรบ้าง สมาชิกได้บอกความรู้สึกในลักษณะเดียวกันว่า เมื่อกำมือ แน่น จะมีความรู้สึกเจ็บ ยิ่งแน่นยิ่งเจ็บ ยิ่งนานยิ่งเมื่อย เมื่อได้คลายออกมาอย่างช้า ๆ กล้ามเนื้อค่อย ๆ

คล้าย ความรู้สึกเจ็บจากการกำและบีบก็ค่อย ๆ ผ่อนคลายสบายขึ้น ผู้นำกลุ่มได้เปรียบเทียบการกำมือเสมือนกับการควบคุมอารมณ์ทางลบ ยิ่งมากยิ่งมีผลเสียทั้งต่อความรู้สึกและร่างกาย แต่หากสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างมีสติ มีมุมมองความคิดที่ดี ย่อมส่งผลดีต่อความรู้สึกและร่างกาย ปิดท้ายกลุ่มกิจกรรมครั้งนี้ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ประทับใจที่สุดในครั้งนี้

**สมาชิก W :** “ชอบในช่วงของการเปิดอ่านจดหมาย จริง ๆ แล้วหนูจะขอพรกับพระองค์ในทุก ๆ เวลา หลังละหมาด แต่พอได้เขียนให้ความรู้สึกต่างกัน ทั้ง ๆ สิ่งที่ต้องการคือสิ่งเดียวกัน”

**ผู้นำกลุ่ม :** “พื๋อยากให้หนูช่วยขยายความรู้สึกที่ว่ามันต่างเป็นอย่างไรคะ”

**สมาชิก W :** “เวลาขอพรแบบการกล่าว เราจะขอแบบคล่องและรวดเร็ว เนื่องจากเป็นบทขอพรที่จดจำแล้ว ทำให้บางที่ไม่ทันคิดและลึกซึ้งในบทที่ขอพร แต่พอได้เขียนก็ทำให้ได้คิดและเข้าใจลึกซึ้งในสิ่งที่ขอมากกว่า”

**สมาชิก X :** “สำหรับหนูชอบตอนที่พี่ให้กำมือตนเอง และกำมือคนรอบข้าง เป็นการเปรียบเทียบกับ การควบคุมอารมณ์ที่เห็นภาพมากค่ะ”

### แนวทางการดำเนินงานครั้งถัดไป

การดำเนินกิจกรรมกลุ่มในครั้งถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายครั้งสุดท้าย ผู้นำกลุ่มทำบัตรคำเป็นคำคมสอนใจที่เกี่ยวกับความหวังเพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาในชีวิตและสังคมภายนอก ผู้นำกลุ่มสอดแทรกประวัติศาสตร์อิสลามเป็นชีวประวัติของท่านศาสดามุฮัมมัด เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ศึกษาแนวทางการเผชิญปัญหาในชีวิตของท่าน สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ก่อนการเข้าสู่ประเด็นการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องให้สมาชิกได้ ทบทวนการเรียนรู้จากกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา เพื่อความต่อเนื่องในการได้รับความรู้และพัฒนาตนเอง ในองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้

### กิจกรรมครั้งที่ 10 สถานีพลังบวก

สถานที่ ห้องละหมาด (มัสยิดอัสตาอาวัน บางปู)

วันที่ 29 เมษายน 2565 เวลา 16.00 – 17.30 น.

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

1. ความหวัง
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

#### 4. การมองโลกในแง่ดี

##### หลักอิสลาม

หลักปฏิบัติ (การบริจาคนในอิสลาม)

##### เทคนิคCBT

1. การผ่อนคลาย
2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ
3. การเสริมแรง
4. ทักษะสังคมที่สำคัญหลังจากกลุ่ม
5. การช่วยให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์กลุ่มและการมีความหมายต่อสมาชิก
6. การอ่านหรือฟังชีวประวัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

##### การดำเนินการกลุ่ม

เริ่มต้นกลุ่มด้วยการหายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกอย่างช้า ๆ ผ่อนคลายจากความรู้สึกต่าง ๆ ก่อนการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้ยกบัตรคำคมสอนใจที่เกี่ยวกับความหวัง 3 บัตรคำ เป็นคำคมที่เกี่ยวกับความหวัง ผู้นำกลุ่มอ่านเสียงดังให้สมาชิกฟังหนึ่งรอบ จากนั้นให้สมาชิกอ่านพร้อมกันดัง ๆ อีกหนึ่งครั้ง และผู้นำกลุ่มได้ขยายความอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกเข้าใจอย่างกระจ่าง และได้สอบถามความรู้สึกของสมาชิกหลังจากได้ฟังคำคม อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนคำคมของตนให้เพื่อนสมาชิกฟัง

**สมาชิก X :** “หนูรู้สึกเหมือนได้รับพลังกระตุ้นมีความกล้า อยากทำอนาคตให้ประสบความสำเร็จ เพราะจะกล้าหรือกลัวอยู่ที่ตัวเรา”

**สมาชิก Y :** “เป็นคำคมที่ทำให้รู้สึก ถ้าเรามีความฝันอะไรสักอย่าง แต่ไม่ได้ลงมือทำตั้งแต่ตอนนี้ ความฝันนั้นก็ถูกดับไป”

**สมาชิก Z :** “หนูมีคำคมหนึ่งที่เตือนตัวเองมาตลอด คือ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพื่ออนาคตที่สดใส”

จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เล่าชีวประวัติบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์อิสลาม นั่นคือ ชีวประวัติของท่านศาสดามุฮัมมัดกับการเผชิญปัญหาชีวิตตลอดสมรภูมิของการเผยแพร่ศาสนา กระตุ้นสมาชิกในการนำเอาแบบอย่างที่ท่านศาสดาได้ปฏิบัติไว้เป็นแนวทางก้าวข้ามปัญหา และยังเชื่อมโยงถึงหลักศรัทธาต่อการกำหนดสภาวะการณ์ของพระองค์ ในขณะที่ผู้นำกลุ่มได้เล่าชีวประวัติ สมาชิกต่างมีส่วนร่วมในการเล่า มีการถามตอบ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เนื่องจากสมาชิกทุกคนได้เรียนและฟังชีวประวัติของท่านศาสดาตั้งแต่เด็ก ๆ ถือเป็นโอกาสที่ดีในการทบทวนอีกครั้งและเรียนรู้สิ่งที่ได้รับนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ฝึกมอบกำลังใจตนเอง หากตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจากเหตุการณ์ที่ผู้นำกลุ่มระบุไว้ ซึ่งเหตุการณ์ที่ผู้นำกลุ่มได้เล่าเป็นเหตุการณ์

ของการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งในชีวิต สมาชิกมีวิธีการมอบกำลังใจให้ตัวเองอย่างไร และหากเหตุการณ์เดียวกันเกิดขึ้นกับเพื่อนรอบข้าง สมาชิกมีวิธีการมอบกำลังใจให้เพื่อนอย่างไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนกำลังใจลงกระดาษแล้วให้สมาชิกมอบให้เพื่อนข้างขวามือของตน ผู้นำกลุ่มหมั่นสะท้อนมุมมองความรู้สึกของสมาชิกในขณะที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นถึงบทบาทของการเป็นผู้ให้และผู้รับ ผู้นำกลุ่มได้เชื่อมโยงถึงการบริจาคที่เป็นหนึ่งในหลักปฏิบัติของศาสนาอิสลาม การบริจาคที่ไม่ใช่เพียงรูปธรรมเท่านั้น เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง แต่การบริจาคครอบคลุมไปถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมอีกด้วย เช่น การให้กำลังใจ คำพูดที่ดี รอยยิ้ม ฯลฯ จากนั้นผู้นำกลุ่มนำดอกกุหลาบให้สมาชิกได้เห็นและพูดสรุป ถึงการดำเนินชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ เปรียบดั่งดอกกุหลาบที่ไม่ได้มีเพียงความสวยงามแลดูอ่อนหวานเท่านั้น แต่ยังมีหนามที่คอยทิ่มแทงให้ได้เรียนรู้ถึงความเจ็บปวดอีกด้วย และผู้วิจัยได้มอบพระดำรัสของอัลลอฮ์ที่ได้กล่าวไว้ในอัลกุรอาน ย้ำเตือนจิตใจของสมาชิกอีกครั้ง จากนั้นผู้นำกลุ่มได้แจกใบงานที่ 7 (สถานีพลังบวก) และเปิดโอกาสให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อน ผู้นำกลุ่ม และโปรแกรมกลุ่มตลอดระยะเวลา 10 ครั้งของการเข้ากลุ่ม

**สมาชิก A :** “ชอบมาก ๆ เพราะเป็นส่วนตัวหนูแล้ว ชอบพูดคุยนั่งเป็นวง (เหมือนกับการทำฮาลาเกาะห์) และทั้งหมดที่เรียนรู้จากกิจกรรมทั้ง 10 ครั้ง สามารถนำมาใช้กับตัวเราได้จริง ๆ ”

**สมาชิก B :** “อยากบอกว่า พี่ทำให้หนูมองเห็นปัญหาของตัวเองและผ่านความทุกข์มาได้ หนูรู้สึกว่หากหนูเจอปัญหา มันจะไม่เป็นเรื่องยากสำหรับหนูอีกต่อไป หนูมีความสุขมาก ๆ ที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

**สมาชิก C :** “รู้สึกว่หนูได้อะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้น จากการเข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 10 ครั้ง เช่น ชีวิตเรื่องราวของเพื่อน เข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเรา ช่วยให้หนูเข้าใจถึงเหตุการณ์แยะ ๆ ในชีวิต เหตุการณ์ที่ทำให้หนูรู้สึกแบบนั้นมิสาเหตุมาจากอะไรได้บ้าง หนูอยากขอบคุณเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ขอขอบคุณพี่ที่คอยเล่าแลกเปลี่ยนประสบการณ์อยู่เสมอ รู้สึกว่ตนเองได้รับกำลังใจจากกลุ่มมากขึ้นคะ”

**สมาชิก D :** “ตอนแรก ๆ หนูเครียดมากคะ แต่พอหลัง ๆ หนูรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ได้รู้จักเพื่อน ๆ และเพื่อน ๆ มีความเป็นกันเอง และรู้สึกว่การทำโปรแกรมนี้ทำให้หนูได้รู้จักตัวเอง เท่าทันความคิดและพฤติกรรม ชีวิตมีความหวัง มีเป้าหมายมากขึ้น และหนูจะไปให้ถึงที่หวังให้ได้”

**สมาชิก C :** “อยากขอบคุณพี่ที่ให้สิ่งดี ๆ ทุกคำปรึกษาสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้จริง หนูสัญญาว่า เวลาพบเจอปัญหาอะไรก็ตาม หนูจะไม่ท้อ จะสร้างพลังบวกให้ตัวเอง จะตั้งสติและ แก้ไขปัญหาและนำปัญหามาเป็นบทเรียนในชีวิต”

**สมาชิก D :** “ตอนเจอพี่ครั้งแรกหนูรู้สึกกลัว ไม่กล้าคุยและตอบ พอหลัง ๆ รู้สึกดีขึ้นเพราะได้รู้จัก เพื่อนมากขึ้นจากที่เคยรู้สึกแค่ชื่อ สิ่งที่ได้ในครั้งนี้หนูสัญญาว่าจะเอาแนวทางที่พี่ได้ให้ไว้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสัญญาว่าจะเป็นเด็กดี”

**สมาชิก D :** “ขอบคุณพี่มาก ๆ ค่ะ และขอบคุณอัลลอฮ์ที่ทำให้หนูและเพื่อน ๆ ได้เป็นผู้ถูกเลือกให้มารวมกลุ่มในครั้งนี้ ทำให้หนูได้ข้อคิดหลาย ๆ อย่าง ได้ทบทวนตัวเองมากขึ้น จะนำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาใช้ในชีวิตจริงและใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้ได้เยอะที่สุดเท่าที่จะทำได้”

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวสัญญาใจของตนเองที่จะมีชีวิตในอนาคตว่า..... (โดยให้สมาชิกพูดครบคลุมถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 4 องค์ประกอบ)

**สมาชิก C :** “หากฉันพบเจอปัญหาชีวิตในอนาคต ย่อมส่งผลกับอารมณ์ของฉัน ฉันจะไม่ยอมจมอยู่ อารมณ์ด้านลบนานเกินไป ฉันจะต้องมีมุมมองต่อปัญหาในแง่ดี และตั้งความหวังไว้ว่า ฉันจะสามารถก้าวข้ามมันได้ด้วยเส้นทางใดเส้นทางหนึ่ง และมองย้อนกลับที่ตัวเองว่ามีความสามารถอะไรบ้างที่ฉันสามารถทำได้”

**สมาชิก D :** “ทุกครั้งที่เจอปัญหา ฉันจะต้องนึกถึง 4 อย่างให้ชื่นใจเสมอ การมีความหวัง การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเองและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เพื่อฉันจะได้ แก้ไขปัญหาไปได้ด้วยดี”

จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดเพลง (อนาฮีด) “ด้วยรักและตักวา” มอบให้แก่สมาชิก เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไปและเพิ่มพลังใจในการก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ ช่วงท้ายของการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตาและจับมือเพื่อนสมาชิกที่นั่งข้าง ๆ สมาชิกได้สัมผัสถึงความสัมพันธ์ มิตรภาพที่ดีต่อกันตลอดระยะเวลาการทำกลุ่ม สมาชิกยิ้มตาขึ้นและหันไปยิ้มให้กับคนรอบข้าง บางคนมีการสวมกอดเบา ๆ แสดงถึงความอบอุ่นที่ได้รับ สมาชิกบางคนมีการเข้ามายืนมือสละม (การสละมเป็นขนบธรรมเนียมหนึ่งของคนมลายูในการทักทายที่ขณะพบเจอและในตอนจากลา) และกอด ผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดท้ายด้วยการกระตุ้นให้สมาชิกรับสิ่งที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และกล่าวอำลา กล่าวขออภัยหากมีสิ่งใดที่ผู้นำกลุ่มได้กระทำผิดพลาด และกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีสำหรับการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ จากนั้นผู้วิจัยทำการยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

**ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม**