

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จันทร์เพ็ญ พันธุ์จันทร์. (2541). การพัฒนาบริการให้คำปรึกษาและการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยกในโรงเรียนบางแม่หม้ายราชบุรีรังษฤษดิ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิตยา คงเกษม. (2544). ผลของการเรียนแบบร่วมมือที่บูรณาการกับโยนิโสมนสิการที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐนิชา สัปหล่อ. (2542). การใช้การปรึกษาแบบพุทธจิตวิทยาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัชชา พัฒนากุล. (2533). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการมาประยุกต์กับกระบวนการเผชิญสถานการณ์ เพื่อศึกษาความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิช นัท ฮันท์. (2539). วิถีแห่งบัวบาน: บทภาวนาเพื่อการบำบัดและการเปลี่ยนแปลง. แปลโดย สุภาพร พงศ์พิฤกษ์. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- ดิช นัท ฮันท์. (2544). เธอคือसानติ. (สันติสุข โสภณศิริ, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ดิช นัท ฮันท์. (2547). โอบล้อมความเจ็บปวดของพวกเราภายหลังเกิดเหตุสึนามิ. หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส. คัดเมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2547 จาก <http://www.semsikkha.org>
- มานิช ตันชนวนิชย์. (2535). การศึกษาตามแนวพุทธศาสตร์. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- เมตตา สิงห์กระโจม. (2543). ผลของการใช้กิจกรรมฝึกการคิดแบบโยนิโสมนสิการในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านลาดใหญ่ อำเภอเมืองจังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต). (2543ก). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต). (2543ข). พัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยจิตวิทยาแบบยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต), ประเวศ วะสี และ เอกวิทย์ ณ ถกลาง. (2544). การเรียนรู้ที่เหมาะสมกับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: ภัคธรรค.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต). (2546ก). พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ 21. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต). (2546ข). พระไตรปิฎก : สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้. กรุงเทพมหานคร: เอส. อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต). (2546ค). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: กองทุนอริยมรรค.
- พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาหรรษาภรณ์ กอบบาง. (2544). การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระสุตตันตปิฎก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมาน สาครจิตตร. (2532). การศึกษาวิจัยเรื่องสัมฤทธิผลในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ที่เรียนด้วยวิธีสอนแบบสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนน อมรวินวัฒน์. (2542). การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.

- สุมน อมรวิวัฒน์. (2542). การพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์: ทักษะกระบวนการเผชิญสถานการณ์. โครงการกิตติเมธีสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุปราณี การพึ่งตน. (2542). ผลการสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการแพทย์บาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สหะโรจน์ กิตติมหาเจริญ. (2545). แนวคิดเรื่องปัญญาในอรรถกถาชาดก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาวรรณคดีเปรียบเทียบ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536ก). จิตวิทยาตะวันออกกับความมั่งคั่งของมนุษย์. เอกสารประกอบการสอน ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536ข). จิตวิทยาตามแนวพุทธศาสนา. เอกสารประกอบการสอน ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา)
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (ผู้พูด). (11 มกราคม 2547). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อพัฒนาบุคคลากรช่วยเหลือ. [บรรยายแก่ผู้คุมประพฤติ ศูนย์ฝึกอบรมไฟฟ้าฝ่ายผลิต บางปะกง].
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2547). มองวิกฤตมนุษย์ธรรมด้วยหลักอริยสัจ 4. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ เรื่อง "วิกฤตมนุษย์ธรรม" จัดโดย ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันศุกร์ที่ 24 กันยายน 2547 ณ ห้องประชุมสารนิเทศ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร. (อัดสำเนา)
- วันรพ กุศล. (2541). การใช้กรณีศึกษาในการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาวิธีคิดตามแนวโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาในโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาภา จันทร์สกุล และ วรพิมพ์ ภิระวัฒน์. (2543). การสร้างชุดฝึกอบรมเพื่อพัฒนาโยนิโสมนสิการและทักษะการปรึกษาสำหรับครู. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา)
- อารมณ กัณฑศรีวิกรม. (2536). การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการโดยใช้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Brazier, D. (1995). *Zen therapy: A Buddhist Approach to Psychotherapy*. London.
- Burns, M. D., (1994). *Buddhist Meditation and Depth Psychology*. The Buddhist Publication Society. Retrieved January 12, 2006, from <http://www.accesstoinight.org/lib/bps/wheels/wheel088.html>
- E. F. Schumacher. (1993). *Small is beautiful*. London: Vintage Random House.
- Finster, W. (1999). *Blossoms of the Dharma: Living as a Buddhist Nun: Bringing a Psychological Perspective to the Dharma*. Berkley: North Atlantic books.
- Hartman, D., & Zimberoff, D. (2003). Deintegrate, disintegrate, unintegrate: A Buddhist Perspective in heart-centered therapies. *Journal of Heart Centered Therapies*.
- Kempf, J. (1997). Psychological State Changes in Meditation. Retrieved September 24, 2005, from <http://www.the newsgroup talk.religion.buddhism>.
- Christopher, J. (2005). Balancing the Winds. *Reflective Practice*, 6(1), 67-84
- Boeree, C. G. (1997). *Towards a Buddhist Psychotherapy*. Shippensburg University.
- Lama Yeshe., Stan, Gold (Interviews Mar 25,1975). *lama yeshe on buddhist psychology*. Prince Henry's Hospital. Australia:Melbourne. Retrieved May 10, 2005, from <http://abuddhistlibratry.com>
- Lounibos, John B. (2000). Self-Emptying in Christian and Buddhist spirituality. *Journal of Pastoral Counseling*, 35, 49.
- Malcom, M., & Eilish, M. (1999). The Effect of Four Years of Participation in a Tibetan Buddhist Retreat on Perceptions of Psychological and Psychological Well-Being. *Counseling & Values*, 43, 224.
- Michalon, M. (2001). Selflessness in the Service of the Ego: Contributions, Limitations and Dangers of Buddhist Psychology for Western Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 55, 2, 202-218.

- Moran, K. (2002a). *Wisdom and Compassion: Buddhist Psychotherapy as Skillful Means*. Retrieved November 19, 2005, from <http://www.alternativesmagazine.com/24/moran.html>.
- Moran, K. (2005b). Retrieved February 11, 2007, from <http://www.innerintegrity.com>
- Murgatroyd, Wanpen. (2001). The Buddhist Spiritual Path: A Counselor's Reflection on Meditation, spirituality, and the Nature of Life. *Counseling & Values, 45*, 94-100.
- Nhat Hanh. (1999). *SEEDING THE UNCONSCIOUS. Life Positive*(April 1999). Retrieved January 15, 2005 from <http://www.lifepositive.com/Mind/psychology/psychotherapy/buddhist-psychology.asp>
- Nhat Hanh. (2000). *What I Would Say to Osama bin Laden*. Interview by Simpkinson, A. A. Beliefnet and Rodale Press. Retrieved from http://www.beliefnet.com/story/88/story_8872_1.html
- Nissanka, H. S. S. (1993). *Buddhist Psychotherapy: An eastern therapeutical approach to mental problems*. Delhi: Ram Printograph.
- Olendzki, A., Fulton, P., Engler, J., Aranow, P., & Styron, C. (1997). *Buddhist Psychology: Classical texts in contemporary perspective*. Retrieved October 1, 2006, from <http://www.dharma.org/ij/archives/1997a/budphych.htm>
- Olson, R. P., *Religious Theories of Personality and Psychotherapy: East Meets West*. NY: Haworth Press.
- Page, R. C., Eilish, M., Weiss, J. F., Wright, L. S., Ugyan, J., & Maclachlan, M. (1997). Self-Awareness of Participants in A Long-Term Tibetan Buddhist Retreat. *The Journal of Transpersonal Psychology, 29*(2).
- Parappully, Jose. (1992). *Pastoral counselor as social catalyst: Inculturating pastoral counseling in India* (Integral Yoga, Sri Aurobindo, Transpersonal Psychology). Retrieved June 28, 2006, from: <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/1381095>
- Parker, Ronald C. (1994). *Traveller on the Path the Sufi model in the transpersonal process a spectrum counseling perspective*. The Union Institute.). Retrieved November 19, 2007, from <http://wwwlib.umi.com/dissertations/fullcit/9508304>

- Pettifor, E. (1996). *Buddhist Psychology*. Department of Psychology of Simon Fraser University. Retrieved January 12, 2006, from <http://www.buddhanetz.org/texte/peffifor.htm>
- Pookayaporn, Junya. (2002). *Wisdom and compassion in action: Theravada Buddhist nuns as facilitators of healing*. Retrieved November 19, 2007, from: http://wwwlib.umi.com/dissertations/preview_all/3042873
- Punnaji, B. (2003). *Buddhism as a psychotherapy (Adapted from the transcription of a Dhamma talk)*. Retrieved September 20, 2003, from: [http://members.rogers.com/wisdom.tor/articles/vol5.1/buddhism as_psychotherapy1.htm](http://members.rogers.com/wisdom.tor/articles/vol5.1/buddhism%20as%20psychotherapy1.htm)
- Thurman, R. (1998). *Inner Revolution: Talent development resources*. Buddhist psychology. New York: Riverhead books.
- Walsh, R. & Vaughan, F. (1993). The art of Transcendence: An introduction to common elements of transpersonal practices. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 25, 1.
- Sharrin, R. (1996). *A few Thoughts on Buddhism and Psychology*. Retrieved February 14, 2006, from <http://www.meditationproject.org/Psychology.html>
- Sherwood, T. (1996). What is Buddhist Psychotherapy?. Retrieved February 14, 2006, from <http://www.buddhanet.net/psychotherapy1.htm>
- Rowan, John. (1983). *The Reality Game: A Guide to humanistic counseling and therapy*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Silva, P.D. (1993). Buddhism and Counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 21, 30. Retrieved February 20, 2006, from <http://serch.epnet.com/direct.asp?an=9708043606&db=aph>
- Silva, P.D. (1999). Buddhist Psychology: A review of theory and practice. *Current Psychology: Research & reviews*, Fall ,9 (3), 236-254.

- Batchelor, S. (1992). *Buddhist Psychology and the eight fold path*: Excerpts from the opening talk of a 7-day course on Buddhist Psychology & Meditation. Retrieved February 27, 2006, from http://biblio.org/pub/academic/religious_studies/Buddhism/DEFA/Journals/IMS/ims9302.txt
- Walter, JR., A. (1985). *An Evaluation of Meditation As a Stress reduction technique for persons with spinal cord injury* (Rehabilitation, Counseling, Therapy Strategies). Retrieved October 12, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit/8600399>
- Watson, G. (1998). *The resonance of emptiness: A Buddhist Inspiration for a Contemporary Psychotherapy*. Retrieved March 12, 2008, from <http://www.books.google.co.th>
- Watts, A. (1961). *Psychotherapy East and West*. Pantheon Book.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the part of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala.
- Wilber, K. (2000). *Integral Psychology*. Boston: Shambhala.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. แบบวัดปัญญาชุดเอ(ก่อนทดลอง) และชุดบี (หลังทดลอง)
2. แบบประเมินบันทึกประจำวัน
3. แบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก
4. ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
5. ใบยินยอมสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้เป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนานักศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการมีข้อความทั้งหมด 74 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวมและจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (ผู้วิจัย)

นิสิตดุษฎีบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

รหัสประจำตัว

เพศ ___ 1. ชาย ___ 2. หญิง อายุ _____ ปี

ระดับการศึกษา ___ ปริญญาตรี _____ สูงกว่าปริญญาตรี

คณะ ระดับชั้นปี สาขา/ แผนก

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย x ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

5 = ตรงมากที่สุด

4 = ตรงมาก

3 = ตรงปานกลาง

2 = ตรงน้อย

1 = ตรงน้อยที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา					
2	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆ ทิ้งส่ง					
3	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ					
4	ฉันทุ่มเทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน					
5	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร					
6	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
7	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา					
8	ฉันน้อยใจในโชคชะตา					
9	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิวดนที่ตกลงกัน					
10	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้					
11	เหตุการณ์ในอดีตตรบกวนใจฉัน					
12	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้คนที่พบเจอ					
13	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
14	ฉันน้อยใจพ่อแม่					
15	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ					
16	ฉันพูดไม่ระวังใจคน					
17	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต					
18	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย					
19	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร					
20	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าเขาทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
21	เมื่อฉันสูญเสียสิ่งใด ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร					
22	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน					
23	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
24	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ					
25	ฉันดูแลพ่อแม่					
26	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ					
27	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันห่อเหี่ยว					
28	ฉันรู้สึกไร้ค่าที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ					
29	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา					
30	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยแก้ปัญหาโลกอื่นได้อย่างไร					
31	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร					
32	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน					
33	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน					
34	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน					
35	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครฟังได้เลย					



ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
36	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน					
37	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย					
38	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง					
39	เมื่อดีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการติดต่อ					
40	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต					
41	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยิ่งกังวลอยู่					
42	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้นึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน					
43	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
44	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
45	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
46	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง					
47	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์					
48	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้					
49	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ					
50	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
51	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล					
52	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว					
53	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
54	ความผิดพลาดในชีวิต ทั้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
55	จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"					
56	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่อยากจะเกี่ยวข้องด้วย					
57	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้					
58	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ดีขึ้นตามที่ฉันคาดหวัง					
59	ฉันรู้สึกว่าคุณน่าทึ่งหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว					
60	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต					
61	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม					
62	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต					
63	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
64	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน					
65	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต					
66	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง					
67	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิต ของฉัน					
68	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน					
69	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆนั้นหายไปจากชีวิต					
70	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู					
71	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานใน มหาวิทยาลัย					
72	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้					
73	ฉันรู้สึกว่าคุณ "ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้"					
74	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อ สังคมได้					

แบบสำรวจตนเอง

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสำรวจฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนานักศึกษา ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้เชิงวิชาการ

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจตนเองเพื่อการศึกษาและพัฒนาทางวิชาการมีข้อความทั้งหมด 74 ข้อ ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสำรวจแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ตรงคำตอบที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

คำตอบที่ท่านเลือกตอบแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอท่านโปรดเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกข้อ

ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบ และจะรักษาคำตอบไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวมและจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

เพชรพรรณ แดนศิลป์ (ผู้วิจัย)

นิสิตดุขปฏิบัติ แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

รหัสประจำตัว

เพศ ___ 1. ชาย ___ 2. หญิง อายุ _____ ปี ภูมิลำเนา _____

ระดับการศึกษา ___ ปริญญาตรี _____ สูงกว่าปริญญาตรี

คณะ ระดับชั้นปี สาขา/ แผนก.....

ตอนที่ 2 โปรดกาเครื่องหมาย x ในช่องที่ท่านพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

โดยแต่ละช่องจะมีความหมายต่อไปนี้

5 = ตรงมากที่สุด

4 = ตรงมาก

3 = ตรงปานกลาง

2 = ตรงน้อย

1 = ตรงน้อยที่สุด

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
1	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้					
2	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า					
3	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต					
4	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน					
5	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้					
6	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน					
7	ฉันเป็นคนขี้กังวล					
8	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน					
9	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้นึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน					
10	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง					
11	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต					
12	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้					
13	จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
14	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต					
15	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครฟังได้เลย					
16	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว					
17	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ					
18	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู					
19	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต					
20	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน					
21	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้					
22	ความผิดพลาดในชีวิต ทิ้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน					
23	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
24	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนให้ดีขึ้นตามที่ฉันคาดหวัง					
25	ฉันรู้สึกว่า "ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้"					
26	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่					
27	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน					
28	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ					
29	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนๆนั้นหายไปจากชีวิต					
30	ฉันไม่เคยลืมนักที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน					
31	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม					
32	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์					
33	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา					
34	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต					
35	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบโต้อย่างไม่ยอมแพ้					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
36	เมื่อฉันเปรียบเทียบชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิต ของฉัน					
37	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
38	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆกันส่ง					
39	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ					
40	เหตุการณ์ในอดีตทรมานใจฉัน					
41	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ					
42	ฉันพูดไม่ระวังใจคน					
43	เมื่อสัมผัสสภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสะดุด ฉันเกิด ความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร					
44	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับผู้คนที่พบเจอ					
45	ฉันรู้สึกว้าค่าญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
46	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้					
47	ฉันน้อยใจพ่อแม่					
48	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย					
49	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึก เห็นคุณค่าในตัวเขา					
50	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน					
51	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานใน มหาวิทยาลัย					
52	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ					
53	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
54	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร					
55	ฉันทุ่มเทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน					
56	ฉันดูแลพ่อแม่					
57	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ					
58	ฉันโมโห เมื่อเพื่อนผิดนัดที่ตกลงกัน					
59	เมื่อฉันคุยเสียงดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร					
60	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง					
61	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันห่อหุ้ม					
62	เมื่อดีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการดีตอบ					
63	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยแก้ปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร					

ข้อ ที่	ข้อความ	ตรง มาก ที่สุด	ตรง มาก	ตรง ปาน กลาง	ตรง น้อย	ตรง น้อย ที่สุด
		5	4	3	2	1
64	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา					
65	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่ เสียหาย					
66	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร					
67	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง					
68	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล					
69	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน					
70	ฉันน้อยใจในโชคชะตา					
71	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่ยกข้อเกี่ยว ด้วย					
72	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย					
73	ฉันรู้สึกท้อว่าเพื่อนำท่วมหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว					
74	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน					

เลขที่

บันทึกประจำวัน

ขอให้ท่านลองทบทวนและบรรยายถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เลขที่

บันทึกประจำวัน

ขอให้ท่านลองทบทวนและบรรยายถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในวันนี้

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

เลขที่

ขอให้ท่านได้เล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านในช่วง 3 วันที่ได้มาอยู่ร่วมกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ขอขอบพระคุณในความร่วมมือน

เลขที่

แบบสำรวจความรู้สึกต่อโครงการ

ขอให้ท่านบรรยายความรู้สึกของท่านต่อประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้

1. บรรยากาศกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ผู้นำกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. กระบวนการกลุ่ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

ข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

1. โครงการวิจัย เรื่อง “ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง”
2. ชื่อผู้วิจัย นางสาว เพริศพรรณ แดนศิลป์
นิสิตระดับดุขฎิบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา อาคารวิทยกิตติ์ ชั้น 16 ถ.พญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์มือถือ 089-444-4624 E-mail pom2498@yahoo.com
4. ข้อมูลเกี่ยวกับการให้คำยินยอมในการวิจัยประกอบด้วยคำอธิบายดังนี้
 - 4.1 โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการและศึกษาผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อการพัฒนาปัญญา
 - 4.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาถึงผลของกลุ่มโยนิโสมนสิการต่อการพัฒนาปัญญาของนักศึกษา
 - 4.3 จำนวนผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยโดยประมาณที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 3 รุ่นๆละ 24 คน รวมทั้งสิ้น 72 คน
 - 4.4 การวิจัยนี้เป็นกรวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยคาดว่าจะไม่มีความเสี่ยงใดๆเกิดขึ้นกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ในการตอบแบบสำรวจและการให้ข้อมูลต่างๆในการวิจัยจะใช้รหัสแทนชื่อจริง การบันทึกข้อมูลโดยเทปบันทึกเสียงจะไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุล ผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรักษาเทปบันทึกเสียงและจะทำลายเทปเมื่อสิ้นสุดการศึกษา
5. รายละเอียดและขั้นตอนที่ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย จะได้รับการปฏิบัติในงานวิจัยนี้ คือ
 - 5.1 ผู้วิจัยแบ่งผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยออกเป็น 3 กลุ่ม ใน 3 รุ่น โดยสุ่มจับฉลากแยกผู้มีส่วนร่วมในการ วิจัยเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ในรุ่นใดรุ่นหนึ่งเท่านั้น

รุ่น 1

กลุ่มที่ 1(รุ่น1) 8 คน	กลุ่มที่ 2(รุ่น1) 8 คน	กลุ่มที่ 3(รุ่น1) 8 คน
------------------------	------------------------	------------------------

รุ่น 2

กลุ่มที่ 1(รุ่น2) 8 คน	กลุ่มที่ 2(รุ่น2) 8 คน	กลุ่มที่ 3(รุ่น2) 8 คน
------------------------	------------------------	------------------------

รุ่น 3

กลุ่มที่ 1(รุ่น3) 8 คน	กลุ่มที่ 2(รุ่น3) 8 คน	กลุ่มที่ 3(รุ่น3) 8 คน
------------------------	------------------------	------------------------

5.2 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะถูกสุ่มจับฉลากเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน มีผู้ดำเนินกลุ่มย่อยซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอบรมตามหลักวิชาชีพ ประจำกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน

6. รายละเอียดการดำเนินกลุ่ม ทั้ง 3 กลุ่ม

การดำเนินกลุ่มแต่ละกลุ่มในทุกๆรุ่น จะมีการพักค้างคืนนอกสถานที่ร่วมกัน เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน และตลอดระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มมีการบันทึกเสียง เทปบันทึกเสียงทั้งหมดจะอยู่ในความดูแลของผู้วิจัยและเป็นไปเพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น การอ้างอิงข้อมูลทุกอย่างจะไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลจริง หลังสิ้นสุดการวิจัยจะมีการนำเทปบันทึกเสียงไปทำลาย

กลุ่มที่ 1 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะใช้เวลาร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน โดยผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะได้มีโอกาสสำรวจตนเองและเล่าเรื่องราวรายละเอียดและความรู้สึกของตนเองให้สมาชิกร่วมกลุ่มรับฟัง ผู้ดำเนินกลุ่มย่อยจะดำเนินกลุ่มในแต่ละวันผ่านแบบฝึกหัดและกิจกรรมทางจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนา (โยนิโสมนสิการ)

กลุ่มที่ 2 เหมือนกลุ่มที่ 1 แต่ผู้ดำเนินกลุ่มย่อยจะดำเนินกลุ่มในแต่ละวันผ่านแบบฝึกหัดและกิจกรรมทางจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกของ เจมส์ พี ทรอดเซอร์ (James P. Trotzer)

กลุ่มที่ 3 ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทั้ง 8 คนจะใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยผู้ดำเนินกลุ่มย่อยจะจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การชมภาพยนตร์ อ่านหนังสือ เดินชมธรรมชาติ ฯลฯ โดยไม่มีแบบฝึกหัดและกิจกรรมทางจิตวิทยาการปรึกษา แต่มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นกันหลังทำกิจกรรม

7. การตอบแบบสอบถามและการเขียนบันทึก ผู้มีส่วนร่วมวิจัยทุกคนจะตอบแบบสำรวจตนเอง และเขียนบันทึกประจำวันทั้งหมด 4 ครั้ง ได้แก่

- ก่อนเข้าร่วมกลุ่มวิจัย ตอบแบบสำรวจตนเอง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
- ระหว่างร่วมกลุ่มวิจัย
 - บันทึกการเรียนรู้ประจำวันหลังเข้ากลุ่มวันที่ 1 ใช้เวลา 15 นาที
 - บันทึกการเรียนรู้ประจำวันหลังเข้ากลุ่มวันที่ 2 ใช้เวลา 15 นาที

- หลังการเข้าร่วมกลุ่มวิจัย บันทึกประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่ม ตอบแบบสำรวจตนเอง และ แบบสำรวจความรู้สึกต่อโครงการ หลังการร่วมกลุ่มวันที่ 3 ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 45 นาที
8. การติดตามผลหลังสิ้นสุดการเข้าร่วมกลุ่มประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะขอสัมภาษณ์ ประสบการณ์หลังการเข้าร่วมกลุ่มวิจัย โดยผู้วิจัยจะคัดเลือกผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยกลุ่มละ 1 คน ที่ยินดีให้สัมภาษณ์ และจะขอสัมภาษณ์เชิงลึกคนละ 1 ชั่วโมง โดยมีการบันทึกเทป ข้อมูลที่นำไปใช้ในการวิจัยจะไม่มีอ้างอิงชื่อ-นามสกุลจริง จะเป็นการนำเสนอเพื่อประโยชน์ทาง วิชาการและตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเท่านั้น หลังสิ้นสุดการวิจัยจะมีการนำเทปบันทึกเสียง ไปทำลาย
 9. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยการ ปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 10. หากผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยมีข้อสงสัยหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถสอบถามกับ ผู้วิจัยได้ ดังที่อยู่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น
 11. ผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น ได้แก่ ค่าพาหนะ ค่าเดินทาง ค่าที่พัก และค่าอาหาร ในระหว่างการพักค้างคืนนอกสถานที่ และค่าพาหนะในการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังการเข้าร่วมกลุ่ม
 12. ผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเท่านั้น

#####

ใบยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะ
ความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง"

เลขที่.....

ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลจากผู้วิจัยชื่อ เพริศพรรณ แคนศิลป์ นิสิตระดับดุขุฎิบัณฑิต
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ ถึงการศึกษาวิจัยเรื่อง "ผล
ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและ
ภาวะความเปลี่ยนแปลง" โดยกลุ่มโยนิโสมนสิการ คือ กลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำ
กระบวนการแนวพุทธมาใช้ในการพัฒนา ปรับปรุง และแก้ไขปัญหาในจิตใจของบุคคล โดยมี
นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ด้านจิตวิทยาแนวพุทธเป็นผู้นำกลุ่ม

ข้าพเจ้ารับทราบว่างานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเกิดการ
พัฒนาปัญญา เข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติและความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง
การดำเนินกลุ่มจะมีสมาชิกกลุ่มละ 8 คน ใช้เวลาร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน
ตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืนในการพักค้างคืนร่วมกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกลุ่ม ตลอดระยะเวลาใน
การดำเนินกลุ่มจะมีการตอบแบบสอบถามและบันทึกเสียงเพื่อบันทึกข้อมูลประกอบการศึกษาเท่านั้น
โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรักษาเทปบันทึกเสียงและจะทำลายเทปเมื่อสิ้นสุดการศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าข้อมูลของข้าพเจ้าจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้โดยสมัครใจ และมีสิทธิที่จะปฏิเสธหรือถอนตัวจากการ
เข้าร่วมการวิจัยได้ทุกเวลา โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการปฏิเสธนี้จะไม่มีผลใดๆต่อข้าพเจ้า

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้แล้วข้างต้น

.....
สถานที่/ วันที่

.....
ลงนามผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

.....
สถานที่/ วันที่

.....
ลงนามผู้วิจัยหลัก

.....
สถานที่/ วันที่

.....
พยาน

ภาคผนวก ข.

1. ตารางแสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบในการวิเคราะห์องค์ประกอบ
2. ตารางแสดงค่าสถิติในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 46 แสดงค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor loading) เมื่อหมุนแกนองค์ประกอบมุมฉากด้วยวิธี Varimax ในการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างเพื่อยืนยันองค์ประกอบ ของแบบวัดปัญญาชุด 155 ข้อ

ข้อกระทง ด้าน A1-1	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 4	-.110	.064			.848
ข้อ 9	.494	.407			.521
ข้อ 129	.572	.307			.329
ข้อ 131	.734	.442			.538
ข้อ 143	.726	.448			.533
ข้อ 145	.654	.414			.450
Eigenvalues	2.1153	1.067			
% of variance	35.876	17.782			
ข้อกระทง ด้าน A1-2	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 18	.304	.370	-.295	.430	.501
ข้อ 24	-.091	.082	.128	.842	.740
ข้อ 151	.382	.224	-.265	.512	.529
ข้อ 2	.096	-.284	.723	-.043	.615
ข้อ 26	-.101	.159	.731	.034	.571
ข้อ 46	.318	.720	-.137	.078	.644
ข้อ 65	.121	.727	-.037	.195	.582
ข้อ 127	.348	.645	.016	.006	.537
ข้อ 125	.654	.296	.082	-.050	.526
ข้อ 133	.761	.123	-.022	-.046	.597
ข้อ 135	.632	-.128	-.110	.355	.554
ข้อ 141	.487	.269	-.401	.159	.496
Eigenvalues	3.432	1.237	1.187	1.035	
% of variance	28.600	10.307	9.892	8.623	

ข้อกระทง ด้าน A1-3	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 12	.684	.018			.469
ข้อ 20	.673	.078			.458
ข้อ 155	.671	.203			.492
ข้อ 8	.485	.429			.419
ข้อ 106	.108	.808			.664
ข้อ 138	.095	.821			.683
Eigenvalues	2.168	1.017			
% of variance	36.136	16.954			

ข้อกระทง ด้าน A1-4	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 6	.707				.500
ข้อ 10	.506				.256
ข้อ 28	.652				.425
ข้อ 137	.688				.473
Eigenvalues	1.654				
% of variance	41.359				

ข้อกระทง ด้าน A2-1	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 30	.759				.575
ข้อ 67	.531				.282
ข้อ 89	.720				.518
ข้อ 91	.840				.705
Eigenvalues	2.080				
% of variance	52.000				

ข้อกระทง ด้าน A2-2	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 34	.589				.347
ข้อ 40	.537				.289
ข้อ 93	.641				.411
ข้อ 95	.630				.398
ข้อ 99	.653				.426
ข้อ 120	.663				.440
Eigen values	2.309				
% of variance	38.487				
ข้อกระทง ด้าน A2-3	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 14	.680				.462
ข้อ 37	.737				.543
ข้อ 44	.734				.538
ข้อ 101	.705				.497
ข้อ 140	.727				.529
ข้อ 154	.703				.494
Eigen values	3.063				
% of variance	51.058				
ข้อกระทง ด้าน A2-4	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 48	.686				.471
ข้อ 52	.613				.376
ข้อ 54	.704				.496
ข้อ 109	.674				.454
ข้อ 111	.586				.344
Eigen values	2.140				
% of variance	42.801				

ข้อกระทง ด้าน A2-5	ค่านำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 50	.543				.294
ข้อ 56	.803				.645
ข้อ 97	.771				.595
ข้อ 103	.674				.455
Eigenvalues	1.989				
% of variance	49.723				

ข้อกระทง ด้าน A2-6	ค่านำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 36	.756				.571
ข้อ 105	.630				.397
ข้อ 115	.801				.642
Eigen values	1.610				
% of variance	53.658				

ข้อกระทง ด้าน A3-1	ค่านำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 17	.511				.261
ข้อ 71	.660				.435
ข้อ 72	.763				.582
ข้อ 83	.761				.580
ข้อ 117	.519				.270
Eigenvalues	2.128				
% of variance	42.562				

ข้อกระทง ด้าน A3-2	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 58	.675				.456
ข้อ 68	.639				.409
ข้อ 78	.556				.309
ข้อ 113	.597				.356
ข้อ 119	.604				.365
ข้อ 128	.401				.161
Eigen values	2.055				
% of variance	34.257				

ข้อกระทง ด้าน A3-3	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 32	.662				.438
ข้อ 60	.607				.368
ข้อ 70	.733				.537
ข้อ 87	.565				.319
ข้อ 90	.681				.464
ข้อ 92	.684				.467
ข้อ 121	.520				.270
Eigenvalues	2.863				
% of variance	40.907				

ข้อกระทง ด้าน A3-4	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 81	.570				.325
ข้อ 85	.662				.438
ข้อ 102	.591				.349
ข้อ 108	.747				.558
Eigenvalues	1.671				
% of variance	41.778				

ข้อกระทง ด้าน A3-5	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 62	.770				.593
ข้อ 64	.622				.387
ข้อ 104	.554				.307
ข้อ 123	.337				.114
Eigen values	1.401				
% of variance	35.035				

ข้อกระทง ด้าน A3-6	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 73	.661				.361
ข้อ 74	.674				.454
ข้อ 76	.620				.384
ข้อ 98	.599				.358
ข้อ 100	.531				.282
Eigen values	1.839				
% of variance	36.783				

ข้อกระทง ด้าน B1-1	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 29	.760				.577
ข้อ 35	.666				.444
ข้อ 107	.611				.373
Eigenvalues	1.394				
% of variance	46.461				

ข้อกระทง ด้าน B1-2	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 33	.089	.694			.489
ข้อ 80	.037	.778			.607
ข้อ 41	.723	.161			.548
ข้อ 77	.687	.245			.532
ข้อ 88	.758	-.203			.615
Eigenvalues	1.682	1.109			
% of variance	33.641	22.185			
ข้อกระทง ด้าน B1-3	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 38	-.136	.852			.744
ข้อ 59	.780	.105			.620
ข้อ 61	.791	-.011			.626
ข้อ 63	.735	-.032			.542
ข้อ 118	.661	.341			.552
ข้อ 124	.401	.559			.473
Eigenvalues	2.501	1.056			
% of variance	41.688	17.608			

ข้อกระทง ด้าน B1-4	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 84	-.131	.884			.798
ข้อ 47	.497	.331			.357
ข้อ 53	.601	-.052			.364
ข้อ 57	.600	.268			.432
ข้อ 86	.683	.150			.489
ข้อ 96	.636	.069			.409
ข้อ 114	.323	.557			.414
ข้อ 116	.536	.025			.288
Eigenvalues	2.475	1.075			
% of variance	30.943	13.438			

ข้อกระทง ด้าน B1-5	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 31	.604				.365
ข้อ 39	.670				.449
ข้อ 69	.588				.346
ข้อ 75	.671				.451
ข้อ 82	.565				.319
ข้อ 94	.508				.258
ข้อ 146	.536				.288
Eigenvalues	2.475				
% of variance	35.359				

ข้อกระทง ด้าน B1-6	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 112	-.008	-.012	.883		.780
ข้อ 1	.152	.740	.258		.637
ข้อ 122	-.036	.815	-.202		.706
ข้อ 43	.743	-.0318	-.089		.561
ข้อ 45	.678	-.084	.039		.468
ข้อ 49	.665	.075	.218		.496
ข้อ 51	.600	.143	.394		.535
ข้อ 55	.743	.090	.079		.566
ข้อ 79	.643	.160	-.172		.468
Eigen values	2.926	1.219	1.072		
% of variance	32.515	13.544	11.910		

ข้อกระทง ด้าน B2-1	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 13	.546	.169			.327
ข้อ 22	.696	.251			.547
ข้อ 134	.584	-.015			.341
ข้อ 136	.752	.090			.574
ข้อ 15	.143	.818			.689
ข้อ 66	.115	.820			.686
Eigenvalues	2.138	1.027			
% of variance	35.636	17.118			

ข้อกระทง ด้าน B2-2	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 42	.357				.128
ข้อ 5	.517				.267
ข้อ 27	.515				.265
ข้อ 148	.704				.496
ข้อ 153	.715				.512
Eigenvalues	1.667				
% of variance	33.347				
ข้อกระทง ด้าน B2-3	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 3	.336				.113
ข้อ 7	.463				.215
ข้อ 110	.776				.602
ข้อ 126	.789				.622
ข้อ 149	.730				.532
Eigenvalues	2.083				
% of variance	41.671				
ข้อกระทง ด้าน B2-4	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Community
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 16	.339				.115
ข้อ 25	.521				.272
ข้อ 130	.606				.367
ข้อ 132	.638				.407
ข้อ 144	.679				.461
ข้อ 150	.586				.343
ข้อ 152	.522				.272
Eigenvalues	2.237				
% of variance	31.960				

ชื่อกระทง ด้าน B2-5	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ(Varimax- Rotated Loading)				ค่า Commuality
	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	องค์ประกอบที่	
	1	2	3	4	
ข้อ 11	.604				.365
ข้อ 19	.604				.365
ข้อ 21	.552				.305
ข้อ 23	.685				.469
ข้อ 139	.638				.407
ข้อ 142	.652				.425
ข้อ 147	.559				.312
Eigenvalues	2.648				
% of variance	37.831				

ตารางที่ 47 แสดงการจัดองค์ประกอบของข้อกระทงในแบบวัดปัญญา
ชุด 155 ข้อ

มิติ A : มิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ
A1 ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกันและกัน	
A1-1 การดำรงอยู่ของสรรพสิ่งมีส่วนเกื้อกูลในชีวิตของตน	6
A1-2 การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง	12
A1-3 ความเป็นเนื้อเดียวกันของตนเองและสรรพสิ่ง	6
A1-4 ผลของความไม่เข้าใจความเชื่อมโยงในชีวิตของตน	4
รวม	28
A2 ด้านภาวะจิตใจเกิดสำนึก	
A2-1 สำนึกขอบคุณบุพการี	4
A2-2 สำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่ง	6
A2-3 สำนึกกตัญญูบุพการี	6
A2-4 สำนึกกตัญญูต่อผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิต	5
A2-5 กำลังใจจากการนึกถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต	4
A2-6 ผลจากการขาดความสำนึกถึงสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิต	3
รวม	28
A3 ด้านการตระหนัก	
A3-1 ตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	5
A3-2 ความใส่ใจการกระทำของตน	6
A3-3 ความไม่ตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	7
A3-4 ความไม่สามารถควบคุมการกระทำของตน	4
A3-5 ความคิดที่ตระหนักถึงผลกระทบต่อนตนเองและคนรอบข้าง	5
A3-6 ตระหนักในการกระทำของตนต่อสิ่งแวดล้อม	4
รวม	31
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติสัมพันธ์เชื่อมโยง	87

(มีต่อ)

ตารางที่ 47 (ต่อ)

มิติ B : มิติความเปลี่ยนแปลง	จำนวนข้อ
B1 ด้านการยอมรับ	
B1-1 ยอมรับความสูญเสีย	3
B1-2 ยอมรับและเรียนรู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	5
B1-3 ยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต	6
B1-4 ยอมรับกับความคาดหวัง	8
B1-5 ยอมรับกับความไม่คงที่ไม่เหมือนเดิม	7
B1-6 ยอมรับกับความไม่พอใจไม่ถูกใจ	9
รวม	38
B2 ด้านการแก้ไข	
B2-1 แก้ไขจัดการกับความวิตกกังวล	6
B2-2 ความจดจ่อตั้งใจกระทำกับปัจจุบัน	5
B2-3 แก้ไขจัดการกับความท้อแท้	5
B2-4 แก้ไขจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ	7
B2-5 การยึดมั่นในความปรารถนาของตน	7
รวม	30
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติความเปลี่ยนแปลง	68
รวมข้อกระทงทั้งสิ้นในแบบวัดปัญญาชุด 155 ข้อ	155

ตารางที่ 48 แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบรายด้าน (CFA) คำสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของ
 ด้านย่อย และค่าสถิติที (t-test) ของปัญหา ในการทดลองใช้ครั้งที่ 1

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2 (122 ข้อ)
A1-1 ($\alpha = .61$)	4	กับคนเจ้าอารมณ์ ฉันรู้สึกถึงความทุกข์ในใจของเขา (+) (ค่า MSA ไม่ผ่านเกณฑ์)	-.110	.064	-	-
	9	เมื่ออยู่ร่วมกับคนที่ฉันไม่ชอบ ฉันก็ได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่าง (+)	.494	.407	5.365***	✓
	129	ฉันเห็นว่า ไม่มีสิ่งใดดำรงอยู่ได้ด้วยตนเอง (+)	.572	.307	.294	-
	131	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้นึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน (+)	.734	.442	4.868***	✓
	143	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย (+)	.726	.448	7.260***	✓
	145	ไม่ว่าจะเป็นการใช้ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล (+)	.654	.414	4.581***	✓
	18	ฉันไม่เคยรู้สึกว่าต้นไม้ แม่น้ำ หรือแผ่นดินเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของฉัน (-)	.430	.483	-	-
A1-2 ($\alpha = .69$)	24	ตัวฉันเองไม่ส่งผลกระทบต่อปัญหาโลกกว้าง (-)	.842	.198	-	-
	151	ฉันไม่เห็นประโยชน์ของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน (-)	.521	.482	-	-
	2	ฉันไม่อยากให้มีคนที่ชอบดูถูกอยู่ในสังคม (-)	.723	-.224	-	-
	26	ฉันเชื่อว่าความสำเร็จในชีวิตของฉันเป็นผลมาจากการทำงานของฉันเอง (-)	.731	-.097	-	-
	46	ทุกวันนี้ฉันไม่รู้สึกรู้ว่าต้องพึ่งพาใคร (-)	.720	.536	9.869***	✓
	65	ถึงแม้ฉันไม่มีเพื่อน ฉันก็อยู่ได้ (-)	.727	.296	3.643**	✓
	127	ฉันมีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่ต้องง้อใคร (-)	.645	.474	5.767***	✓

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCด้านย่อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
A1-2 (ต่อ)	125	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนนั้นหายไปจากชีวิต (-)	.654	.435	13.091***	✓
	133	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน (-)	.761	.431	9.554***	✓
	135	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของบางคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้ (-)	.632	.343	6.848***	✓
	141	ฉันรู้สึกว่าการนำท่วงหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว (-)	.487	.446	10.942***	✓
A1-3 ($\alpha = .65$)	12	ชีวิตของฉัน สามารถเป็นบทเรียนแก่ผู้อื่น (+)	.684	.316	1.460	-
	20	เวลาหายใจ ฉันนึกถึงต้นไม้ (+)	.673	.333	.113	-
	155	เมื่อฉันหายใจ ฉันนึกถึงสัมพันธภาพของฉันกับทุกสิ่ง (+)	.671	.406	2.142*	✓
	8	ผู้คนรอบข้างเป็นกระจกให้ฉันรู้จักตนเอง (+)	.429	.415	5.690***	✓
	106	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน (+)	.808	.393	7.586***	✓
	138	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้ (+)	.821	.394	4.518***	✓
A1-4 ($\alpha = .51$)	6	ความผิดพลาดในชีวิต ทั้งไว้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน (-)	.707	.366	7.298***	✓
	10	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง (-)	.506	.226	6.568***	✓
	28	ฉันรู้สึกเหงา (-)	.652	.293	4.464***	✓
	137	เมื่อเผชิญความรู้สึกล้มสลายใจ ฉันรู้สึกว่ามีใครฟังได้เลย (-)	.688	.353	8.236***	✓

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCต่ำน้อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
A2-1 ($\alpha = .69$)	30	ฉันมีแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตจากครอบครัว (+)	.759	.516	6.644***	✓
	67	ฉันเป็นที่รักของผู้คนเพราะค่าสิ่งสอนของพ่อแม่ (+)	.531	.318	3.829***	✓
	89	ฉันภูมิใจที่ได้เกิดมาในครอบครัวของฉัน (+)	.720	.449	7.710***	✓
	91	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (+)	.840	.628	8.428***	✓
A2-2 ($\alpha = .69$)	34	ฉันรู้สึกว่าคุณมีอะไรมากมายให้ฉันได้เรียนรู้ (+)	.589	.389	7.187***	✓
	40	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต (+)	.537	.345	2.339 **	✓
	93	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา (+)	.641	.446	4.279***	✓
	95	เมื่อเผชิญความไม่สบายใจ ฉันยังมีคนที่ฉันไว้วางใจ (+)	.630	.420	6.897***	✓
	99	ฉันซาบซึ้งใจในสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ผู้อื่นกระทำให้ฉัน (+)	.653	.436	4.097***	✓
	120	ฉันรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะชาติหรือเวลา ก็ล้วนแต่ทำให้ ฉันได้เรียนรู้และพัฒนา (+)	.663	.454	8.387***	✓

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CIIC ด้านย่อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
A2-3 ($\alpha = .80$)	14	เมื่อเจอสิ่งดีๆ ฉันนึกถึงพ่อแม่ (+)	.680	.533	7.843***	✓
	37	ฉันไม่เคยตีผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน (+)	.737	.591	11.095***	✓
	44	เมื่อฉันระลึกถึงความเมตตาของพ่อแม่ ฉันตั้งใจทำสิ่งดีๆ (+)	.734	.582	9.477***	✓
	101	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู (-)	.705	.559	11.846***	✓
	140	ฉันทำความดีเพื่อตอบแทนพ่อแม่และผู้มีพระคุณ (+)	.727	.567	9.927***	✓
	154	ฉันดูแลพ่อแม่ (+)	.703	.554	5.052***	✓
	48	เวลาที่ฉันช่วยเหลือใคร ฉันก็สุขใจแล้วโดยที่เขาไม่ต้องมาช่วยฉันกลับคืน (+)	.692	.458	7.478***	✓
A2-4 ($\alpha = .66$)	52	เมื่อเพื่อนมีอุปสรรค ฉันไม่มิ่งดูตาย (+)	.609	.361	4.641***	✓
	54	ฉันเรียนด้วยความสำนึกถึงบุญคุณของบุคคลที่ช่วยให้ฉันได้เรียน (+)	.704	.471	7.532***	✓
	109	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา	.677	.445	5.058***	✓
	111	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูอาจารย์ (+)	.591	.356	7.402***	✓
A2-5 ($\alpha = .66$)	50	ฉันมีกำลังใจที่จะต่อสู้ ฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจ (+)	.543	.298	8.305***	✓
	56	เมื่อนึกถึงคนที่ฉันรัก ฉันตั้งใจทำสิ่งดีๆ (+)	.803	.558	5.209***	✓
	97	เมื่อได้นึกถึงใครบางคน ฉันมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งดีๆ (+)	.771	.519	7.160***	✓
	103	ฉันทนได้แม้ลำบาก เพื่อให้คนที่ฉันรักได้สบาย (+)	.674	.425	3.921***	✓

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCด้านย่อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2 (122 ข้อ)
A2-6 ($\alpha = .56$)	36	ฉันรู้สึกรำคาญที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ (-)	.756	.385	12.254***	✓
	105	ฉันยังไม่พบคนที่รักและทำอะไรเพื่อฉัน (-)	.630	.297	4.894***	✓
	115	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร (-)	.801	.442	8.780***	✓
A3-1 ($\alpha = .65$)	17	ไม่ว่าคำพูดของฉันจะดีหรือไม่ดี ก็ส่งผลต่อผู้ฟัง (+)	.509	.298	2.668***	✓
	71	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (+)	.659	.402	6.353***	✓
	72	เชื่อว่าเมื่อฉันจะคบกับใคร เราต้องดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน (+)	.768	.514	8.299***	✓
	83	ฉันให้กำลังใจเพื่อน ยามเพื่อนท้อแท้ (+)	.760	.518	6.340***	✓
A3-2 ($\alpha = .60$)	117	ฉันตั้งใจเรียนเพราะผลการเรียนของฉันส่งผลต่อผู้อื่น (+)	.519	.310	.065	-
	58	ฉันทุ่มเทกับการเรียนตามที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน (+)	.678	.412	7.005***	✓
	68	ฉันระมัดระวังการพูดของฉันไม่ให้ทำร้ายจิตใจใคร (+)	.633	.379	3.979***	✓
	78	ฉันสามารถเลือกการกระทำที่เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน (+)	.551	.310	2.085 *	✓
	113	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ (+)	.588	.351	5.847***	✓
	119	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน (+)	.615	.367	4.429***	✓
128	ฉันยังขังใจได้กับสิ่งฟุ่มเฟือย (+)	.408	.225	4.251***	✓	

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCต่ำนย่อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
A3-3 ($\alpha = .75$)	32	เมื่อฉันเคยเสียตัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อกใคร (-)	.664	.483	9.048***	✓
	60	ฉันทำรายการเพียงให้เสร็จๆกันส่ง (-)	.603	.451	10.018***	✓
	70	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย (-)	.729	.572	15.852***	✓
	87	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า (-)	.568	.408	10.154***	✓
	90	ฉันพูดไม่ระวังใจคน (-)	.689	.512	10.429***	✓
A3-4 ($\alpha = .53$)	92	เมื่อฉันทำเสียตัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน (-)	.684	.521	9.073***	✓
	121	ฉันเห็นว่าการลอกการงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย (-)	.522	.366	8.173***	✓
	81	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อมา (-)	.570	.264	6.185***	✓
	85	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ (-)	.662	.334	9.068***	✓
	102	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ (-)	.591	.281	5.827***	✓
A3-5 ($\alpha = .35$)	108	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้ (-)	.747	.410	9.468***	✓
	62	ฉันน้่ากระดากที่ใช้แล้ว กลับมาใช้อีกด้านหนึ่ง (+)	.767	.307	.770	-
	64	ฉันตระหนักว่าการสูญเสียสิ่งแวดล้อมคือการสูญเสียชีวิตของตัวเอง (+)	.620	.178	-	-
	104	ฉันใช้สิ่งของอย่างดูแลรักษา (+)	.565	.180	-	-
	123	ฉันไม่เคยแยกขยะเป็นพิษเช่น ถ่าน แบตที่ใช้แล้ว กระป๋องสเปรย์ ฯลฯ ก่อนทิ้ง (-)	.333	.098	-	-

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCต่ำน้อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
A3-6 ($\alpha = .57$)	73	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำได้ดี ทำซ้ำได้ซ้ำ" (-)	.604	.325	6.674***	✓
	74	กับคนไม่รู้จัก ฉันไม่จำเป็นต้องสนใจ (-)	.699	.381	10.172***	✓
	76	ความร่ำรวยเงินทอง เป็นเป้าหมายที่สำคัญของฉัน (-)	.619	.332	4.955***	✓
	98	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา (-)	.597	.324	4.421***	✓
	100	ความสุขของฉัน คือ การที่ฉันได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการ (-)	.535	.274	3.188 **	✓
B1-1 ($\alpha = .42$)	29	ฉันไม่ยอมแพ้พรากจากคนใกล้ตัว (-)	.760	.316	.025	-
	35	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน (-)	.666	.236	2.745 **	✓
	107	ฉันทำใจยอมรับได้ยากเมื่อเผชิญความสูญเสีย (-)	.611	.203	2.878 **	✓
B1-2 ($\alpha = .48$)	33	ฉันเชื่อว่า เราจะไม่สามารถเข้าใจผู้อื่นได้โดย ถ้าเรามัวแต่ยึดมั่นในความผิดเดิมๆ ของเขา (+)	.698	.175	-	-
	80	เมื่อถูกนิทา ฉันทำใจได้ (+)	.778	.159	-	-
B1-2 ($\alpha = .48$)	41	เมื่อฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ฉันรู้สึกโล่งใจ (+)	.724	.358	5.820***	✓
	77	ฉันถือว่าอุปสรรคในชีวิตเป็นเรื่องท้าทาย (+)	.694	.375	5.344***	✓
	88	การสูญเสียเป็นโอกาสให้ฉันเติบโตและเข้มแข็ง (+)	.754	.230	1.392	-

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCต่ำน้อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2 (122 ข้อ)
B1-3 ($\alpha = .69$)	38	ฉันน่าจะทำได้ดีกว่าที่ฉันทำไปแล้ว (-)	-.132	.066	-	-
	59	ฉันน้อยใจในโชคชะตา (-)	.783	.573	9.665***	✓
	61	เมื่อฉันเปรียบเทียบกับชีวิตของชัณกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน (-)	.793	.536	10.247***	✓
	63	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน (-)	.736	.469	8.418***	✓
	118	ฉันรู้สึกว่ "ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้" (-)	.664	.531	8.229***	✓
	124	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต (-)	.408	.367	4.130***	✓
	84	เมื่อเราปรารถนาสิ่งใด ถ้าเรามุ่งมั่น เราก็จะได้สิ่งนั้น (-)	-.087	.143	-	-
B1-4 ($\alpha = .67$)	47	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักเป็นอย่างไรที่ฉันหวัง (-)	.540	.384	1.783 *	-
	53	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน (-)	.594	.339	4.048 **	✓
	57	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้ (-)	.631	.450	4.996***	✓
	86	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้ (-)	.695	.460	3.097**	✓
	96	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ (-)	.660	.431	3.996***	✓
	114	ฉันคาดหวังว่าจะได้กำลังใจจากพ่อแม่มากกว่าที่ได้รับ (-)	.326	.346	1.675 *	-
116	เมื่อตีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการตีตอบ (-)	.498	.320	3.324**	✓	

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CIICด้านย่อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2 (122 ข้อ)	
B1-5 ($\alpha = .69$)	31	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน (-)	.608	.412	4.309***	✓	
	39	ฉันรู้สึกเบื่อกับหน้าที่หัวหน้า (-)	.662	.465	2.879 *	✓	
	69	ฉันอยากให้คนที่ฉันรัก รักษาสัญญา (-)	.595	.394	-2.722 **	-	
	75	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง (-)	.672	.474	5.753***	✓	
	82	ฉันรู้สึกไร้ค่าเลย เมื่อฉันอยู่ในสภาพเจ็บป่วย (-)	.560	.375	.772	-	
	94	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย (-)	.510	.322	7.584***	✓	
	146	ฉันไม่โหด เมื่อเพื่อนฉันผิดที่ตกลงกัน (-)	.535	.351	3.649***	✓	
	112	ฉันยังทุ่มเทกับการเรียนไม่เท่าที่ฉันหวัง (-)	-.017	.095	-	-	
	B1-6 ($\alpha = .71$)	1	ฉันรู้สึกพอใจกับชีวิตของตนเองในปัจจุบัน (+)	.748	.282	-	-
		122	ฉันรู้สึกพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉัน (+) (ค่า MSA ไม่ผ่านเกณฑ์)	.812	.058	-	-
43		ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน (-)	.737	.506	12.061***	✓	
45		ฉันคิดว่าคุณราย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต (-)	.686	.443	9.787***	✓	
49		ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่ปฏิบัติตามที่ฉันต้องการ (-)	.658	.510	10.937***	✓	
51		ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม (-)	.593	.517	9.072***	✓	
55		ฉันน้อยใจพ่อแม่ (-)	.750	.555	11.774***	✓	
79		ฉันรู้สึกเบื่อกับหน้าที่พบเจอ (-)	.644	.451	10.352***	✓	

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCต่ำน้อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
B2-1 ($\alpha = .64$)	13	ฉันกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เมื่อฉันทำของหาย (-)	.500	.308	.192	-
	22	ฉันมักนึกคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว (-)	.675	.462	4.548***	✓
	134	ฉันอยากได้รับการให้อภัยจากคนที่ฉันรัก (-)	.624	.258	-1.465	-
	136	ฉันเป็นคนขี้กังวล (-)	.760	.418	2.416 **	✓
	15	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต (-)	.817	.378	4.754**	✓
	66	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่ (-)	.812	.368	2.267 *	✓
B2-2 ($\alpha = .47$)	42	เวลาของฉันหมดไปกับสิ่งบันเทิงใจ (-)	.357	.149	-	-
	5	เมื่อฉันได้พยายามทำสิ่งใดจนสุดความสามารถแล้ว ฉันรับได้หากไม่ประสบความสำเร็จ (+)	.517	.238	5.854***	✓
	27	เมื่อฉันเรียนอ่อนวิชาใด ฉันใช้เวลาทบทวนวิชานั้นมากขึ้น (+)	.515	.210	2.949 **	✓
	148	ฉันตั้งใจทำให้ชีวิตปัจจุบันดีกว่าที่แล้วมา (+)	.704	.342	5.118***	✓
	153	เมื่อกำลังกระทำสิ่งใด ฉันให้ความสนใจในสิ่งนั้น (+)	.715	.345	7.043***	✓

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCต่ำน้อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
B2-3 ($\alpha = .62$)	3	เมื่อพบเหตุการณ์ร้ายๆ ฉันสงสัยว่า ฉันต้องเป็นฉัน (-)	.336	.185	-	-
	7	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยเหลือแก้ปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร (-)	.463	.272	6.391***	✓
	110	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้ (-)	.776	.500	6.568***	✓
	126	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้ (-)	.789	.497	7.680***	✓
	149	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่คุณควรปรับปรุง (-)	.730	.456	8.682***	✓
B2-4 ($\alpha = .63$)	16	เมื่อต้องเจอกับคนซีโมโน ฉันสามารถภูมิใจคุยกับเขาได้ (+)	.339	.188	-	-
	25	ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างยอมรับว่าเขาเปลี่ยนไปได้ทั้งทางดีและไม่ดี (+)	.521	.309	2.334 *	✓
	130	ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตระหนักว่าเขาไม่ทั้งดีและไม่ดี (+)	.606	.369	3.052 **	✓
	132	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันผิดหวัง ฉันนึกถึงส่วนดีที่เขาเคยมี (+)	.638	.421	2.714 **	✓
	144	ฉันไม่ตัดสินคนจากการกระทำเพียงครั้งเดียว (+)	.679	.437	2.902 **	✓
	150	เมื่อมีใครทำไม่ดีกับฉัน ฉันก็ยังดีกับเขา (+)	.586	.366	1.165	-
	152	ก่อนจะตำหนิผู้อื่น ฉันจะนึกถึงว่าหากตนเองถูกตำหนิแล้วจะเป็นเช่นใด (+)	.522	.315	3.825***	✓

ตารางที่ 48 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CFA (155 ข้อ)	CITCด้านย่อย (155 ข้อ)	t-test (137 ข้อ)	ข้อที่นำมาพิจารณาก่อนการ ทดลองใช้ครั้งที่ 2(122 ข้อ)
B2-5 ($\alpha = 73$)	11	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดสุดสุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร (-)	.604	.426	5.954***	✓
	19	กับคนที่คิดด้านฉัน ฉันตอบได้อย่างไม่ยอมแพ้ (-)	.604	.436	7.552***	✓
	21	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนที่ติดตามที่ฉันคาดหวัง (-)	.552	.378	5.155***	✓
	23	การให้อภัยเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน (-)	.685	.505	11.849***	✓
	139	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ (-)	.638	.459	11.898***	✓
	142	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่อยากข้องเกี่ยวกับ (-)	.652	.477	11.767***	✓
	147	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร (-)	.559	.390	7.267***	✓
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับ (จำนวน 155 ข้อ) = .94						

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

หมายเหตุ : เครื่องหมายปีกกาแสดงถึงการจัดอยู่ในองค์ประกอบย่อยเดียวกันหลังจากการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบแล้ว

ตารางที่ 49 แสดงการจัดองค์ประกอบของข้อกระทงในแบบวัดปัญญาชุด 122 ข้อ

มิติ A : มิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ
A1 ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกันและกัน	
A1-1 การเกื้อกูลของของสรรพสิ่งต่อตนเอง	4
A1-2 การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง	3
A1-3 ไม่เห็นว่าตนเองต้องพึ่งพาผู้อื่น	4
A1-4 ความเป็นเนื้อเดียวกันของตนเองและสรรพสิ่ง	1
A1-5 การพึ่งพาอาศัยจากผู้คนรอบตัว	3
A1-6 ผลของความไม่เข้าใจความเชื่อมโยงในชีวิตของตน	4
รวม	19
A2 ด้านภาวะจิตใจเกิดสำนึก	
A2-1 สำนึกขอบคุณบุพการี	4
A2-2 สำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่ง	6
A2-3 สำนึกกตัญญูบุพการี	6
A2-4 สำนึกกตัญญูต่อผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิต	5
A2-5 กำลังใจจากการนึกถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต	4
A2-6 ผลจากการขาดความสำนึกถึงสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิต	3
รวม	28
A3 ด้านการตระหนัก	
A3-1 ตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	4
A3-2 ความใส่ใจการกระทำของตน	6
A3-3 ผลจากการขาดความตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	7
A3-4 ความไม่สามารถควบคุมการกระทำของตน	4
A3-5 ความคิดที่ตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง	5
รวม	26
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติสัมพันธ์เชื่อมโยง	73

(มีต่อ)

ตารางที่ 49 (ต่อ)

มิติ B : มิติความเปลี่ยนแปลง	จำนวนข้อ
B1 ด้านการยอมรับ	
B1-1 ยอมรับความสูญเสีย	2
B1-2 ยอมรับและเรียนรู้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	2
B1-3 ยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต	5
B1-4 ยอมรับกับความคาดหวัง	5
B1-5 ยอมรับกับความไม่คงที่ไม่เหมือนเดิม	5
B1-6 ยอมรับกับความไม่พอใจไม่ถูกใจ	6
รวม	25
B2 ด้านการแก้ไข	
B2-1 หมกมุ่นกับอดีต	2
B2-2 กังวลกับอนาคต	2
B2-3 ความจดจ่อตั้งใจกระทำกับปัจจุบัน	4
B2-4 แก้ไขจัดการกับความท้อแท้	4
B2-5 แก้ไขจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ	5
B2-6 การยึดมั่นในความปรารถนาของตน	7
รวม	24
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติความเปลี่ยนแปลง	49
รวมข้อกระทงทั้งสิ้นในแบบวัดปัญญาชุด 122 ข้อ	122

ตารางที่ 50 แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบรายด้าน (CFA) ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือ
ของด้านย่อยในแบบวัดที่คัดเลือกมาจากการทดลองใช้ครั้งที่ 1 จำนวน 122 ข้อ ของแบบวัดปัญหา ก่อนการนำไปทดลองใช้
ครั้งที่ 2

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA		CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
			(122 ข้อ)			
A1-1	9	เมื่ออยู่ร่วมกับคนที่ฉันไม่ชอบ ฉันก็ได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่าง	.626		.368	✓
	131	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้นึกว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน	.708		.443	✓
	143	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย	.745		.480	✓
	145	ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ไฟ ฉันไม่ละเลยที่จะใส่ใจดูแล	.716		.450	✓
ความแปรปรวนรวม = 49 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-1 = .654						
A1-2	46	ทุกวันนี้ฉันไม่รู้สึกรู้ว่าต้องพึ่งพาใคร	.790		.483	✓
	65	ถึงแม้ฉันไม่มีเพื่อน ฉันก็อยู่ได้	.730		.415	✓
	127	ฉันมีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่ต้องง้อใคร	.760		.444	✓
ความแปรปรวนรวม = 58 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-2 = .636						

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
A1-3	125	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันยอมให้คนนั้นหายไปจากชีวิต	.698	.411	✓
	133	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	.748	.474	✓
	135	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	.644	.362	✓
	141	ฉันรู้สึกว่าการฆ่าตัวตายหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	.677	.394	✓
ความแปรปรวนรวม = 48 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-3 = .624					
A1-4	155	เมื่อฉันหายใจ ฉันนึกถึงสัมผัสพื้นผิวของฉันกับทุกสิ่ง	-	-	-
ความแปรปรวนรวม = - % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-4 = -					
A1-5	8	ผู้คนรอบข้างเป็นกระจกให้ฉันรู้จักตนเอง	.675	.326	✓
	106	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	.764	.422	✓
	138	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้	.781	.446	✓
ความแปรปรวนรวม = 55 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-4 = .588					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
A1-6	6	ความผิดพลาดในชีวิต ที่ไว้แต่สิ่งไม่ได้ให้กับฉัน	.707	.366	✓
	10	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง	.526	.226	✓
	28	ฉันรู้สึกเหงา	.650	.293	-
	137	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่ามีใครฟังได้เลย	.688	.353	✓
ความแปรปรวนรวม = 41 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-5 = .514 ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A1 (จำนวน 19 ข้อ) = .762					
A2-1	30	ฉันมีแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตจากครอบครัว	.766	.516	✓
	67	ฉันเป็นที่รักของผู้อื่นเพราะคำสั่งสอนของพ่อแม่	.528	.318	✓
	89	ฉันภูมิใจที่ได้เกิดมาในครอบครัวของฉัน	.727	.449	✓
	91	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	.849	.628	✓
ความแปรปรวนรวม = 52 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A2-1 = .686					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
A2-2	34	ฉันรู้สึกว่โลกนี้มีอะไรมากมายให้ฉันได้เรียนรู้	.603	.389	✓
	40	เพื่อนช่วยให้อ่านได้เรียนรู้ชีวิต	.535	.345	✓
	93	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา	.654	.445	✓
	95	เมื่อเผชิญความไม่สบายใจ ฉันยังมีคนที่ฉันไว้วางใจ	.640	.420	✓
	99	ฉันซาบซึ้งใจในสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ผู้อื่นกระทำให้ฉัน	.645	.436	✓
	120	ฉันรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือเลว ก็ล้วนแต่ทำให้ฉันได้เรียนรู้และพัฒนา	.661	.454	✓
ความแปรปรวนรวม = 38 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A2-2 = .686					
A2-3	14	เมื่อเจอสิ่งดีๆ ฉันนึกถึงพ่อแม่	.689	.533	✓
	37	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน	.738	.591	✓
	44	เมื่อฉันระลึกถึงความเห็นดีเห็นชอบของพ่อแม่ ฉันตั้งใจทำสิ่งดีๆ	.736	.582	✓
	101	ฉันไม่เคยยั้งใจนึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	.705	.558	✓
	140	ฉันทำความดีเพื่อตอบแทนพ่อแม่และผู้มีพระคุณ	.732	.567	✓
	154	ฉันดูแลพ่อแม่	.701	.554	✓
ความแปรปรวนรวม = 51 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A2-3 = .800					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดสอบใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
A2-4	48	เวลาที่ฉันช่วยเหลือใคร ฉันก็สุขใจแล้วโดยที่ เขาไม่ต้องมาช่วยฉันกลับคืน	.689	.458	✓
	52	เมื่อเพื่อนมีอุปสรรค ฉันไม่นิ่งดูดาย	.617	.361	✓
	54	ฉันเรียนด้วยความสำนึกถึงบุญคุณของบุคคลที่ช่วยให้ฉันได้เรียน	.702	.471	✓
	109	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา	.677	.445	✓
	111	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	.599	.356	✓
ความแปรปรวนร่วม = 43 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย A2-4 = .662					
A2-5	50	ฉันมีกำลังใจที่จะต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจ	.543	.298	✓
	56	เมื่อนึกถึงคนที่ฉันรัก ฉันตั้งใจทำสิ่งดี ๆ	.802	.558	✓
	97	เมื่อได้นึกถึงใครบางคน ฉันมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งดี ๆ	.779	.519	✓
	103	ฉันทนได้แม้ลำบาก เพื่อให้คนที่ฉันรักได้สบาย	.682	.425	✓
ความแปรปรวนร่วม = 50 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย A2-5 = .665					
A2-6	36	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่มีคนคอยให้คำแนะนำ	.755	.385	✓
	105	ฉันยังไม่พบคนที่รักและทำอะไรเพื่อฉัน	.624	.297	-
	115	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร	.803	.442	✓
ความแปรปรวนร่วม = 54 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย A2-6 = .560					
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้าน A2 (จำนวน 28 ข้อ) = .902					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
A3-1	17	ไม่ว่าคำพูดของฉันจะดีหรือไม่ดี ก็ส่งผลกระทบต่อผู้ฟัง	.524	.291	-
	71	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	.686	.398	✓
	72	เชื่อว่าเมื่อฉันจะคบกับใคร เราต้องดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน	.807	.548	✓
	83	ฉันให้กำลังใจเพื่อน ยามเพื่อนท้อแท้	.754	.479	✓
ความแปรปรวนรวม = 49 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-1 = .643					
A3-2	58	ฉันทุ่มเทกับการเรียนตามที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน	.678	.412	✓
	68	ฉันระมัดระวังการพูดของฉันไม่ให้ทำร้ายจิตใจใคร	.633	.379	✓
	78	ฉันสามารถเลือกการกระทำที่เกิดประโยชน์ต่อตัวฉัน	.551	.310	-
	113	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ	.588	.350	✓
	119	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	.615	.367	✓
	128	ฉันยังบังคับใจได้กับสิ่งฟุ่มเฟือย	.408	.225	-
ความแปรปรวนรวม = 43 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-2 = .605					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
A3-3	32	เมื่อฉันเคยเสียดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อกัน	.664	.483	✓
	60	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆกันส่ง	.603	.451	✓
	70	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	.728	.572	✓
	87	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า	.568	.408	✓
	90	ฉันพูดไม่ระวังใจคน	.692	.512	✓
	92	เมื่อฉันทำเสียดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	.685	.521	✓
	121	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย	.522	.365	✓
ความแปรปรวนรวม = 41 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-3 = .753					
A3-4	81	ฉันใช้ประโยชน์เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ	.584	.264	✓
	85	ถ้าหวั่นใจแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ๆดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ	.654	.334	✓
	102	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ	.578	.281	✓
	108	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้	.743	.410	✓
ความแปรปรวนรวม = 42 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-4 = .534					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
A3-5	73	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำได้ก็ดี ทำชั่วได้ชั่ว"	.600	.325	✓
	74	กับคนไม่รู้จัก ฉันไม่จำเป็นต้องสนใจ	.666	.381	✓
	76	ความร่ำรวยเงินทอง เป็นเป้าหมายที่สำคัญของฉัน	.619	.332	-
	98	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา	.601	.324	✓
	100	ความสุขของฉัน คือ การที่ฉันได้รับในสิ่งที่ฉันต้องการ	.538	.274	-
<p>ความแปรปรวนรวม = 37 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-5 = .567</p> <p>ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A3 (จำนวน 26 ข้อ) = .822</p> <p>ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ A (จำนวน 73 ข้อ) = .935</p>					
B1-1	35	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อายุมากขึ้นทุกวัน	.747	.116	✓
	107	ฉันทำใจยอมรับได้ยากเมื่อเผชิญความสูญเสีย	.747	.116	-
<p>ความแปรปรวนรวม = 56 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B1-1 = 206</p>					
B1-2	41	เมื่อฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ฉันรู้สึกโล่งใจ	.813	.323	-
	77	ฉันถือว่าอุปสรรคในชีวิตเป็นเรื่องท้าทาย	.813	.323	-
<p>ความแปรปรวนรวม = 66 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B1-2 = .488</p>					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
B1-3	59	ฉันน้อยใจในโชคชะตา	.783	.593	✓
	61	เมื่อฉันเปรียบเทียบกับชีวิตของผู้อื่นกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน	.765	.572	-
	63	เหตุการณ์ในอดีตตรึงใจฉัน	.703	.503	✓
	118	ฉันรู้สึกว่าเป็นอย่างนี้"	.730	.544	✓
	124	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต	.536	.356	✓
ความแปรปรวนรวม = 50 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B1-3 = .748					
B1-4	53	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน	.603	.361	✓
	57	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้	-.675	.420	✓
	86	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้	.715	.451	✓
	96	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ	.629	.381	✓
	116	เมื่อติดกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการติดต่อ	.552	.324	✓
ความแปรปรวนรวม = 41% ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B1-4 = .632					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
B1-5	31	ฉันอยากให้คุณที่ฉันรักตามใจฉัน	.646	.395	✓
	39	ฉันรู้สึกเบื่อกับชีวิตที่วุ่นวาย	.670	.411	-
	75	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง	.696	.441	✓
	94	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าการทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย	.562	.326	✓
	146	ฉันไม่โหด เมื่อเพื่อนฉันนั้นดีที่ตกลงกัน	.607	.358	✓
ความแปรปรวนร่วม = 41 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย B1-5 = .632					
B1-6	43	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือผิดพลาดของฉัน	.720	.557	✓
	45	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต	.677	.504	✓
	49	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่ปฏิบัติตามที่ฉันต้องการ	.688	.524	✓
	51	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม	.664	.499	✓
	55	ฉันน้อยใจพ่อแม่	.751	.595	✓
79	ฉันรู้สึกเบื่อกับผู้ชายที่พบเจอ	.629	.463	✓	
ความแปรปรวนร่วม = 47 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย B1-6 = .777					
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้าน B1 (จำนวน 25 ข้อ) = .860					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
B2-1	22	ฉันมักคุ้นเคยกับเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว	.829	.376	✓
	136	ฉันเป็นคนขี้กังวล	.829	.376	✓
ความแปรปรวนร่วม = 69 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B2-1 = .546					
B2-2	15	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต	.836	.405	✓
	66	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่	.836	.405	✓
ความแปรปรวนร่วม = 70 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .575					
B2-3	5	เมื่อฉันได้พยายามทำสิ่งใดจนสุดความสามารถแล้ว ฉันรับได้หากไม่ประสบความสำเร็จ	.501	.215	✓
	27	เมื่อฉันเรียนอ่อนวิชาใด ฉันใช้เวลาทบทวนวิชานั้นมากเกินไป	.541	.210	-
	148	ฉันตั้งใจทำให้ชีวิตปัจจุบันดีกว่าที่แล้วมา	.722	.354	✓
	153	เมื่อกำลังจะทำสิ่งใด ฉันให้ความสนใจในสิ่งนั้น	.742	.379	✓
ความแปรปรวนร่วม = 40 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B2-2 = .496					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
B2-4	7	ฉันไม่รู้ว่าคุณจะช่วยเหลือปัญหาโลกได้อย่างไร	.446	.252	✓
	110	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันทำอะไร	.783	.515	✓
	126	อุปสรรคทำให้ฉันทำอะไร	.801	.527	✓
	149	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง	.751	.494	✓
ความแปรปรวนรวม = 51 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย B2-3 = .662					
B2-5	25	ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างยอมรับว่าเขาเปลี่ยนไปได้ทั้งทางดีและไม่ดี	.549	.301	-
	130	ฉันปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตระหนักว่าเขาทั้งดีและไม่ดี	.665	.390	-
	132	เมื่อเพื่อนทำให้ฉันผิดหวัง ฉันนึกถึงส่วนดีที่เขาเคยมี	.639	.373	-
	144	ฉันไม่ได้ตัดสินคนจากการกระทำเพียงครั้งเดียว	.702	.429	-
	152	ก่อนจะตำหนิผู้อื่น ฉันจะนึกถึงว่าหากตนเองถูกตำหนิแล้วจะเป็นเช่นใด	.556	.309	✓
ความแปรปรวนรวม = 39 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย B2-4 = .605					

ตารางที่ 50 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA (122 ข้อ)	CITC ด้านย่อย (122 ข้อ)	ข้อที่นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (104 ข้อ)
B2-6	11	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดที่สุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	.601	.426	✓
	19	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบได้อย่างไม่ยอมแพ้	.618	.436	✓
	21	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนที่ติดตามที่ฉันคัดค้าน	.545	.378	✓
	23	การให้อภัยเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	.687	.505	✓
	139	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ	.638	.459	✓
	142	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่ยอมยกข้อที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับ	.657	.477	✓
	147	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร	.568	.390	✓
<p>ความแปรปรวนรวม = 38 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B2-5 = .726</p>					
<p>ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน B2 (จำนวน 24 ข้อ) = .726</p>					
<p>ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ B (จำนวน 49 ข้อ) = .897</p>					
<p>ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งหมด (จำนวน 122 ข้อ) = .950</p>					

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

ตารางที่ 51 แสดงการจัดองค์ประกอบของข้อกระทงในแบบวัดปัญญาชุด 104 ข้อ

มิติ A : มิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ
A1 ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกันและกัน	
A1-1 การเกื้อกูลของของสรรพสิ่งต่อตนเอง	4
A1-2 การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง	3
A1-3 ไม่เห็นว่าตนเองต้องพึ่งพาผู้อื่น	4
A1-4 การพึ่งพาอาศัยจากผู้คนรอบตัว	3
A1-5 ผลของความไม่เข้าใจความเชื่อมโยงในชีวิตของตน	3
รวม	17
A2 ด้านภาวะจิตใจเกิดสำนึก	
A2-1 สำนึกขอบคุณบุพการี	4
A2-2 สำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่ง	6
A2-3 สำนึกกตัญญูบุพการี	6
A2-4 สำนึกกตัญญูต่อผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิต	5
A2-5 กำลังใจจากการนึกถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต	4
A2-6 ผลจากการขาดความสำนึกถึงสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิต	2
รวม	27
A3 ด้านการตระหนัก	
A3-1 ตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	3
A3-2 ความใส่ใจในการกระทำของตน	4
A3-3 ผลจากการขาดความตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	7
A3-4 ความไม่สามารถควบคุมการกระทำของตน	4
A3-5 ความคิดที่ตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง	3
รวม	21
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติสัมพันธ์เชื่อมโยง	65

(มีต่อ)

ตารางที่ 51 (ต่อ)

มิติ B : มิติความเปลี่ยนแปลง	จำนวนข้อ
B1 ด้านการยอมรับ	
B1-1 ยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต	5
B1-2 ยอมรับกับความคาดหวัง	5
B1-3 ยอมรับกับความไม่คงที่ไม่เหมือนเดิม	5
B1-4 ยอมรับกับความไม่พอใจไม่ถูกใจ	6
รวม	21
B2 ด้านการแก้ไข	
B2-1 หมกมุ่นกับอดีต	2
B2-2 กังวลกับอนาคต	2
B2-3 ความจดจ่อตั้งใจกระทำกับปัจจุบัน	3
B2-4 แก้ไขจัดการกับความท้อแท้	4
B2-5 การยึดมั่นในความปรารถนาของตน	7
รวม	18
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติความเปลี่ยนแปลง	39
รวมข้อกระทงทั้งสิ้นในแบบวัดปัญญาชุด 104 ข้อ	104

ตารางที่ 52 แสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบรายด้าน (CFA) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อ
ที่เหลือของด้านย่อยในแบบวัด และค่าสถิติ (t-test) ของปัญญตามวิธี Known Group ในการนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 2

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไป ใช้จริง (74 ข้อ)
A1-1	9	เมื่ออยู่ร่วมกับคนที่ฉันไม่ชอบ ฉันก็ได้เรียนรู้บางสิ่งบางอย่าง	.626	.267	.719	-
	131	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่ได้คิดว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน	.682	.413	2.982**	✓
	143	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยประหยัดพลังงานในมหาวิทยาลัย	.845	.567	4.876***	✓
	145	ไม่ว่าจะเป็นการใช้ไฟฟ้า ฉันไม่เคยจะใส่ใจดูแล	.828	.506	3.628***	✓
ความแปรปรวนรวม = 49 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-1 = .651						
A1-2	46	ทุกวันนี้ฉันไม่รู้สึกว่าคุณต้องพึ่งพาใคร	.790	.493	.809	-
	65	ถึงแม้ฉันไม่มีเพื่อน ฉันก็อยู่ได้	.730	.381	-.602	-
	127	ฉันมีชีวิตอยู่ได้ โดยไม่ต้องง้อใคร	.760	.628	.665	-
ความแปรปรวนรวม = 58 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .682						
A1-3	125	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันยอมให้คนอื่นนั้นหายไปจากชีวิต	.694	.441	5.125***	✓
	133	ฉันไม่อ่อนข้อให้ความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน	.749	.224	2.454**	✓
	135	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้	.646	.330	3.585***	✓
	141	ฉันรู้สึกว่าคุณน่าทึ่งหรือ พายุ หรือไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว	.669	.402	2.983**	✓
ความแปรปรวนรวม = 48 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .564						

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไป ใช้จริง (74 ข้อ)
A1-4	8	ผู้คนรอบข้างเป็นภาระทำให้ฉันรู้สึกตนเอง	.661	.456	1.618	-
	106	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน	.838	.474	3.762***	✓
	138	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้	.838	.476	3.847***	✓
ความแปรปรวนร่วม = 70 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .657						
A1-5	6	ความผิดพลาดในชีวิต ทั่วไปไม่ถึงสิ่งไม่ดีให้กับฉัน	.703	.731	5.435***	✓
	10	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง	.661	.697	4.842***	✓
	137	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่ามีใครฟังได้เลย	.717	.761	6.733***	✓
ความแปรปรวนร่วม = 48 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .855						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A1 (จำนวน 17 ข้อ) = .839						
A2-1	30	ฉันมีแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตจากครอบครัว	.759	.468	.391	-
	67	ฉันเป็นที่รักของผู้อื่นเพราะค่าส่งสอนของพ่อแม่	.531	.343	.310	-
	89	ฉันภูมิใจที่ได้เกิดมาในครอบครัวของฉัน	.720	.388	.552	-
	91	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	.783	.325	2.852**	✓
ความแปรปรวนร่วม = 62 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .599						

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไปใช้จริง (74 ข้อ)
A2-2	34	ฉันรู้สึกว่าคุณมีอะไรมากมายให้ฉันได้เรียนรู้	.589	.116	.288	-
	40	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต	.816	.419	2.717 **	✓
	93	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา	.754	.515	2.449 **	✓
	95	เมื่อเผชิญความไม่สบายใจ ฉันยังมีคนที่ฉันไว้วางใจ	.630	.481	1.890 *	-
	99	ฉันซาบซึ้งใจในสิ่งเล็กๆน้อยๆที่ผู้อื่นกระทำให้ฉัน	.653	.356	1.737 *	-
	120	ฉันรู้สึกขอบคุณทุกคนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือเลว ก็ล้วนแต่ทำให้ฉัน ได้เรียนรู้และพัฒนา	.663	.481	.760	-
ความแปรปรวนร่วม = 38 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย = .669						
A2-3	14	เมื่อเจอสิ่งดีๆ ฉันนึกถึงพ่อแม่	.680	.394	-1.369	-
	37	ฉันไม่เคยลืมผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน	.162	.127	-2.913 **	✓
	44	เมื่อฉันระลึกถึงความรักความเมตตาของพ่อแม่ ฉันตั้งใจทำสิ่งดีๆ	.734	.372	-1.196	-
	101	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู	.862	.407	2.853 **	✓
	140	ฉันทำความดีเพื่อตอบแทนพ่อแม่และผู้มีพระคุณ	.727	.344	1.413	-
154	ฉันดูแลพ่อแม่	.867	.404	2.757 **	✓	
ความแปรปรวนร่วม = 51 % ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของด้านย่อย = .604						

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไปใช้จริง (74 ข้อ)
A2-4	48	เวลาที่ฉันช่วยเหลือใคร ฉันก็สุขใจแล้วโดยที่ เขาไม่ต้องมาช่วยฉันกลับคืน	.692	.147	.894	-
	52	เมื่อเพื่อนมีอุปสรรค ฉันไม่นิ่งดูดาย	.609	.265	.000	-
	54	ฉันเรียนด้วยความสำนึกถึงบุญคุณของบุคคลที่ช่วยให้ฉันได้เรียน	.704	.205	-1.423	-
	109	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัว	.744	.200	2.909**	✓
	111	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์	.744	.066	3.606***	✓
ความแปรปรวนรวม = 55 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .351						
A2-5	50	ฉันมีกำลังใจที่จะต่อสู้ ฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปถึงจุดหมายที่ตั้งใจ	.543	.325	-.439	-
	56	เมื่อนึกถึงคนที่ฉันรัก ฉันตั้งใจทำสิ่งดี ๆ	.803	.263	.907	-
	97	เมื่อได้นึกถึงใครบางคน ฉันมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งดี ๆ	.771	.277	-.156	-
	103	ฉันทนได้แม้ลำบาก เพื่อให้คนที่ฉันรักได้สบาย	.674	.328	-.166	-
ความแปรปรวนรวม = 50 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .505						
A2-6	36	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ	.841	.623	3.154**	✓
	115	ฉันไม่ชอบฟังความทุกข์ของใคร	.841	.623	4.048***	✓
ความแปรปรวนรวม = 71 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .768						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A2 (จำนวน 27 ข้อ) = .846						

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไป ใช้จริง (74 ข้อ)
A3-1	71	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน	.726	.410	2.919***	√
	72	เชื่อว่าเมื่อฉันจะคบกับใคร เราต้องดูเขาใจใส่ซึ่งกันและกัน	.836	.254	-.142	-
	83	ฉันให้กำลังใจเพื่อน ยามเพื่อนห่อแทะ	.767	.162	1.000	-
ความแปรปรวนรวม = 60 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .440						
A3-2	58	ฉันทุ่มเทกับการเรียนสมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน	.748	.275	3.005 **	√
	68	ฉันระมัดระวังการพูดของฉันไม่ให้ทำร้ายจิตใจใคร	.671	-.144	.000	-
	113	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ	.637	.097	2.852 **	√
	119	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน	.602	.354	4.293***	√
ความแปรปรวนรวม = 44 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .265						
A3-3	32	เมื่อฉันสูญเสียดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อกัน	.664	.598	4.992***	√
	60	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆกันส่ง	.603	.556	6.118***	√
	87	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะดูบุหรืหรือดื่มเหล้า	.568	.643	9.544***	√
	92	เมื่อฉันทำเสียงดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	.684	.664	5.995***	√
	121	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย	.522	.636	4.543***	√

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไปใช้จริง (74 ข้อ)				
A3-3 (ต่อ)	70	ฉันแสดงความสนิทกับเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย	.729	.339	2.923**	✓				
	90						.689	.365	3.221**	✓
ความแปรปรวนร่วม = 41 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .803										
A3-4	81	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อมา	.555	.406	2.474**	✓				
	85						.598	.454	3.592***	✓
	102						.540	.269	4.427***	✓
	108						.678	.278	3.437***	✓
ความแปรปรวนร่วม = 42 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .563										
A3-5	73	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"	.742	.480	5.632***	✓				
	74						.715	.262	2.010 *	-
	98						.680	.503	7.793***	✓
ความแปรปรวนร่วม = 51 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .595										
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A3 (จำนวน 21 ข้อ) = .874										
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ A (จำนวน 65 ข้อ) = .926										

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไป ใช้จริง (74 ข้อ)
B1-1	59	ฉันน้อยใจในโชคชะตา	.782	.770	7.638***	✓
	61	เมื่อฉันเปรียบเทียบกับชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน	.763	.657	6.066***	✓
	63	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน	.701	.729	6.691***	✓
	118	ฉันรู้สึกว่ "ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้"	.730	.823	7.953***	✓
	124	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต	.536	.810	6.676***	✓
ความแปรปรวนรวม = 50 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .900						
B1-2	53	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน	.603	.702	4.459***	✓
	57	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้	.675	.622	4.204***	✓
	86	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้	.715	.728	6.246***	✓
	96	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ	.629	.665	4.342***	✓
	116	เมื่อติดกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการติดต่อ	.552	.607	4.334***	✓
ความแปรปรวนรวม = 41 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .853						

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไป ใช้จริง (74 ข้อ)
B1-3	31	ฉันอยากให้คนที่ฉันรักตามใจฉัน	.691	.748	3.980***	✓
	35	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อยู่มากรึ้นทุกวัน	.415	.685	4.449***	✓
	75	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง	.693	.735	3.397***	✓
	94	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าเขาทำร้ายฉัน ฉันจะไม่ให้อภัย	.546	.671	5.528***	✓
	146	ฉันไม่โหด เมื่อเพื่อนฉันคิดที่ตกลงกัน	.641	.592	2.592**	✓
ความแปรปรวนรวม = 37 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .863						
B1-4	43	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน	.807	.599	4.121***	✓
	45	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต	.669	.030	2.237 *	✓
	49	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ	.743	.548	2.665**	✓
	51	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม	.604	.478	4.667***	✓
	55	ฉันน้อยใจพ่อแม่	.631	.406	2.757**	✓
79	ฉันรู้สึกเบียดเบียนกับผู้คนที่พบเจอ	.766	.486	3.992***	✓	
ความแปรปรวนรวม = 47 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .692						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน B1(จำนวน 21 ข้อ) = .949						

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมมาไป ใช้จริง (74 ข้อ)
B2-1	22	ฉันมักครุ่นคิดอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว	0.829	.636	7.947***	✓
	136	ฉันเป็นคนขี้กังวล	0.829	.636	5.323***	✓
ความแปรปรวนรวม = 69 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .778						
B2-2	15	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต	.837	.552	4.710***	✓
	66	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ลังเลอยู่	.837	.552	4.824***	✓
ความแปรปรวนรวม = 70 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .707						
B2-3	5	เมื่อฉันได้พยายามทำสิ่งใดจนสุดความสามารถแล้ว ฉันรับได้หากไม่ประสบความสำเร็จ	.638	.347	1.782 *	-
	148	ฉันตั้งใจทำให้ชีวิตปัจจุบันดีขึ้นกว่าที่แล้วมา	.809	.491	-.528	-
	153	เมื่อกำลังกระทำสิ่งใด ฉันให้ความสนใจในสิ่งนั้น	.819	.495	.330	-
ความแปรปรวนรวม = 50 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .629						
B2-4	7	ฉันไม่รู้ว่าฉันจะช่วยเหลือปัญหาโลกร้อนได้อย่างไร	.453	.392	3.491***	✓
	110	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้	.781	.535	5.995***	✓
	126	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้	.803	.678	5.863***	✓
	149	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงสิ่งที่ฉันควรปรับปรุง	.749	.588	3.451***	✓
ความแปรปรวนรวม = 51 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .750						

ตารางที่ 52 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อที่	ข้อความ	CFA	CITC ด้านย่อย (104 ข้อ)	t-test (104 ข้อ)	ข้อที่เตรียมนำไปใช้จริง (74 ข้อ)
B2-5	11	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดที่สุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร	.604	.635	6.009***	✓
	19	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบได้อย่างไม่ยอมแพ้	.604	.447	3.987***	✓
	21	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนที่ให้ติดตามที่ฉันคาดหวัง	.552	.109	2.598**	✓
	23	การให้อภัยเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน	.685	.309	1.101	-
	139	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์ได้ตอบ	.638	.551	4.632***	✓
	142	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่ยอมถกข้อที่เกี่ยวข้องด้วย	.652	.501	3.022***	✓
	147	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร	.559	.458	2.929**	✓
ความแปรปรวนร่วม = 38 % ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย = .716						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน B2					= .889	
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ B (จำนวน 39 ข้อ)					= .961	
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของทั้งฉบับ (จำนวน 104 ข้อ)					= .968	

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001

หมายเหตุ : เครื่องหมายปีกกาแสดงถึงการจัดอยู่ในองค์ประกอบย่อยเดียวกันหลังจากการวิเคราะห์ยืนยันองค์ประกอบแล้ว

ตารางที่ 53 แสดงการจัดองค์ประกอบของข้อกระทงในแบบวัดปัญญาชุด 74 ข้อ

มิติ A : มิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง	จำนวนข้อ
A1 ด้านความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกันและกัน	
A1-1 การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกื้อกูลในชีวิต	3
A1-2 ความเข้าใจว่าชีวิตคือการพึ่งพาอาศัยกัน	4
A1-3 ความเข้าใจว่าผู้คนรอบข้างมีส่วนในชีวิตของเรา	2
A1-4 ผลของความเข้าใจความเชื่อมโยงในชีวิตของตน	3
รวม	12
A2 ด้านภาวะจิตใจเกิดสำนึก	
A2-1 สำนึกขอบคุณผู้คนและสรรพสิ่ง	3
A2-2 สำนึกกตัญญูบุพการี	3
A2-3 สำนึกกตัญญูต่อผู้คนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิต	2
A2-4 ผลจากความสำนึกถึงสรรพสิ่งที่เกื้อกูลในชีวิต	2
รวม	10
A3 ด้านการตระหนัก	
A3-1 ตระหนักในการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	1
A3-2 ความใส่ใจการกระทำของตน	3
A3-3 ผลจากความตระหนักถึงการกระทำของตนที่ส่งผลต่อผู้อื่น	5
A3-4 ความสามารถควบคุมการกระทำของตน	6
A3-5 ความคิดที่ตระหนักถึงผลกระทบต่อนตนเองและคนรอบข้าง	2
รวม	17
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติสัมพันธ์เชื่อมโยง	39

(มีต่อ)



ตารางที่ 53 (ต่อ)

มิติ B : มิติความเปลี่ยนแปลง	จำนวนข้อ
B1 ด้านการยอมรับ	
B1-1 ยอมรับกับปัจจุบันไม่ติดกับอดีตและอนาคต	5
B1-2 ยอมรับกับความคาดหวัง	5
B1-3 ยอมรับกับความไม่คงที่ไม่เหมือนเดิม	5
B1-4 ยอมรับกับความไม่พอใจไม่ถูกใจ	6
รวม	21
B2 ด้านการแก้ไข	
B2-1 ความสามารถแก้ไขจัดการกับเหตุการณ์ในอดีต	2
B2-2 ความสามารถแก้ไขจัดการกับความกังวลในอนาคต	2
B2-3 ความสามารถแก้ไขจัดการกับความท้อแท้	4
B2-4 ความสามารถแก้ไขจัดการกับความคาดหวัง	6
รวม	14
รวมจำนวนข้อกระทงในมิติความเปลี่ยนแปลง	35
รวมข้อกระทงทั้งสิ้นในแบบวัดปัญญาชุด 74 ข้อ	74

ตารางที่ 54 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดทั้งหมด ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง
คะแนนรายข้อ (CITC) กับคะแนนรวมของรายข้อที่เหลือของแบบวัดในแต่ละมิติ ด้าน และด้านย่อย ของแบบวัดปัญญา
ก่อนนำไปใช้ในงานวิจัย

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งฉบับ	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
A1-1	131	เมื่อทำสิ่งใดให้ใครแล้ว ฉันไม่คิดว่าต้องได้รับอะไรตอบแทน (+)	.451	.452	.382	.397
	143	ฉันรู้สึกเป็นหน้าที่ของฉันที่จะช่วยเหลือพนักงานในมหาวิทยาลัย (+)	.589	.656	.669	.583
	145	ไม่ว่าจะเป็นการใช้ไฟฟ้า ฉันไม่เคยจะใส่ใจดูแล (+)	.587	.655	.640	.565
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-1 = .692						
A1-2	125	เมื่อฉันไม่พอใจใคร ฉันอยากให้คนนั้นหายไปจากชีวิต (-)	.717	.724	.635	.441
	133	ฉันไม่ชอบข้อใจความเห็นที่ไม่ตรงกับฉัน (-)	.514	.437	.340	.224
	135	ฉันไม่เชื่อว่าความเห็นแก่ตัวของคนหนึ่งคน จะส่งผลกระทบต่อสังคมได้ (-)	.287	.347	.361	.330
	141	ฉันรู้สึกว่าการฆ่าตัวตายหรือ พายุ ไฟไหม้ เป็นเรื่องไกลตัว (-)	.448	.514	.537	.402
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-2 = .564						
A1-3	106	ผู้คนรอบตัวเป็นแหล่งความรู้สำหรับฉัน (+)	.524	.570	.533	.407
	138	เพื่อนมีส่วนช่วยให้ฉันก้าวหน้าในความรู้อื่น (+)	.584	.632	.611	.407
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-3 = .576						

ตารางที่ 54 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งหมด	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
A1-4	6	ความผิดพลาดในชีวิต ทั้งได้แต่สิ่งไม่ดีให้กับฉัน (-)	.730	.719	.669	.731
	10	นอกจากครอบครัวของฉัน ฉันเชื่อว่าไม่มีใครหวังดีกับฉันจริง (-)	.675	.691	.688	.697
	137	เมื่อเผชิญความรู้สึกไม่สบายใจ ฉันรู้สึกว่ามีใครฟังได้เลย (-)	.801	.797	.723	.761
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A1-4 = .855						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A1 (จำนวน 12 ข้อ) = .874						
A2-1	40	เพื่อนช่วยให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิต (+)	.431	.456	.525	.541
	91	ฉันนำคำสอนจากครอบครัวมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต (+)	.466	.557	.730	.502
	93	ฉันนึกขอบคุณสิ่งต่างๆในโลกที่สร้างฉันขึ้นมา (+)	.300	.339	.351	.467
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A2-1 = .686						
A2-2	37	ฉันไม่เคยล้มผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูฉัน (+)	-.264	-.191	-0.045	.056
	101	ฉันไม่ค่อยได้นึกถึงบุญคุณพ่อแม่และผู้เลี้ยงดู (-)	.511	.509	.513	.444
	154	ฉันดูแต่พ่อแม่ (+)	.541	.523	.642	.473
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A2-2 = .491						
A2-3	109	ฉันปฏิบัติกับเจ้าหน้าที่เช่น ยาม ภารโรง แม่บ้านด้วยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเขา (+)	.316	.354	.240	.106
	111	ฉันระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์ (+)	.523	.541	.510	.106
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A2-3 = .190						

ตารางที่ 54 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งฉบับ	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
A2-4	36	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจที่ต้องมีคนคอยให้คำแนะนำ (-)	.648	.674	.625	.623
	115	ฉันไม่ชอบฟังความทุกขของใคร (-)	.624	.677	.707	.623
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A2-4 = .669						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A2 (จำนวน 10 ข้อ) = .812						
A3-1	71	ฉันทำในส่วนของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน (+)	.341	.440	.357	-
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-1 = 1.000						
A3-2	58	ฉันทุ่มเทกับการเรียนร่วมกับที่พ่อแม่ส่งเสริมให้เรียน (+)	.438	.445	.475	.355
	113	ฉันช่วยทำงานบ้าน แม้ไม่มีใครร้องขอ (+)	.349	.348	.337	.233
	119	ฉันรับผิดชอบตนเองในการเรียน (+)	.681	.734	.583	.364
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-2 = .499						
A3-3	32	เมื่อฉันดูเสียดัง ฉันไม่คิดว่ามีผลกระทบต่อใคร (-)	.752	.809	.736	.563
	60	ฉันทำรายงานเพียงให้เสร็จๆทันส่ง (-)	.771	.766	.707	.599
	87	ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ที่ฉันจะสูญบุหรืหรือดื่มเหล้า (-)	.581	.577	.658	.704
	92	เมื่อฉันทำเสียดัง ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน (-)	.517	.558	.628	.686
	121	ฉันเห็นว่าการลอกรายงานเพื่อน การลอกข้อสอบ เป็นเรื่องไม่เสียหาย (-)	.514	.512	.645	.636
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-3 = .832						

ตารางที่ 54 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งหมด	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
A3-4	70	ฉันแสดงความสนใจเพื่อนด้วยการใช้ภาษาหยาบคาย (-)	.344	.343	.348	.495
	81	ฉันใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่กับของที่ฉันซื้อ (-)	.530	.441	.400	.489
	85	สำหรับตัวฉันแล้ว โฆษณาสินค้าใหม่ดึงดูดใจให้ฉันต้องซื้อ (-)	.534	.538	.523	.463
	90	ฉันพูดไม่ระวังใจคน (-)	.468	.452	.354	.389
	102	เมื่อฉันโกรธ ฉันมีสิทธิ์ที่จะโกรธ (-)	.636	.515	.444	.372
	108	ฉันควบคุมการใช้จ่ายของตัวเองไม่ได้ (-)	.460	.449	.459	.291
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-4 = .682						
A3-5	73	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของฉัน ฉันไม่มั่นใจว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" (-)	.489	.447	.579	.502
	98	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันเลือกไปเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ เพื่อให้ลืมปัญหา (-)	.770	.733	.708	.502
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย A3-5 = .669						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน A3 (จำนวน 17 ข้อ) = .887						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ A (จำนวน 39 ข้อ) = .945						

ตารางที่ 54 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งหมด	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
B1-1	59	ฉันน้อยใจในโชคชะตา (-)	.845	.807	.820	.770
	61	เมื่อฉันเปรียบเทียบกับชีวิตของฉันกับคนรอบข้าง ฉันไม่พอใจชีวิตของฉัน (-)	.723	.764	.665	.657
	63	เหตุการณ์ในอดีตรบกวนใจฉัน (-)	.788	.728	.755	.729
	118	ฉันรู้สึกว้า "ทำไมชีวิตฉันเป็นอย่างนี้" (-)	.825	.785	.779	.823
	124	ฉันรู้สึกกลัวความไม่แน่นอนของชีวิต (-)	.832	.334	.857	.810
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของ B1-1 = .900						
B1-2	53	เวลาฉันช่วยใครแล้ว ฉันหวังว่าอย่างน้อยเขาก็ควรขอบคุณฉัน (-)	.695	.626	.676	.702
	57	ผู้อื่นควรให้อภัยแก่ฉัน ในสิ่งที่ฉันทำไม่ได้ (-)	.576	.815	.597	.622
	86	ฉันผิดหวังเมื่อฉันไม่ได้สิ่งที่ฉันควรได้ (-)	.769	.716	.807	.728
	96	เมื่อกิจวัตรประจำวันไม่เป็นอย่างที่เคยเป็น ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจ (-)	.688	.718	.693	.665
	116	เมื่อดีกับใคร ฉันหวังว่าฉันต้องได้รับการติดต่อ (-)	.632	.658	.670	.607
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในของ B1-2 = .853						

ตารางที่ 54 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งฉบับ	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
B1-3	31	ฉันอยากให้คุณที่ฉันรักตามใจฉัน (-)	.721	.139	.722	.748
	35	ฉันไม่สบายใจที่พ่อแม่อยากมากขึ้นทุกวัน (-)	.627	.737	.633	.685
	75	ฉันไม่พอใจเมื่อคนที่ฉันรักให้ความสนใจฉันน้อยลง (-)	.695	.398	.758	.735
	94	กับคนที่ฉันรู้สึกว่าคุณจะไม่ใช่ภัย (-)	.722	.498	.739	.671
	146	ฉันไม่โหด เมื่อเพื่อนมีคนคิดที่ตกลงกัน (-)	.504	.845	.475	.592
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B1-3 = .863						
B1-4	43	ฉันไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นบอกข้อบกพร่องหรือข้อผิดพลาดของฉัน (-)	.685	.712	.708	.599
	45	ฉันคิดว่าคนรวย ไม่ต้องเจอปัญหาในชีวิต (-)	.198	.788	.073	.030
	49	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อคนรอบข้างไม่ไปตามที่ฉันต้องการ (-)	.704	.832	.638	.548
	51	ฉันไม่ได้รับความยุติธรรม (-)	.687	.854	.640	.478
	55	ฉันน้อยใจพ่อแม่ (-)	.537	.697	.586	.406
79	ฉันรู้สึกเบื่อกับผู้ชายที่พบเจอ (-)	.712	.624	.626	.486	
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B1-1 = .692						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน B1 (จำนวน 21 ข้อ) = .949						

ตารางที่ 54 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งหมด	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
B2-1	22	ฉันมักคุ้นเคยกับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว (-)	.798	.788	.831	.636
	136	ฉันเป็นคนขี้กังวล (-)	.714	.724	.733	.636
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B2-1 = .778						
B2-2	15	ฉันกังวลถึงเหตุการณ์ร้ายในอนาคต (-)	.701	.641	.738	.552
	66	เมื่อตัดสินใจแล้ว ฉันก็ยังกังวลอยู่ (-)	.758	.693	.766	.552
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B2-2 = .707						
B2-3	7	ฉันไม่รู้ว่าคุณจะช่วยเหลืออย่างไร (-)	.424	.609	.388	.392
	110	ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตทำให้ฉันท้อแท้ (-)	.593	.717	.615	.535
	126	อุปสรรคทำให้ฉันท้อแท้ (-)	.769	.742	.778	.678
	149	ฉันเสียกำลังใจ เมื่อผู้อื่นบอกถึงที่ฉันควรปรับปรุง (-)	.710	.468	.681	.588
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B2-3 = .750						

ตารางที่ 54 (ต่อ)

มิติ/ด้าน	ข้อ	ข้อความ	CITC ทั้งฉบับ	CITC รายมิติ	CITC รายด้าน	CITC รายด้านย่อย
B2-4	11	เมื่อสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนคนหนึ่งคนใดที่สุด ฉันเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจใคร (-)	.757	.714	.681	.644
	19	กับคนที่คัดค้านฉัน ฉันตอบได้อย่างไม่ยอมแพ้ (-)	.611	.103	.587	.429
	21	ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงผู้คนที่ติดตามที่ฉันคาดหวัง (-)	.090	.664	.247	.153
	139	เมื่อฉันเจอคนเจ้าอารมณ์ ฉันจะแสดงอารมณ์โต้ตอบ (-)	.734	.675	.711	.567
	142	เมื่อเจอคนที่ความคิดเห็นต่างจากฉัน ฉันไม่ยอมถกข้อที่เกี่ยวข้อง (-)	.446	.550	.446	.449
147	ฉันยากที่จะกล่าวคำขอโทษกับใคร (-)	.495	.623	.449	.442	
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้านย่อย B2-4 = .709						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของด้าน B2 (จำนวน 14 ข้อ) = .909						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของมิติ B (จำนวน 35 ข้อ) = .965						
ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของทั้งฉบับ (จำนวน 74 ข้อ) = .976						

ภาคผนวก ค.

โครงสร้างและแนวทางดำเนินกลุ่ม

กลุ่มโยนิโสมนสิการ กลุ่มแนวทรอดเซอร์ และกลุ่มควบคุม

แนวทางการดำเนินกิจกรรมโยนิโสมนสิการ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวางแผนการจัดกระทำในกลุ่มโยนิโสมนสิการ โดยอาศัยแนวทางการประยุกต์หลักอภิปัจจัยตาและหลักไตรลักษณ์ และการนำประเด็นนำสู่การสนทนาแต่ละช่วงตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ ผู้วิจัยจะอาศัยโครงความคิดให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เป็นขั้นเป็นตอน ดังนี้

ตารางที่ 1 แผนการจัดกระทำในกลุ่มโยนิโสมนสิการ

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
วันแรก (9.00-12.00) การต้อนรับ (ปัญหาอิง หลักอภิป ัจจัยตา)	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิก สร้างความรู้สึกเป็นกันเองและยินดีต้อนรับทุกคน • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการชวนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงภาวะที่เอื้อให้ได้มาเจอกัน เพื่อขยายทัศนะในการมองโลกแบบองค์รวมแทนการมองแบบแยกส่วน และเพื่อให้เห็นภาพของอภิปัจจัยตา • ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้สำรวจเข้าไปในวิถีชีวิตของตนเอง โดยให้สำรวจสิ่งที่สมาชิกได้ "เพาะปลูก" ไว้ในชีวิตที่ผ่านมา • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาถึงผลของสิ่งที่ตนเพาะปลูกไว้และผลของกรกระทำนั้นที่เนื่องโยงมาถึงชีวิตปัจจุบัน • ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดการพิจารณาถึงผลของสิ่งที่ตนเองได้เพาะปลูกบางประการที่ส่งมาถึงปัจจุบันของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลของมัน (สมาชิกบางคนอาจเล่าถึงสิ่งดีๆที่ได้เพาะปลูกไว้ และสมาชิกบางคนอาจเล่าถึงสิ่งที่เป็นโทษที่ตนเองเพาะปลูกไว้) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้บรรยากาศกลุ่มได้คุ้นเคยและเป็นส่วนหนึ่งของคนและกันในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจเหตุปัจจัยที่ทำให้ได้มาเจอกัน 3. สมาชิกเกิดความตระหนักถึงสิ่งต่างๆที่เป็นที่มาของการได้มาเจอกัน 4. เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงเหตุปัจจัยต่างๆในชีวิตที่เกี่ยวข้องกัน มองสิ่งต่างๆลึกซึ้งขึ้นไม่มองเพียงด้านเดียว 5. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในการกระทำและเกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองในชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว 6. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมั่นกับสิ่งที่กระทำ 7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น 8. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง 9. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วม

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
		ช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปัน ประสบการณ์ที่มีต่อกันใน ประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ
(13.00-15.00) ความโยงโย (ปัญญาอิง หลักอิทัปัจจาย ตา)	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกให้เข้าใจว่าชีวิตคือการเพาะปลูก และการเพาะปลูกคือการบ่มเพาะที่ได้รับการเกื้อกูลจากสิ่งรอบตัว • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาถึงผู้คน การเกื้อกูล อุปถัมภ์ชีวิตจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง แม่น้ำ ดวงอาทิตย์ เพื่อน ต้นไม้ อาหาร ฯลฯ • ผู้นำกลุ่มนำให้พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อความเข้าใจว่าชีวิต คือการดำรงอยู่ได้ภายใต้การเกื้อกูลอุปถัมภ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเข้าใจสิ่งที่ได้ลงมือกระทำด้วยตนเองและการได้รับการดูแลอุปถัมภ์จากสรรพสิ่ง 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้น และเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต และถ่ายทอดเรื่องราวบุคคลที่มีส่วนในชีวิต 4. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจถึงความเกื้อกูลจากสรรพสิ่ง และผู้คนรอบๆตัว 5. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในชีวิต เกิดความนอบน้อม กตัญญู เอาใจใส่ ต่อสรรพสิ่งที่อุปถัมภ์ชีวิตและการมีชีวิต
(15.00-17.00) ความรัก (ปัญญาอิงหลัก ไตรลักษณ์ : อนัตตา)	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้สมาชิกพิจารณาถึงคำว่า "ความรัก" • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดความหมายของ "ความรัก" ผ่านประสบการณ์ตรงของสมาชิก • ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกให้ติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดจากความรัก และผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และเอื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์ • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพิจารณาที่มาของความทุกข์ที่เกิดจากความรัก และพิจารณาถึงรากเหง้าของความทุกข์ • ผู้นำกลุ่มเอื้อสมาชิกพิจารณาขยายทัศนคติของความทุกข์ที่ไม่ยึดตนเอง และความรักที่แท้ที่ไม่ทำให้เกิดความทุกข์คือ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกติดตาม สำรวจ ประเด็นที่ใกล้ตัว 2. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดประสบการณ์ตรง 3. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึก และทัศนคติของเพื่อนสมาชิก 4. เพื่อสัมผัสเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ที่เข้มข้น นำยกย่องเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความอึมเิบ งอกงามต่อจิตใจ 5. เพื่อให้สมาชิกระลึกถึงความรัก และความทุกข์ที่เกิดจากความรักและค้นหาถึงรากเหง้าของเรื่อง

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	ความรักที่ไม่ยึดตนเอง	<p>6. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความรักที่แท้ นั่นคือการไม่ยึดที่ความต้องการของตนเพียงฝ่ายเดียว</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ด้านความรักที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>8. เพื่อให้สมาชิกค่อยพิจารณาเห็นว่า ความรักที่แท้คือความเข้าใจและเข้าถึงภาวะความจริงของธรรมชาติตามหลักอภิปัจจัยตาและหลักไตรลักษณ์</p>
(19.30-22.00) ความภูมิใจในชีวิต (ปัญหาอิงหลักไตรลักษณ์ : อนิจจัง)	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกนั่งหลับตา เพื่อใส่ใจกับความรู้สึกของตนขณะนี้ • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองและขอให้สมาชิกรับถึงช่วงเวลาที่มีความภูมิใจที่สุดในชีวิต 1 เรื่อง • ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกรับบทลงในกระดาษ จากนั้นขอให้สมาชิกรับแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง • ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกรับติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกรับพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เกื้อกูลและมีส่วนในความภาคภูมิใจของสมาชิก • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกรับพิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกรับให้ออกจากความทุกข์นั้น และขอให้เพื่อนสมาชิกรับได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมมั่นกับสิ่งที่กระทำ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต และมีส่วนในเรื่องราวความภาคภูมิใจ 3. เพื่อขอให้สมาชิกรับเห็นคุณค่าและ ซาบซึ้งใจในความเกื้อกูลจากผู้คนรอบๆตัวและสรรพสิ่ง 4. เพื่อให้สมาชิกรับกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น 5. เพื่อให้สมาชิกรับคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงในกรณีที่สมาชิกรับมีประเด็นในใจ 6. เพื่อให้สมาชิกรับกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>วันที่สอง (9.00-12.00) ยิ้มแย้มในชีวิต (ปัญญาอิงหลัก ไตรลักษณ์ : อนิจจัง)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มกล่าวประโยคของท่าน ดิช นัท ฮันท์ ที่ว่า “เมื่อตื่นขึ้นมาในยามเช้า พึงยิ้มแย้มให้กับชีวิต” ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้สำรวจถึงประโยคดังกล่าว เพื่อฟังทัศนะของสมาชิกแต่ละคน ● ผู้นำกลุ่มขยายทัศนะที่สมาชิกถ่ายทอดเพื่อเชื้อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อขยายทัศนะที่กว้างขวางลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ชีวิตคืออะไร ยิ้มเกิดขึ้นได้อย่างไร เราจะยิ้มให้กับชีวิตได้อย่างไร ฯลฯ ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตภาวะใจของตนเองเมื่อตัวเรามีใจที่ “ยิ้ม” ให้กับเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการลดความปรารถนาในใจของตน และสามารถต้อนรับกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทั้งที่พอใจ/ไม่พอใจ ● กับสมาชิกที่รู้สึกว่ายิ้มให้กับชีวิตไม่ได้ หรือสมาชิกที่ไม่สามารถยอมรับบางอย่างในชีวิตได้ ผู้นำกลุ่มชวนให้สำรวจพิจารณาเข้าไปในใจถึง “สิ่งที่ขัดขวาง” การไม่ยอมรับนั้น ● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้สมาชิกออกจากความทุกข์ ความยึดมั่นในความต้องการของตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อประโยคตามการรับรู้และทัศนะของสมาชิก 2. เพื่อเชื้อให้สมาชิกถ่ายทอดความเข้าใจแนวทางและท่าทีต่อการมีชีวิต 3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกท่าที การกระทำที่มีต่อการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต 4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความทุกข์ในใจเมื่อสามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น 5. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความทุกข์ในใจเมื่อไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต 6. เพื่อเชื้อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ไม่สามารถเผชิญกับมันได้ ตลอดจนเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ
<p>(13.00-17.00) ชีวิตของฉัน เปรียบเสมือน...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเห็นถึงชีวิตคือการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยว เพื่อให้สมาชิกตระหนักในการกระทำของตนเอง ● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกทบทวนชีวิตของตนเองและขอให้สมาชิกนึกว่าชีวิตของตนเองเปรียบเสมือนสิ่งใด ● ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบรรยายชีวิตของตนเองผ่านสัญลักษณ์ ● ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เกื้อกูลและมีส่วนในชีวิต ● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มเชื้อสมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเชื้อให้สมาชิกตระหนักถึงการกระทำในชีวิตทั้งการลงมือกระทำและผลที่เกิดจากการกระทำ 2. เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้นและเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว 3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนชีวิตของตนเองโดยถ่ายทอดผ่านสัญลักษณ์ 4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นและได้แบบอย่างใน

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<p>เชื้อให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์</p>	<p>การใช้ชีวิตจากเพื่อนสมาชิก</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. เพื่อให้สมาชิกได้หลักในการดำเนินชีวิต เกิดความใส่ใจการกระทำของตนที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่น
<p>(19.00-22.00) ความทรงจำสุดท้าย(ปัญญาเชิงหลักอิตัปปัจฉัยตาและไตรลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยการให้สมาชิกใส่ใจกับตัวเอง และสงบอยู่กับลมหายใจ • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทำแบบฝึกหัดพร้อมกัน โดยขอให้ทุกคนปิดตา และชวนให้สมาชิกเดินทางไปด้วยกัน • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการ ว่าขณะนี้ทุกคนเดินทางมาถึงวันสุดท้ายของชีวิต และการจะเข้าสู่ประตูสวรรค์ได้นั้นมีเงื่อนไขอยู่ว่า สมาชิกจะเก็บความทรงจำในชีวิตไว้ได้เพียง 1 ความทรงจำ หลังจากนั้นความทรงจำทั้งหมดจะหายไป • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อยๆ ทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิต และเลือกเก็บ "ความทรงจำสุดท้าย" ไว้ • เมื่อสมาชิกนึกออกได้หมดทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มเชื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าภาพความทรงจำที่เลือกเก็บไว้ • ผู้นำกลุ่มติดตามเรื่องราวของสมาชิก และทำให้ภาพความทรงจำของสมาชิกมีความหมาย มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นด้วยการนำให้สมาชิก "ใส่ใจ" ในประสบการณ์เหล่านั้นด้วยการนำของผู้นำกลุ่ม • ในกรณีที่เรื่องราวของสมาชิกยังแฝงด้วยความทุกข์ ผู้นำกลุ่มจะชวนพิจารณาให้เกิดการแก้ไขภัยด้วยวิถีของโยนิโสมนสิการ และเอื้อการช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจนถึงชีวิตในแต่ละขณะ และการดูแล ให้เวลากับคนรอบตัวอย่างเต็มที่ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองและ พร้อมรับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงชีวิตที่ไม่แน่นอน และสำรวจความรู้สึกเมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย 3. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเลือกความทรงจำที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต 4. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความทรงจำดีๆ ที่เลือกเก็บไว้ และขยายประสบการณ์ให้เกิดคุณค่าพิเศษ 5. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ไม่พึงพอใจ ฯลฯ ตลอดจนเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ 6. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่ากับช่วงเวลาแต่ละขณะในชีวิต 7. เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบันขณะ และตั้งใจกระทำสิ่งต่างๆ ในขณะปัจจุบันไม่ผัดผ่อน

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>(19.00-22.00) ช่างปั้นกับดินเหนียว (ความคาดหวังกับความจริง) (ปัญหาอิงหลักอิทัปปัจจยตาและไตรลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมแบบฝึกหัด ช่างปั้นกับดินเหนียว • ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนสมาชิก และให้เลือกเป็น A และ B • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกหลับตา เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่แบบฝึกหัด และขอให้ A จินตนาการดำตนเองเป็นช่างปั้นฝีมือเยี่ยม ผลงานชิ้นแรกอยากจะเป็นคืออะไร และ ขอให้ B จินตนาการให้ตนเองเป็นดินเหนียวซึ่งไม่สามารถสื่อสารได้ จะต้องทำทุกอย่างที่ช่างปั้นต้องการ • ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แสดงบทบาทของตนที่จินตนาการไว้ จากนั้นขอให้สมาชิกทั้งคู่สลับบทบาทกัน • เมื่อสมาชิกได้แสดงบทบาทของตนครบทั้งสองบทบาท ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลับไปเข้ามาสนทนาเป็นกลุ่ม • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกเมื่อตนเองแสดงบทบาททั้งสองบทบาท และสังเกตความแตกต่างระหว่างบทบาททั้งสอง • ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ขยายประเด็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากการสังเกตความรู้สึกเมื่อนึกถึงบทบาทช่างปั้นและบทบาทดินเหนียว • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกเมื่อเป็นช่างปั้น และ เมื่อเป็นดินเหนียว • ผู้นำกลุ่มคอยๆชวนให้สมาชิกขยายประเด็นและพิจารณาบทบาทที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของตน • ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เปรียบเสมือนช่างปั้นหรือดินเหนียว ซึ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกขใจที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และขอให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการเมื่ออยู่ในบทบาทช่างปั้นและดินเหนียว 2. เพื่อให้สมาชิกสัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงขณะอยู่ในฐานะช่างปั้น และดินเหนียว 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นตัวอย่างความคาดหวังที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในแต่ละบทบาท 4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าถึงจิตใจผู้อื่น 5. เพื่อขอให้สมาชิกถ่ายทอดเรื่องราวในชีวิตที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น 6. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงในกรณีที่มีสมาธิมีประเด็นในใจ 7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>วันที่สาม (9.00-12.00)</p> <p>ปณิธาน (ปัญหาอิง หลักอทิปปัจจย ตาและไตร ลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ทบทวนเรื่องราวที่ได้จากการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม ● จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้นึกถึงการนำสิ่งที่ได้รับจากการอยู่ร่วมกันครั้งนี้ไปเริ่มต้นสร้างสรรค์สิ่งดีงามในชีวิต 1 อย่างที่เป็นความตั้งใจที่สามารถนำไปเริ่มต้นได้จริง ● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกลงในกระดาษ จากนั้นเอื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันความตั้งใจของตนเองให้เพื่อนสมาชิก ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้สำรวจความตั้งใจและหนทางที่จะพาไปสู่เป้าหมายนั้น เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตั้งใจไว้ ตลอดจนประเมินอุปสรรคที่ขวางกั้นและเผชิญกับอุปสรรคอย่างมั่นคงและเหมาะสม ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมยินดีกับเพื่อนและให้กำลังใจในความตั้งใจที่ดีงามของกันและกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ประมวลการเรียนรู้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้รับ เช่น แรงบันดาลใจ/ ความประทับใจ/ แบบอย่างที่เกิดขึ้นในกลุ่มไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจและเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความตั้งใจของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับพลังใจในการนำไปฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต
<p>(9.00-12.00)</p> <p>โชคดีในชีวิต (ปัญหาอิง หลักอทิปปัจจย ตาและไตร ลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกใส่ใจและเรียนรู้กับประโยค “โลกนี้มีความงามไม่จำกัด แต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็นความงาม” ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและสังเกตตนเองผ่านประโยคดังกล่าว ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกันผ่านประสบการณ์ที่แบ่งปัน ● ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกพิจารณาความงามในชีวิตของตน โดยชวนให้สมาชิกทบทวนความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน และขอให้สมาชิกเติมถ้อยคำลงในประโยคที่ว่า “อันโชคดีที่...” ให้ได้มากที่สุดเท่าที่สมาชิกจะนึกได้ลงในกระดาษ ● เมื่อสมาชิกบันทึกเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความโชคดีของตนเองให้เพื่อนสมาชิกรับฟัง 1 คน โดยอ่านให้เพื่อนฟังอย่างตั้งใจสลับกันทีละข้อไปจนหมดข้อความ เมื่อฟังเรียบร้อยแล้วขอให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกของตนที่ได้รับฟังความโชคดีของเพื่อน โดยให้บอกความรู้สึกที่ได้รับรู้ความโชคดีของเพื่อน 1 ประโยค ● ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกค่อยๆ ร่วมแบบฝึกหัดอย่างตั้งใจ โดยเวียนไปหาเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทีละคนจนครบทั้งกลุ่ม ● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลับเข้ามาในกลุ่มเพื่อเรียนรู้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความโชคดีที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้บันทึกความโชคดีของตนเองลงในกระดาษ เพื่อย้ำถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่า 3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกอย่างแน่นแฟ้น 4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจในความเกื้อกูลจากผู้คนรอบๆ ตัวและสรรพสิ่ง 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น 6. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความชื่นชมยินดี และเกิดความอิมเอบกับชีวิตของตน 7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความโชคดีในชีวิตของเพื่อนสมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกัน

สาระเนื้อหา	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<p>ร่วมกันผ่านแบบฝึกหัด ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสังเกต ความรู้สึก เมื่อได้นึกถึงความโชคดีในชีวิตของตน</p> <ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ในปัจจุบันและทุ่มเทกับสิ่งที่ทุกคนมีอยู่อย่างเต็มกำลัง • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันความโชคดีของตน 1 อย่างที่อยากมอบให้กับเพื่อนในกลุ่ม <p>ผู้นำกลุ่มชื่นชมและใส่ใจกับความซาบซึ้งใจที่เกิดขึ้นของสมาชิก และทำให้เกิดคุณค่าในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เพื่อความรู้สึกแน่นแฟ้นผูกพันและเป็นพลังใจให้แก่กันและกัน</p>	<p>และกัน ตลอดจนได้รับพลังใจในการนำไปฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต</p>
<p>(13.00-15.00) ตำราชีวิต (ปัญหาอิง หลักอิทัปปัจจย ตาและไตร ลักษณ์)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกอยู่กับเวลาช่วงสุดท้ายของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมกันที่นี้เป็นการเดินทางซึ่งไม่ได้ใช้เวลาเดินทางออกไปนอกสถานที่ แต่เป็นการเดินทางเข้าไปภายในใจของแต่ละคน • ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสำรวจว่า การเดินทางของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกเดินทางไปพบกับอะไรบ้างตลอดระยะเวลาที่เดินทางด้วยกัน เพื่อสรุปร่วมกันถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น • ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม และชวนให้สมาชิกเห็นคุณค่าในการที่เพื่อนสมาชิกได้มีส่วนตกแต่งชีวิตให้มีสีสัน มีความหมาย มีความทรงจำที่ดีร่วมกัน • ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ใช้เวลาในการบอกกล่าวความรู้สึกขอบคุณ ความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน • ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและขอบคุณสมาชิกที่ได้มีโอกาสมาตกแต่งชีวิตกันและกันที่นี้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมความพร้อมสมาชิกสู่การพบสังสรรค์แห่งการจากลา 2. เพื่อให้สมาชิกสรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อแสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน 4. เพื่อเกิดความอิมเอ็บใจต่อบรรยากาศของมิตรภาพ/ การขอบคุณ/ เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน

ตารางแสดงกระบวนการที่ใช้ในกลุ่มพัฒนาตนตามแนว Trotzer

ตารางที่ 2 แผนการจัดกระทำในกลุ่มแนวทรอตเซอร์*

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
<p>1. ชื่อนั้นสำคัญไฉน (This is me)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มสนทนาและเชิญชวนให้สมาชิกได้ใช้เวลา กับตนเองเพื่อสำรวจตนเองในเรื่องราวต่อไปนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ฉันมีความรู้สึกเกี่ยวกับชื่อ นามสกุล และชื่อเล่นของ ตนเองว่า - ความหมายของชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น - บุคคลที่ตั้งชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น รวมถึงความรู้สึก ที่มีต่อบุคคลนั้น ● ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกและให้สมาชิก ใช้เวลาในการสำรวจตนเอง แล้วจดบันทึกตามหัวข้อ\ ● จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้บอกเล่า เรื่องราวของตนเอง เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง และแนะนำตนเองให้สมาชิกคนอื่นได้รู้จักมากขึ้น รวมทั้งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกัน และกัน ● สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมสมาชิกให้พร้อมในการเริ่มกลุ่ม 2. เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น 3. เพื่อพัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจและความรู้สึกมีส่วนร่วม
<p>2. ภาพงามความเป็นฉัน (Symbol of me)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มสนทนาและเชิญชวนให้สมาชิกได้ใช้เวลา กับตนเอง เพื่อสำรวจตนเองว่ามีสัญลักษณ์ใด สามารถแทนความเป็นตัวตนของเราได้ดีที่สุด ● ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกและให้สมาชิกวาด ภาพของสิ่งนั้นลงไปบนกระดาษ และอภิปรายถึง สัญลักษณ์ที่วาดขึ้นว่าตรงกับตนเองอย่างไร แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกและ ผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองและรู้จักตนเองมากขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองในกลุ่มโดยผ่านสัญลักษณ์แทนตน
<p>3. ตุ๊กตาล้มลุก</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน ● ให้สมาชิก 1 คนเป็นตุ๊กตาล้มลุก ยืนตรงกลาง และสมาชิกอีก 2 คน ยืนด้านหน้า และด้านหลังของตุ๊กตา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> ● ให้สมาชิกที่เป็นตุ๊กตาหัดเดิน และสมาชิกอีก 2 คน จะเป็นคนผลัดกันและคนรับตุ๊กตา โดยไม่พูดกัน ให้ทั้ง 3 คน ผลัดกันเป็นทั้งตุ๊กตา และผู้ผลัดตุ๊กตา ให้สมาชิกใส่ใจและสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ● เข้ากลุ่มเพื่อร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ 	<p>3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และแสดงออกถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน</p>
<p>4. ถนนชีวิต (Road of life)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่าให้สมาชิก 1 แผ่น และให้สมาชิกวาดภาพถนนชีวิตของตน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน ● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้บอกเล่าเรื่องราวบนถนนชีวิตของแต่ละคน ● ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ช่วยแบ่งปันประสบการณ์ชวนผู้เล่าพูดคุยในเรื่องที่เกิดขึ้นพร้อมสนับสนุนกำลังใจซึ่งกันและกัน ● ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำแบบฝึกหัดนี้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจสิ่งค้างใจ เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น
<p>5. โฉนดแห่งชีวิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่าให้สมาชิก 1 แผ่น ● ให้สมาชิกแบ่งกระดาษออกเป็น 7 ช่อง แต่ละช่องให้เขียน ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เขียนคติประจำใจที่ตนยึดในการดำเนินชีวิต - วาดภาพที่แสดงถึงความสำเร็จสูงสุดที่เคยได้รับ - วาดภาพที่แสดงถึงการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเองเกิดความสุข - วาดภาพที่แสดงถึงความล้มเหลวหรือผิดหวังของตนเอง - วาดภาพที่แสดงถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิต - วาดภาพที่แสดงถึงปัญหาที่ตนเองอยากจะแก้ไข - เขียนข้อความที่อยากจะให้ผู้อื่นพูดถึงตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจตนเอง ในแง่มุมต่างๆ ทั้งในแง่บวก และแง่ลบ ทั้งเรื่องราวในอดีต ปัจจุบัน และเป้าหมายในอนาคต และเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรม ซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวในโลห์แห่งชีวิต แบ่งปันประสบการณ์พร้อมสนับสุนน กำลังใจซึ่งกันและกัน ● ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป 	<ol style="list-style-type: none"> 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาในชีวิตจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม 4. เพื่อให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึกแน่นแฟ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น
6. ภาพงามความเป็นคุณ (Symbol of you)	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดรูปที่แสดงถึงเพื่อนสมาชิกตามที่ตนรับรู้ ● ให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครคนแรกนั่งกลางวง สมาชิกแต่ละคนมอบรูปให้ แล้วอธิบายถึงความคิดเห็นของตนเองที่สื่อออกมาเป็นสัญลักษณ์ และเพื่อบอกความรู้สึกที่ตนมี ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ● ผลัดให้สมาชิกคนอื่นๆ ออกมานั่งกลางวงจนครบทุกคน ● ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกบอกเล่าและแสดงความคิดเห็นกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองตามที่ตนเองเป็น และโดยอาศัยข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกใส่ใจต่อกัน โดยสื่อสารออกมาในลักษณะของรูปภาพหรือหาสิ่งของที่จะมาเป็นสัญลักษณ์แทนเพื่อน 3. เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้นจากการได้ปรึกษาหารือและทำงานร่วมกัน

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
7. ความประทับใจ (Impression Go Round)	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิกถึงเรื่องราวตลอดระยะเวลาที่อยู่ในกลุ่ม และครั้งนี้จะเป็นโอกาสสุดท้ายที่สมาชิกทุกคนจะมีช่วงเวลาที่อยู่ร่วมกัน และแบ่งปันความรู้สึกนึกคิดและประสบการณ์แก่กัน ● ผู้นำกลุ่มย้ำให้สมาชิกทราบถึงความสำคัญของการตั้งใจในการปฏิบัติกิจกรรม ถ้าหากสมาชิกเล่นกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการสื่อสารและเผชิญหน้ากันโดยตรงระหว่างกันในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
	<p>ขณะทำกิจกรรม ก็จะไม่ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติกิจกรรมนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ให้สมาชิกผู้ที่พร้อมจะรับในสิ่งที่เพื่อนจะบอก ออกมานั่งหลับตาตรงกลางวงระหว่างเพื่อนๆ แล้ว ● นั่งฟังและรับรู้สิ่งที่เพื่อนบอก รวมถึงความรู้สึกของเพื่อนๆ โดยที่ไม่ต้องโต้ตอบใดๆ ● จากนั้นให้เพื่อนๆ สมาชิกค่อยๆ แบ่งปันความรู้สึก โดยผ่านหัวข้อ ขอขอบคุณ ขอโทษ และให้กำลังใจเพื่อน โดยค่อยๆ เคลื่อนตัวออกมาจากกลุ่มเข้ามาหาสมาชิกที่อยู่กลางวง รายงานชื่อ และสัมผัสเพื่อน จากนั้นเริ่มบอกสิ่งที่ต้องการจะพูด ทำเช่นเดียวกันจนครบทุกคน ● จากนั้นให้สมาชิกคนถัดไปออกมานั่งที่กลางวงบ้าง ทำเช่นเดียวกับข้อ 2 และ ข้อ3 จนครบทุกคน 	<p>ระหว่างตนเองกับผู้อื่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. เพื่อให้สมาชิกได้รับกำลังใจจากกลุ่มในการดำเนินชีวิตต่อไป

การดำเนินกิจกรรมสำหรับกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 แผนการจัดกระทำในกลุ่มควบคุม*

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
วันที่หนึ่ง (09.00-12.00) แนะนำตัว และชี้แจง เกี่ยวกับกิจกรรม	1.ชวนให้สมาชิกได้ผลัดกันแนะนำตนเอง แบบ สั้นๆ เป็นกันเอง ด้วยการ แนะนำชื่อเล่น และ สาขาที่เรียน 2. เมื่อแนะนำตัวจนครบผู้นำกิจกรรมร่วม แนะนำตัวและทำความรู้จักกับสมาชิกพร้อมทั้ง ชี้แจงทำความเข้าใจ ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับ กิจกรรม ตารางเวลา ในการดำเนินกิจกรรม	1. เปิดโอกาสให้สมาชิกทำความ รู้จักซึ่งกันและกัน 2. สร้างความสนิทสนมคุ้นเคย ระหว่างสมาชิก 3. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม ตารางเวลาในการร่วมกิจกรรม
(13.00-15.00) อ่านหนังสือนอกเวลา 1	1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรมอ่าน หนังสือนอกเวลา กล่าวคือ ให้สมาชิกเลือกอ่าน หนังสือนอกเวลาคนละ 1 เล่ม ซึ่งผู้นำกิจกรรม จะจัดเวลาในการอ่านหนังสือให้สมาชิกทุกวัน จนกระทั่งวันสุดท้ายให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปัน เรื่องราวและการเรียนรู้จากหนังสือ 2. เมื่อผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม เรียบร้อยแล้วจึงให้สมาชิกเลือกอ่านหนังสือนอก เวลาคนละ 1 เล่ม 3. ให้สมาชิกแยกย้ายกันไปอ่านหนังสือตาม อัธยาศัย	1. เสริมสร้างความเพลิดเพลิน และ ข้อคิดต่างๆ จากการอ่านหนังสือ นอกเวลา
(17.00-22.00) ชมภาพยนตร์	1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงและชวนให้สมาชิกเข้าร่วม กิจกรรมชมภาพยนตร์ 2. ให้สมาชิกได้ร่วมกันเลือกภาพยนตร์ที่ต้องการที่ จะชม 2 เรื่อง 3. ผู้นำกลุ่มดำเนินการฉายภาพยนตร์แก่สมาชิก	1. สร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง
วันที่สอง (09.00-12.00) อ่านหนังสือนอกเวลา	1. ให้สมาชิกแยกย้ายกันไปอ่านหนังสือที่ตนเอง เลือกไว้และพักผ่อนตามอัธยาศัย	1. เสริมสร้างความเพลิดเพลิน และข้อคิดต่างๆ จากการอ่าน หนังสือนอกเวลา
(13.00-15.00) ชมภาพยนตร์	1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันเลือก ภาพยนตร์ที่ต้องการที่จะชม 1 เรื่อง 2. ผู้นำกิจกรรมดำเนินการฉายภาพยนตร์แก่ สมาชิก	1. สร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง

กิจกรรม	กระบวนการ	เป้าหมาย
(15.00-18.00) เดินชมบรรยากาศรอบ เขื่อนลำพระเพลิง และ ชมพระอาทิตย์ตกยาม เย็น	1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกี่ยวกับกิจกรรม และการ เตรียมตัวเข้าร่วมกิจกรรม เช่น อุปกรณ์กันแดด เป็นต้น 2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกัน วางแผนเกี่ยวกับเส้นทางการเดิน 3. ผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกได้เตรียมตัว 15 นาที 4. เดินชมบรรยากาศรอบเขื่อนลำพระเพลิง เทียบ ชมวัด ไหว้พระ จนเวลาเย็นจึงเดินกลับที่พัก พร้อมชมพระอาทิตย์ตก	1. เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น ชื่นชมความสวยงามของ ทัศนียภาพ เป็นต้น 2. เสริมสร้างมิตรภาพ ความสนิท สนม คั่นเคยกั้นระหว่างสมาชิก 3. ส่งเสริมความสามัคคีกลม เกลียว ด้วยการให้สมาชิกได้ ร่วมกันวางแผนในกิจกรรม, และ การร่วมเดินไปพร้อมๆกัน 4. สร้างความผ่อนคลาย ความ เพลิดเพลิน
(19.00-22.00) อ่านหนังสือนอกเวลา	1. ให้สมาชิกแยกย้ายกันไปอ่านหนังสือที่ตนเอง เลือกไว้และพักผ่อนตามอัธยาศัย	1. เสริมสร้างความเพลิดเพลิน และข้อคิดต่างๆ จากการอ่าน หนังสือนอกเวลา
วันที่สาม (09.00-11.00) ชมภาพยนตร์	1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมกันเลือก ภาพยนตร์ที่ต้องการที่จะชม 1 เรื่อง 2. ผู้นำกิจกรรมดำเนินการฉายภาพยนตร์แก่ สมาชิก	1. สร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง
(11.00-12.00) อ่านหนังสือนอกเวลา	1. ให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวและการ เรียนรู้จากหนังสือที่ละคน	1. เสริมสร้างความเพลิดเพลิน และข้อคิดต่างๆ จากการอ่าน หนังสือนอกเวลา
(13.00-14.00) แบ่งปันประสบการณ์	1. ผู้นำกิจกรรมชวนให้สมาชิกได้ร่วมสรุป แบ่งปันการเรียนรู้ ข้อคิด ที่ได้จากการร่วมทำ กิจกรรมทั้งสามวัน ได้แก่ การชมภาพยนตร์ การ เดินชมบรรยากาศ แบบกระชับ 2. ผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่สมาชิกร่วมแบ่งปัน พร้อมทั้งขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือใน กิจกรรมต่างๆ ด้วยดี ตลอด 3 วัน	1. เปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวน และสรุปการเรียนรู้ ข้อคิดจาก กิจกรรมต่างๆ ของตนเอง

ภาคผนวก ง.

1. บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มโยนิโสมนสิการ
2. บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มทรอดเซอร์
3. บันทึกประจำวันและแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกในกลุ่มควบคุม

การจัดประเด็นจากบันทึกประจำวันที่สมาชิกได้รับในกลุ่มโยนิโสมนสิการตลอด 3 วัน

ประเด็นประสบการณ์วันที่หนึ่ง	ประเด็นประสบการณ์วันที่สอง	ประเด็นประสบการณ์วันที่สุดท้าย
<ol style="list-style-type: none"> 1. เห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัวที่เชื่อมโยงกับชีวิต 2. สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน 3. การเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจต่อกัน 4. การเปิดใจกว้าง ยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ 5. การเรียนรู้ชีวิตผ่านประสบการณ์เพื่อน 6. กำลังใจในการดำเนินชีวิต 7. รู้ถึงปัญหาของตนเองและการแก้ปัญหา 8. ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต 9. แนวทางและหลักในการดำเนินชีวิต 10. รู้สึกได้รับประโยชน์ "ได้รับความรู้" 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัวที่เชื่อมโยงกับชีวิต 2. การตระหนักในการกระทำของตนเอง 3. การยอมรับและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 4. ความเมตตาเห็น มุกพัน ไว้วางใจในเพื่อน 5. การเปิดโลกทัศน์และมุมมองในชีวิต 6. ความกล้าที่จะมองปัญหาและแก้ปัญหาของตน 7. การเรียนรู้ชีวิตผ่านประสบการณ์เพื่อน 8. ความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต 9. ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต 10. ความประทับใจที่ได้เข้าร่วมประสบการณ์ใน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัวที่เชื่อมโยงกับชีวิต 2. สำนึกขอขอบคุณ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ 3. การตระหนักในการกระทำของตนเอง 4. สัมพันธ์ภาพ รู้สึกไว้วางใจ ใกล้ชิดต่อเพื่อนสมาชิก 5. การเปิดใจกว้าง ยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ 6. ความรู้สึกต่อกระบวนการช่วยเหลือในกลุ่ม 7. ประสบการณ์การคิดล้าลาปัญหาของตนเอง 8. การแสดงถึงความเข้าใจและตระหนักถึงทิศทางในการดำเนินชีวิต 9. ความรู้สึกประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม

การจัดประเด็นจากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มนิเทศนิสิต

ความรู้สึกลดข้อบรรยายภาค	ความรู้สึกลดข้อผู้ในกลุ่ม	ความรู้สึกลดข้อกระบวนการ	ความรู้สึกลดข้อประโยชน์ที่ได้รับ
<p>1. ด้านบรรยายภาคจัดเป็นประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • บรรยายภาคสงบอบอุ่น เป็นกันเอง สนุกสนาน • บรรยายภาคที่นำจดจำ ประทับใจ • บรรยายภาคความ เป็นเนื้อเดียวกัน ในกลุ่ม • บรรยายภาคที่กลุ่มให้ความสำคัญ กับสมาชิกทุกคน • บรรยายภาคที่สมาชิกรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจต่อกัน • บรรยายภาคการให้ความช่วยเหลือ กันในกลุ่ม • บรรยายภาคการดำเนินกลุ่มที่ หลากหลายความรู้สึกล 	<p>2 ด้านผู้ในกลุ่ม สามารถจัดประเด็นโดยนำหลัก กัลยาณมิตรธรรม 7 มาสังเคราะห์คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> • เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็น กันเอง • มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิด ความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย • เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ย อ่างด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ • รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้ คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี • พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก อุดหนุนฟังได้ 'ไม่เบื่อหน่าย • กล่าวที่แจ่มเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้ เข้าใจได้ • 'ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหล 'ไม่สมควร 	<p>2 ด้านกระบวนการ จัดเป็น ประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการที่มีความหมาย และสำคัญต่อชีวิต • กระบวนการเข้าถึงหัวใจของ ปัญหา • กระบวนการเชื่อมต่อการ เปิดเผยตนเอง • กระบวนการเป็นเนื้อเดียวกัน ในกลุ่ม • กระบวนการช่วยเหลือด้าน จิตใจ 	<p>4. ด้านประโยชน์ที่ได้รับ จัดเป็น ประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • เกิดการตระหนักในภาระกระทำ ของตนเอง • ได้รับประสบการณ์ที่มีค่าใน ชีวิต • เกิดความเข้าใจตนเองและ เรียนรู้ผู้อื่น • แนวทางในการดำเนินชีวิตการ แก้ปัญหาในชีวิต • เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต • มีความลึกซึ้งในการมองโลก และชีวิต

ตารางการเสนอบันทึกประจำวันของสมาชิกกลุ่มโยนิโสมนสิการ

ประเด็นเนื้อหา/ เป้าหมาย	บันทึกประจำวัน
<p>เนื้อหาวันที่หนึ่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ต้อนรับการได้มาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ● การยินดีกับเวลาปัจจุบัน <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้บรรยากาศกลุ่มได้คุ้นเคยและเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันในกลุ่ม 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงเหตุปัจจัยต่างๆในชีวิตที่เกี่ยวข้องกัน มองสิ่งต่างๆ ลึกซึ้งขึ้นไม่มองเพียงด้านเดียว 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในการกระทำและเกิดความรู้สึกผิดชอบต่อการกระทำของตนเองในชีวิตที่ส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น 5. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคง ● ความรักที่แท้คือการลดในส่วนของตัวเองและเพิ่มในส่วนที่อยู่รอบๆตัว <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกติดตาม สำนวจ ประเด็นที่ใกล้ตัวจากประสบการณ์ตรง 2. เพื่อสัมผัสเรื่องราวของสมาชิกที่เป็นประสบการณ์ที่เข้มข้น นำมาย่องเป็นแบบอย่าง เพื่อให้เกิดความอิมเมจ จอกลงมาต่อจิตใจ 5. เพื่อให้สมาชิกระลึกถึงความรัก 	<p>วันที่หนึ่ง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆที่มีความเชื่อมโยงกับชีวิต <p>“วิธีการแก้ปัญหาของเขาเราก็นำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้เป็นอย่างดี ซึ่งอนาคตของเรามีพ่อแม่ ญาติพี่น้องยังคงอยุ่ให้กำลังใจเราอยู่เคียงข้างและหวังกับเรา อยากให้เราได้ดี อยากเห็นเราเป็นคนดี มีอนาคตที่ดี ดิฉันเชื่อว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาของเพื่อนๆ ทำให้ดิฉันสามารถนำมาเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตของดิฉันได้เป็นอย่างดี” (YO6, บันทึกประจำวันที่1, รุ่นที่1)</p> <p>“เป็นการเล่าสิ่งที่เราประทับใจ เรื่องนี้ทำให้เราได้รู้ความประทับใจต่าง ๆ ของเพื่อน ๆ และสิ่งที่เพื่อน ๆ ประทับใจนี้ส่งผลให้เราได้ความรู้เรื่องความกตัญญูกตเวทีของผู้มีพระคุณ และมีคิดที่ดี ๆ ในการดำเนินชีวิต” (YO10, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)</p> <p>“ตอนบ้ายได้คุยกันถึงเรื่องความรักและได้รู้จักความรักในแง่มุมต่างๆของแต่ละคน บางคนมีปัญหาเรื่องความรัก และช่วยกันแก้ปัญหาและหาข้อยุติในเรื่องนั้น บางคนให้คำนิยามคำว่ารักที่มีความหมายและจำไปใช้ได้และการที่รักพ่อแม่ นั้น ทำให้นึกถึงพ่อแม่มากขึ้น” (YO17, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)</p> <p>“ตอนกลางวัน เล่าเรื่องความประทับใจ ความประทับใจของเพื่อนคือ เขาได้ดูแลปูในโรงพยาบาลเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยที่เฝ้าคนเดียวและไม่มีญาติคนอื่นอยากจะทำเฝ้า เป็นความกตัญญูที่มีต่อญาติที่บางคนปฏิบัติได้ยากมาก ดังนั้นประสบการณ์ครั้งนี้จึงได้สอนอะไรหลายๆอย่างให้กับเพื่อนในกลุ่ม และของเพื่อนคนอื่นก็เป็นประโยชน์ในด้านการศึกษา และเรื่องครอบครัว โดยสิ่งที่ได้รับจะเป็นสิ่งที่นำไปปฏิบัติได้” (YO17, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)</p> <p>“ได้รู้เรื่องความรักในตอนบ้ายเป็นสิ่งที่ดีและสำคัญมากสำหรับเราในตอนนี้เป็นเพราะเป็นช่วงในวัยเรียน บางครั้งอาจมีอุปสรรค ทะเลาะกัน แต่เราก็ต้องคิดว่าตอนนี้เราเรียนอยู่ อย่าไปคิดในเรื่องที่เรากังวลเพราะอาจจะทำให้เราเสียการเรียนได้ เราควรมีสติในการที่คิดอะไรทำสักอย่างให้รอบคอบ เพื่อพ่อแม่ของเราที่ท่านอุตสาหะเสียสละเงิน ร่างกาย เวลา ส่งเสียเราเรียนจนถึงทุกวันนี้” (YO14, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)</p> <p>“พวกเราได้นั่งพูดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตหรือความประทับใจที่ได้รับจากเพื่อนและพ่อแม่ผู้มีพระคุณ ได้พูดคุยจนให้เราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ความประทับใจเพื่อน และสิ่งที่ได้รับในวันนี้คือ ได้คิดอะไรดี ๆ หลาย ๆ อย่าง เช่นได้สำนึกถึงพระคุณพ่อแม่มากขึ้น” (YO21, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)</p>

<p>และความทุกข์ที่เกิดจากความรัก และค้นหาถึงรากเหง้าของเรื่อง</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความรักที่แท้ นั่นคือการไม่ยึดที่ความต้องการของตนเพียงฝ่ายเดียว</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกสามารถเข้าใจและยอมรับประสบการณ์ด้านความรักที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>8. เพื่อให้สมาชิกค่อยพิจารณาเห็นว่า ความรักที่แท้คือความเข้าใจ และเข้าถึงภาวะความจริงของธรรมชาติตามหลักอภิปัจฉัยตา และหลักไตรลักษณ์</p> <p>● ความภาคภูมิใจในชีวิต</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมมันกับสิ่งที่กระทำ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนถึงบุคคลที่เกื้อกูลในชีวิต และมีส่วนในเรื่องราวความภาคภูมิใจ</p> <p>3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจในความเกื้อกูลจากผู้คนรอบๆตัวและสรรพสิ่ง</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงในกรณีที่สมาชิกมีประเด็นในใจ</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ</p>	<p>● สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน</p> <p>“เหมือนกับเป็นการเริ่มต้นศึกษานิสัยใจคอให้มากกว่าที่ผ่านมา ได้พูดคุย ได้หัวเราะ... ได้ร้องไห้... ได้รู้ว่าแต่ละคนเป็นไง... เหมือนกับว่าแต่ละคนเหมือนเป็นกระจกที่กำลังสะท้อนอีกฝ่ายหนึ่งได้เห็นอีกฝ่าย... แต่ก็ดีนะ... เพราะจะทำให้ความรัก ความผูกพันที่มีอยู่แล้วให้มันมากมายและยิ่งใหญ่มากกว่าเดิม” (YO19, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)</p> <p>“วันนี้เป็นประสบการณ์อีกแบบที่ไม่เคยเกิดกับชีวิตของหนู เพราะเพื่อน ๆ ที่มาเข้าค่ายวันนี้เป็นเพื่อนที่เรียนอยู่การจัดการทั่วไป 3 เป็นเพื่อนที่หนูเพิ่งรู้จักประมาณ 7 เดือน และวันนี้หนูก็ได้มานั่งพูดคุยกับเพื่อน ๆ และพูดถึงความรู้สึกของทุก ๆ คนว่าเป็นยังไง ว่าเรารู้สึกกับเขายังไง และมีอะไรที่อยากจะบอกกับเพื่อน ทำให้หนูได้รู้ถึงความคิดของเพื่อนว่า คนที่เราคิดว่าเขาไม่เคยรู้สึกกับเราดี ๆ แต่ที่จริงแล้วเขามีความรู้สึกที่ดี และเขาเป็นห่วงเรา” (YO20, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)</p> <p>● การเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจต่อกัน</p> <p>“การพูดคุยกันในวันนี้ ส่วนมากจะเป็นเรื่องส่วนตัวที่จะไม่เคยมีใครรู้มาก่อน แต่เพื่อนก็นำมาเล่าให้ฟังก็ทำให้เรารู้ว่าเขาเปิดใจกับเราแล้ว และกลุ่มเราก็มีความสามัคคีกันและจะช่วยกันรับฟังปัญหาของเพื่อนแต่ละคน จึงเป็นสิ่งที่ดีมาก” (YO4, บันทึกประจำวันวันที่1, รุ่นที่1)</p> <p>“สิ่งที่ได้ฟังเพื่อน ๆ เล่าประสบการณ์ในวันนี้คือ เพื่อจะเล่าถึงชีวิตการดำเนินชีวิตในแต่ละคนหลายรูปแบบ เล่าแบบเปิดใจจึงทำให้รู้สึกไว้วางใจและคุ้นเคยกันมากขึ้น รู้สึกสบายใจในระดับหนึ่ง และประสบการณ์ของเพื่อน ๆ ที่เล่าสู่กันฟังเป็นประสบการณ์ที่ฟังแล้วคุ้มค่าน่าเก็บนำไปใช้เป็นแบบอย่างในชีวิตเราได้ แต่ละคนก็จะเล่าความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไปมีแง่คิดแฝงอยู่เยอะ รู้สึกว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขและก็ต้องทำใจยอมรับกับข้างหน้าและทำวันนี้ในสิ่งที่มืออยู่ตอนนี้ให้ดีที่สุด และจากที่เพื่อนเล่ามาบางคนทำให้รู้สึกคิดถึงบ้าน มีกำลังใจ สบายใจขึ้น” (YO13, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)</p> <p>● การเปิดใจกว้าง ยอมรับประสบการณ์ใหม่ ๆ</p> <p>“ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นจากที่เราได้รู้จักแค่ส่วนหนึ่งของเขา แต่ในวันนี้เราได้รู้จักเขามากขึ้นและรู้ได้เลยว่ามันแตกต่างจากที่เราคิดและเห็นในภายนอกของเขา” (YO8, บันทึกประจำวันวันที่1, รุ่นที่1)</p> <p>“พี่วิทยากรให้แง่คิดหลายอย่างมาก ได้ให้เราคิดหลายรูปแบบ ไม่คิดเฉพาะแบบของเรา มีความคิดที่เปิดกว้าง และทำให้เราอดทนอย่างหนึ่งคือ ยอมที่จะรับฟังผู้อื่น” (YO18, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)</p> <p>“มีความรู้สึกว่าสิ่งที่เรามองเห็นด้วยตาเปล่าแล้วยังไม่สัมผัส เราอย่าเพิ่งตัดสิน เราควรใช้เวลาใช้ความคิดและความเอาใจใส่ให้มากจึงจะตัดสินได้ ถ้าเราสามารถเข้าใจคนอื่นได้ ฉันคิดว่า การดำรงชีวิตของเราจะไม่มีอุปสรรคเลย” (YO18, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)</p>
--	---

“และการที่เราคิดของเราเองแต่จิตใจข้างในเพื่อนก็ไม่รู้ว่าคิดอะไร การที่เราจะมองใครด้วยภายนอก เขาคอนั้นอาจดีก็ได้ และเราก็ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาให้ทุกคนฟัง และได้แลกเปลี่ยนความคิดของเพื่อนในแต่ละมุมมองว่าใครเป็นอย่างไร นิสัยใจคอเป็นอย่างไร ต่อไปเราควรแก้ปัญหามองในชีวิตอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นประสบการณ์และใช้เป็นเครื่องพิสูจน์ชีวิตต่อไป” (YO25, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

● **การเรียนรู้ชีวิตผ่านประสบการณ์เพื่อน ๆ**

“สำหรับวันนี้ความทรงจำต่าง ๆ ที่ผ่านพ้นมาแล้วล้วนแล้วแต่เป็นความจริงใจให้กัน เรามองเห็นปัญหาต่าง ๆ มากมายหลายอย่างมาก ของเพื่อนรวมกลุ่ม ของเรา เราจึงเข้าใจถึงความรู้สึก ความนึกคิด ความต้องการและความเป็นตัวของตัวเขามากขึ้น ได้แง่คิดต่าง ๆ มากมายหลายอย่างจากตัวเพื่อนและสามารถนำแง่คิดต่าง ๆ เหล่านั้นมาคิดใช้และแก้ปัญหาของตัวเองได้” (YO18, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

“ถ้าเราได้มีโอกาสแบบนี้เราก็จะรู้ว่าเพื่อนของเราเป็นอย่างไร เรามีความคิดเป็นแบบไหน ซึ่งมันทำให้เราได้มีคติ ๆ ไว้สอนตนเอง ในวันข้างหน้า ไม่ว่าจะเจอเรื่องราวต่าง ๆ มากมายขนาดไหนเขาก็ยังผ่านพ้นมันไปได้ด้วยดีและดีที่สุดที่ได้มาเจอกันในวันนี้ ได้มาเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของแต่ละคนว่าใช้ชีวิตอย่างไร เป็นอย่างไรมาในตอนแรก มันทำให้เราดี และรู้สึกที่เราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวไม่ว่าเราจะดี จะเลวหรืออะไรก็แล้วแต่ แต่เราก็ยังมีเพื่อนที่ดีเหมือนในวันนี้ และเพื่อนที่จะอยู่ในความทรงจำของเราตลอดไป” (YO23, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

“ประสบการณ์ที่ผ่านมาในวันนี้คือประสบการณ์ของเพื่อนแต่ละคนที่เล่าสู่กันฟังและมีข้อเสนอแนะหรือคติเตือนใจที่ให้เพื่อน ๆ ทุกคนได้รับรู้และทราบในเรื่องที่เราไม่เคยรู้มาก่อนได้มาแสดงความคิดเห็นให้เพื่อนได้เข้าใจถึงจิตใจของแต่ละคนว่าเป็นยังไง” (YO24, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

● **กำลังใจในการดำเนินชีวิต**

“ตอนเย็นเล่าเรื่องความประทับใจ ความประทับใจที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เมื่อเรานึกถึงความประทับใจที่ไร ทำให้เราเกิดรอยยิ้มขึ้นมาทันทีที่เรานึกถึง ความดีที่เราทำ และสิ่งที่เราทำความดีจะเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น และเป็นเกียรติแก่ตัวเราเอง ทำให้เราเกิดความสุขและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่น” (YO11, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

“ตอนเย็นพวกเราได้ร่วมเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่อง ความภาคภูมิใจในเรื่องไหนมากที่สุด ทุกคนก็จะมี ความประทับใจหลาย ๆ เรื่องแตกต่างกันไป อาจเป็นเรื่องในครอบครัว ปู่ ตัวเอง การเรียน เป็นต้น เราเชื่อว่าความประทับใจเหล่านี้จะเป็นพลังให้เราสู้ต่อไป และเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ ความรู้สึกท้อได้แต่อย่าถอยความสำเร็จทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจของเรา ถึงแม้ว่ามันอาจจะขัดใจเราบ้างไม่ถูกใจเราบ้าง ถ้าหากเราผ่านมันไปได้ นั่นแหละ! คือความภาคภูมิใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด และอีกอย่าง

หนึ่งที่เราได้เรียนรู้จากประสบการณ์ในครั้งนี้ก็คือ ทำให้เรามองเห็นความเป็นตัวเองของเพื่อน ๆ แต่ละคนด้วย" (YO12, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

"สิ่งอย่างหนึ่งที่ทำให้เราได้รู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร และสิ่งเหล่านั้นจะทำให้เราได้ทราบที่เราควรปรับตัวอย่างไรเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น และสุดท้ายของวันนี้พวกเราทุกคนได้รู้จักกันมากขึ้นและทำให้ผมมีความเข้มแข็งมากขึ้น" (YO22, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

● **รู้ถึงปัญหาของตนเองและการแก้ปัญหา**

"ตั้งแต่เข้าวันนี้รู้สึกตื่นเต้นมากกว่าจะพบกับสิ่งใดบ้าง ที่เชื่อจะเป็นอย่างไร เพราะมาเขื่อนลำพระเพลิงนี้เป็นครั้งแรก แต่พอมาถึงก็รู้สึกกลัวนิดๆ เพราะมันเงียบมาก มีเฉพาะกลุ่มของเรา แต่ก็ไม่โดดเดี่ยวเพราะมีเพื่อนๆ พอได้ทำกิจกรรมกับที่เพียงตลอดทั้งวัน ทำให้เรารู้สึกเข้าใจเพื่อนและเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น รู้ถึงปัญหาของเรา และหาวิธีแก้ปัญหา" (YO2, บันทึกประจำวันวันที่1, รุ่นที่1)

"จากที่ข้าพเจ้าได้มาฝึกจิตของเรา ทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น และรู้จักเพื่อนมากขึ้น มีปัญหาอะไรก็มีคนข้างคอยช่วยเหลือเราและให้คำปรึกษากัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นกันเอง เพื่อนบางคนมีปัญหาก็มาปรึกษากัน" (YO3, บันทึกประจำวันวันที่1, รุ่นที่1)

"วันนี้เป็นวันที่ทำให้ฉันรู้จักเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น และได้รู้ว่าการที่เราได้พูดปัญหาของเราออกมามันทำให้รู้สึกดีและทำให้รู้ว่ายังมีเพื่อนที่จะคอยอยู่เคียงข้างกันตลอดไป" (YO4, บันทึกประจำวันวันที่1, รุ่นที่1)

"ในกิจกรรมวันนี้ข้าพเจ้าก็ได้ความคิดที่เป็นจริง อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริง รู้จักตนเองมากขึ้น มีอะไรก็สามารถที่จะระบายออกมาได้อย่างเต็มที่ และได้รู้จักชีวิตของแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนต่างก็มีปัญหาอุปสรรคมากมายในชีวิต เหมือนกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้ารู้สึกทึ่งใจมากที่ได้มาเข้ากลุ่มและได้ทำกิจกรรมในครั้งนี้ ข้าพเจ้าก็ได้รับประสบการณ์อย่างมาก และก็เข้าใจตนเองมากขึ้น ในการดำรงตนว่าจะอยู่อย่างไรจึงจะมีความสุข" (YO5, บันทึกประจำวันวันที่1, รุ่นที่1)

● **ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต**

"ในวันนี้ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์จากเพื่อนจากสิ่งที่เราไม่รู้เราก็ได้รู้ถึงเหตุการณ์ต่างๆว่าแต่ละคนมีความเป็นมาอย่างไร และจากประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าได้รับฟังมาก็จะนำมาคิดประยุกต์ใช้ในบางสถานการณ์ และยังมีอะไรอีกหลายๆ อย่างที่ข้าพเจ้าได้เก็บเกี่ยวมันขึ้นมาจากความจริง" (YO5, บันทึกประจำวันวันที่1, รุ่นที่1)

"ตอนบ้ายเล่าเรื่องประสบการณ์ความรัก คำว่ารักมีหลายวิธีการที่แสดงออกมา ความรักที่เกิดปัญหาจะทำให้บุคคลที่มีความรักนั้นเกิดความทุกข์ ดังนั้นจึงหาวิธีแก้ปัญหาเพื่อทำให้ความรักนั้นเกิดความเข้าใจ และทางกลับกันความรักนั้นทำให้เกิดความสุข คือความรักที่ไว้วางใจกัน ความเข้าใจซึ่งกันและกัน...ถ้ามนุษย์มีความสุขก็

เพราะเกิดจากความรักที่ทำให้เกิดความสุข ดังนั้นเราจึงคิดวิธีที่จะมีความรักให้เหมาะสมกับวัย เหมาะสมกับสถานการณ์ที่จะให้ความรัก การรู้จักความเหมาะสมนั้นแหละคือความพอดีที่จะเกิดในชีวิต" (YO11, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

"ในวันนี้พวกเราทุกคนก็ได้มาเล่าประสบการณ์ของแต่ละคนให้เพื่อน ๆ ฟัง และได้มาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันทำให้เราได้รู้ว่าคนเรามีทั้งความสุขและความทุกข์ในเวลาและสถานที่ต่างกัน สิ่งที่ได้รับวันนี้ทำให้ผมทราบว่าอาการที่เราเกิดมาเป็นคนแล้วเราก็ต้องทำวันนี้ให้ดีที่สุดและทำให้สุดความสามารถของเรา" (YO22, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

● แนวทางและหลักในการดำเนินชีวิต

"ในเวลาช่วงค่ำก็มาพูดถึงความประทับใจความภาคภูมิใจในชีวิตของเราตั้งแต่เราเกิดมา ว่ามีความภาคภูมิใจอะไรบ้าง เมื่อเราฟังเพื่อน ๆ พูดในวันนี้เรารู้สึกว่าต่างคนก็ต่างมีปัญหาทุกคน เช่นเรื่องการตอบแทนบุญคุณ การเรียน การขยันอดทน เป็นต้น ถ้าเราอยู่คนเดียวเราคงไม่รู้เรื่องราวต่าง ๆ มากมายที่ดีและเพื่อนก็สามารถพูดให้เราฟังได้ และเราก็คงหาวิธีช่วยเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ ที่เราอาจช่วยเพื่อนได้ แต่ก็ต้องขอบคุณเพื่อน ๆ ที่มาทำให้เรามีวันนี้ มารู้ถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้อื่น" (YO14, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

- "การฝึกอบรมวันนี้ถือเป็นสิ่งมีค่ามาก เพราะเราสามารถ ทำให้จิตใจของเราสงบและให้อภัยมากขึ้น" (YO18, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

รู้สึกได้รับประโยชน์ ได้รับความรู้

"สำหรับในวันแรกนี้ได้ความรู้มากๆ และหวังว่าอีกสองวันข้างหน้าคงจะได้รับความรู้มากยิ่งขึ้นกว่าวันนี้อีกมาก ๆ อย่างแน่นอน และก็หวังว่าการมาเข้าค่ายครั้งนี้ เมื่อกลับไปใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และการใช้ชีวิตในชีวิตจริง เมื่อเกิดปัญหาเราจะสามารถนำพาตัวเราให้หลุดพ้นจากปัญหาและแก้ปัญหาของเราได้ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข" (YO2, บันทึกประจำวันที่1, รุ่นที่1)

"พอเริ่มเข้าบ้านก็เข้าสู่ฐานแรกได้พบปะพูดคุยถึงความรู้สึกของแต่ละคน ก็ทำให้เข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการปรับใช้กับชีวิตประจำวันที่เรายังขาดเพื่อเติมให้เต็ม" (YO16, บันทึกวันที่1, รุ่นที่2)

"สำหรับเหตุการณ์ในวันนี้ ดิฉันรู้สึกประทับใจในทุก ๆ เรื่องที่ผ่านมามีไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี คือเรามีการได้มานั่งสนทนากันมาแชร์ความรู้สึกกันและกันได้เล่าเกี่ยวกับประสบการณ์หรือเรื่องอื่น ๆ ซึ่งถ้าดิฉันไม่เจอสมมาก็คงอาจจะไม่ได้มารู้สึกถึงเหตุการณ์ในวันนี้เลย ซึ่งมันเป็นอะไรที่แปลกใหม่ให้กับชีวิตและเป็นสิ่งที่เหนือกว่าการเรียนในห้องใหญ่ ๆ มีคนเยอะ ๆ" (YO23, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

"การได้มาออกค่ายในครั้งนี้ก็จะทำให้เราเก็บความทรงจำอันดีอันนี้ไว้ตลอดไปไม่ว่าเราจะอยู่แห่งไหนเราก็รับรู้ได้เสมอว่าเราเคยเจอเหตุการณ์แบบนี้มาทำให้เราผ่านพ้นไปได้และรู้สึกดีกับทุกเรื่องค่ะ" (YO23, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)

<p>เนื้อหาวันที่สอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● "ยิ้มแย้มในชีวิต" ● การตื่นของเราอาศัยสิ่งใดบ้าง ● ชีวิตคือการเดินทาง <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อประโยคตามการรับรู้และทัศนคติของสมาชิก 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดความเข้าใจแนวทางและท่าทีต่อการมีชีวิต 3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกท่าที การกระทำที่มีต่อการเผชิญกับสิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิต 4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความทุกข์ในใจเมื่อสามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น 5. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความทุกข์ในใจเมื่อไม่สามารถเผชิญเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต 6. เพื่อเอื้อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกจากประสบการณ์ที่ไม่สามารถเผชิญกับมันได้ ตลอดจนเอื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ <ul style="list-style-type: none"> ● ชีวิตคือการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยว ● ปลูกพืชชนิดใด ได้ผลเช่นนั้น ● ชีวิตของฉันเปรียบเสมือน... <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงการกระทำในชีวิตทั้งการลงมือกระทำและผลที่เกิดจากการกระทำ 2. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้ตระหนักถึง 	<p>วันที่สอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเห็นคุณค่าต่อสิ่งรอบตัวที่เชื่อมโยงกับชีวิต <p>"รู้สึกประทับใจเพื่อนทุกคนที่เห็นความสำคัญ และรู้ถึงเป้าหมายในชีวิต วิธีการเดินทางไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งไว้อย่างไม่หลงทางไปทางอื่นที่ผิด และเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวเรา บางครั้งเราอาจจะมองไปสองข้างทางที่เราเดินไปจุดหมายทั้งซ้ายขวา เรามองไม่เห็นใครที่จริงใจกับเรามากที่สุดจนลืมมองคนข้างหน้าเรานั้นคือพ่อแม่ ญาติพี่น้องที่อยู่ข้างหน้าให้ความจริงใจคอยช่วยเหลือเรามาตลอด" (YO2, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>"ได้คิดถึงตัวเราและคนรอบข้างที่คอยอยู่ข้างๆและเดินเคียงข้างเราตลอดไป ทั้งเพื่อน ทั้งพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย และคนรอบข้าง" (YO2, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>"ตั้งแต่ตอนเช้าจนเย็นวันนี้ฉันก็ได้ประสบการณ์ที่ผ่านมามากขึ้น เกี่ยวกับของเพื่อนและตัวเรา รู้จักคำว่าเดินทางแล้วมีการร้องเพลงประกอบ โดยนึกถึงการเดินทางของเราจะต้องมีคนอยู่เคียงข้างคอยให้กำลังใจเรา คอยช่วยเหลือเรา มีธรรมชาติที่คอยให้อากาศหายใจกับเรา และเราก็ให้คาร์บอนไดออกไซด์กับต้นไม้" (YO7, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>"วันนี้ทำให้ข้าพเจ้าทราบที่ทุกคนคิดอย่างไรกับต้นไม้ คิดว่าต้นไม้เปรียบเสมือนอะไรหรือมีการเปรียบเทียบอวัยวะทุกส่วนของร่างกายว่าไม่มีอะไรมีค่าหรือทดแทน ซ้อมมาแทนที่กันได้หรือซ้อมมาแทนที่ไม่ได้" (YO9, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>"ในตอนเช้าจะพูดถึงเรื่องการตื่นในตอนเช้าว่ามีอะไรที่ทำให้เราตื่น มีสิ่งรอบตัวเราในหลาย ๆ อย่าง มีองค์ประกอบในหลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นร่างกายของเราเองหรือไม่ก็เป็นธรรมชาติ บรรยากาศที่ทำให้เรารู้สึกตื่น และได้มุมมองได้การมองในแง่ต่าง ๆ คือการที่เราอยู่บนโลกนี้เราต้องพึ่งพาอาศัยกันไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ และรู้สึกว่าทุกอย่างนี้ให้ประโยชน์ต่อเรามีคุณค่า อยากจะขอบคุณสิ่งนั้น และอยากจะรักษาและหวงแหนมันไว้ให้อยู่กับเรานาน ๆ" (YO13, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"ตั้งแต่เช้าตื่นขึ้นมาก็รู้สึกสดชื่นที่เราอยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่ดี ธรรมชาติร่มรื่นของเขื่อนลำพระเพลิง และได้สนทนาเกี่ยวกับเรื่อง "คุณค่าของชีวิต" ซึ่งแต่ละคนก็ให้ความหมายของคุณค่าของชีวิตแตกต่างกันออกไป ซึ่งคุณค่าของชีวิตก็เหมือนกับต้นไม้ อากาศ ธรรมชาติ ถ้าเราขาดสิ่งรอบตัวนี้ เราจะอยู่อย่างไรในโลกใบนี้ ดังนั้นเราควรดูแล รักษา ให้ความรักกับเขาก่อนที่เขาจะไม่อยู่ให้เราดูแล" (YO15, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"ตอนเช้าตื่นมาคุยกับเพื่อนเรื่องการตื่นมีองค์ประกอบอะไรที่เป็นการทำงานให้ตื่นได้ และประโยคที่สำคัญก็คือคำพูดของอินเดียดังที่ว่า "ถ้าต้นไม้ต้นสุดท้ายถูกตัด และน้ำหยดสุดท้ายถูกดื่ม และเงินที่มีกินแทนข้าวไม่ได้" เป็นประโยคที่สะท้อนถึงการมีชีวิตที่ทุกคนในสมัยนี้จะเลยคุณค่าที่แท้จริง และหลงอยู่กับวัตถุนิยมเมื่อคุยกัน</p>
---	---

<p>ชีวิตในความหมายที่กว้างขึ้น และเข้าใจในชีวิตของตนเองที่สัมพันธ์กับสิ่งรอบตัว</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนชีวิตของตนเองโดยถ่ายทอดผ่านสัญลักษณ์</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่นและได้แบบอย่างในการใช้ชีวิตจากเพื่อนสมาชิก</p> <p>5. เพื่อให้สมาชิกได้หลักในการดำเนินชีวิต เกิดความใส่ใจการกระทำของตนที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น</p> <p>• ช่างปั้นกับดินเหนียว * (ความคาดหวังกับความจริง)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการเมื่ออยู่ในบทบาทช่างปั้นและดินเหนียว</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกสัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงขณะอยู่ในฐานะช่างปั้น และดินเหนียว</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกเห็นตัวอย่างความคาดหวังที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในแต่ละบทบาท</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าถึงจิตใจผู้อื่น</p> <p>5. เพื่อเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดเรื่องราวในชีวิตที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>6. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงในกรณีที่สมาชิกมีประเด็นในใจ</p> <p>7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปัน</p>	<p>เรื่องนี้ก็ได้รู้จักคุณค่าที่แท้จริงในชีวิตจะต้องอาศัยธรรมชาติในการดำรงอยู่ ไม่สามารถอยู่โดยไม่มีธรรมชาติได้ และต้องปรับตัวให้อยู่ร่วมกับธรรมชาติ ไม่ใช่ปรับธรรมชาติเข้าหาเรา" (YO17, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"การที่เราได้เรียนรู้สิ่งดี ๆ ของเพื่อน ๆ และประสบการณ์ของเพื่อนทำให้เรามีความคิดที่ก้าวต่อไปและทำให้เรามีจิตสำนึกต่อพ่อแม่ญาติพี่น้องเขาเรา" (YO25, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)</p> <p>• การตระหนักในการกระทำของตนเอง</p> <p>"พูดถึงเรื่องการตื่น ตามปกติแล้วเราตื่นขึ้นมาเรามักจะมองสิ่งที่อยู่รอบตัวเราหรือมองสิ่งที่อยู่นอกตัวเราว่าเป็นผลทำให้เราตื่น แต่ที่จริงแล้วเรากลับลืมนึกถึงตัวเราเองว่าถ้าเราไม่มีลมหายใจแล้วเราจะตื่นไม่ได้ ดังนั้นเราควรจะนึกถึงตนเอง และไม่ประมาทกับชีวิตของตนเอง" (YO10, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"ช่วงกลางคืนก็สนทนาเรื่องผู้ปั้นกับดินเหนียว หนูคิดว่าหนูเป็นทั้งดินเหนียวและขณะเดียวกันก็ทำหน้าที่เป็นผู้ปั้นไปด้วย เช่นแม่เป็นผู้ปั้นเรา เราก็เป็นดินเหนียว ทำตัวดีตามที่แม่ต้องการ ตั้งใจเรียน ช่วยงานบ้าน ช่วยทุกอย่างที่เราทำได้ แต่พอเรามาเรียนที่ราชภัฏ เราก็ต้องเป็นผู้ปั้นตัวเองว่าจะทำอะไร คิดอะไร ตั้งใจเรียน อ่านหนังสือ ก็คือปั้นตัวเอง" (YO15, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"ในตอนเย็นพูดเรื่องช่างปั้นกับดินเหนียว ว่ามีความรู้สึกอย่างไรเพราะจะแตกต่างกันมาก ได้รู้ว่าการที่เราปั้นสิ่งใดขึ้นมาต้องมีความหมาย ต้องมีอะไรในใจ ในความคิดสักอย่างที่จะสื่อออกมา และเมื่อเราจะปั้นเราก็ต้องปั้นสิ่งดีๆให้ออกมาสวยงามให้ถูกใจที่สุด แต่ถ้าเป็นดินเหนียวก็ต้องคล้อยตามจิตใจไม่ได้ ในเรื่องช่างปั้นกับดินเหนียวนี้ ทำให้เราต้องรู้จักเห็นอกเห็นใจกัน รู้จักปรับตัวให้เข้ากัน ต้องมียอมกันบ้าง" (YO13, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"ในช่วงคำ มีสองบทบาทให้เป็นคือช่างปั้นกับดินเหนียว ได้รู้ถึงบทบาทในชีวิตอีกรูปแบบคือเปรียบเทียบกับช่างปั้นและดินเหนียว เช่นการทำตามคำสั่งคือเราทำหน้าที่เป็นดินเหนียว และบทบาทของช่างปั้นก็จะเป็นการสร้างสรรคหรือกำหนดบุคคลอื่นให้เป็นไปตามใจ แต่บางทีการกำหนดของเราอาจจะไม่ถูกใจอีกฝ่าย หรือการกำหนดของอีกฝ่ายอาจจะไม่ถูกใจเรา ดังนั้นการใช้ชีวิตต้องนึกถึงจิตใจทั้งสองฝ่ายว่าเป็นยังไง และค่อยๆปรับตัวให้ทั้งสองฝ่ายพอใจในสิ่งที่กำลังทำอยู่" (YO17, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"ประสบการณ์ที่ได้รับในวันนี้คือการที่เราได้แลกเปลี่ยนภาพประทับใจที่เราได้เจอมาและได้ทำให้หนูได้รู้ถึงพระคุณพ่อแม่มากขึ้น ไม่ทำให้คิดหลงผิดมาก ถ้าไม่มีโอกาสได้มานั่งเข้าค่ายในวันนี้ ก็คงไม่รับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อน ๆ ว่าเป็นยังไงและหนูก็คงไม่ได้กลับมาคิดทบทวนถึงเรื่องราวเดิม ๆ ที่ผ่านมา" (YO21, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)</p>
---	--

<p>ประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ความทรงจำในชีวิต <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองและ พร้อมรับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงชีวิตที่ไม่แน่นอน และสำรวจความรู้สึกเมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย 3. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเลือกความทรงจำที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต 4. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความทรงจำดีๆ ที่เลือกเก็บไว้ และขยายประสบการณ์ให้เกิดคุณค่าพิเศษ 5. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ไม่พึงพอใจ ฯลฯ ตลอดจนเชิญให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ 6. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่ากับช่วงเวลาแต่ละขณะในชีวิต เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบันขณะ และตั้งใจกระทำสิ่งต่างๆ ในขณะปัจจุบันไม่ผัดผ่อน 	<ul style="list-style-type: none"> ● การยอมรับและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น <p>“การเดินทางของคนก็ต้องมีอุปสรรคขวากหนามเข้ามาตลอดที่เราเดินไป ทำให้เราได้เข้มแข็งสู้กับอุปสรรคนั้นๆ มีทั้งสุขทุกข์ปนกันแต่ความสุขนั้นมันก็ทำให้เรารู้ว่าเราไม่ควรจะสุขจนลืมไปว่าความทุกข์นั้นก็คอยจะเข้ามาอยู่เสมอเหมือนกับว่าให้ได้อยู่กับชีวิตการเดินทางที่ไม่ลืมตัว ระลึกอยู่เสมอว่าต้องฝ่าฟันมันไปให้ได้ แต่การเดินทางนั้นหากไม่มีคนคอยให้กำลังใจเคียงข้างเราไปด้วย ทางที่เราเดินไปนั้นมันก็จะไปได้แค่กลางทาง ไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางตามที่เราเดิน และชีวิตของเราก็ต้องตัดสินใจกับการที่ต้องทำอนาคตเพื่อพ่อแม่ คนที่อยู่ข้างๆ เราและเพื่อตัวเราเองด้วย เมื่อกล้าคิด ตัดสินใจ และพยายามทำให้ดีที่สุด เราก็จะถึงจุดหมายปลายทางนั้นได้อย่างสวยงาม” (YO6, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>“การที่เพื่อนเล่าประสบการณ์ของตัวเองให้ฟังทำให้เรามีแนวคิดดี ๆ ของเพื่อนมาเป็นคติเตือนใจ เพื่อเอาเป็นแบบอย่าง แต่ชีวิตของคนเราก็อาจมีจุดที่ต้องสะดุดบ้างแต่เราก็แก้ปัญหาเหล่านั้นมาได้ การที่เรามีจิตสำนึกที่ดี ๆ ก็สอนให้เรามีจุดมุ่งหมายในชีวิตของเรา อดีตของเราอาจแก้ไขไม่ได้แต่ปัจจุบันเราจะพร้อมรับสิ่งทีทุกคนต้องเจอคืออุปสรรคในชีวิต และมันก็ต้องมีแนวทางแก้ไขปัญหาลดเวลาให้ได้” (YO25, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)</p> ● ความแน่นแฟ้น ผูกพัน ไว้วางใจในเพื่อนสมาชิก <p>“ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์จากการเดินทางของแต่ละคนว่าแต่ละคนมีการเดินทางที่แตกต่างกัน แต่สุดท้ายก็มีจุดจบเหมือนกันคือ จุดมุ่งหมายของชีวิตนั่นเอง อีกเรื่องคือการเขียนเรื่องต่างๆ ที่อยากจะเล่าหรืออยากระบายออกมาให้เพื่อนฟัง พอฟังหนึ่งชีวิตของแต่ละคนได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น เพราะเพื่อนเริ่มไว้ใจเรา ที่เขาไว้ใจเราก็เพราะว่าเราทุกคนต่างก็มีความจริงใจต่อกันจึงพุงกันให้ถึงฝั่งได้ ในวันนี้ได้ความรู้สึกที่ดิ๊กกลับมาใช้ในชีวิตของตนเองในบางส่วนที่เราสามารถนำมาใช้ได้ แค่นี้ก็ประสบความสำเร็จแล้วค่ะ” (YO5, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>“สิ่งที่เพื่อนได้เล่าให้ฟังบ้างก็เป็นสิ่งดี บ้างก็เป็นสิ่งไม่ดี แต่เพื่อนคนนั้นก็พร้อมที่จะพูดให้เพื่อนฟังทั้งหมด ซึ่งมันก็จะเป็นการถ่ายทอดประสบการณ์จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกหลาย ๆ บุคคลเพื่อที่จะให้บุคคลคนนั้นปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างในสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ไม่ดีก็ไม่สมควรจะทำตาม มันเป็นแนวคิดในอีกแง่มุมหนึ่งของคนเราและทำให้เรามีชีวิตและการกระทำที่เปลี่ยนไป ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เพื่อนได้เล่าให้ฟัง มันทำให้ดิฉันคิดถึงอนาคตหรือวันต่อ ๆ ไปว่าควรทำตัวอย่างไร ควรมีชีวิตอย่างไร” (YO23, บันทึกวันที่1, รุ่นที่3)</p> ● การเปิดโลกทัศน์และมุมมองในชีวิต <p>“ภาคบ่าย พูดถึงว่าเราเปรียบชีวิตตัวเองเหมือนกับอะไร ทำให้เรามองตนเองได้ลึกซึ้ง มองว่าตัวเองเหมือนกับไดอารี่เล่มหนึ่งที่มีการบันทึกเรื่องราวต่างๆ เป็นประจำทุกวัน ทำให้เราไม่ประมาทกับชีวิต” (YO10, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p>
--	---

"วันนี้เรารื่นเริงขึ้นมาอย่างสดชื่นเป็นความสดชื่นจาก ต้นไม้ สายลม และแสงแดดซึ่งเป็นสิ่งที่เราหาได้ยากมากจากชีวิตในเมือง การได้ตื่นเช้ายังเป็นการทำให้จิตใจแจ่มใสเบิกบานพร้อมที่จะดำรงชีวิตต่อไปในแต่ละวัน เรายังได้พูดถึงคุณค่าของธรรมชาติ และผู้คนที่อยู่รอบๆตัวเรา ถ้าหากเรามองสิ่งต่างๆเหล่านี้ว่ามีคุณค่าและคงคุณค่าแก่การทวงแหน สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็จะอยู่กับเราตลอดเวลา และจะอยู่ต่อไปนานๆ" (YO12, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)

"วันนี้เป็นวันที่ 2 ที่เราได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งแต่ละนาทีของวันนี้เป็นเวลาที่มีค่าและมีความหมายมาก เพราะเรื่องราวชีวิตของคนที่อยู่ร่วมกันมันช่างเป็นอะไรที่ลึกซึ้งและมีความหมายมาก ภาพของแต่ละบุคคลมันสะท้อนหลายอย่างที่เป็นตัวเขาคำพูดของเขาสะท้อนความเป็นตัวตนที่แท้จริง ความคิดผุดผ่องชีวิตเกิดขึ้นกับใจคนทุกคนจริงๆ แต่มันยังไม่ได้แสดงออกให้ทุกคนได้เห็น" (YO18, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

● **ความกล้าที่จะมองปัญหาและแก้ปัญหาของตน**

"ข้าพเจ้าได้ประสบการณ์อะไรหลายๆอย่างในวันนี้ ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นและเพื่อนทำให้เรากล้าที่จะพูดแก้ปัญหาที่สิ่งที่จะเกิดขึ้น และมีเรื่องอะไรที่ไม่สบายใจก็สามารถนำมาบรรยายให้เพื่อนฟังได้เพื่อนก็จะช่วยเราแก้ปัญหา" (YO3, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)

"วันนี้ก็ได้บอกถึงความรู้สึกของเราให้กับเพื่อนๆได้ฟังก็ทำให้เรารู้ว่ามันไม่ได้ยากเลยถ้าเราคิดที่จะบอกหรือเล่าประสบการณ์หรือความรู้สึกของเราออกมาให้กับเพื่อน เพราะเมื่อก่อนจะเป็นคนที่แบบว่าถ้ามีอะไรจะไม่เคยบอกหรือเล่าให้กับใครได้ฟังเลยก็เรารู้สึกเกรงใจเขาที่เราจะต้องเอาความทุกข์ของเราไปบอกกับเขา เพราะเราก็ไม่รู้ว่าเขาจะอยากและพร้อมที่จะฟังความทุกข์หรือไม่" (YO8, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)

"ได้มีโอกาสระบายความในใจของเราให้พี่ฟังและเพื่อน ๆ ได้รับรู้" (YO21, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

● **การเรียนรู้ชีวิตผ่านประสบการณ์เพื่อน ๆ**

"ทำให้เห็นว่าเส้นทางที่เดินของเพื่อนแต่ละคนถึงแม้จะมีอุปสรรคแต่เพื่อนพร้อมที่จะเดินผ่านมันไปอย่างไม่หวั่นไหว และจะพยายามข้ามมันไปให้ถึงจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจถึงแม้ 2 ฝั่งข้างทางจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม และทำให้รู้ว่าอย่างน้อยเพื่อนจะไม่ทิ้งเพื่อน และบนเส้นทางเดินของแต่ละคนส่วนใหญ่จะพูดถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับพ่อและแม่" (YO9, บันทึกประจำวันที่2, รุ่นที่1)

"ดิฉันคิดว่าประทับใจทุกเรื่องในวันนี้ ทุก ๆ เรื่องที่เพื่อนได้เล่าได้พูดให้ฟัง มันทำให้ดิฉันคิดได้ และเก็บความรู้สึกดี ๆ แบบนี้ไว้ตลอด" (YO23, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)

	<ul style="list-style-type: none"> ● ความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต <p>"ในวันนี้ข้าพเจ้าได้พูดถึงเรื่องการเดินทาง การเดินทางในชีวิตของข้าพเจ้าเปรียบได้เหมือนกับเข็มนาฬิกา เวลาในอนาคตข้างหน้าเรายังไม่มีความรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่ในวันนี้ ณ วันนี้ ข้าพเจ้าจะทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้" (YO1, บันทึกประจำวันวันที่ 2, รุ่นที่1)</p> <p>"ประสบการณ์ในวันนี้สอนอะไรหลายๆอย่างกับตัวเราและเพื่อน และการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในครอบครัว สอนให้เรามีความอดทนที่จะฟันฝ่าอุปสรรคที่ขวางทางเราไปให้ถึงจุดมุ่งหมายที่เราตั้งเป้าไว้ว่าเราจะไปให้ถึง" (YO3, บันทึกประจำวันวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>"มาตอนค่ำจะเป็นเกี่ยวกับละครชีวิตที่ผ่านมาทำให้รู้ถึงแม้ว่ามันจะยากลำบาก แต่ทุกคนก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปให้ถึงจุดหมายปลายทาง สู้ สู้" (YO9, บันทึกประจำวันวันที่2, รุ่นที่1)</p> ● ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต <p>"ก็ได้เปรียบเทียบกับตัวเองเป็นเหมือนสายน้ำที่เวลาคลื่นสงบ น้ำนิ่ง ก็เหมือนกับชีวิตของเรานิ่งมีสติที่จะทำอะไรได้หลายอย่าง แต่ถ้าน้ำเชี่ยว คลื่นลมแรงมีพายุโหมกระหน่ำ ก็เหมือนกับเรามีปัญหาเข้ามาในชีวิตมากมายหลายปัญหาแต่เราจะแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างไร เราก็ต้องมีสติคิดก่อนที่จะทำอะไร อย่าใจลอยค่อย ๆ หาวิธีแก้ปัญหาทีละอย่าง อย่าท้อเพราะคนที่พิการเขายังอยู่ได้แล้วเราละครบองค์ประกอบทุกอย่าง เราจะกลัวอะไรล่ะ" (YO15, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p> <p>"นอกจากธรรมชาติแล้วยังมี ความรัก ความสุข ฯลฯ ที่เราไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงินทอง เราต้องอาศัยความจริงใจ การปรับตัว มองทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงคือมีทั้งสิ่งที่เราเลือกได้และเลือกไม่ได้ สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็จะช่วยให้เรามีความสุข" (YO12, บันทึกวันที่2, รุ่นที่2)</p> ● ความประทับใจที่ได้เข้าร่วมประสบการณ์ในกลุ่ม <p>"การร่วมกิจกรรมในวันนี้ ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างที่ข้าพเจ้าไม่เคยรู้มาก่อน อยากขอบคุณพี่ๆที่ทำให้พวกเราได้มาอยู่ตรงนี้ ณ สถานที่แห่งนี้" (YO1, บันทึกประจำวันวันที่2, รุ่นที่1)</p> <p>"สำหรับวันนี้ทำให้ฉันเห็นความเมตตา ความกตัญญูมากมาย ถ้าไม่มีวันนี้ อาจจะไม่ได้รับความรู้สึกต่าง ๆ นี้ ขอขอบคุณพี่วิทยากรนะค่ะที่ทำให้เรามีโอกาสที่ดี" (YO18, บันทึกวันที่2, รุ่นที่3)</p>
<p>เนื้อหาวันสุดท้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ชีวิตมีทุกฤดูกาล ● โลกนี้มีความงามไม่จำกัดแต่จิตใจที่จำกัดมองไม่เห็น ● เวลาที่สำคัญที่สุดคือ เวลา 	<p>วันสุดท้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัวที่เชื่อมโยงกับชีวิต <p>"กิจกรรมนี้ทำให้เราได้รู้ประสบการณ์ที่เราพบที่เราเจอของเราและเพื่อนที่นำมาเล่าให้กันฟัง และทำให้รู้จักตนเองมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เรารู้ว่าเราไม่ได้เดินทางไปข้างหน้าคนเดียวแต่เรามีเพื่อนเดินไปกับเราด้วย รู้จักผันไปให้ไกลไปให้ถึงฝันที่เราฝัน</p>

<p>ปัจจุบัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและสามารถเข้าใจหลักในการดำเนินชีวิตด้วยใจที่มั่นคง 2. เพื่อให้สมาชิกเปิดรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างยอมรับและเข้าใจความเปลี่ยนแปลง 3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของภาวะจิตใจที่หนักแน่นมั่นคง 4. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาใคร่ครวญถึงการดำเนินชีวิตของตนเองโดยอาศัยหลักธรรมชาติที่นำเสนอ <p>● โชคดีในชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความโชคดียที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้บันทึกความโชคดีของตนเองลงในกระดาษเพื่อย้ายถึงประสบการณ์ที่มีคุณค่า 3. เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกอย่างแน่นแฟ้น 4. เพื่อเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าและซาบซึ้งใจในความเกื้อกูลจากผู้คนรอบๆตัวและสรรพสิ่ง 5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมชื่นชมยินดี และเห็นคุณค่าในผู้อื่น 6. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความชื่นชมยินดี และเกิดความอึดเอิบกับชีวิตของตน 7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมรับรู้ความโชคดีในชีวิตของเพื่อน 	<p>ไว้ว่าเราต้องไปให้ถึงเพื่อที่จะทำให้พ่อแม่ของเราภูมิใจในตัวเราที่มีลูกที่ดีเชื่อฟังท่าน ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และสิ่งสำคัญที่เราอาจจนถึงทุกวันนี้ก็ต้องของคุณพ่อและแม่ที่ทำให้เกิดมาเป็นคนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่สมบูรณ์พร้อมไปทุกอย่าง และการที่เราจะทำอะไรให้สำเร็จก็ต้องตั้งใจและฝ่าฟันไปให้ถึงจุดมุ่งหมายที่เราตั้งใจไว้" (YO3, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>"จากที่ได้มาอยู่ร่วมกัน 3 วันนี้ก็ทำให้เราได้ทราบถึงปัญหาชีวิตเพื่อนๆแต่ละคนว่าปัญหาอุปสรรคของเพื่อนนั้นมันเป็นสิ่งที่ทำให้เพื่อนได้ต่อสู้ชีวิต และทำความหวังความฝันของตนเองให้สำเร็จตามที่คนข้างหลังเราอยากจะเห็นความสำเร็จ และในการคิดการตัดสินใจอะไรกับชีวิตกับปัญหาทำให้เรากล้ามากขึ้น เห็นคุณค่าตัวเรามากขึ้น คนรอบข้าง พ่อแม่ เพื่อน พี่น้องที่เคยให้ความช่วยเหลือเวลาที่เราไม่สบายใจ ทุกข์ใจ เห็นความห่วงใย ความรักที่มีให้ต่อกันและกัน ความหวังของเรานั้นเราก็จะทำให้มันสำเร็จเพื่อตัวเองและทำให้พ่อแม่ได้ภาคภูมิใจกับเราด้วย" (YO6, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>"ส่วนวันที่2 พี่เขาให้เราทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะป็นให้มองสิ่งรอบตัวเราว่ามีประโยชน์ต่อเรามากนะ มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ เห็นธรรมชาติ...ได้รู้ปรัชญาต่างๆ และในวันที่ 3 วันสุดท้ายพี่เขาให้มองเพื่อนๆ ได้รู้จักตัวเอง ได้รู้จักคุณค่าของสิ่งต่างๆในชีวิตว่าแต่ละอย่างก็มีคุณค่าในตัวเหมือนกัน ไม่ว่าจะมากหรือน้อย" (YO13, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)</p> <p>"วันที่สอง ได้รู้ว่ธรรมชาติรอบๆตัวสำคัญและสิ่งแวดล้อมรอบตัวต่างก็สำคัญ และได้รู้การให้ชีวิตให้อยู่กับธรรมชาติ โดยที่ไม่เบียดเบียนได้" (YO17, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)</p> <p>"การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้เป็นเหมือนการทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่มากที่สุด รู้สึกว่าการดำรงชีวิตของแต่ละคนบนโลกใบนี้ มันต้องใช้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ใช้ความรักความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้" (YO18, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p> <p>● สำนึกขอบคุณ กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ</p> <p>"3 วันนี้ทำให้รู้และเห็นตัวเองมากขึ้น ทำให้คิดถึง นึกถึงบุคคลที่อยู่รอบๆตัวไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ น้อง ปู่ ย่าตา ยายและทุกๆคนที่มีบุญคุณต่อเรา อยากกลับไปตอบแทนบุญคุณเขาบ้าง ก่อนที่จะไม่ได้ตอบแทน อยากกลับไปบอกรักเขา ก่อนที่จะไม่ได้บอก" (YO1, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>"และอยากจะขอบคุณพี่ที่พาพวกเราทั้งหลายได้มาใช้ชีวิต ได้อยู่ร่วมกันได้เห็นนิสัยกันและกันมากยิ่งขึ้น เห็นการคิดการตัดสินใจของตัวเองมากขึ้น ขอขอบคุณเพื่อนๆที่อยู่ร่วมกันช่วยกันตลอด หากไม่มี 3 วันนี้ เราก็คงไม่รู้เลยว่าทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรานั้นมันมีค่ายิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับเรามากแค่ไหน ขอขอบคุณธรรมชาติที่สร้างเราไว้ ให้เราได้รักได้ห่วงแหนกับตัวเองมากขึ้น เป็นความประทับใจสำหรับตัวเรา</p>
---	--

<p>สมาชิก และเป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนได้รับพลังใจในการนำไปฝ่าฟันอุปสรรคในชีวิต</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สรุปบอกกล่าวความรู้สึกที่ได้มาใช้เวลาด้วยกัน <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเตรียมความพร้อมสมาชิกสู่การพบสังสรรค์แห่งการจากลา 2. เพื่อให้สมาชิกสรุปประสบการณ์ที่เกิดขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของเพื่อนสมาชิกที่ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ เพื่อแสดงความรู้สึกขอบคุณ ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิกแต่ละคน 4. เพื่อเกิดความอิมเอบใจต่อบรรยากาศของมิตรภาพ/ การขอบคุณ/ เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน 	<p>มากอย่างยิ่งสำหรับ 3 วันที่ได้รับกลับไป เข้าใจตัวเองมากขึ้นและก็จะทำวันนี้และวันข้างหน้าต่อไปเพื่อเราและพ่อแม่และทุกคนค่ะ” (YO6, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>“ตั้งใจและขอบคุณที่ตลอด 3 วันที่เราได้มาอยู่ด้วย...ได้เรียนรู้...อะไรหลาย ๆ อย่างได้มากขึ้น...เหมือนกับมีสติมีสมาธิเพิ่มขึ้นกว่าแต่ก่อน...และยังสอนให้ใจเย็น...คิดจะทำอะไรที่จะพูดอะไรก็ควรคิด...ให้รอบคอบมาก ๆ ขอขอบคุณมากมายกับการอยู่ด้วยกัน ณ ช่วงเวลานี้” (YO19, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p> <p>“ประสบการณ์ 3 วันที่เราได้มาเข้าค่ายในครั้งนี้ก็ว่าได้รู้จักสำนึกถึงบุญคุณของผู้มีพระคุณคือพ่อแม่เรา และได้มารู้จักที่พิเศษเป็นความโชคดีอย่างมากที่ได้มาเรียนรู้ประสบการณ์ด้วยทำให้คิดอะไรได้มากขึ้นมาก ๆ” (YO21, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p> <p>“ขอขอบคุณที่ได้สอนให้เราจริงจังสำนึกในการที่เป็นคนดี ใจเย็น สุภาพขึ้น และสอนให้คนอื่นเป็นอย่างเรา ถ้าเราไม่มาวันนี้ เราคงไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรกับเรา” (YO25, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● การตระหนักในการกระทำของตนเอง <p>“3 วันที่ผ่านมาทำให้เห็นสิ่งต่างๆที่มองข้ามไป ทำให้ต้องหันกลับไปมอง สิ่งไหนที่ตัวเราคิดว่าเราทำดีที่สุดแล้ว ก็จะต้องกลับไปทำให้ดีกว่าที่ทำอยู่ตอนนี้ ขอขอบคุณพี่ที่ทำให้อาจารย์ได้ประสบการณ์ขอบคุณจริงๆ” (YO1, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>“ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ทำให้รู้สิ่งที่เราควรจะทำหรือ หน้าที่ของเรา เช่น ขยัน ตั้งใจเรียน การเป็นคนดีของพ่อแม่ ขอขอบคุณสำหรับประสบการณ์อันคุ้มค่าที่ได้มอบให้ จะนำไปใช้และทำให้ได้ค่ะ” (YO2, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>“ระยะเวลา 3 วันที่เราได้ร่วมใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ได้กินได้นอนด้วยกัน ทำให้เรารู้จักเพื่อนมากขึ้นและจากประสบการณ์ทั้ง 3 วันที่เพื่อนได้ถ่ายทอดให้ก็จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจจะทำอะไรกับตัวเองและการตัดสินใจก็ต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อน” (YO4, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>“สุดท้ายประสบการณ์ที่ได้ก็จะนำไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ใจตั้งหวังเอาไว้ให้สำเร็จในอนาคตค่ะ” (YO5, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>“และรู้จักความเป็นตัวของตัวเองมาก รู้จักเอาประสบการณ์นี้ไปแก้ไขในการใช้ชีวิตประจำวันได้ รู้จักความอดทน และทำให้รู้และในการให้คำแนะนำของที่พิเศษที่คอยให้คำแนะนำและการที่จะทดแทนบุญคุณผู้ที่มีอุปการะต่อตัวเรา รู้จักการที่จะประหยัดเงินในการใช้จ่าย ในการขยันเรียนให้มากขึ้นกว่าเดิม และการทำผิดต่อพ่อแม่ถ้าจะขอโทษก็กล้าที่จะทำมากกว่าเดิม และช่วยแบ่งเบาภาระท่านได้” (YO7, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)</p> <p>“ประสบการณ์ตลอดระยะเวลา 3 วันที่ได้มาอยู่ค่ายนี้ ทำให้ดิฉันภูมิใจในเรื่อง</p>
---	--

ต่าง ๆ มากมาย มันทำให้ดิฉันคิดได้และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตัวเองในด้านต่าง ๆ" (YO23, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

● **สัมพันธภาพ รู้สึกไว้วางใจ ใกล้ชิดต่อเพื่อนสมาชิก**

"ประสบการณ์ที่ได้รับใน3 วันที่ผ่านมาคือ การได้รับรู้เรื่องราวต่างๆของเพื่อนทั้งที่ไม่เคยรู้มาก่อนและไม่เคยคิดว่าจะได้รู้ ได้รู้ถึงนิสัยของเพื่อน" (YO1, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"กิจกรรมนี้ทำให้เราได้รู้ประสบการณ์ที่เราพบที่เราเจอของเราและเพื่อนที่นำมาเล่าให้กันฟัง และทำให้รู้จักตนเองมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เรารู้ว่าเราไม่ได้เดินทางไปข้างหน้าคนเดียวแต่เรามีเพื่อนเดินไปกับเราด้วย" (YO3, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"ระยะเวลา 3 วันที่เราได้ร่วมใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ได้กินได้นอนด้วยกัน ทำให้เรารู้จักเพื่อนมากขึ้นและจากประสบการณ์ทั้ง3 วันที่เพื่อนได้ถ่ายทอดให้ก็จะนำไปใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจจะทำอะไรกับตัวเองและการตัดสินใจก็ต้องไม่ทำให้ใครเดือดร้อน" (YO4, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"ในช่วง3วันที่ได้เข้ามาอยู่ในโครงการนี้มีความรู้สึกสบายใจมากๆเลยคะ เพราะทำให้รู้จักตนเองมากขึ้น รู้จักความรู้สึกของแต่ละคนความเป็นมาของแต่ละคน ซึ่งแต่ละคนก็จะได้เล่าถึงประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตให้เพื่อนทุกคนในกลุ่มฟัง ข้าพเจ้าก็มีความรู้สึกว่าเพื่อนมีความไว้วางใจเรา ยอมที่จะเล่าประสบการณ์ของตนเองให้ฟัง ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวของตนเอง แต่เพื่อนยอมที่จะกล้าเล่า ระบายออกมาให้รับรู้" (YO5, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"และอยากจะขอบคุณพี่ที่พาพวกเราทั้งหลายได้มาใช้ชีวิต ได้อยู่ร่วมกันได้เห็นนิสัยกันและกันมากยิ่งขึ้น เห็นการคิดการตัดสินใจของตัวเองมากขึ้น ขอขอบคุณเพื่อนๆที่อยู่ร่วมกันช่วยกันตลอด หากไม่มี 3 วันนี้ เราก็คงไม่รู้เลยว่าทุกสิ่งที่อยู่รอบตัวเรานั้นมันมีค่ายิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับเรามากแค่ไหน" (YO6, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"ในระยะเวลา 3 วัน ทำให้ดิฉันและเพื่อน ๆ มีความสุขมีความสุขสนุกสนานที่ได้มาที่นี่ ไม่รู้ว่าอีกกี่วันก็ไปถึงจะมีโอกาสดี ๆ แบบนี้อีก โอกาสนี้เป็นโอกาสดีมากที่สุดที่ทำให้ดิฉันและเพื่อนได้มาเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ และได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ" (YO23, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

"ดีใจมากที่ได้มาในครั้งนี้เพราะได้เรียนรู้นิสัยและชีวิตของใครหลาย ๆ เพื่อนที่มาอยู่รวมกันได้ความรู้สึกดี ๆ ที่มีให้กัน ได้เข้าใจในตัวของเพื่อน ๆ มากขึ้น แม้ว่าจะเป็นเวลาแค่ 3 วัน แต่ก็มีความสำคัญร่วมกันที่สำคัญ ในสิ่งหนึ่งที่น่าจดจำและไม่ลืม มีเพื่อน ๆ ที่เข้าใจเรามากขึ้น มีพี่ที่ดี ๆ และน่ารักคอยสั่งสอนเป็นตัวอย่างที่ดีให้เราทำตาม" (YO24, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

● **การเปิดใจกว้าง เปิดรับประสบการณ์ "**

“ทำให้เรารู้ว่าเราเป็นคนอย่างไรในสายตาเพื่อน ทำให้เรามีกระจกที่สะท้อนตัวเราให้กับเรา และเราก็จะสามารถนำภาพที่อยู่ในกระจกนั้นไปปรับตัวเองให้ดีขึ้น” (YO10, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“กิจกรรมในครั้งนี้มีประโยชน์มาก ทำให้เราเป็นคนกล้าเปิดใจและเปิดรับความคิดเห็นของเพื่อน ๆ ก็ขอขอบคุณที่จัดกิจกรรมนี้ขึ้นมาให้พี่ก็คอยดูแล เอาใจใส่ดี ให้ความอบอุ่นตลอดระยะเวลาที่อยู่ด้วยกัน วันสุดท้ายก็จะได้กลับแล้วก็ขอบอกว่ายังอาลัยกับสถานที่และกิจกรรมนี้อยู่เลย แต่เมื่อถึงเวลาก็ต้องจบกิจกรรมลงตรงนี้ค่ะ” (YO16, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“ประสบการณ์ที่ได้มาเข้าค่ายก็คือได้รู้จักเพื่อน ๆ มากกว่าเดิม และได้รู้จักตัวตนของเราว่าเราเคยเป็นมาอย่างไร ได้เล่าถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต มาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง และได้เอาประสบการณ์ของเพื่อน ๆ แต่ละคนไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และได้รู้ถึงความรู้สึกที่เพื่อนมีต่อเรา และทำให้เราได้คิดที่กว้างกว่าเดิม” (YO20, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

“ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ทำให้ผมได้รับความรู้ ความเข้าใจของผู้เข้าร่วมในแต่ละคนเป็นอย่างมาก และกิจกรรมในครั้งนี้ยังสอนให้ผมได้รู้จักอะไรมากมายที่ผมยังไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็น กิจกรรมในแต่ละกิจกรรมก็จะสอนให้เราเป็นคนที่ดี” (YO22, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

● **ความรู้สึกต่อกระบวนการช่วยเหลือในกลุ่ม**

“ระยะเวลา 3 วันที่ผ่านไปนั้นทำให้ตัวของดิฉันเองได้รับอะไรหลายๆอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการแก้ปัญหาการเผชิญกับปัญหา และการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆมากมาย ภายใน3 วันนี้ได้เห็นทั้งรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ การร้องไห้ สนิหที่เศร้าและความสนุกสนานมากมาย” (YO9, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“วันแรกที่มาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนในกลุ่มทั้ง 7 คน ก็มีความรู้สึกอยากรู้จักเพื่อนมากขึ้น พอเริ่มกิจกรรมสนทนาก็ได้ฟังเพื่อนเล่าประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนออกมา โดยให้แง่คิดในชีวิตกับเรา และนำเอาปัญหาต่างๆมาวิเคราะห์และคิดตามก็จะทำให้รู้ว่าปัญหาปัญหาก้าวักคนเดียวก็จะมีมุมมองปัญหาในมุมเดียว แต่ถ้าได้สนทนากันหลายคนก็จะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาได้หลายด้าน และนำแต่ละด้านมาวิเคราะห์ จนได้วิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด และประสบการณ์ของเพื่อนบางคนก็น่าสนใจมาก โดยที่เราไม่คิดว่าเพื่อนคนนั้นที่เคยคุยกันจะมีประสบการณ์อย่างนี้ แล้วก็ได้ความเข้าใจเพื่อนเพิ่มขึ้น” (YO17, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“กิจกรรมนี้เป็นเหมือนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของแต่ละบุคคลภายในกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้กันและกันฟัง เมื่อรับฟังแล้ว ประสบการณ์เหล่านั้นมันเหมือนยารักษาแผลที่อยู่ในใจเราได้มาก” (YO18, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

● **ประสบการณ์การคลี่คลายปัญหาของตนเอง**

“สุดท้ายนี้ก็อยากจะบอกกับพี่เพียงว่าขอบคุณทุกคำที่คอยให้คำแนะนำต่างๆที่เรายังไม่เคยได้คิดที่จะแก้ปัญหามาก่อน และอยากจะขอโทษที่ด้วยค่ะที่การกระทำบางอย่างที่พี่เห็น อาจจะไม่เข้าทำไปบ้าง อยากจะขอโทษที่ด้วยค่ะ ขอโทษค่ะ” (YO7, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“ในวันแรกนี้ดีมากทำให้หนูได้เปิดโอกาสคุยปัญหาต่าง ๆ ที่หนูพบมาให้เพื่อนได้รับฟังและคิดแก้ปัญหาพร้อมกัน ทำให้เรามองว่าในชีวิตนี้เราก็มียิ่งดี ๆ เข้ามานะ และชีวิตเรามีคุณค่านะ ทำให้เรามีแรงก้าวต่อ” (YO10, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“การที่ได้มาเข้าค่ายใน 3 วันนี่อยากจะเล่าให้แม่ฟังว่าเป็นวันที่มีอะไรหลายๆอย่างที่เราเข้ามาเพิ่มเติมในชีวิตอีกมาก คือวันแรกก็ทำความรู้จักกันต่างๆ ทำให้หนูได้เล่าเรื่องแม่กับน้องเหมือนระบายออกมาและก็มีเพื่อนๆและพี่คอยปลอบใจดีมาก ๆ ทำให้หนูคิดได้ว่าหนูจะดูแลแม่และน้องให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งใจมากๆ พี่เขาสอนดีมาก สอนปรัชญา สอนการแก้ปัญหา ซึ่งบางอย่างเราไม่เคยที่จะรู้มันเลยแต่พี่และเพื่อนๆก็จะคอยให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษา ทำให้เรารู้สึกไว้ใจ” (YO13, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

● **การแสดงถึงความเข้าใจและตระหนักถึงทิศทางในการดำเนินชีวิต**

“สำหรับประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ข้าพเจ้ารู้จักตนเอง รู้จักคนอื่น เข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เข้าใจธรรมชาติสิ่งที่อยู่รอบๆตัวเรา สามารถนำความรู้หรือสิ่งต่างๆที่ได้รับนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า ทำให้ข้าพเจ้าเดินไปจุดมุ่งหมายอย่างปลอดภัยและถึงที่หมายอย่างดี” (YO2, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“ระยะเวลาที่เข้ามาทำกิจกรรม 3 วันนี้ ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์อะไรหลายๆอย่างในชีวิตที่เราสามารถนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ทำให้เรารู้จักนิสัยเรามากขึ้นและรู้จักเพื่อนของเรา คนรอบข้าง และรู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้จักการเสียสละการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนๆ” (YO3, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“ขอขอบพระคุณพี่ๆทุกคนที่หยิบยื่นโอกาสเหล่านี้มาให้กับพวกเรา ทำให้เราได้รู้ถึงบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ทุกคนอยากจะกลับไปแก้ไขและอดีตที่ไม่สามารถย้อนมันได้ ได้เห็นถึงความกตัญญูที่มีต่อบุพการีและผู้มีพระคุณ” (YO9, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

“คนทุกคนไม่สามารถอยู่คนเดียวได้ จะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันก็ไม่เกิดปัญหาขึ้น ประสบการณ์ที่ได้รับรู้จักที่เกิดขึ้นกับฉันทำให้ฉันหาวิธีที่จะอยู่อย่างไม่มีปัญหา อยู่อย่างมีความสุข และสามารถเรียนรู้ชีวิตของผู้คนอื่นอีกหลายๆเหตุการณ์” (YO11, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

“และที่สำคัญก็คือ พี่ที่เขาพามานั้นดูแลฉันดีมาก คอยให้คำช่วยเหลือต่าง ๆ

ใจดี มีอรรถยาศัยดี ยิ้มกับเราได้ทุกคน และคอยให้คำปรึกษาว่าเราเจอเรื่องแบบนี้เราจะทำอะไรต่อไป และพี่เขาก็ให้คำสอนปรัชญาต่าง ๆ เกี่ยวกับความเป็นจริงของโลก ให้เรานำไปปฏิบัติเพื่อเป็นคนดีของสังคม" (YO14, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

"กิจกรรมครั้งนี้จะไม่เกิดขึ้นถ้าดิฉันหรือผู้เข้าร่วมยังไม่พร้อม แต่ตัวดิฉันแล้ว ฉันพร้อมที่จะเข้าร่วมทั้งกายและจิตใจ ทำให้สิ่งที่ฉันได้กลับไปคือความคิดที่แปลกใหม่ ความทรงจำที่ดี ความสงบ ความนิ่งและความเข้าใจความเป็นไปของชีวิต" (YO18, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

"สำหรับกิจกรรมที่พี่เขานำมาให้ผมได้เข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่มีความรู้มาก ทำให้ผมต้องจดจำกิจกรรมเหล่านี้เพื่อที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง และอีกส่วนหนึ่งในกิจกรรมในครั้งนี้ที่เขาสอนเราทุกอย่างในการดำรงชีวิตของแต่ละคน" (YO22, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

"จากประสบการณ์ที่ผ่านมา 3 วันนี่คงเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของเรา และมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าจะมาถึงจุดตรงนี้เราต้องพบอุปสรรคมากมาย การที่เรามีเพื่อน พ่อแม่ ครอบครัวพี่น้องคอยสอนสั่งให้เราเป็นคนดี" (YO25, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)

● **ความรู้สึกระทึกใจและประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม**

"ต้องขอขอบพระคุณพี่พี่ซที่ให้ออกาสเราร่วมทำกิจกรรม ทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และยังได้รู้จักวิถีชีวิตของเพื่อนมากกว่าเดิม ถือว่าการมาเข้าค่ายครั้งนี้ดิฉันจะนำไปเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งของชีวิตจะเก็บภาพทั้งหมดไว้ในใจ คงไม่มีวันลืมได้เลย ขอขอบพระคุณสำหรับโอกาสดีๆที่หยิบยื่นมาให้" (YO4, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"ประสบการณ์ในครั้งนี้ข้าพเจ้าจะเก็บเอาไว้ในความทรงจำตลอดไป อย่างน้อยๆก็มีคนมาอยู่เคียงข้างเรา คอยช่วยเหลือเราในยามที่เราไม่เหลือใคร ประสบการณ์ในครั้งนี้ได้ซึมซาบเข้าไปอยู่ในหัวใจของข้าพเจ้าอย่างไม่วันลืม และอยากจะขอขอบพระคุณพี่พี่ซเป็นอย่างมากที่ได้ให้ออกาสให้ข้าพเจ้าได้มาเข้าร่วมโครงการนี้ ทั้งขอขอบพระคุณ ในด้านอาหารการกินการอยู่อาศัยให้ความสะดวกสบายกับพวกเรา และพี่พี่ซก็เป็นกันเองกับพวกน้องๆไม่เคยทำให้น้องๆต้องผิดหวัง ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างที่น้องทำอะไรลงไปทำให้พี่พี่ซไม่สบายใจหรือรำคาญใจอะไร ก็ต้องขอโทษพี่พี่ซด้วยนะคะ น้องหวังว่าน้องคงได้มีโอกาสนี้ใหม่นะคะ" (YO5, บันทึกประจำวันสุดท้าย, รุ่นที่1)

"ทั้ง 3 วันนี้เป็นประสบการณ์ที่ดีให้กับหนูมาก ทำให้หนูมีแรงและกำลังพอที่จะก้าวต่อไป เมื่อหนูมีปัญหา สุดท้ายนี้หนูก็ขอขอบคุณพี่ที่ทำงานมากที่ทำให้หนูมาพบกับประสบการณ์ดีๆแบบนี้ ขอขอบคุณคะ" (YO10, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)

"ภาพรวมคือ ดีได้ประสบการณ์ดีปรับใช้ได้ ได้ประโยชน์มาก พี่เขาดูแลดีไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่อยู่ อาหาร สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ทำให้เราอุ่นใจ อบอุ่นดีที่

	<p>ได้มาอยู่ร่วมกันกับพี่และเพื่อนๆทุกคน" (YO13, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่2)</p> <p>"จะจดจำประสบการณ์ในช่วง 3 วันนี้อย่างดีไปตลอด เพราะมันไม่ใช่การเข้าค่ายลูกเสือ แต่มันเป็นการเข้าค่ายที่ทำให้เราเข้าถึงจิตใจของเพื่อน ทำให้เราไม่มองเพื่อนแต่ภายนอก ให้มองที่จิตใจของเขา" (YO20, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p> <p>"ประสบการณ์ในช่วง 3 วันนี้ คือการได้อยู่ร่วมกับเพื่อน 8 คน ซึ่งต่างก็มาจากหลายที่หลายจังหวัดต้องมาใช้ชีวิตประจำวันร่วมกัน ได้มาฝึกจิตสำนึกหรือการได้เล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกของแต่ละคนจนทำให้เรารู้จักตัวของเราเองมากขึ้น และตัวของเพื่อนเรามากขึ้น" (YO21, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p> <p>"กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่มีความหมายสำหรับผมมากทำให้เราได้รับรู้ความเป็นมาของแต่ละคน ทำให้เราได้ความรู้สึกที่ดีเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจมาก เป็นกิจกรรมที่มีเนื้อหาสาระและจะทำให้เกิดผลประโยชน์กับทุกฝ่าย" (YO22, บันทึกวันสุดท้าย, รุ่นที่3)</p>
<p>ความรู้สึกของสมาชิกต่อประเด็น</p> <p>1. บรรยากาศ</p>	<p>บรรยากาศสงบ อบอุ่น เป็นกันเอง สนุกสนาน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยากาศดีมาก ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัวทำให้ผ่อนคลาย 2. บรรยากาศเป็นกันเองดี เยียบสงบดี สบายๆ อบอุ่น มีความสุข 3. ตอนแรกก็อาจจะเกรงใจ ยังไม่ค่อยกล้า แต่พอสักพักก็กล้าพูดกล้าแสดงออกโดย ไม่ต้องกลัวหรือกังวล 4. สนุกสนาน สนุกกับกิจกรรม ร่าเริงดี มีรอยยิ้ม <p>บรรยากาศที่น่าจดจำประทับใจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. บรรยากาศดีที่สุดใน 3 วันนี้จะจดจำไว้ในใจ <p>บรรยากาศความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกซึ่งกันและกัน รับฟังความรู้สึกผู้อื่น 7. ได้รู้จักกันมากขึ้น สนทนากันมากขึ้น เข้าใจเพื่อน เข้าถึงเพื่อน <p>บรรยากาศที่กลุ่มให้ความสำคัญกับสมาชิกทุกคน</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. เพื่อนๆทุกคนเห็นว่าเราคือคนสำคัญ 9. เป็นกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับทุกคน <p>บรรยากาศที่สมาชิกรู้สึกปลอดภัยไว้วางใจต่อกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. ทุกคนตั้งใจฟังประสบการณ์ต่างๆของเพื่อน ประทับใจประสบการณ์ที่เกิดกับเพื่อน สามารถเล่าเรื่องไม่สบายใจให้ฟังได้ทุกเรื่อง 11. ทุกคนจริงใจ ห่วงใยกัน เป็นกำลังใจให้กันจนเกิดความไว้วางใจ <p>บรรยากาศการให้ความช่วยเหลือกันในกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. เพื่อนให้ความร่วมมือกันดีในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม 13. มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้คำแนะนำ เพื่อนและพี่คอยปลอบใจ <p>บรรยากาศการดำเนินกลุ่มที่หลากหลายความรู้สึก</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. มีการนำเสนอความคิดเห็นต่างๆอย่างน่าสนใจ นำค้นหา นำติดตาม 15. บางครั้งดูเครียดมากไป บางครั้งก็สนุกสนานเฮฮาเต็มที่ เนื่องจากประเด็นต่างๆ

	<p>ต้องใช้ความคิด การตัดสินใจ</p> <p>16. บรรยากาศดี แต่เวลานั่งนานมันเมื่อย</p>
<p>2. ผู้นำกลุ่ม</p> <p>ผู้ช่วยวิจัยนำหลักกลยาณมิตรธรรม</p> <p>7 มาสังเคราะห์กับการรับรู้ของสมาชิก</p>	<p>1.ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียน ให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม</p> <ul style="list-style-type: none"> ● น่ารัก ยิ้มเก่ง ยิ้มแย้มแจ่มใส อารมณ์ดี สวย ชอบยิ้มทำให้รู้สึกดี ● พูดจาไพเราะน่าฟัง พูดเพราะ ใช้วาจาสุภาพเป็นกันเอง ● สุภาพ ใจดี เป็นกันเองกับสมาชิก พูดเป็นกันเอง ● เรากล้าที่จะเล่าเรื่องราวประสบการณ์ให้ฟังโดยไม่รู้สึกลัวหรืออาย ● เป็นผู้ที่ทำให้บรรยากาศไม่เครียด <p>2.ครุ นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เป็นห่วง คอยดูแลอย่างดี ● เป็นกำลังใจให้สมาชิกทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ● ให้ความสนใจกับรายละเอียดต่างๆของน้อง ● มีความสามารถและเหมาะสมมากที่สุดที่จะไปเป็นนักจิตวิทยา ● ผู้นำกลุ่มมีจิตวิทยาสูงที่คอยชี้แนะแนวทางให้กลุ่มได้คิดไม่สะดุด ● เชื่อว่าจะประสบความสำเร็จในสายงาน ขอให้สำเร็จในการเรียน การงานและทุกๆเรื่องที่ผ่านมาในชีวิต เอาใจช่วยที่เสมอ ● มีความสุข ติใจที่ได้ที่เป็นผู้นำกลุ่ม ● เป็นผู้นำที่ดีมาก บางครั้งก็จะเป็นผู้ตามบ้างทำให้รู้สึกชื่นชมยินดีที่ได้รู้จักพี่ <p>3.ภาวนีโย นำเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้าง และรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เป็นผู้นำกลุ่มที่ดีมาก มีความสามารถมาก เก่ง ฉลาด ● น่านับถือ เป็นตัวอย่างที่ดีและนำเคารพมากคนหนึ่ง ● นับถือที่เป็นอาจารย์คนหนึ่ง เป็นผู้ให้คำสอนที่ดี ได้แลกเปลี่ยนความรู้ ● เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเราทุกคน เป็นบุคคลที่น่านำไปเป็นแบบอย่างมาก ● เป็นคนที่สอนพวกเราไปในตัวโดยไม่ต้องใช้คำพูด <p>4.วัตตา รู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี</p> <ul style="list-style-type: none"> ● พูดดีมีสาระ คำพูดทุกคำทำให้เราคิดตามและเห็นภาพได้ด้วย ● เปรียบเทียบกับสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวให้เรามองเห็น ● จะคอยมีคำถามดีๆให้เราตอบ ชักถามดีตั้งคำถาม ● มีคำถามมาถามเยอะแยะทำให้เราได้รู้จักคิดตาม

	<ul style="list-style-type: none"> ● ตั้งคำถามให้เรา ทำให้กลุ่มไม่ติดขัด ● ให้แง่คิด ให้คำปรึกษากับเราได้ดีมาก ให้คำแนะนำ ช่วยคิดแก้ปัญหา ● จะเชื่อมความรู้สึกของทุกคนได้ดี ● ดูแลสภาพจิตใจเรา คอยให้ความช่วยเหลือ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดี <p>5. วาณิชโม ทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ● นิ่งและมีสมาธิมาก ใจเย็น เก็บอารมณ์ได้ดีมาก ● รับฟังเรื่องราวต่างๆ ได้ทุกเรื่อง ● ใจกว้าง เปิดโอกาสให้ทุกคนเล่า รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกเป็นอย่างดี ไม่ลำเอียง ● อดทนรอสำหรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม มีความอดทนสูง ● มีความเข้าใจความรู้สึกของน้องๆ ที่เข้ากลุ่ม เป็นคนที่มีความเข้าใจผู้เข้าร่วม ● ให้ความสนใจกับทุกคนและทุกเรื่องโดยไม่ปล่อยให้สมาชิกเห็นว่าตนเองไม่มีส่วนร่วม ● พี่นึ่งมากโดยทำให้รู้สึกได้ว่ากำลังสื่อให้รู้ถึงความรู้สึกได้ ● ยิ้มตลอดที่อาจจะเหนื่อยแต่ไม่เคยแสดงออกการความรู้สึกนั้นให้เห็นเลย ● เวลานั้นคำพูดไม่ออกผู้นำกลุ่มจะเข้าใจและสื่อตรงกับที่เราคิดแต่เราไม่รู้จะพูดออกมาอย่างไร <p>6. คัมภีร์ญจะ กะดัง กัดตา แดงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งซับซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป</p> <ul style="list-style-type: none"> ● นำเข้าสู่เรื่องและเนื้อหาได้ดี ● มีปรัชญาที่น่าสนใจมาให้เราคิดและเป็นกำลังใจให้เรา ● ระหว่างพูดคุยจะมีหลักปรัชญาให้เราทุกคนนำมาคิดนำมาปรับใช้ในชีวิต ● ให้คำสอนที่ดี ให้คติในชีวิต ให้เรานำไปปรับใช้ ● มีคติมาคอยบอกและเปรียบเทียบกับสิ่งที่อยู่ใกล้ๆ ตัวให้เรามองเห็น ● ดำเนินกลุ่มได้ดี เป็นผู้ดำเนินเรื่องที่ดี อธิบายหัวข้อได้ชัดเจน ● จะมีประโยคดีๆ ที่เราไม่เคยฟังทำให้รู้ว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำที่ดีมาก <p>7. โน จักรฐาน นิโยชะเย ไม่ชักนำในอรุณ คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยพาเราเดินไปให้ถูกทาง ให้แง่คิดกับเรา ● พี่เป็นคนที่ดี ● นำพาประสบการณ์ดีๆ มาให้เรา
--	---

<p>3. กระบวนการ</p>	<p>กระบวนการที่มีความหมายและสำคัญต่อชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เป็นกระบวนการที่ดี มีขั้นตอนเป็นเรื่องราวไป เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นขั้นเป็นตอน มีลำดับขั้นที่ดี ไม่มากไปไม่น้อยไป ทำให้เข้าใจปัญหาชีวิตเพิ่มขึ้น รู้จักชีวิตมากขึ้น 2. เป็นกระบวนการที่มีความหมาย เป็นกระบวนการที่ดี <p>กระบวนการเข้าถึงหัวใจของปัญหา</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. เป็นกระบวนการที่มีการคิดเข้าไปถึงหัวใจ ใช้ใจตัดสินใจกับปัญหา ทำให้เราได้คิดตามไปกับปัญหานั้นได้ดี 4. ได้ความรู้จากกระบวนการต่างๆมาก ทำให้หยุดคิดในเรื่องราวอย่างเข้าใจ <p>กระบวนการเอื้อต่อการเปิดเผยตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. เป็นกันเอง ทำให้เปิดความคิดออกมาอย่างไม่รู้สึกลัวหรือกังวล 6. มีสิ่งดึงดูด ทำให้บรรยากาศในการเข้ากลุ่มดูมีสีสัน สนุกสนาน 7. เป็นการแสดงความรู้สึกเพื่อรู้จักกันโดยอาศัยการพูด เปิดใจ การเขียน จินตนาการ สัญลักษณ์ ทำให้มีความคิดและพูดความรู้สึกในใจออกมา 8. กล้าเล่าประสบการณ์ทั้งดีไม่ดีให้กับเพื่อนฟังทุกเรื่อง สนุกกันมากขึ้น <p>กระบวนการเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. ทุกคนในกลุ่มให้ความร่วมมือกันดีมาก ให้ความช่วยเหลือเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย 10. กลุ่มจะได้พูดทุกคน และเป็นประสบการณ์ของแต่ละคน ได้ฟังพร้อมกัน 11. เป็นการอยู่ร่วมกันที่ต้องอาศัย ความอดทน สามัคคี ความรัก ความเข้าใจ ได้รู้ถึงการใช้ชีวิต <p>กระบวนการช่วยเหลือด้านจิตใจ</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น ความรู้สึกให้เพื่อนได้รับฟัง 13. เปิดใจรับฟังปัญหาของเพื่อน เปิดความคิด จิตใจแต่ละคน 14. กระบวนการของกลุ่มนำพาเราให้ทำงานสำเร็จ มีการทำงานเป็นทีม ช่วยกัน แสดงความคิดและแก้ปัญหา มีคำแนะนำที่ดี
<p>4. ประโยชน์ที่ได้รับ</p>	<p>เกิดการตระหนักในการกระทำของตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การดำรงชีวิตของเราต้องอาศัยการรู้จักตนเองจึงมองคนรอบข้างด้วยความเข้าใจได้ การรู้จักชีวิตตนเองมากขึ้น ฝึกจิตใจตนเองได้ดีขึ้น 2. เห็นความสำคัญของพ่อแม่ และคนที่คอยช่วยเหลือ คนที่คอยเห็นความสำเร็จของเรา 3. ทำให้รู้จักแบ่งปันสิ่งเล็กๆน้อยๆให้กับเพื่อนและคนรอบข้าง <p>ได้รับประสบการณ์ที่มีค่าในชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ได้รับประสบการณ์ดีๆที่ยังไม่เคยได้รับมาก่อน มีคิตที่เป็นสิ่งเตือนใจให้กับเรา 5. ได้รับประโยชน์มากที่สุดในการมาค่ายครั้งนี้ ชอบกิจกรรม มีประโยชน์สำหรับทุกคน ได้รับประสบการณ์ตรงจากการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี 6. ความประทับใจ จะจารึกไว้ในใจไม่มีวันลืม เป็นประสบการณ์ที่คุ้มค่า ได้รับความอบอุ่นความประทับใจในหมู่เพื่อนและที่

	<p><u>เกิดความเข้าใจตนเองและเรียนรู้ผู้อื่น</u></p> <p>7. เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้จักนิสัยใจคอเพื่อนมาก ได้ทราบปัญหาแต่ละคน</p> <p>8. รู้จักคำว่าเพื่อนลึกซึ้งกว่าเดิม มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ดีต่อกันมากๆ เห็นว่าเพื่อนจริงใจกับเรา</p> <p>9. ได้รู้ว่าผู้มีอะไรเพื่อนจะคอยช่วยเหลือเราตลอด ทุกคนต่างมีความเห็นแบ่งให้กันและกัน</p> <p><u>แนวทางในการดำเนินชีวิตการแก้ปัญหาในชีวิต</u></p> <p>10. นำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิต ได้แนวคิดการมองชีวิต ได้แนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง</p> <p>11. นำประสบการณ์ของเพื่อนไปเป็นแบบอย่างและแนวทางในการดำเนินชีวิต</p> <p>12. คิดรู้จักปรับปรุงในการทำงาน ปรับปรุงในชีวิตของตัวเองให้ดีขึ้น</p> <p><u>เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต</u></p> <p>13. ทำให้เรามองปัญหาว่าไม่น่ากลัว และต่อสู้กับมันได้</p> <p>14. ทำให้กล้าที่จะทำอะไรให้สำเร็จ ทำให้ได้กำลังใจ</p> <p>15. กล้าที่จะพูดเล่าเรื่องราวต่างๆที่เราพบเจอมา กล้าแสดงออก</p> <p><u>มีความลึกซึ้งในการมองโลกและชีวิต</u></p> <p>16. ทำให้เรามองว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความสำคัญในตัวของมันเอง</p> <p>17. ทำให้เรามองเห็นความเหมือนและความต่างของทุกคน ยอมรับทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ ทำให้อยู่บนโลกได้</p> <p>18. เปิดรับความคิดเห็นของคนอื่น ใจกว้าง มีเหตุผล อดทน ใจเย็นลงมีสติ</p>
--	---

การจัดประเด็นจากบันทึกประจำวันที่สมาชิกได้รับในกลุ่มทรอตเซอร์ตลอด 3 วัน

ประเด็นวันที่หนึ่ง	ประเด็นวันที่สอง	ประเด็นวันสุดท้าย
<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรม 2. ได้รู้จักตนเองผ่านกิจกรรม 3. ได้ทำความเข้าใจคุ้นเคยกัน สัมพันธ์ภาพดีขึ้น รู้จักกันมากยิ่งขึ้น 4. นึกถึงความเป็นมาในชื่อของตนและตระหนักถึงความคาดหวังที่พ่อแม่มีต่อตน 5. ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง 6. มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต 7. รู้สึกในบุญคุณของพ่อแม่และมีความตั้งใจที่จะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด 8. มีมุมมองกว้างขึ้น และได้แนวทางในการดำเนินชีวิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรม 2. รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น จากการทำได้สำรวจตรวจสอบแง่มุมต่างๆในชีวิตของตน 3. ได้แบบอย่างและแนวทางในการดำเนินชีวิต 4. เรียนรู้การแก้ปัญหาจากเพื่อนสมาชิก 5. สัมพันธ์ภาพเกิดความเข้าใจ ยอมรับและไว้วางใจกัน แน่นแฟ้นกันมากขึ้น 6. รู้สึกสบายใจจากการได้ระบายสิ่งที่เก็บอยู่ในใจ 7. มีพลังใจสำหรับการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า 8. การเปิดใจที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรม 2. ความประทับใจในบรรยากาศการเรียนรู้ภายในกลุ่ม 3. รู้จักและเข้าใจตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง 4. มองเห็นส่วนที่ดีและไม่ดีของตนและปรับเปลี่ยนตนเอง 5. พัฒนาความสัมพันธ์ต่อกันอย่างสนิทสนมแนบแน่นมากขึ้น 6. มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา มีกำลังใจและพลังในการเผชิญปัญหา 7. ความรู้สึกขอบคุณผู้นำกลุ่ม ผู้จัดกิจกรรม และเพื่อน ๆ

การจัดประเด็นจากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มแนวทอเซอร์

ความรู้สึกลดข้อบรรยายภาค	ความรู้สึกลดข้อผู้นำกลุ่ม	ความรู้สึกลดข้อกระบวนการ	ความรู้สึกลดข้อประโยชน์ที่ได้รับ
<p>1. ด้านบรรยายภาคจัดเป็นประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • บรรยายภาคร่วมเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ • บรรยายภาคความสัมพันธที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนสมาชิก • บรรยายภาคของสถานที่ส่งเสริมบรรยายภาคกลุ่ม 	<p>2. ด้านผู้นำกลุ่ม มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีอรรถยาศักดิ์สุภาพ สุกสนานเป็นกันเอง 2. เป็นที่ปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือ กำลังใจ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ 3. ยอมรับและเข้าใจสมาชิก 4. เป็นผู้เปิดประเด็นที่น่าสนใจและสรุปอย่างชัดเจนเข้าใจง่าย ช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจที่กระจ่างขึ้นในประเด็นที่พูดคุย 5. เป็นผู้ที่สมาชิกสามารถให้ความไว้วางใจ ยอมรับ และชื่นชม 6. มีลักษณะนิสัยที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สมาชิก 	<p>3. ด้านกระบวนการจัดเป็นประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านกิจกรรมที่เป็นขั้นตอนชัดเจน • เป็นการพูดคุยกันในบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด • สมาชิกได้เรียนรู้จากกิจกรรมกลุ่ม 	<p>4. ด้านประโยชน์ที่ได้รับประเด็นนี้เป็นประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> • ได้ถ่ายทอดความรู้สึกละเอียดเรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อน • มีความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสิ่งต่างๆ มากขึ้น • ได้คำแนะนำ ได้รู้จักกระบวนการและวิธีแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี รวมทั้งแนวคิดที่จะนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต • รู้สึกว่าตนมีคุณลักษณะที่ดีเพิ่มขึ้น • มีความสัมพันธ์ต่อสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น

ตารางการเสนอบันทึกประจำวันของสมาชิกกลุ่มทรอตเซอร์

กิจกรรมในกลุ่ม ทรอตเซอร์	บันทึกการรับรู้/ความรู้สึก ของสมาชิกต่อกิจกรรมกลุ่ม
<p><u>วันที่หนึ่ง</u></p> <p>● กิจกรรมที่ 1 : ชื่อนั้นสำคัญไฉน (This is me)</p> <p>1. เพื่อเตรียมสมาชิกให้พร้อมในการเริ่มกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น</p> <p>3. เพื่อพัฒนา</p>	<p>1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มได้กำหนดไว้</p> <p>สมาชิกร่วมกลุ่มตามกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดในวันที่ 1 โดยเริ่มจากการ แนะนำตัว การนึกถึงสัญลักษณ์แทนความเป็นตัวเรา และกิจกรรมตึกตาล้มลุก เช่นตัวอย่างที่สมาชิกบันทึก รายละเอียดต่อวิธีการในการร่วมกิจกรรมไว้ดังนี้</p> <p>- " พวกเรามาตั้งเป็นวงกลมแล้วให้พวกเราแนะนำตัว หลังจากนั้นก็ให้พวกเราเขียนชื่อจริง และเล่น แล้วให้บอกว่าใครเป็นคนตั้งชื่อให้และชื่อบ่งบอกอะไรในตัวเราและมีแรงจูงใจอะไรที่ตั้งชื่อนี้" (Tr10 , บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2)</p> <p>- "เริ่มกิจกรรมที่ 1 คือ ให้ทุกคนแนะนำตัวว่า ศึกษาอยู่ที่ไหน ชื่ออะไร ความหมายของชื่อมีความหมายว่าอะไร ใครเป็นคนตั้งชื่อให้ ชอบชื่อที่ตั้งหรือเปล่า และคิดว่าคนที่ตั้งชื่อให้เราจะชื่ออะไรจากชื่อของเรา" (Tr24, บันทึกวันที่ 1, รุ่นที่ 3)</p> <p>- " เปรียบเทียบสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราว่าสิ่งใดที่เรายกมาเป็นแบบและคล้ายตัวเองมากที่สุด" (Tr21, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 3)</p> <p>- " ให้เราไปหาสิ่งของมาแทนตัวเรา ว่าสิ่งของที่เรานำมาเสนอมีสวนคล้ายหรือแทนตัวเราอย่างไร" (Tr2, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)</p> <p>- " เขียนภาพวาด present ตัวเอง โดยใช้ภาพเป็นสื่อให้รู้ว่าเป็นตัวเรา" (tr3 , บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)</p> <p>- "ที่ตึกให้พวกเราลองเป็นตึกตาล้มลุก และเราทำแล้วเป็นอย่างไรบ้างกับการเป็นตึกตาล้มลุก และเป็นผู้รับ ทุกคนก็จะตอบต่างกันไป...และที่ตึกก็ถามเราให้เราเปรียบเทียบกับตึกตาล้มลุกแล้วเรานึกถึงอะไรบ้าง" (Tr19, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 3)</p> <p>2. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 1 : ชื่อนั้นสำคัญไฉน</p> <p>จากกิจกรรมที่ 1 พบว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่างๆดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกได้พิจารณาและรู้จักตนเองและเพื่อนผ่านกิจกรรม ดังที่ได้บันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - " เราได้ประโยชน์จากกิจกรรมนี้คือ การที่เราได้รู้จักตัวเอง รู้จักเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม" (Tr2, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1) - " กิจกรรมนี้ทำให้รู้จักมองอะไรที่อยู่ในตัวเรา แม้มันเป็นสิ่งใกล้ๆหรือคุ้นเคย บางครั้งหากเรามองข้ามไปเราก็จะไม่รู้อะไรหลายๆอย่างในสิ่งนั้น" (Tr12, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) ● สมาชิกมีโอกาที่จะทำความรู้จักคุ้นเคยกัน จึงทำให้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น ดังที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - " กิจกรรมแรกเป็นกิจกรรมที่คงจะดี คือได้ทำความรู้จักกับเพื่อนๆ และรู้ประวัติความเป็นมา" (Tr1, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)

<p>บรรยากาศของความ ไว้วางใจและความรู้สึก มีส่วนร่วม</p> <p>● กิจกรรมที่ 2 : ภาพงามความ เป็นฉัน (Symbol of me)</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้มี โอกาสสำรวจตนเอง และรู้จักตนเองมากขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกล้า ที่จะเปิดเผยตนเองใน กลุ่มโดยผ่าน สัญลักษณ์แทนตน</p>	<p>- " เราได้ประโยชน์จากกิจกรรมนี้คือ การที่เราได้รู้จักตัวเอง รู้จักเพื่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม" (Tr2, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)</p> <p>- " รู้ถึงความรู้สึกเพื่อนว่ามีความคิดอย่างไรบ้าง ถึงแม้ว่าจะเรียนมาด้วยกันถึง 3 ปี แต่ก็ไม่เคยถามเพื่อนแบบนี้สักครั้ง" (Tr15, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกได้นึกถึงความเป็นมาของตนและตระหนักถึงความคาดหวังที่พ่อแม่มีต่อตน เช่นที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - " มันทำให้เราได้นึกถึงความเป็นมาของตัวเราที่มันแฝงอยู่ในชื่อ หรือความคาดหวังของใครหลายคน" (Tr12, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) - " การสำรวจตัวเองจากชื่อของเรา เราก็ได้ทราบชื่อของเรามาหมายถึงอะไร และพ่อแม่หรือใครตั้งให้ ... และชื่อของเราที่พ่อแม่ตั้งให้ก็แฝงความคาดหวังเล็กๆในขนาดของเรา" (Tr14, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) ● เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ดังที่สมาชิกกล่าวไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - " ชีวิตเราก็ไม่มีใครเกิดมาได้พร้อมทุกอย่าง บางครั้งเราก็รู้สึกว่าชีวิตเรายังไม่ดีพอ แต่เราก็ภูมิใจที่ได้เกิดมาอยู่บนโลกใบนี้" (Tr15, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) <p>3. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 2 : ภาพงามความเป็นฉัน จากกิจกรรมที่ 2 พบว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่างๆดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกรู้จักตนเองมากยิ่งขึ้น ในแง่ความต้องการและความใฝ่ฝันของตนเอง ดังที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - " การเปรียบเทียบสิ่งของเข้ากับตนเอง ก็รู้ถึงความใฝ่ฝันที่จะเป็นหรืออยากจะเป็น" (Tr1, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1) ● สมาชิกมีการพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน โดยได้รู้จักเพื่อนในกลุ่มมากยิ่งขึ้นในด้านมุมมองนิสัยใจคอ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้เปิดใจศึกษากัน เพื่อให้เข้าใจและรู้ว่าจะวางตัวหรือปฏิบัติต่อกันอย่างไร เช่นที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ได้รู้นิสัยของแต่ละคนว่าเป็นแบบไหนและเราควรจะอยู่กับเขาอย่างไรจึงจะสบายใจ ควรปรับตัวให้เข้ากับเขาได้อย่างไรเวลาที่เขาใจเย็น ใจร้อน" (Tr10, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) - "มีมุมมองหลายมุมมองที่ได้จากเพื่อนๆ และอีกทั้งได้รู้จักเพื่อนในกลุ่มบางด้านที่เรามองไม่เห็น...และจากกิจกรรมนี้ทำให้เห็นว่าเรามีอะไรที่แตกต่างจากคนอื่นๆและอาจมีส่วนที่เหมือนกันบ้าง" (Tr12, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) - "ชีวิตหรือนิสัยของคนเรานั้นไม่เหมือนกัน และการมองคนแค่ภายนอกนั้นไม่สามารถทำให้เราทราบถึงนิสัยของเขาว่าเป็นอย่างไร มันเป็นการมองเพียงแคผิวเผินไม่ได้ ต้องเข้าไปสัมพันธ์ถึงจะรู้" (Tr14, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) ● สมาชิกมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต เช่นที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - " เพื่อนๆบอกกับเราว่า ชีวิตต้องมีวันพัก ต้องรู้จักพักผ่อนดูแลตัวเอง แสดงว่ายังมีคนอื่น
---	---

<p>● กิจกรรมที่ 3 : ตุ๊กตาล้มลุก</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และแสดงออกถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน</p>	<p>หลายคนที่ยังหวังดีกับเราและคอยให้กำลังใจกับเราอยู่" (Tr9, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ระลึกในบุญคุณของพ่อแม่และมีความตั้งใจที่จะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุดเพื่อพ่อแม่ ดังที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ตอนนี้ฉันได้มาเรียนรู้โลกภายนอก โดยห่างพ่อกับแม่มาอยู่ต่างจังหวัด แต่ฉันไม่เคยลืมคนที่เขายังหวงว่าซักวัน ฉันจะกลับไปหาพร้อมความสำเร็จ และจะทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด อย่างน้อยพ่อกับแม่ก็ให้กำลังใจในทุกเรื่อง และทำให้ฉันมีวันนี้ ฉันก็จะทำให้ดีที่สุด" (Tr11, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) <p>4. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 3 : ตุ๊กตาล้มลุก</p> <p>จากกิจกรรมที่ 3 พบว่ามีสิ่งเกิดขึ้นในแง่มุมมองต่างๆดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกมีมุมมองที่กว้างขึ้น ได้ลองคิดในแง่มุมมองต่างๆมากขึ้น เช่นที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "เราได้เห็นมุมมองของเพื่อนที่คิดในเรื่องนี้ในด้านที่เรามองไม่เห็นแต่มันก็เป็นเรื่องจริง" (Tr12, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) ● สมาชิกรู้สึกสบาย ปล่อยวาง เช่นที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - " กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุกทำให้เรารู้สึกสบาย ปล่อยวางเมื่อตอนที่เราได้เป็นตุ๊กตา" (Tr16, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) ● สมาชิกมีการพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกันมากยิ่งขึ้น เรียนรู้ที่จะไว้วางใจกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา เห็นได้จากคำกล่าวของสมาชิกที่ว่า <ul style="list-style-type: none"> - " กิจกรรมที่ 3 ก็ทำให้รู้สึกไว้วางใจคนอื่นมากขึ้น" (Tr3, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1) - " รู้จักที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา นึกถึงคนอื่นเมื่อเขาต้องเจออะไรเหมือนเรา" (Tr12, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) - "จากการทำกิจกรรมนี้ทำให้เกิดความสามัคคีในกลุ่มและความร่วมมือร่วมใจ" (Tr20, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 3) ● สมาชิกได้แนวทางในการดำเนินชีวิต เช่น การมีสติ สามัคคี รับผิดชอบ เป็นต้น ดังที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - " กิจกรรมนี้มีส่วนทำให้เราได้เห็นว่าการที่เรามีสติ ความสามัคคี ความรับผิดชอบในการทำงาน เราก็จะสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้" ● สมาชิกมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต เช่นที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - " ชีวิตคนเรามีล้มก็ต้องมีลุก อย่ายไปท้อแท้กับปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น เราควรคิดแก้ปัญหาเพื่อให้ผ่านอุปสรรคนั้นไปโดยอาศัยกำลังใจจากคนรอบข้าง" (Tr20, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 3) - " ชีวิตคนเราก็เหมือนตุ๊กตาล้มลุก มันต้องมีล้มและพร้อมที่จะลุก" (Tr14, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) ● สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ ทั้งในด้านสถานที่และรูปแบบกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งมีทั้งความสนุก และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ข้อคิด ความรู้สึกของตนกับเพื่อนในกลุ่ม ทำให้มี
---	---

	<p>กำลังใจ เข้าใจและมองเห็นคุณค่าของตัวเอง รวมทั้งเข้าใจเพื่อน ๆ มากขึ้น นอกจากนี้ยังรู้สึกประทับใจต่อสถานที่ ผู้จัดกิจกรรม และผู้นำกลุ่ม เช่นที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกว่า</p> <p>- " ประสบการณ์ที่ได้ คือ บรรยากาศใหม่ๆ เพื่อนทุกคนจะร่วมแชร์ความรู้สึกแบบที่ไม่มีปิดบัง ร่วมเล่าสู่กันฟัง แลกเปลี่ยนความรู้สึกกัน ให้กำลังใจกัน และได้รู้จักเพื่อนในมุมที่เรายังไม่เคยรู้จักมาก่อน และนี่กับข้าวอร่อยมากค่ะ บรรยากาศดีด้วย สงบดี และกิจกรรมในวันนี้ทำให้เราเข้าใจตัวเองและเพื่อน ๆ มากขึ้น" (Tr7, บันทึกวันที่ 1, รุ่นที่ 1)</p> <p>- " สิ่งหนึ่งที่ประทับใจก็คือ พี่ๆทุกคนน่ารักมาก และเป็นกันเองมาก พี่ๆทำให้รู้ถึงชีวิตของเรามีค่ามาก และทุกคนก็ต้องมีความหวังที่จะทำความหวังนั้นให้สำเร็จ" (Tr22, บันทึกวันที่ 1, รุ่นที่ 3)</p>
<p>วันที่สอง</p> <p>● กิจกรรมที่ 4 : ถนนชีวิต (Road of life) 1. เพื่อให้สมาชิกมี</p>	<p>1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มได้กำหนดไว้ สมาชิกร่วมกลุ่มตามกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มกำหนดในวันที่ 2 โดยเริ่มจากชวนสมาชิกเล่าถึงประวัติชีวิตของแต่ละคน ผ่านกิจกรรมชื่อ ถนนชีวิต โลกแห่งชีวิต ก้าวแห่งความไว้วางใจ และ ภาพงามความเป็นคุณ ดังเช่นตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกเล่าถึงวิธีการในการร่วมกิจกรรมว่า</p> <p>- " ให้เราเล่าถึงตอนเด็กจนถึงปัจจุบันที่ผ่านมาเป็นอย่างไร โดยการวาดลงกระดาษเป็นถนนตามลำดับ" (Tr5, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- " กิจกรรมวันนี้ กิจกรรมที่ 1 ถนนแห่งชีวิต ได้เล่าประวัติตั้งแต่เล็กจนถึงปัจจุบัน ว่ามีปัญหาอุปสรรคอย่างไรบ้างในการดำเนินชีวิตของแต่ละคน" (Tr20, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>- " กิจกรรมนี้สื่อให้เห็นว่าชีวิตของเราแต่ละคนมีอุปสรรคอะไร และแต่ละคนต่างก็สามารถมีแนวทางของแต่ละคนอย่างไร และยังได้รู้ถึงความใฝ่ฝันที่ดีที่สุดที่ตัวเองและเพื่อนๆจะต้องทำให้ได้" (Tr21, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>- " พี่ตึกจะให้เราบอกถึงคติประจำใจ ความภาคภูมิใจที่สุดในชีวิต การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้เรารู้สึกดี ความล้มเหลวที่สุดในชีวิต เป้าหมายสูงสุดในชีวิต ปัญหาที่ต้องแก้ไข และสุดท้ายคืออยากให้เพื่อนพูดถึงเราว่าอย่างไร" (Tr10, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- " กิจกรรมรูปโล่ของตัวเอง คือการให้เราวาดภาพแทนเหตุการณ์ที่ผ่านมาของตนเองว่าเคยประสบกับเหตุการณ์อะไรมาบ้าง กิจกรรมนี้จะช่วยให้เรารู้จักตัวของตัวเองมากขึ้นโดยการวาดภาพนำเสนอของตัวเอง และเข้าใจเพื่อนมากขึ้น" (Tr2, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- " ให้เราหาสัญลักษณ์แทนตัวเพื่อนว่าเป็นอย่างไร และเพื่อนก็หาสัญลักษณ์แทนตัวเรา" (Tr5, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- " ให้เราวาดรูปเปรียบเทียบเพื่อน ๆ กับสิ่งของที่อยู่รอบตัวเราว่าเพื่อนเปรียบกับอะไร และเพื่อนก็วาดรูปเราว่าเปรียบเหมือนกับอะไร ทำให้เราได้รู้ว่าเพื่อน ๆ มองเห็นว่าเราเปรียบเหมือนกับอะไร " (Tr24, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>2. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 4 : ถนนชีวิต</p> <p>จากกิจกรรมที่ 4 พบว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่มุมมองต่างๆดังต่อไปนี้</p> <p>● สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกว่า</p>

<p>โอกาสสำรวจสิ่งค้างใจ เหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต เพื่อเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแก้ไข ปัญหาต่างๆ ในชีวิต จากการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในกลุ่ม</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึก แน่นแฟ้น มีการยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น</p> <p>● กิจกรรมที่ 5 : โล่ห์แห่งชีวิต</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกมี โอกาสสำรวจตนเอง ในแง่มุมต่างๆ ทั้งในแง่บวก และแง่ลบ ทั้งเรื่องราวในอดีต</p>	<p>- " สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้คือ ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นถึงชีวิตที่ผ่านมา ตั้งแต่ตอนเด็กจนถึงปัจจุบันและอนาคต" (Tr6, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- " กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นว่าชีวิตของเราแต่ละคนมีอุปสรรคอะไร และแต่ละคนต่างก็สามารถมีแนวทางของแต่ละคนอย่างไร และยังได้รู้ถึงความไฝ่ฝันที่ดีที่สุดที่ตัวเองและเพื่อนๆ จะต้องทำให้ได้" (Tr21, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>● สมาชิกพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักและเข้าใจกันมากขึ้น</p> <p>รับรู้เส้นทางชีวิตที่ผ่านมาและความไฝ่ฝันในอนาคต เช่นที่สมาชิกบันทึกว่า</p> <p>- "ได้รู้ถึงชีวิตของเพื่อน ว่าถ้าเพื่อนจะมาถึงจุดนี้ได้ เพื่อนต้องผ่านอะไรมาบ้าง ผ่านกิจกรรมผ่านชีวิตอย่างไร เพื่อมาถึงปัจจุบันได้ และได้รู้ถึงความไฝ่ฝันที่เพื่อนอยากจะเป็นในอนาคต" (Tr6, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>● สมาชิกได้แบบอย่างและแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่จะเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหาโดยไม่ท้อถอย และรับรู้ว่าเป็นปัญหาและอุปสรรคนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับชีวิตของคนทุกคน ดังเช่นที่สมาชิกบันทึกว่า</p> <p>- " ในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนก็มีจุดมุ่งหมายแตกต่างกันออกไป ไม่ว่าจะไม่มีปัญหาและอุปสรรค ต่างก็ดิ้นรนสู้เพื่อการอยู่รอด อาจจะมีท้อบ้างแต่ก็ไม่ยอมถอยหลังกลับ เพื่อไปให้ถึงจุดหมายของแต่ละคนที่คาดหวังไว้" (Tr20, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>- " กิจกรรมนี้ทำให้พวกเราได้รู้ว่าเส้นทางเดินของทุกคนตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบันนั้นมันไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบกันทุกคน ต่อให้คนที่เดินทางโดยกลีบกุหลาบก็เถอะ มันก็ต้องมีสักวันที่ชีวิตเจอปัญหาและอุปสรรคมากมาย แต่เราก็ต้องฝ่าฟันมันไปให้ได้ ถ้าเรามีความพยายามและตั้งใจจริง" (Tr23, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>● สมาชิกเรียนรู้วิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาต่างๆจากประสบการณ์ของเพื่อน ดังที่สมาชิกบันทึกว่า</p> <p>- " กิจกรรมนี้ช่วยให้เราวิธีแก้ไขปัญหาต่างๆของเพื่อนๆ ว่ามีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร" (Tr2, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "กิจกรรมบอดี้เป็น เป็นการปิดตาแล้วให้เพื่อนเป็นผู้นำทาง แต่ไม่สามารถพูดได้ แต่ให้สื่อสารให้ได้ว่าตรงข้างหน้ามีอะไร ควรหลบอย่างไร จะใช้วิธีไหนในการสื่อสาร" (Tr2, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "ให้เพื่อนคนหนึ่งนำทางแล้วเราก็ปิดตาและก็สลับกันกับเพื่อน"(Tr8, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>3. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 5 : โล่ห์แห่งชีวิต</p> <p>จากกิจกรรมที่ 5 พบว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่างๆดังต่อไปนี้</p> <p>● สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น จากการที่ได้สำรวจ ตรวจสอบ แ่ง่มุมต่างๆในชีวิตของตน ดังที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกว่า</p> <p>- " เราได้สำรวจเรื่องราวชีวิตของตัวเองและของเพื่อนๆ ได้เห็นปัญหา ความสำเร็จ มุมมองชีวิตของแต่ละคน ซึ่งเราสามารถเอามาเปรียบเทียบกับตัวเองได้ และมันก็ทำให้เราได้หันกลับมา</p>
--	--

<p>ปัจจุบัน และเป้าหมายในอนาคต และเป็น การเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้สำรวจ พฤติกรรม ซึ่งนำไปสู่ การตระหนักรู้ในตนเอง และเกิดการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไปในทางที่เหมาะสม ยิ่งขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจและยอมรับ ตนเองมากขึ้น</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ เรียนรู้วิธีการแก้ไข ปัญหาต่างๆ ในชีวิต จากการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ในกลุ่ม</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกเกิด การช่วยเหลือเกื้อกูล กันในการแก้ไขปัญหา อันทำให้เกิดความรู้สึก แน่นแฟ้น มีการยอมรับ ซึ่งกันและกันมากขึ้น</p>	<p>มองว่าวันนี้เราทำดีหรือยัง เราควรจะทำอะไรบ้าง" (Tr16, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>- "ได้เรียนรู้ถึงความสำเร็จ ความล้มเหลว ความประทับใจ ความสำเร็จในชีวิต แล้วยังสิ่งที่ เพื่อนพูดถึง และคติประจำใจทั้งส่วนของตัวเองและเพื่อนทุกคนที่ร่วมกลุ่ม" (Tr6, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จัก เข้าใจ ยอมรับและไว้วางใจกันมากขึ้น มองกันและ กันในแง่บวกที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่กัน ดังที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ในกิจกรรมนี้ทำให้เรารู้ว่า ชีวิตของแต่ละคนก็มีผิวดวง สมหวัง และได้รู้ปัญหาของเพื่อนทั้ง 7 คน รวมทั้งตัวเราด้วยที่ได้ระบายบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยพูดให้ใครฟัง มาพูดในวันนี้รู้สึกสบาย มากเลย" (Tr10, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2) - "กิจกรรมนี้ทำให้ได้มองตนเองในเรื่องต่างๆที่ผ่านมา...สิ่งเหล่านี้มันทำให้เราทราบถึงตัวเรา และเหมือนกับความคุ้นเคยกับเพื่อนในวันนี้มันเพิ่มขึ้นจากวันแรก และทำให้กล้าที่จะเล่าเรื่อง ของตนสู่เพื่อนฟัง เหมือนมันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและกัน เรียนรู้ที่จะยอมรับฟังและ พร้อมทั้งจะเสนอความคิดเห็นของตนให้เพื่อนฟัง ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นและเข้าใจตัวตนของเพื่อน มากขึ้น และมีมุมมองกับเพื่อนในด้านต่างๆเปลี่ยนไปจากเดิม(จากลบเป็นบวก)" (Tr12, บันทึก วันที่ 2, รุ่นที่ 2) ● สมาชิกรู้สึกสบายใจจากการได้ระบายสิ่งที่เก็บอยู่ในใจให้กับคนที่รู้สึกไว้วางใจฟัง และยัง ได้รับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ เช่นที่สมาชิกบันทึกประจำวันไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ในกิจกรรมนี้ทำให้เรารู้ว่า ชีวิตของแต่ละคนก็มีผิวดวง สมหวัง และได้รู้ปัญหาของเพื่อน ทั้ง 7 คน รวมทั้งตัวเราด้วยที่ได้ระบายบางสิ่งบางอย่างที่ไม่เคยพูดให้ใครฟัง มาพูดในวันนี้รู้สึก สบายมากเลย" (Tr10, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2) - "ที่สำคัญคือรู้สึกสบายใจมากขึ้นที่ได้ไว้วางใจเพื่อนๆ และเล่าเรื่องของตัวเองให้เขาฟัง พร้อมทั้งมีคำแนะนำดีๆตอบกลับมา ทำให้เราคิดได้ในหลายเรื่อง" (Tr12, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2) ● สมาชิกได้สำรวจและระลึกถึงหลักในการดำเนินชีวิตของตน และได้รู้ว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของ ตนคืออะไร ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ฉันคิดว่าเป็นกิจกรรมที่ดีมากๆเลย เพราะทำให้เราคิดถึงอะไรหลายอย่างของเรา เช่น คติประจำใจที่เรายึดปฏิบัติมาตลอด คือ ทำวันนี้ให้ดีที่สุด และกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ" (Tr11, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2) - "ได้รู้ว่าครั้งหนึ่งในชีวิตเราได้ภูมิใจกับอะไรมากที่สุด...ได้รู้ว่าสิ่งที่เรามีความสุขคือเห็นพ่อ แม่ยิ้มแย้มแจ่มใสเราก็ดีใจแล้ว และทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจก็พอแล้ว" (Tr15, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2) ● สมาชิกมีความสุขและมีพลังสำหรับการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้าจากการที่ได้ ทบทวนและเล่าถึงเรื่องราวที่ดีในชีวิต เช่น คติประจำใจ เรื่องราวความสำเร็จของตน ดังตัวอย่าง ที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "คนเรามันต้องมีคติประจำใจที่จะยึดไว้เป็นเกราะในการดำรงชีวิต และความสำเร็จอย่างไร
--	---

<p>● กิจกรรมที่ 6 : ก้าวแห่งความ ไว้วางใจ (Trust walk)</p> <p>● กิจกรรมที่ 7 : ภาพงามความ เป็นคุณ (Symbol of you)</p> <p>1. เพื่อส่งเสริมการ ตระหนักรู้ในตนเอง</p>	<p>ที่เราเคยได้รับ ในการพูดจากสิ่งที่เราวาดออกมา มันทำให้เรามีความสุขมากในสิ่งที่จะพูด และมันเป็นเหมือนเกราะกำบังอีกชั้นหนึ่งขึ้นมาทันทีในการดำเนินชีวิตของเราในอนาคต” (Tr14, วันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>4. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 6 : ก้าวแห่งความไว้วางใจ</p> <p>● สมาชิกพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความรู้สึกอุ่นใจและไว้วางใจกัน ดูแลรับผิดชอบซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือและแนะนำแนวทางที่ดีให้แก่กัน ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - “กิจกรรมที่สนุกมากคือ การปิดตาเดินแล้วให้เพื่อนจูง ทำให้เรารู้สึกสนุก ทำท่าย ทำให้อารมณ์ดี รู้สึกปลอดภัยแม้ในเวลาที่เราเหนื่อยมากๆ” (Tr7, วันที่ 2, รุ่นที่ 1) - “ประโยชน์ของกิจกรรมนี้คือการที่เราได้มีผู้นำที่ดีหรือมีคนให้คำปรึกษาที่ดี ชีวิตเราก็จะราบรื่นไปด้วย และได้รู้ว่าเพื่อนก็ไม่ทิ้งเรา”(Tr2, วันที่ 2, รุ่นที่ 1) - “กิจกรรมนี้ทำให้ได้รู้ว่า เมื่อเรามีปัญหาอะไรเพื่อนก็มาคอยแนะนำ หรือชี้แนะทางที่ดี หรือพาเราไปในทางที่ดี และเราเองก็สามารถช่วยแนะนำหรือชักชวนเพื่อนไปในทางที่ดีได้” (Tr8, วันที่ 2, รุ่นที่ 1) - “จากกิจกรรมนี้เราได้รู้ถึงความไว้วางใจเพื่อน คือเราจะถูกปิดตาแล้วให้เพื่อนพาเดินโดยที่เราไม่รู้ว่าเพื่อนจะพาไปไหน จะทำอะไรหรือเปล่า แต่เพื่อนก็พาเราเดินทางอย่างปลอดภัย และตอนที่พาเพื่อนเดิน เราก็จะรู้จักระมัดระวังในการพาเพื่อน และกลัวเพื่อนจะสะดุดหรือชนสิ่งกีดขวางต่างๆ และเรียนรู้การสื่อสารด้วยกันระหว่างคนกับคนตาบอด” (Tr6, วันที่ 2, รุ่นที่ 1) <p>● สมาชิกรู้สึกสนุกและทำท่าย ดังข้อความที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - “กิจกรรมที่สนุกมากคือ การปิดตาเดินแล้วให้เพื่อนจูง ทำให้เรารู้สึกสนุก ทำท่าย ทำให้อารมณ์ดี รู้สึกปลอดภัยแม้ในเวลาที่เราเหนื่อยมากๆ” (Tr7, วันที่ 2, รุ่นที่ 1) <p>● เรียนรู้ที่จะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รวมทั้งมองเห็นประโยชน์ของการสื่อสารและการมีผู้นำหรือที่ปรึกษาที่ดีในการดำเนินชีวิต ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - “เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นว่า ถ้ามีคนนำที่ดีก็จะมีผู้ตามที่ดี และการที่ตามหรือที่เดินตามคนไปก็จะยากและยากมากด้วย ต้องมีการสื่อสารอย่างถูกวิธี ถ้าทำผิดวิธีก็จะเสียและไปไหนไม่ได้ทั้งคู่” (Tr1, วันที่ 2, รุ่นที่ 1) - “ประโยชน์ของกิจกรรมนี้คือการที่เราได้มีผู้นำที่ดีหรือมีคนให้คำปรึกษาที่ดี ชีวิตเราก็จะราบรื่นไปด้วย และได้รู้ว่าเพื่อนก็ไม่ทิ้งเรา”(Tr2, วันที่ 2, รุ่นที่ 1) <p>5. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 7 : ภาพงามความเป็นคุณ</p> <p>● สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น จากการรับฟังข้อมูลสะท้อนกลับจากเพื่อนในกลุ่ม ทำให้ได้สำรวจ ตรวจสอบถึงส่วนที่ดีและไม่ดีของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้น ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - “ได้รู้ว่าเพื่อนคิดกับเราแบบไหน หรืออยากให้เราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวของตัวเราอย่างไร เราก็ต้องเปลี่ยนตัวเราเองให้สามารถเข้ากับเพื่อนได้” (Tr1, วันที่ 2, รุ่นที่ 1)
--	--

<p>ตามที่ตนเองเป็นและโดยอาศัยข้อมูล</p> <p>บ่อนกลับจากเพื่อน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกใส่ใจต่อกัน โดยสื่อสารออกมาในลักษณะของรูปภาพหรือหาสิ่งของที่จะมาเป็นสัญลักษณ์แทนเพื่อน</p> <p>3. เพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น จากการได้ปรึกษาหารือและทำงานร่วมกัน</p>	<p>- “กิจกรรมนี้เราได้รู้ว่าเพื่อนคนอื่นเขาคิดและมองเราเป็นอย่างไร ในแต่ละมุมมองของเพื่อนมีความแตกต่างกัน ซึ่งเพื่อนได้พูดถึงฉัน ฉันคิดว่าเพื่อนก็ดูเราออก มองรู้ว่าเราเป็นอย่างไร และฉันก็ได้พูดถึงเพื่อนหลายคน ฉันว่าก็เป็นสิ่งที่ดีเพราะได้รู้ว่าเพื่อนได้มองเราเป็นอย่างไร” (Tr11, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>- “การวาดภาพเปรียบเทียบกับสิ่งของต่างๆ สามารถสะท้อนสื่อให้เป็นตัวของเพื่อน และสามารถบอกความหมายของภาพสื่อถึงตัวเราได้เหมือนกัน กิจกรรมนี้ทำให้รู้ถึงความในใจของเพื่อนที่เพื่อนๆ ได้วาดแทนตัวของเรา และได้บรรยายออกมาตามความรู้สึกของแต่ละคน” (Tr21, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>- “ทำให้รู้ในสิ่งที่ดีและไม่ดีของเรา เราก็สามารถนำไปปรับใช้กับเพื่อนได้” (Tr6, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- “ได้รู้จักเพื่อนๆ ในมุมมองที่เพื่อนๆ มองเรา และเพื่อนๆ มองเพื่อนอีกทีหนึ่ง มันเป็นเรื่องที่ตลกๆ เพราะเปรียบแล้วก็เหมือนกับกระจกที่มองย้อนให้กับเราได้ดูตัวเองว่ามีด้านบวกอย่างไร ด้านเสียอย่างไร” (Tr9, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>- “ปกติแล้วหนูก็พอจะรู้อยู่หรอกว่าตัวเองเป็นอย่างไร แต่เราก็ยังไม่รู้ว่า คนอื่นเขามองเราเป็นอย่างไร ซึ่งเราสามารถนำเอาข้อคิดหรือคำวิจารณ์ของเพื่อนมาปรับปรุงแก้ไขอุปนิสัยหรือปัญหาของตัวเองได้” (Tr16, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>● สมาชิกพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกันอย่างแน่นแฟ้นมากขึ้น เกิดความรู้สึกไว้วางใจ อุ่นใจในความสัมพันธ์ รู้จัก เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า</p> <p>- “เราก็ได้ฟังการเปรียบเทียบสัญลักษณ์ของเราจากเพื่อนๆ ว่าเพื่อนมองเราเป็นอย่างไร และเรายอมรับฟังเพื่อน และคลายความข้องใจต่างๆ ทั้งที่เราไม่เคยรู้มาก่อนแต่มันก็เป็นที่ดีที่เราพูดคุยกับเพื่อน เหมือนมันเพิ่มความไว้วางใจจากที่เรามีอยู่แล้วให้เพิ่มขึ้น มากขึ้น” (Tr14, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>- “มาในที่นี่ได้รู้แล้วว่ายังมีเพื่อนที่คอยให้คำแนะนำ ได้รู้ว่ามีเพื่อนที่ดีกับเราอยู่ในตอนนี้” (Tr15, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>- “ทำให้เราเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ได้บอกความรู้สึกในใจของเรา และอยากขอบคุณเพื่อนๆ ที่รักและไว้วางใจเราตลอดมาจนเป็นเพื่อนรักอย่างนี้ตลอดไป” (Tr22, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>● เรียนรู้ที่จะรับฟัง ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า</p> <p>- “ทำให้เรารู้จักเป็นคนที่ยอมรับฟังคำวิจารณ์จากเพื่อน โดยปราศจากอคติซึ่งมันดีมาก อีกทั้งเรารู้จักมองเพื่อนให้ลึกลงไปในตัวคนที่แท้จริงของเขา เปรียบเสมือนเป็นกระจกส่องให้เห็นตัวตนของกันและกัน ทั้งตัวเราเองและตัวเพื่อนด้วยค่ะ” (Tr12, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>● จากกิจกรรมในวันนี้ สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ที่สนุกและมีสาระ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อคิด ความรู้สึก รวมทั้งได้บอกถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อเพื่อน และรับฟังความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อตน ทำให้รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ และเปิดใจที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเอง รวมทั้งรู้จัก เข้าใจ และยอมรับเพื่อนมากขึ้น สมาชิกพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจที่มีต่อกัน มีความอบอุ่นใจได้รับรู้ว่ามีคนคอยให้กำลังใจและช่วยเหลือ และมีความสุขในการร่วมกิจกรรม รวมทั้ง</p>
---	---

	<p>รู้สึกขอบคุณผู้นำกลุ่มที่จัดกิจกรรมนี้ขึ้น เช่นที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - “ประสบการณ์ที่ได้รับก็คือ การได้เรียนรู้ถึงมุมมองต่างๆที่เพื่อนๆบอกตัวเราว่าส่วนไหนบ้างที่เราควรแก้ไขปรับปรุง ส่วนไหนดีแล้วเราก็ทำต่อไป เรียนรู้ว่าชีวิตของเราแม้จะตาบอดมืดมิดมองไม่เห็นทางแต่ก็ยังมีคนข้างๆที่ยังคอยช่วยเหลือเรา คอยให้กำลังใจเราอยู่ตลอดเวลา” (Tr4, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1) - “ในการทำกิจกรรมในวันนี้ก็ทำให้เรารู้จักตัวเราและตัวผู้อื่นมากขึ้นกว่าเดิม ได้รู้ว่าเพื่อนๆเห็นเราว่าเราเป็นคนอย่างไร เราจะได้รู้และปรับปรุงให้ดีกว่าเดิม” (Tr5, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1) - “จากกิจกรรมทำให้ผมทราบว่า ปัญหาต่างๆของมนุษย์ เรามีไว้เพื่อแก้ไขไม่ได้มีไว้เพื่อผูกปมมันต่อไป อย่างน้อยปัญหาที่เราพบยังมีคนคอยช่วยเหลือเรา และเกื้อกูลเราอยู่ แล้วตอนนี้ก็ทำให้เรามีความสุขมากที่จะพูดและที่จะเปิดใจ และกล้าที่จะยอมรับฟังเพื่อนๆหรือคนรอบข้าง” (Tr14, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2) - “อยากขอบคุณที่ตึกหลายๆที่ทำให้เราได้มีประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งในการบอกความรู้สึกในใจให้เพื่อนๆได้รับฟัง” (Tr22, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)
<p>วันที่สาม</p> <ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรมที่ 8 : ความประทับใจ (Impression Go Round) <ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการสื่อสารและเผชิญหน้ากันโดยตรง ระหว่างกันในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ระหว่างตนเองกับ ผู้อื่น 3. เพื่อให้สมาชิกได้รับกำลังใจจากกลุ่มในการดำเนินชีวิตต่อไป 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มได้กำหนดไว้ <p>สมาชิกร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันตลอด 3 วัน และได้ใช้เวลานี้เป็นโอกาสพิเศษที่จะบอกกล่าวความรู้สึกที่มีต่อกัน ดังเช่นตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกแสดงความเข้าใจต่อการวิธีการในการร่วมกิจกรรมว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - “วันสุดท้ายเป็นวันที่เราต้องสรุปกิจกรรมต่างๆ และได้บอกความรู้สึกที่เรามีกับเพื่อน มันต่างกับที่เวลาเราเรียนอยู่ด้วยกัน เราไม่เคยบอกเคยพูดกับเขา ตาเราสามารถเก็บมาบอก มาพูดตอนนี้ได้” (Tr4, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) 2. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมที่ 8 : ความประทับใจ <p>กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสุดท้ายที่เป็นการบอกกล่าวความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อกัน ผ่านหัวข้อ ขอบคุน ขอโทษ ให้กำลังใจ อีกทั้งเป็นการย้อนทบทวนและสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้ จึงทำให้การบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกในวันนี้เป็นการประมวลประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาทั้ง 3 วันของการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยแง่มุมต่างๆดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกรู้สึกว่าการกิจกรรมในหัวข้อ ความประทับใจ เป็นโอกาสพิเศษที่จะบอกกล่าวความรู้สึกที่มีต่อกัน ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - “วันสุดท้ายเป็นวันที่เราต้องสรุปกิจกรรมต่างๆ และได้บอกความรู้สึกที่เรามีกับเพื่อน มันต่างกับที่เวลาเราเรียนอยู่ด้วยกัน เราไม่เคยบอกเคยพูดกับเขา แต่เราสามารถเก็บมาบอก มาพูดตอนนี้ได้” (Tr4, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) ● สมาชิกมีความรู้สึกว่าบรรยากาศการเรียนรู้ภายในกลุ่มมีทั้งความเป็นมิตร สนุกและมีสาระ เป็นประสบการณ์ที่มีค่าควรแก่การจดจำ ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า

- "มีกิจกรรมที่ให้เราได้แลกเปลี่ยนความรู้ต่างๆ ได้รู้จักกันและกัน เข้าใจกันมากขึ้น สนุก ซึ่งปนกันไป นับว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีที่สามารถนำไปใช้ได้ในอนาคต เราได้ความรู้สึกที่อาจจะหาในมหาวิทยาลัยไม่ได้ ขอคุณวิทยากรทุกคนค่ะ" (Tr7, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)

- "ทุกๆวันที่ผ่านมานั้นมีคำมหาศาล สร้างสายธารแห่งน้ำใจพร้อมไมตรี เป็นวันที่มีค่าควรจดจำ" (Tr13, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)

● สมาชิกรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย สบายใจ มีความสุข ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า

- "ที่สำคัญคือได้ความสบายใจ ในระยะเวลาอันสั้นๆที่เราอยู่ตรงนี้ร่วมกับเพื่อนๆ อยากบอกว่ามีคนสบายใจมากๆ เหมือนกับเราไม่ได้รับภาระมีต่อเราหลายๆอย่าง เหมือนกับเราอยู่กับความเป็นจริงชีวิตนี้ ณ เวลานี้ มีแค่เพื่อนๆ 8 คนนี้" (Tr9, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)

- "ตั้งแต่วันแรกที่ได้ทำกิจกรรมรู้สึกอบอุ่น และมีความสุขที่ได้ระบายความรู้สึกและอารมณ์เปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนเองให้เพื่อนๆ ได้รับรู้ และได้รับรู้เรื่องราวชีวิตของเพื่อนๆ หลายๆคน" (Tr11, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)

- "ระยะเวลา 3 วันที่ผ่านมา ดิฉันมีความรู้สึกดีและมีความสุขมากและสนุกมาก คือ ดิฉันได้ระบายความรู้สึกต่อเพื่อน ได้รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนรู้สึกกับดิฉันอย่างไร เพื่อนๆแต่ละคนมีปัญหาชีวิตอะไรกันบ้าง รู้ว่าดิฉันมีข้อเสียอะไรบ้าง ระยะเวลา 3 วันที่ดิฉันได้อยู่กับเพื่อนๆ ดิฉันเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนๆ ทุกคนมาก และรู้ว่าเพื่อนทุกคนรักดิฉันและเข้าใจในตัวดิฉัน" (Tr19, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3)

- " 3 วันที่ฉันมีความสุขมาก แล้วก็รักเพื่อนทุกคนเลย แล้วฉันก็จะจำวันนี้ไปตลอดว่าช่วงหนึ่งของชีวิตเคยได้รับความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย หรืออะไรอีกหลายอย่างจากเพื่อนของฉัน (แบบที่เคยได้จากเพื่อนคนอื่นมันก็มีความแตกต่างกันออกไป) ก็เป็นช่วงเวลาที่ดีมากสำหรับฉัน อยากขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนเลย" (Tr23, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3)

● สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆมากขึ้น มองเห็นคุณค่าในตนเอง มองเห็นส่วนที่ดีและไม่ดีของตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนตนเองให้ดีขึ้น โดยผ่านการทบทวน สำรวจ ตรวจสอบ เปิดเผยและยอมรับในตนเอง รวมทั้งการรับฟังข้อมูลสะท้อนกลับจากเพื่อนในกลุ่ม ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า

- "ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นว่าเป็นอย่างไรจากอดีตจนถึงความใฝ่ฝันในอนาคต" (Tr6, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)

- "ทำให้พวกเราได้เปิดใจซึ่งกันและกัน ส่วนนี้เราได้รู้หลายสิ่งๆที่เพื่อนรู้สึกกับเรา ยิ่งไม่ว่าจะเป็นในด้านบวกหรือด้านลบ พอได้ฟังแล้วรู้สึกว่าเราสามารถนำไปปรับปรุงแก้ไขตัวเราเอง" (Tr10, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)

- "ทุกๆกิจกรรมมันทำให้ฉันได้รู้จักตนเองและเพื่อนๆ ในมุมมองที่แตกต่างออกไป ส่วนที่ไม่รู้จักก็ได้รู้จัก และฉันได้มีโอกาส ได้นั่งสำรวจตัวเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป พร้อมทั้งเรียนรู้มุมมองของเพื่อนๆ ที่มีกับตัวฉัน ฉันยังได้แสดงถึงมุมมองของฉันที่มีต่อคนอื่น...และเรายังมีหลายอย่างที่คนอื่นมองและชื่นชมในความเป็นตัวตนของเรา เพิ่มรู้ว่าสิ่งที่เราทำไปมันไม่เคยสูญเปล่ายังมีใครที่มองเห็น" (Tr12, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)

- “ฉันได้รับข้อคิดดีๆจากเพื่อนๆหลายอย่างเลย และมันก็เป็นผลดีกับฉัน ที่จะทำให้ฉันนำข้อคิดเล็กๆน้อยๆนี้ไปใช้ในการดำเนินชีวิต และปรับปรุงในส่วนที่เป็นช่องโหว่ของฉันให้มันดีขึ้นกว่าเดิม”(Tr23, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3)
- “ทำให้เรารู้ว่าตอนนี้เราเป็นอะไร กำลังทำอะไรอยู่ และเราจะอยู่และทำอะไรเพื่อใคร และสิ่งที่เราทำนั้นมันอาจจะผิดพลาดหรือถูกต้องเพียงไร”(Tr14, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)
- สมาชิกพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกันอย่างสนิทสนมแน่นแฟ้นมากขึ้น เกิดความรู้สึกรักไว้วางใจ อุ่นใจในความสัมพันธ์ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ ให้กำลังใจ ช่วยเหลือ แนะนำ และเป็นแบบอย่างให้แก่กัน ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า
 - “เป็นประสบการณ์ที่ดีมากที่สุดที่เราได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น แล้วได้รู้ว่าเพื่อนมองเราแบบไหน เป็นอย่างไร รู้ว่าเพื่อนได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆมาได้อย่างไร และเราได้รู้สึกที่เรารักเพื่อนมากขึ้น”(Tr2, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)
 - “กิจกรรมในที่นี่ก็ทำให้พวกเราได้สนิทสนมกัน ได้รู้ถึงเรื่องราวต่างๆของเพื่อนแต่ละคน ซึ่งก่อนหน้านั้นเราไม่เคยทราบถึงเรื่องราวของเพื่อน ก็ทำให้เรารู้และเข้าใจในตัวเพื่อนมากขึ้น”(Tr3, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)
 - “ได้รู้จักเพื่อนๆมากขึ้น จากที่ไม่ค่อยไม่ค่อยรู้จักกันมากเท่าไร รู้จักนิสัยใจคอ ลักษณะจุดเด่น จุดด้อยของเพื่อนๆแต่ละคน เห็นถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของเพื่อนๆ ว่าเพื่อนๆผ่านอะไรมาบ้างตั้งแต่ในวัยเด็กจนถึงทุกวันนี้ และได้้นำสิ่งที่ดีมาใช้ในประสบการณ์ชีวิต สิ่งไหนไม่ดีก็เก็บมาเป็นสิ่งย้ำเตือนและแง่คิดในด้านต่างๆ”(Tr6, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)
 - “รู้สึกว่ารักเพื่อนมากขึ้น มีความเห็นใจเพื่อน ในทุกคนต่างมีอุปสรรคกันทุกคน แล้วก็ต่างๆเผชิญกับปัญหากันได้ทุกคน”(Tr18, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3)
 - “ได้รู้ถึงปัญหาและอุปสรรคที่เพื่อนๆต่างๆก็ได้รับมา ก็คือมีชีวิตที่ไม่ราบรื่นเท่าไร ได้รู้ถึงความไฝฝืนที่ตนเองและเพื่อนๆอยากเป็นอยากทำให้ประสบความสำเร็จ ได้รู้ว่าเพื่อนเป็นห่วงเรามากแค่ไหน และเราเป็นห่วงเพื่อนมากแค่ไหน เราจะฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกันในวันข้างหน้าและประสบความสำเร็จด้วยกัน จะไม่ทิ้งกัน จะรักกันตลอดไป”(Tr22, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3)
 - “ฉันจะเป็นกำลังใจให้กับทุกคน และฉันก็เชื่อว่าทุกคนก็จะเป็นกำลังใจให้ฉันเช่นกัน”(Tr9, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)
 - สมาชิกมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา มีกำลังใจและพลังในการเผชิญปัญหา นอกจากนี้ยังมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และแก้ไขได้ ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า
 - “ปัญหาหลายๆอย่างที่อยู่ในตัวเราหรือในตัวเพื่อนๆก็ตาม ก็เหมือนกับมันเล็กน้อย จากแต่ก่อนเหมือนกับเรากำลังถือมันไว้อยู่คนเดียว มันใหญ่มากๆ แต่ตอนนี้สิมันอาจจะไม่ใช่ปัญหาใหญ่ๆอีกแล้ว ยังมีคนอื่นที่เจอปัญหาอยู่กับเราอีกมากมาย ”(Tr9, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)
 - “ทำให้เราคิดได้ว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ เพื่อนทุกคนมีปัญหา และปัญหานั้นก็มากกว่าเราหลายเท่า แต่เขาก็สามารถสู้กับอุปสรรคได้ ทำให้เราคิดได้และมองย้อนถึงตนเองว่าถ้าเรามีปัญหาเราก็สามารถแก้ไขได้”(Tr11, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)
 - “ยังมีผู้ที่คอยให้กำลังใจ และคอยช่วยเหลือเรา แล้วเราได้นำบทเรียนชีวิตของเราและเพื่อน

	<p>มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน มันทำให้เราได้ตระหนักว่าเราไม่ได้มีปัญหาเพียงผู้เดียว"(Tr14, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันขณะ ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "วันนี้มีสิ่งหนึ่งที่สอนให้เราเห็นว่า การที่เรามีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือปัจจุบัน โดยที่ไม่ต้องกังวลใจกับเรื่องอื่นๆ มันทำให้ฉันรู้ว่า เราได้ทำสิ่งๆนั้นเต็มที่ และมันไม่ทำให้เกิดความเสียหาย ผลที่ออกมามันก็น่าภูมิใจ สิ่งนี้คือสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตต่อไปเพราะปกติฉันชอบทำอะไรหลายๆอย่างพร้อมกัน"(Tr12, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2) ● สมาชิกมองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆในชีวิตที่เคยมองข้ามไป ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "สังเกตเห็นเพื่อน เห็นตัวตนของคนข้างๆ มิได้ปล่อยวางความรู้สึกของเพื่อน สิ่งเล็กๆที่มีค่าต่อคนอื่น ทั้งที่เรามองไม่เห็นค่าของมันเลย ให้เราอย่ามองข้ามความรู้สึกเล็กๆน้อยๆของคนอื่นด้วย"(Tr13, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2) ● สมาชิกมีปณิธานในการดำเนินชีวิต ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "เราจะฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกันในวันข้างหน้าและประสบความสำเร็จด้วยกัน จะไม่ทิ้งกันจะรักกันตลอดไป"(Tr22, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) ● สมาชิกรู้สึกขอบคุณผู้นำกลุ่ม ผู้จัดกิจกรรม และเพื่อนๆ ดังตัวอย่างที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ขอขอบคุณพี่ๆทุกคนที่เปิดโอกาสให้เราได้มาร่วมกลุ่มกัน ได้แบ่งปันหลายๆสิ่งหลายๆอย่างต่อกัน ขอขอบคุณคะ"(Tr10, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2) - "อยากขอบคุณเพื่อนๆที่คอยให้กำลังใจเรา ทำให้เราสามารถต่อสู้กับปัญหาในหลายๆเรื่อง และสามารถนำเรื่องราวของเพื่อนหลายคนมาปรับใช้ และอยากขอบคุณพี่ๆทุกคนที่ให้โอกาสเราได้พูด แสดงความคิดเห็นออกมา ทำให้เรารู้สึกสบายใจ ผ่อนคลายและหายเครียดได้ค่ะ"(Tr11, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2) - "สุดท้ายขอขอบคุณพี่ๆทุกคนที่ให้โอกาสฉันได้มาทำกิจกรรมตรงนี้ และที่สำคัญต้องขอขอบคุณทุกคนที่คอยรับฟังปัญหาของฉัน และคอยเป็นกำลังใจให้ฉันในหลายๆอย่าง"(Tr16, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2)
<p>ความรู้สึกของสมาชิกต่อประเด็น</p> <p>1. บรรยากาศกลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● บรรยากาศร่วมเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ บรรยากาศในกลุ่มเป็นการร่วมเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนะแนวทางต่อกันอย่างเป็นกันเองไม่เคร่งเครียด มีความหลากหลายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความสนุกสนาน ความเงิบ ความเศร้า ดังเช่นที่สมาชิกได้กล่าวไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ภายในกลุ่มสนุกสนานเฮฮา แต่ไม่ไร้สาระ และไม่ซีเรียสอะไรมากมาย" (tr8, รุ่น 1) - "เป็นบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ การรับฟัง และเสนอแนะแนวทาง" (tr13, รุ่น 2) - "เป็นกันเองดี ไม่รู้สึกเครียด มันทำให้เรารู้สึกไว้วางใจกัน กล้าที่จะเล่าหรือแสดงความรู้สึกที่ดีและไม่ดีให้เพื่อนฟัง" (tr16, รุ่น 2) ● บรรยากาศความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนสมาชิก สมาชิกรู้สึกถึงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด อบอุ่น สบายใจ มีความห่วงใย ช่วยเหลือ ให้กำลังใจกัน และไว้วางใจที่จะเล่าเรื่องราวของตน เช่นที่สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ว่า

	<p>- “เป็นบรรยากาศที่อบอุ่น สบายใจ ที่เราได้พูดคุยอะไรไปแล้วเพื่อนให้กำลังใจ และทั้งสนุกสนาน เฮฮา บางครั้งอาจมีน้ำตา แต่ทำให้เราได้รับอะไรดีๆ หลายอย่างจากประสบการณ์ของทุกคน” (tr11, รุ่น 2)</p> <p>- “มีความเป็นกันเอง มีความอบอุ่น มีความเป็นห่วงเป็นใยซึ่งกันและกัน” (tr22, รุ่น 3)</p> <p>● บรรยากาศของสถานที่ส่งเสริมบรรยากาศกลุ่ม บรรยากาศของสถานที่ส่งเสริมให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรมกลุ่ม เนื่องจากเงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวน ทำให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะร่วมกิจกรรม</p> <p>ยกตัวอย่างตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า</p> <p>- “อาจเป็นเพราะสถานที่มันเงียบ จึงทำให้เรามีสมาธิในการทำกิจกรรม จิตใจอยู่กับที่พร้อมจะรับฟังทุกคน จึงส่งผลให้บรรยากาศภายในกลุ่มดีถึงดีมาก” (tr9, รุ่น 2)</p> <p>- “คิดว่าที่เลือกสถานที่ในการทำกิจกรรมได้ดี ไม่มีเสียงรบกวน และบรรยากาศก็ดี และสิ่งสำคัญก็ได้มาเที่ยวไปในตัวด้วย” (tr10, รุ่น 2)</p>
<p>2. ผู้นำกลุ่ม</p>	<p>● ผู้นำกลุ่มมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีอัธยาศัยดี สุภาพ สนุกสนานเป็นกันเอง 2. เป็นที่ปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือ กำลังใจ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ 3. ยอมรับและเข้าใจสมาชิก 4. เป็นผู้เปิดประเด็นที่น่าสนใจและสรุปอย่างชัดเจนเข้าใจง่าย ช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจที่กระจ่างขึ้นในประเด็นที่พูดคุย 5. เป็นผู้ที่สมาชิกสามารถให้ความไว้วางใจ ยอมรับ และชื่นชม 6. มีลักษณะนิสัยที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สมาชิก <p>ดังตัวอย่างที่สมาชิกได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มไว้ว่า</p> <p>- “เป็นผู้นำที่ดีมากเพราะเข้าใจเรื่องที่เราพูดทุกอย่าง” (tr2, รุ่น 1)</p> <p>- “มีความสามารถสูงในการถามเจาะประเด็นต่างๆ ให้เข้าใจชัดเจนขึ้น และเป็นกันเอง สนุกสนานร่วมกันได้ตลอดเวลา” (tr3, รุ่น 1)</p> <p>- “ที่เขาเป็นคนที่น่ารักมาก ยิ้มพร้อมกับให้คำปรึกษาน้องๆ ที่เป็นที่ปรึกษาให้กับคนที่มีความทุกข์ได้ดีมากๆ มีความรู้สึกที่ดีต่อพี่ตึกมากๆเลย น่าเอานิสัยที่เขาเป็นแบบอย่าง” (tr9, รุ่น 2)</p> <p>- “ดำเนินการได้ดี อาจมีบางส่วนที่ละเอียดไปบ้าง แต่คำแนะนำก็ดี มีประโยชน์ สรุปประเด็นได้ชัดเจนเข้าใจง่าย เปิดประเด็นที่น่าสนใจ เข้าใจและมีความเป็นกันเองสนิทสนม” (tr12, รุ่น 2)</p> <p>- “พูดดี ให้ความช่วยเหลือดี น่ารัก พูดให้กำลังใจคนในกลุ่มได้ดี มีความร่าเริงแจ่มใสไปในตัว” (tr15, รุ่น 2)</p> <p>- “ที่เข้าใจความรู้สึกของน้องๆ แต่ละคน ไม่เคยคิดที่จะดูคำว่าจะไร แต่จะให้คำปรึกษาตลอด ก็อยากจะทำขอบคุณพี่ตึกมากที่ได้มารับรู้ถึงปัญหาของเราที่ไม่เคยบอกใครมาก่อน” (tr21, รุ่น 3)</p>
<p>3. กระบวนการกลุ่ม</p>	<p>● แลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านกิจกรรมที่เป็นขั้นตอนชัดเจน ดำเนินกิจกรรมกลุ่มด้วยการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เรื่องราวชีวิต และแบ่งปัน</p>

	<p>ประสบการณ์ของสมาชิกอย่างเป็นขั้นเป็นตอน โดยการที่ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงกิจกรรม จากนั้น สมาชิกร่วมกันซักถาม อภิปราย และสรุปการเรียนรู้ ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - "ก็จะเป็นขั้นเป็นตอนคือ ศึกษา อธิบายกิจกรรม แบ่งกันอภิปรายบ้าง ร่วมกันอภิปราย ซักถามบ้าง ร่วมสนุกกัน และก็มีสรุปทุกกิจกรรม" (tr7, รุ่น1) - "เป็นการแสดงความคิดเห็นของแต่ละคน และเป็นการแชร์ความรู้สึกของเพื่อนแต่ละคน ด้วย" (tr23, รุ่น3) <ul style="list-style-type: none"> ● เป็นการพูดคุยกันในบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด สมาชิกรู้สึกว่าการรวมกลุ่มเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ไม่เคร่งเครียด เช่นที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "เริ่มจากพูดคุยกันแบบสบายๆไม่เครียด แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม และเรื่องราวชีวิตของแต่ละคน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละคน" (tr11, รุ่น2) ● สมาชิกได้เรียนรู้จากกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมกลุ่มทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเองดีขึ้น เข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสิ่งรอบตัว รวมทั้งเข้าใจปัญหาและพร้อมจะรับมือกับปัญหาหรือสิ่งที่ตนเผชิญอยู่ ยกตัวอย่างตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ก็เข้าใจคิดดีนะค่ะ ให้พวกเราทำหรือคิดในสิ่งที่เป็นตัวเราก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นไปจนให้เรารู้จักผู้อื่น และให้ผู้อื่นเข้าใจตัวเรา เข้าใจตัวเอง เข้าใจโลก เข้าใจความจริงในขณะนี้ เข้าใจในปัญหา พร้อมรับมือกับสิ่งที่ประสบอยู่" (tr9, รุ่น2)
4. ประโยชน์ที่ได้รับ	<ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ของตน ได้ถ่ายทอดความรู้สึกและได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของเพื่อน ดังที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ได้รู้ถึงประสบการณ์ต่างๆที่แปลกใหม่และรู้ถึงประสบการณ์ต่างๆของเพื่อนที่ผ่านมา" (tr4, รุ่น 1) - เป็นการระบายสิ่งต่างๆที่เราอัดอัดมาโดยตลอด (tr10, รุ่น 2) ● สมาชิกมีความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และสิ่งต่างๆมากขึ้น ดังที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "เข้าใจตัวเองมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เข้าใจปัญหามากขึ้น เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นมากขึ้น และพร้อมที่จะแก้ปัญหามากขึ้น" (tr9, รุ่น 2) ● ได้คำแนะนำ ได้รู้จักกระบวนการและวิธีแก้ปัญหา ได้แบบอย่าง รวมทั้งแง่คิดที่จะนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ดังที่สมาชิกกล่าวว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ได้แง่คิด การปรับปรุงแก้ไขในการดำเนินชีวิตต่อไป และได้รู้ว่าชีวิตนี้ไม่ใช่เราจะมีเรื่องไม่ดีคนเดียว" (tr4, รุ่น 1) - "ได้รับคำแนะนำต่างๆเพื่อน และคิดว่าจะนำไปปรับใช้ในชีวิตด้วยค่ะ" (tr8, รุ่น1) - "สำหรับกิจกรรมบางช่วงทำให้เราได้นำเอาตัวเพื่อนมาเป็นแบบอย่างแก่ตัวเรา"

	<p>(tr10, รุ่น 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกรู้สึกว่าคุณมีคุณลักษณะที่ดีเพิ่มขึ้น เช่นที่สมาชิกรายงานว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีน้ำใจ มีความอดทนกว่าเดิมและได้รับรู้คุณประโยชน์ในการเข้าค่ายในครั้งนี้ ความเป็นตัวเองมากขึ้น (tr18, รุ่น3) ● มีความสัมพันธ์ต่อสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น ดังเช่นที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "รู้สึกสบายใจและไว้ใจคนอื่นๆมากขึ้น เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี (tr12, รุ่น2) - "ทำให้เรามีความเข้าใจกันและสามัคคีกันภายในกลุ่ม"(tr19, รุ่น3)
--	---

การจัดประเด็นจากบันทึกประจำวันที่สมาชิกได้รับในกลุ่มควบคุมตลอด 3 วัน

ประเด็นวันที่หนึ่ง	ประเด็นวันที่สอง	ประเด็นวันสุดท้าย
<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มได้กำหนดไว้ 2. การได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่สร้างความประทับใจ 3. การพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน 4. ความรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย สบายใจ มีความสุขในการร่วมกิจกรรม 5. การได้แลกเปลี่ยนข้อคิด บทเรียนแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ตนได้รับจากการอ่านหนังสือและชมภาพยนตร์ 6. การได้รับการดูแลที่ดีและความเข้าใจจากผู้นำกลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มได้กำหนดไว้ 2. การได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่สร้างความประทับใจ ทั้งในส่วนของสถานที่ กิจกรรม 3. สมาชิกได้ข้อคิดจากการชมภาพยนตร์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกลุ่มได้กำหนดไว้ 2. การได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่สร้างความประทับใจ ทั้งในส่วนของสถานที่ กิจกรรม เพื่อนร่วมกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม 3. การพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักกันและกันมากขึ้น เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างช่วยเหลือแบ่งปัน ปรับตัวและสามัคคี 4. ความรู้สึกสนุก เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย มีอิสระ 5. ได้ข้อคิดและได้แลกเปลี่ยนข้อคิด แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ได้รับจากการอ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ ทัศนศึกษาและเล่นเกม 6. ความประทับใจในการร่วมประสบการณ์ครั้งนี้ 7. กิจกรรมที่ทำร่วมกันกับเพื่อนสมาชิก กระตุ้นให้สมาชิกมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมใหม่ๆ

การจัดประเด็นจากแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกกลุ่มควบคุม

ความรู้สึกต่อบรรยากาศ	ความรู้สึกต่อผู้นำกลุ่ม	ความรู้สึกต่อกระบวนการ	ความรู้สึกต่อประโยชน์ที่ได้รับ
<p>1. ด้านบรรยากาศจัดเป็นประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● เป็นการร่วมทำกิจกรรมอย่างอิสระและไม่เคร่งเครียด ● มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนสมาชิก ● สมาชิกได้อยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่ร่มรื่น สวยงาม 	<p>2. ด้านผู้นำกิจกรรม มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีธรรมาจริยธรรม เป็นกันเอง 2. เป็นที่ปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ 3. ยอมรับและเข้าใจสมาชิก 4. มีลักษณะนิสัยที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สมาชิก 5. ห่วงใย ดูแล เอาใจใส่ใกล้ชิด 6. มีความยืดหยุ่นและให้อิสระกับสมาชิกในการนำกิจกรรม 7. ร่วมกิจกรรม เป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกในกลุ่ม 8. มีความอดทน 	<p>3. ด้านกระบวนการ จัดเป็นประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีการวางแผนล่วงหน้าและมีความยืดหยุ่น ● เป็นการทำกิจกรรมในบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด ● สมาชิกได้เรียนรู้จากกิจกรรมกลุ่ม 	<p>4. ด้านประโยชน์ที่ได้รับ จัดเป็นประเด็นได้ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● แงคิดที่จะนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ● ความสัมพันธ์ต่อสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น ● สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น

ตารางการเสนอบันทึกประจำวันของสมาชิกกลุ่มควบคุม

กิจกรรมในกลุ่มควบคุม	บันทึกการรับรู้/ความรู้สึก ของสมาชิกต่อกิจกรรมกลุ่ม
<p>วันที่หนึ่ง</p> <p>กิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> ● แนะนำตัว <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกทำความรู้จักซึ่งกันและกัน 2. สร้างความสัมพันธ์สนมคัมเคยระหว่างสมาชิก 3. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรม ตารางเวลาในการร่วมกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> ● การอ่านหนังสือ <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเสริมสร้างความเพลิดเพลิน และข้อคิดต่างๆ จากการอ่านหนังสือนอกเวลา <ul style="list-style-type: none"> ● ชมธรรมชาติ <ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น ขึ้นชมความสวยงามของทัศนียภาพเป็นต้น 2. เสริมสร้างมิตรภาพ ความสนิทสนม คั่นเคยกันระหว่างสมาชิก 3. ส่งเสริมความสามัคคีกลมเกลียว ด้วยการให้สมาชิกได้ร่วมกันวางแผนในกิจกรรม, และกา่วมเดินไปพร้อมๆกัน 4. สร้างความผ่อนคลาย ความเพลิดเพลิน <ul style="list-style-type: none"> ● ชมภาพยนตร์ <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมได้กำหนดไว้ <ul style="list-style-type: none"> ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มทำกิจกรรมโดยการอ่านหนังสือ พักผ่อน ชมธรรมชาติ และชมภาพยนตร์ หลังจากนั้นให้สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนบทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรม ดังที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "วันนี้ทำกิจกรรมอ่านหนังสือคนละเรื่อง และเล่าให้เพื่อนฟัง แต่ว่าอ่านยังไม่จบเล่ม ก็เลยไม่ได้ฟังเรื่องอื่นจากเพื่อน พออ่านหนังสือเสร็จก็พักทานของว่าง เดินเล่น พอ 18.00 น. เราก็รับประทานอาหารร่วมกัน จากนั้นเราก็ได้ดูทีวี เรื่อง ฮานะซัง แล้วเราก็วิเคราะห์หนังสือเรื่องนี้ว่าเป็นอย่างไร วันนี้ได้รับประสบการณ์มาก ได้อยู่กับเพื่อนเป็นกลุ่มๆ เพราะทุกที่ไม่ค่อยได้อยู่กับเพื่อนเป็นกลุ่มแบบนี้ สนุกมาก" (C3, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1) 2. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่สร้างความประทับใจ ทั้งในด้านสถานที่ อาหาร รวมทั้งผู้จัดกิจกรรมและผู้นำกลุ่ม เช่นที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกว่า <ul style="list-style-type: none"> - " จากขึ้นรถวันนี้ก็ประทับใจแล้ว นั่งรถมาได้พูดคุยกับเพื่อนๆอย่างสนุกสนาน แล้วยังหลงทางอีก แต่ก็สนุกดีคะ ...พอมมาถึงเขื่อน บรรยากาศสุดยอดประทับใจมากๆ โดยเฉพาะที่พักห้อง 19 อยู่หน้าเขื่อนเห็นวิวสวยมากๆคะ สะอาดด้วย อาหารก็อร่อย ฟีดูแลอย่างดีเลย โดยเฉพาะที่ปอยพี่เลี้ยงของพวกเขา และพี่เพ็ช น่ารักมาก ยิ้มตลอด ใจดีทุกคนเลย" (C1, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1) - "มาที่เขื่อนลำพระเพลิงครั้งแรก ปลื้มใจมาก บรรยากาศดีมากมาก ในใจครั้งแรกก่อนที่จะมา ไม่อยากจะมาเลย กลัวจะลำบากเหนื่อย แต่พอมมาถึงหายเหนื่อยทันที"(C10, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) - "ที่ปอยก็พาเดินไปดูสโมสร บรรยากาศสวยมาก มองเห็นภูเขา แม่น้ำ และที่สามารถเห็นตะวันตกดินด้วย" (C16, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 3) ● สมาชิกมีการพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "รู้สึกมีความสุขกับกิจกรรมนี้มาก เพื่อนในกลุ่มก็ร่วมมือกันเป็นอย่างดี มีอะไรเราก็ปรึกษากัน หนูว่ากลุ่มหนูเป็นกลุ่มที่ดีแล้วในตอนนี้ "(C10, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) ● สมาชิกรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย สบายใจ มีความสุขในการร่วมกิจกรรม ดังที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "เราชอบมากเลยนะ เพราะเข้าค่ายครั้งนี้สนุก ไม่เครียด สบายๆ พักบ่อย ฟีที่ดูแลน่ารักมาก เป็นกันเอง เข้าใจพวกเราด้วย" (C4, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)

	<p>- " ดีมากเลยที่การมาเข้าค่าย เพราะว่าการมาในครั้งนี้ เป็นการพักผ่อนไปในตัว มากๆค่ะ" (C7, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)</p> <p>- "สรุปว่าวันนี้มีความสุขที่สุด มีทั้งเสียงหัวเราะ รอยยิ้มจากสมาชิกในกลุ่ม ทุกคน ต่างมีรอยยิ้มให้กันและกันตลอดเวลา" (C10, บันทึกวันที่ 1, รุ่นที่ 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกได้แลกเปลี่ยนข้อคิด บทเรียน แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ตนได้รับจากการอ่านหนังสือและชมภาพยนตร์ ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "มาครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่เราทำกิจกรรมร่วมกันแบบมาผ่อนคลาย เป็นกิจกรรมที่ดี ให้เรารักกันมากยิ่งขึ้น รู้จักการอ่าน เพราะหนังสือให้ข้อคิด หนังสือคร เป็นบทเรียน และเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตค่ะ" (C1, บันทึกวันที่ 1, รุ่นที่ 1) - "นั่งคุยกันเกี่ยวกับความรู้สึกของเราที่ดูหนังว่าเป็นอย่างไรก็ได้ความคิดเห็น หลายอย่างเหมือนกันนะ" (C4, บันทึกวันที่ 1 รุ่นที่ 1) • สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับการดูแลที่ดีและความเข้าใจจากผู้นำกลุ่ม ดังที่สมาชิก บันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "พี่ที่ดูแลน่ารักมาก เป็นกันเองเข้าใจเราด้วยพวกเราด้วย" (C4, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 1)
<p>วันที่สอง</p> <ul style="list-style-type: none"> • การอ่านหนังสือ <p>1. เพื่อเสริมสร้างความเพลิดเพลิน และข้อคิดต่างๆ จากการอ่าน หนังสือนอกเวลา</p> <ul style="list-style-type: none"> • ชมธรรมชาติ <p>1. เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น ขึ้น ชมความสวยงามของทัศนียภาพ เป็นต้น</p> <p>2.เสริมสร้างมิตรภาพ ความสนิทสนม คั่นเคยกันระหว่างสมาชิก</p> <p>3. ส่งเสริมความสามัคคีกลมเกลียว ด้วยการให้สมาชิกได้ ร่วมกันวางแผนในกิจกรรม, และมาร่วมเดินไปพร้อมๆกัน</p> <p>4. สร้างความผ่อนคลาย ความเพลิดเพลิน</p> <ul style="list-style-type: none"> • ชมภาพยนตร์ <p>1. เพื่อสร้างความผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และความบันเทิง</p>	<p>1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมได้กำหนดไว้</p> <p>ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มมีอิสระและกำหนดเวลาที่จะเลือกทำกิจกรรมอ่านหนังสือ พักผ่อน ชมภาพยนตร์ ชมธรรมชาติตามอัธยาศัย และเดินทางไปทัศนศึกษาเที่ยวชมวัดป่าในบริเวณเขื่อนร่วมกัน ดังที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกว่า</p> <ul style="list-style-type: none"> - "เราตื่นเวลา 06.30 น. เดินไปที่สันเขื่อนเดินดูบรรยากาศตอนเช้าและถ่ายรูปไปเก็บเป็นที่ระลึกจนถึงเวลา 08.30 น. ก็มารับประทานอาหารเช้า เสร็จจากนั้นก็เข้ามาที่บ้านพักผ่อนตามอัธยาศัยและอ่านหนังสือจนถึงเวลากินข้าว กินข้าวเสร็จมาดูหนังที่บ้านพัก จนถึงเวลา 14.30 น. ได้เดินทางไปวัดบนภูเขาขึ้นไปไหว้พระ เดินดูบริเวณรอบ จนถึงเวลา 17.00 น. จึงได้เดินทางกลับจากวัดเพื่อมารับประทานอาหารเย็น" (C13, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 2) - "ดูหนังไป กินขนมไป เบื่อก็ออกไปเก็บมะขามกิน มีความสุขจริงๆ" (C21, บันทึกวันที่ 1 , รุ่นที่ 3) <p>2. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> • สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่สร้างความประทับใจ ทั้งในส่วนของสถานที่กิจกรรม เช่นที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - "เดินขึ้นเขาไปวัดป่าที่อยู่บนเขาดังไกล เดินไปหยุดไป แต่สิ่งที่ดูสนุกก็การที่พวกเราได้เป็นนางแบบถ่ายรูปกันไง แต่ตอนขาถลันลงมาสนุกที่สุดเลย เราโบกรถขึ้นมา

	<p>ตลอดทางเลย เพื่อนเราเป็นมือโบกรถที่ดีที่สุดเลย สឹบบอกว่าบนวัดป่าณะมีพระพุทธรูปองค์โตมากๆ มันคุ้มค่ามากเลยกับการเดินทางเป็นเขาขึ้นมากัน" (C4, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "ตลอดทั้งวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขมาก ถึงแม้ว่าตัวของข้าพเจ้าจะไม่สบาย แต่ก็ยังอยากที่จะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ เพราะมันเป็นอะไรที่สนุกสนานและไม่เคยได้ทำร่วมกันมาก่อน ข้าพเจ้าจึงไม่ยอมพลาดโอกาสสำคัญอย่างนี้" (C9, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>● สมาชิกรู้สึกสนุก เพลิดเพลิน รู้สึกว่าตัวเองโชคดีและมีความสุขในการทำกิจกรรม ดังที่สมาชิกบันทึกว่า</p> <p>- "ตลอดทั้งวันนี้ข้าพเจ้ามีความสุขมาก ถึงแม้ว่าตัวของข้าพเจ้าจะไม่สบาย แต่ก็ยังอยากที่จะทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ เพราะมันเป็นอะไรที่สนุกสนานและไม่เคยได้ทำร่วมกันมาก่อน ข้าพเจ้าจึงไม่ยอมพลาดโอกาสสำคัญอย่างนี้" (C9, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 2)</p> <p>- "เป็นความโชคดีของพวกเรามากที่ได้ไปเห็นอะไรที่มีความสวยงามมาก เช่น ลูกแก้วมังกรที่หนักถึง 405 กิโลกรัม สวยงามมากในน้ำที่เป็นสีเขียว ..." (C18, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p> <p>● สมาชิกได้ข้อคิดจากการชมภาพยนตร์ ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกว่า</p> <p>- "กินข้าว ดูหนัง 2 เรื่องต่อกัน สนุกๆ หลับบ้างนิดหน่อย แต่ก็รู้เรื่อง ได้ข้อคิดคะหนังละครแต่ละเรื่องให้ข้อคิดต่างๆกัน ทั้งการสู้ กำลังใจ การวางตัว หลากๆอย่าง" (C1, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "ดูหนัง "ฮันนา" เรื่องหญิงฮั่นที่ยากผอมสวยเพื่อคนที่เธอรักไง เธอไปทำศัลยกรรมทั้งตัวจนสวยแต่สุดท้ายเธอก็รู้ว่าตัวตนจริงๆที่หล่อเป็นนั่นดีที่สุดเลย ดูแล้วรู้สึกเห็นใจ และเข้าใจมากเลยละ" (C4, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "ในวันนี้ที่ผ่านมาได้ดูหนัง VCD กับเพื่อน เรื่องเพื่อนสนิท มันทำให้ฉันคิดถึงเพื่อนฉันและตัวฉันเอง ไม่มีอะไรคงทนกับคำว่าเพื่อน จะยังไ้ก็เป็นเพื่อนกันอยู่" (C20, บันทึกวันที่ 2, รุ่นที่ 3)</p>
<p>วันที่สาม</p> <p>● เกมตำรวจ-ฆาตกร</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความผ่อนคลาย 2. รู้จักสังเกตการกระทำ สีหน้าท่าทาง <p>● สรุปแบ่งปันข้อคิด</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวนและสรุปการเรียนรู้ ข้อคิดจาก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรายงานของสมาชิกต่อวิธีการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้นำกิจกรรมได้กำหนดไว้ <p>ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มเล่นเกมร่วมกัน ดังที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิกว่า</p> <p>- "วันนี้ทานข้าวแล้วก็มาเล่นเกม ตำรวจ-ฆาตกร สนุกมากเลยคะ ได้รู้วิธีมองคน ก็ดูที่ตาคนว่าเป็นอย่างไรบ้าง สุดยอดได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง การมองดูเขามองดูเรา การมองดูคนภายนอก การมองดูคนภายใน การถูกโดนว่า การว่าเรา ความรู้สึกมันเป็นอย่างไร เหนื่อยหน่อยแต่ก็สนุก" (C1, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) 2. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม </p>

<p>กิจกรรมต่างๆ ของตนเอง</p>	<p>การบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกในวันนี้เป็นการประมวลประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาทั้ง 3 วันของการร่วมกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยแง่มุมต่างๆ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● สมาชิกได้สัมผัสประสบการณ์ใหม่ที่สร้างความประทับใจ ทั้งในส่วนของสถานที่ กิจกรรม เพื่อนร่วมกลุ่ม และผู้นำกลุ่ม เช่นที่ปรากฏในบันทึกประจำวันของสมาชิก ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - "จากที่เข้าค่ายสามวัน ประทับใจทุกวัน ได้อ่านหนังสือ หนังสือเล่มเดียวอ่านก็ไม่จบ แต่หนังสือเล่มนี้ก็สนุกดี มีข้อคิดหลายๆ ข้อคิด อ่านเสร็จก็มาเล่าให้เพื่อนฟังว่า หนังสือเล่มนั้นเป็นอย่างไร" (C3, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) - "รู้สึกประทับใจมากๆ ไม่เสียใจเลยที่ได้มาเพราะทุกอย่างล้วนเป็นประสบการณ์ซึ่งไม่เคยได้รับเลยในบางครั้ง เป็นประสบการณ์ใหม่ทั้งสิ้น ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้" (C8, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) - "ความประทับใจที่เกิดขึ้นระหว่างการได้อยู่ร่วมกันคือ ความเข้ากันได้ดีของเพื่อนทั้ง 8 คนที่อยู่ด้วยกัน ทั้งที่ความจริงไม่สนิทกันเท่าไรหรือไม่รู้จักกันเลยก็ว่าได้ ความมีน้ำใจต่อเพื่อนในกลุ่ม และพี่ๆ ก็มีน้ำใจกับพวกเรามาก" (C21, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) ● สมาชิกมีการพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน รู้จักกันและกันมากขึ้น เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างช่วยเหลือ แบ่งปัน ปรับตัวและสามัคคี ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "...ได้รู้ถึงสัมพันธ์ภาพของกลุ่มเพื่อน การอยู่ร่วมกัน กินด้วยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน มันช่างเป็นเวลาที่สุดและประทับใจสุดๆเลย" (C4, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) - "สิ่งที่ได้รับคือ การรู้จักเสียสละ และการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การแบ่งปันสิ่งของต่างๆ ร่วมกัน ความรู้จักสามัคคีในหมู่คณะ" (C13, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 2) - "ได้มาเรียนรู้ถึงนิสัยใจคอของเพื่อนมากขึ้น จากคนที่คบกันที่ ม. แล้วยกย้ายกันกลับบ้าน แต่นี่ต้องมากินมาอยู่ด้วยกัน ก็ทำให้รู้นิสัยกันมากขึ้น" (C16, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) - "ได้อะไรหลายๆ อย่าง ได้เรียนรู้การใช้ชีวิตโดยไม่มีพ่อแม่เป็นคนบอกรให้ทำอะไร ได้ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่เคยรู้จักและไม่เคยรู้จักในบ้านหลังนี้ รู้จักการใช้ชีวิตที่ไม่ทำให้คนอื่นลำบากใจในการกระทำของตัวเอง" (C18, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) - "ฉันได้ใช้ชีวิตอีกรูปแบบหนึ่งคือ ได้มาใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนที่รู้จักกันบ้าง ไม่รู้จักกันบ้าง ก็ทำให้เราได้เจอกับอะไรหลายอย่าง การปรับตัวเข้าหาคนรอบข้าง ที่ฉันอาจจะทำได้บ้างไม่เต็มบ้าง" (C19, บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) ● สมาชิกรู้สึกสนุก เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย มีอิสระ ดังที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "มันเหมือนกับการผ่อนคลายที่พิเศษที่สุด ไม่ต้องกังวลว่านี่คือการเข้าค่าย"
------------------------------	---

	<p>(C4,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - "ใน 3 วันที่ได้มาอยู่ร่วมกันนี้ เป็นช่วงเวลาที่น่าสนุกสนานมาก ได้ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันกับเพื่อนๆ กินข้าวด้วยกัน ดูหนัง นั่งคุย กินขนม ทักผ่านด้วยกัน มีความสุขมาก" (C16,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) - "ได้อะไรหลายๆอย่าง ได้เรียนรู้การใช้ชีวิตโดยไม่มีพ่อแม่เป็นคนที่บอกให้ทำอะไร" (C18,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) ● สมาชิกได้ข้อคิดและได้แลกเปลี่ยนข้อคิด แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ตนได้รับจากการอ่านหนังสือ ชมภาพยนตร์ ทัศนศึกษาและเล่นเกม เช่น การตระหนักถึงการใฝ่หาความรู้ การรู้จักใช้ความคิด ดังตัวอย่างที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "การไปทัศนศึกษาในที่ต่างๆ ก็ทำให้รู้สึกว่าจะมีอะไรหลายๆอย่างที่เรารู้สึกและรอให้เราไปศึกษา" (C19,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) - "เราได้ประสบการณ์จากการเล่นเกมคือ การคิด การเลือก การตัดสินใจ และการคาดคะเนความน่าจะเป็นของเกมที่เราเล่น" (C6,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) ● สมาชิกรู้สึกขอบคุณที่ตนได้รับการดูแลที่ดีและความเข้าใจจากผู้นำกิจกรรมและผู้จัดกิจกรรม รวมทั้งขอบคุณเพื่อนๆในกลุ่มที่ดูแลกันและร่วมประสบการณ์ครั้งนี้ด้วยกัน ดังที่สมาชิกบันทึกว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ชอบที่ปอยมาก เพราะเข้าใจเรา เป็นกันเอง..." (C4,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) - "ก็ต้องขอบคุณพี่ๆทุกคนที่ให้โอกาส และหาโอกาสดีๆอย่างนี้ ทำให้ชีวิตได้มีประสบการณ์ที่แปลกใหม่มากขึ้น" (C16,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) - "ขอขอบคุณพี่ๆ และเพื่อนทุกคนที่อยู่ด้วยกัน ที่ดูแลกันจนถึงวันที่จะกลับขอบคุณประสบการณ์ดีๆที่ทำให้ฉันรู้สึกดีขึ้นกับการมาเข้าค่าย" (C19,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3) - "ขอขอบคุณ พี่ๆมากเลยนะคะที่เป็นกันเองกับพวกหนูมาก ขอขอบคุณที่พาพวกเราพบกับบรรยากาศที่ดีแบบนี้ และไม่ลืมที่จะขอบคุณพี่ปอยที่ดูแลเราอย่างดี" (C2,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 1) ● กิจกรรมที่ทำร่วมกันกับเพื่อนสมาชิก กระตุ้นให้สมาชิกมีแนวโน้มที่จะเกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ดังที่สมาชิกบันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ปกติแล้วเป็นคนที่ไม่ว่าจะเป็นหนังสือเรียนหรืออ่านเล่นจะไม่ค่อยหยิบขึ้นมาอ่าน แต่พอได้มาร่วมกิจกรรม ทำให้เป็นคนที่ยากอ่านมาก เพราะเมื่ออ่านหนังสือในเวลาว่างแล้ว คิดว่ายังมีเรื่องอื่นที่เราไม่รู้อีกมากมายที่เป็นประโยชน์และข้อเตือนใจกับเรา" (C14,บันทึกวันที่ 3, รุ่นที่ 3)
<p>ความรู้สึกของสมาชิกต่อประเด็น</p> <p>1. บรรยากาศกลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● เป็นการร่วมทำกิจกรรมอย่างอิสระและไม่เคร่งเครียด <p>บรรยากาศในกลุ่มเป็นการร่วมทำกิจกรรมอย่างเป็นกันเองไม่เคร่งเครียด สมาชิกรู้สึกสนุกสนาน เป็นอิสระ ให้ความร่วมมือและตัดสินใจร่วมกัน และดังเช่นที่สมาชิกได้กล่าวไว้ว่า</p>

	<p>- "บรรยากาศกลุ่มดีมากและสนุกสนานเฮฮา มีความช่วยเหลือกัน" (C3, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "เพื่อนที่อยู่ในกลุ่มนี้เราเข้ากันได้ทุกคน และทุกคนเป็นกันเอง ไปไหนเราก็ไปด้วยกัน บรรยากาศของกลุ่มนี้จึงดูเป็นกันเอง ไม่เกร็งและไม่อึดอัดอะไรเลย เป็นกลุ่มที่ใช้ชีวิตแบบอิสระ ใช้ความเสมอภาคและความเป็นกันเองสูง" (C5, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "บรรยากาศกลุ่มเราดีมาก ๆ เพื่อนๆให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดี ทำอะไรเราก็ทำด้วยกัน มีอะไรเราก็ปรึกษาหารือกันทุกเรื่อง ไม่ว่าเราจะทำอะไรเวลาไหนเราก็จะทำเป็นกลุ่ม" (C10, รุ่นที่ 2)</p> <p>● มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อนสมาชิก สมาชิกมีการแบ่งปัน เข้าใจ ยอมรับ เป็นกันเอง มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เช่นที่สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ว่า</p> <p>- "มีบ้างที่ ยอมรับบ้าง-ไม่ยอมรับบ้าง เพราะเพื่อนบางครั้งก็ต่างความคิด แต่ก็มิสิ่งเดียวคือ การเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกันค่ะ" (C1, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "เพื่อนๆในกลุ่มสนุกสนาน ร่าเริง คุยเก่ง คุยสนุก แบ่งปัน" (C2, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "ในกลุ่มนั้นเข้าใจกันดี และตัดสินใจร่วมกัน แสดงความคิดเห็นร่วมกัน และลงเอยด้วยกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันครับ สนุกสนานจ่มใสกันดีทุกคน" (C11, รุ่นที่ 2)</p> <p>● สมาชิกได้อยู่ท่ามกลางบรรยากาศที่ร่มรื่น สวยงาม ยกตัวอย่างตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า</p> <p>- "บรรยากาศร่มรื่นดีค่ะ สวยมาก เย็นสบาย อยากมาเที่ยวอีก" (C2, รุ่นที่ 1)</p>
2. ผู้นำกลุ่ม	<p>● ผู้นำกลุ่มมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีธรรมาภิบาล เป็นกันเอง 2. เป็นที่ปรึกษาที่ดี ให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ 3. ยอมรับและเข้าใจสมาชิก 4. มีลักษณะนิสัยที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่สมาชิก 5. ห่วงใย ดูแล เอาใจใส่ใกล้ชิด 6. มีความยืดหยุ่นและให้อิสระกับสมาชิกในการนำกิจกรรม 7. ร่วมกิจกรรม เป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกในกลุ่ม 8. มีความอดทน <p>ดังตัวอย่างที่สมาชิกได้กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มไว้ว่า</p> <p>- "พี่ปอยสุดยอดความน่ารัก เขานิสัยดีมากค่ะ ดูแลน้องๆอย่างใกล้ชิด ห่วงน้องสุดยอดเลยนะค่ะ น้องอยากทำอะไรก็จะให้ทำ แต่ก็แนะนำน้องด้วย อะไรบ้างที่สมควร อะไรบ้างที่ไม่ เป็นกันเอง พาน้องเล่น ร่วมสนุก ร่วมเดินทาง พี่ก็อดทนเหมือนน้องๆเลยค่ะ" (C1, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "พี่ปอยเป็นผู้นำกลุ่มที่น่ารักมาก เข้าใจน้องๆทุกคนที่อยู่ในกลุ่ม เป็นกันเอง พุดเพราะ พาเราทำกิจกรรมหลากหลาย"(C4, รุ่นที่ 1)</p> <p>- "ค่อนข้างจะน่ารัก คุยเป็นกันเอง มีความยืดหยุ่นในการทำกิจกรรม คุยสนุก</p>

	<p>คอยดูแลเมื่อเราไม่สบาย เป็นแบบอย่างที่ดีให้ห้องๆได้" (C6, รุ่นที่1)</p> <p>- "เราทุกคนเป็นผู้นำกลุ่มร่วม เพราะเราเป็นเพื่อนกัน เราจะให้ความเสมอภาคแก่ทุกคนเป็นผู้นำตัวเอง" (C10, รุ่นที่2)</p>
<p>3. กระบวนการกลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีการวางแผนล่วงหน้าและมีความยืดหยุ่น สมาชิกวางแผนจัดเวลาและรายละเอียดในการทำกิจกรรมร่วมกันเป็นทีม โดยตัดสินใจตามเสียงส่วนใหญ่ เปลี่ยนแปลงยืดหยุ่นตามความเหมาะสม ยกตัวอย่างตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "กลุ่มของพวกเราทำงานร่วมกัน และรอเพื่อนที่ยังทำไม่เสร็จ ค่อยแนะนำสิ่งต่างๆที่คนอื่นยังไม่รู้" (C3, รุ่นที่1) - " เป็นแบบผ่อนคลายไม่ใช่เครียด ทำอะไรต้องทำเป็นกลุ่มจะมีการโหวตเสนอความคิดเห็น ต้องฟังเสียงส่วนมาก จะไม่เอาความคิดใครคนใดคนหนึ่งเป็นหลัก" (C8, รุ่นที่1) - "ทำงานเป็นระบบดี มีการยืดหยุ่นบ้าง ซึ่งการยืดหยุ่นก็ช่วยให้เราได้รับประสบการณ์ และเรียนรู้ขึ้นมาก" (C5, รุ่นที่1) - "ทำงานกันเป็นทีม ไปไหนไปด้วยกัน ไม่ทิ้งกัน จะทำอะไรในแต่ละวัน มีการวางแผนที่รอบคอบ ดูความเหมาะสมของระยะเวลา" (C9, รุ่นที่2) ● เป็นการทำกิจกรรมในบรรยากาศที่ไม่เคร่งเครียด สมาชิกร่วมกิจกรรมอย่างผ่อนคลาย สนุก สบาย ตามตัวอย่างที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "เป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย สนุก สบาย กิน-นอน-อ่านหนังสือ-ดูหนัง-เที่ยวป่า-อภิปราย-พูดคุย ดีค่ะ สบายใจดี" (C1, รุ่นที่1) ● สมาชิกได้เรียนรู้จากกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกเรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกันเป็นทีม รับฟังความต้องการของคนอื่น มีการวางแผนที่สามารถยืดหยุ่นได้ ดังตัวอย่างตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ทำงานเป็นระบบดี มีการยืดหยุ่นบ้าง ซึ่งการยืดหยุ่นก็ช่วยให้เราได้รับประสบการณ์ และเรียนรู้ขึ้นมาก จนบางครั้งดูเหมือนไม่ได้อะไรแต่ก็ได้อะไร" (C5, รุ่นที่1)
<p>4. ประโยชน์ที่ได้รับ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● แง่คิดที่จะนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต สมาชิกได้เห็นประโยชน์ของการใช้เวลาว่างด้วยการอ่านหนังสือ และการชมภาพยนตร์ ที่ทำให้ได้แง่คิดต่างๆและมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น รวมทั้งตระหนักว่าการฟังพากันในการอยู่ร่วมกันมีความสำคัญ ดังตัวอย่างตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า <ul style="list-style-type: none"> - "ได้รู้ว่าคนเราอยู่คนเดียวไม่ได้ ในการฟังพานั้นสำคัญมากที่จะอยู่กับหลายคน" (C13, รุ่นที่2) - "ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการอ่านหนังสือ แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนฟัง และเราได้คิดตามไปด้วย เป็นการฝึกใช้สมาธิอย่างหนึ่งไปในตัว" (C20, รุ่นที่ 3)

	<p>- “ได้รู้ว่าการอ่านหนังสือมีประโยชน์อย่างไร และเพื่อนมีส่วนร่วมกับการอย่างไรบ้างในการอยู่เป็นกลุ่ม ประโยชน์จากการดูหนังมีข้อคิดต่างๆในแต่ละเรื่อง” (C3, รุ่นที่1)</p> <p>● สมาชิกรู้สึกว่าคุณลักษณะที่ดีเพิ่มขึ้น</p> <p>สมาชิกเรียนรู้ที่จะทำงานเป็นกลุ่มด้วยมิตรภาพ ด้วยความรับผิดชอบ เห็นอกเห็นใจ แบ่งปัน มีน้ำใจ เข้าใจความต้องการของตัวเองและคนอื่น และวิธีที่จะบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์ ตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า</p> <p>- “รับรู้ว่าการทำงานเป็นกลุ่มทำอะไร ได้รับมิตรภาพที่ดีต่อเพื่อนๆและพี่ๆทุกคน มีการเห็นอกเห็นใจกันในกลุ่ม แม้แต่คนละกลุ่มก็ตาม มีความรับผิดชอบมากขึ้น” (C7, รุ่นที่1)</p> <p>- “ได้รู้จากการแบ่งปัน การมีน้ำใจที่ดี ได้ประสบการณ์ในด้านต่างๆ ได้ดูธรรมชาติ และชื่นชมกับธรรมชาติ ได้ดูการทำงานของพี่และการแบ่งเวลาให้เกิดประโยชน์ รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ” (C6, รุ่นที่1)</p> <p>- “ประทับใจ สนุกสนาน ได้รู้เพื่อนๆเป็นอย่างไรกันบ้าง ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้รู้ความต้องการของตนเอง” (C4, รุ่นที่1)</p> <p>● ความสัมพันธ์ต่อสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น</p> <p>สมาชิกรู้จักและเข้าใจความต้องการของกันและกัน รู้จักการอยู่ร่วมกันอย่างปรับตัว สามัคคี มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดังตัวอย่างตามที่สมาชิกได้บันทึกไว้ว่า</p> <p>- “ได้รู้จักคนอื่น ความรู้สึกของคนอื่น การทำงานร่วมกัน รู้จักตัวเรามากขึ้น และมาเจอสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ” (C1, รุ่นที่1)</p> <p>- “ใช้ชีวิตแบบเป็นกลุ่ม การปรับตัว ได้รับธรรมชาติแบบเต็มๆ พักผ่อนอย่างเต็มที่” (C2, รุ่นที่1)</p> <p>- “ประทับใจ สนุกสนาน ได้รู้เพื่อนๆเป็นอย่างไรกันบ้าง ได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้รู้ความต้องการของตนเอง” (C4, รุ่นที่1)</p> <p>- “การที่เราอยู่เป็นกลุ่ม แน่นหนาเราต้องได้รับประโยชน์แน่ๆ เช่น ความสามัคคี ความมีน้ำใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” (C5, รุ่นที่1)</p> <p>- “ได้รู้จากการแบ่งปัน การมีน้ำใจที่ดี ได้ประสบการณ์ในด้านต่างๆ ” (C6, รุ่นที่1)</p> <p>● สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น</p> <p>- “ทำให้ผ่อนคลาย ปลดปล่อยความรู้สึก เพราะการเข้าค่ายเป็นเหมือนกับการมาพักผ่อน ได้รู้ได้เห็นอะไรหลายๆอย่าง ที่ไม่รู้ไม่เคยเห็น ได้เรียนรู้นิสัยเพื่อนๆ ได้มีโอกาสรู้จักกับพี่ๆที่น่ารัก ในเวลา 3 วันนี่ ทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลายมาก” (C16, รุ่นที่ 3)</p>
--	--

ภาคผนวก จ.

1. ตารางเปรียบเทียบประเด็นที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในแต่ละกลุ่ม
2. ตารางการวิเคราะห์ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึกสมาชิกกลุ่มโยนิโสมนติการ
3. ตารางการวิเคราะห์ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึกสมาชิกกลุ่มทรอดเซอร์
4. ตารางการวิเคราะห์ประเด็นการสัมภาษณ์เชิงลึกสมาชิกกลุ่มควบคุม

ตารางเปรียบเทียบประเด็นที่เกิดขึ้นกับสมาชิกหลังเข้าร่วมการทดลอง

กลุ่มโยนิโสมนสิการ	กลุ่มทรอตเซอร์	กลุ่มควบคุม
1. การเพิ่มสัมพันธภาพและความเข้าใจเพื่อน	1. การเพิ่มสัมพันธภาพและความเข้าใจเพื่อน	1. การเพิ่มสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกับเพื่อน
2. ความประทับใจและบรรยากาศ	2. ความประทับใจและบรรยากาศ	2. ความประทับใจและบรรยากาศ
3. ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง	3. ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง	3. ความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง
4. กำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนและกลุ่ม	4. กำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนและกลุ่ม	-
5. การเรียนรู้ชีวิตจากประสบการณ์เพื่อน	5. การเรียนรู้ชีวิตจากประสบการณ์เพื่อน	4. การเรียนรู้จากกิจกรรม
6. ความแน่นแฟ้นเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม	6. ความแน่นแฟ้นเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม	-
7. การช่วยเหลือการแก้ปัญหาในกลุ่ม	7. การช่วยเหลือการแก้ปัญหาในกลุ่ม	5. การได้แสดงความคิดเห็นกันหรือช่วยเหลือกันในกลุ่ม
8. การได้รับการแก้ปัญหาของตนเอง	8. การได้รับการแก้ปัญหาของตนเอง	6. การได้รับการแก้ปัญหาของตนเองในกลุ่ม
9. การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง	-	-
10. ความสำนึก ขอบคุณ กตัญญูต่อครอบครัว	-	-
11. การตระหนักในการกระทำของตนเอง	9. การตระหนักในการกระทำของตนเอง	7. การเปลี่ยนแปลงตนเอง

กลุ่มโยนิโสมนสิการ	กลุ่มทรอตเซอร์	กลุ่มควบคุม
12. การยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง	10. การยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง	-
13. ความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง	-	8. การได้รับประโยชน์จากกิจกรรม
14. การมีหลักและทิศทางในการดำเนินชีวิต	11. การมีหลักและทิศทางในการดำเนินชีวิต	-
15. การนำหลักธรรม ความเข้าใจชีวิต ไปปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม	-	-
16. ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร	12. ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร	9. ผู้นำกลุ่มกิจกรรม
17. ความสบายใจ ปลอดภัยโปร่งใจ อบอุ่นใจ	13. ความสบายใจ ปลอดภัยโปร่งใจ อบอุ่นใจ	-
18. ความผ่อนคลาย สบายกาย	14. ความผ่อนคลาย สบายกาย	10. ความผ่อนคลาย สบายกาย

ตารางการวิเคราะห์ประเด็นในการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มโยนิโสมนสิการ

ประเด็นที่ค้นพบจากการสัมภาษณ์เชิงลึกสมาชิกหลังการเข้าร่วมกลุ่มโยนิโสมนสิการ พบว่ามีประเด็นที่เกิดขึ้นทั้งหมด 18 ประเด็น ดังนี้

ประเด็น	ความรู้สึกและการให้สัมภาษณ์ของสมาชิก
1. การเพิ่มสัมพันธภาพ และความเข้าใจเพื่อน	<p>Yo5 จากเพื่อนที่อยู่ในห้องเดียวกัน ไม่ค่อยได้พูดกัน เหมือนวันๆ หนึ่ง ก็ไม่เคยได้พูดกันเลยพอมาอยู่รวมกลุ่มกันตรงนี้ก็รู้สึกว่าจะเข้ากันได้ ก็จากไม่รู้จักกันก็มารู้จักมากขึ้น เพื่อนก็กล้าที่จะเล่า ประสบการณ์ของเขาให้เราฟัง เคยมีปัญหาอะไรเขาก็มาเล่าๆ ที่เข้ากลุ่มกันคะ เหมือนกับอยู่ในกลุ่มมันทำให้สนิทกันมากขึ้น จากไม่เคยสนิทกันเลย</p> <p>Yo10 ก็เริ่มรู้สึก เหมือนรู้สึกสนิทใจมากกว่า รู้สึกสนิทก็คือพอได้เข้า</p>

	<p>กลุ่มแล้วกลับมาอยู่กับเพื่อน ก็รู้สึกว่าสนิทกับเพื่อนมากขึ้นกับเพื่อนกลุ่มนี้มากขึ้น แล้วกับที่เพียร์ซก็คือจากแต่ก่อนไม่เคยรู้จักที่เพียร์ซเลย ไม่รู้ว่าอยู่ไหน ก็ทำให้เรารู้แบบที่เพียร์ซนี้เหมือนกับเราสามารถทำให้เราเล่าปัญหาให้แกฟังได้ถ้าเรามีปัญหานั้นคะ กับเพื่อนเราก็เหมือนว่าเราสามารถเล่าได้เพราะว่าเขาเคยรับฟังปัญหาของเราใช่ไหมคะ ก็ทำให้เราแบบเหมือนมีคูคิดเพิ่มขึ้น มีคนคอยรับฟังของเรานะ จากแต่ก่อนถ้าเรามีปัญหาเราจะไม่กล้าเล่าหรือก็คือถ้าเป็นปัญหาของแม่เราแบบนี้ เราก็ไม่กล้าเล่าให้แม่ฟังใช่ไหมคะ แต่ว่าถ้าเป็นปัญหาของเราเราก็สามารถเล่าปัญหาของเราให้แม่ให้พ่อแม่ฟังได้ใช่ไหมคะ แต่ถ้าเป็นปัญหาอาการของแม่เราก็ไม่กล้า</p> <p>Yo21 ...บรรยากาศก็ไม่เคยไปรวมอยู่กับเพื่อนอย่างนั้น ก็ได้ไปนอนไปใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อน 2 คืน 3 วัน ก็คือ รู้สึกอบอุ่น รู้สึกดีๆ ไม่คิดว่าจะมีวันนี้ ที่ว่าได้ไปนั่งคุยกัน เล่าประสบการณ์เล่าชีวิตของแต่ละคน แต่ละครอบครัว บางคนก็เล่าเรื่องทางบ้าน บางคนก็เล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง</p>
<p>2. ความประทับใจและบรรยากาศ</p>	<p>Yo5 ก็คิดว่าบรรยากาศที่ไปก็ดูมีสมาธิดีคะที่ มั่นเย็นสบาย เราไม่ต้องกังวลกับเสียงรอบข้างมันก็ผ่อนคลายด้วยคะที่ไปนี้ ใจเย็นลง</p> <p>Yo17 กลุ่มนี้เปรียบได้กับ คล้ายๆ กับหนังสือครบที่ให้ความรู้ ถ้าเราเข้าไปรับรองจะ ได้รับความรู้ออกมาเป็นห้องสมุด...ครบ ได้ประโยชน์มาก</p> <p>Yo21 ก่อนเข้ากลุ่มก็คือคิดว่าจะอยู่กับเพื่อนได้ไหม คือที่ไปก็ไม่ใช่เพื่อนในกลุ่มนะคะ ถึงจะรู้จักกันจะคุยกัน แต่ก็ไม่ได้สนิทสนม ตอนแรกก็ไม่อยากไป แล้วที่นี้ก็คิดอีกที่โอกาสมันก็หายาก ก็เลยไป ก็พอไปก็คุ้มค่า มันก็หาได้ยาก</p> <p>Yo21 กลุ่มนี้ก็เปรียบเหมือนนก เพราะว่าก็กักแจ้งออกมาบิน ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่แล้วคะ ก็เหมือนที่ว่ายังไม่เคยเรียนรู้ในชีวิตมาก... ก็คือทำให้หนักตัวหนึ่งเหมือนว่าออกมาแล้ว ไม่มีกำลังเหมือนว่ายังไม่แข็งแรงพอที่จะบินได้ คือไม่สามารถที่ว่าจะ</p>

	<p>บินสู่ท้องฟ้าได้ พอได้มาอยู่จุดตรงนี้ก็เหมือนกลั้วที่จะทำอะไร กลั้วที่จะบิน ก็เหมือนคนเราค่ะ จะออกไปใช้ชีวิตข้างนอกก็ต้องผ่านประสบการณ์ต่างๆ มา ก็ถ้าเกิดไม่ผ่านประสบการณ์ตรงนี้มาเราก็ไม่สามารถจะมีชีวิตได้ค่ะ</p> <p>Yo22 ถ้าได้อยู่ต่ออีกหน่อย อะไรประมาณนี้พี่ มันประทับใจทุกอย่างที่ไป ถ้าได้อยู่ต่ออีกนะ...ครับผม มีความสุขที่ได้ไป มีทั้งแง่คิด มีทั้งคติ มีทั้งความประทับใจรวมอยู่ในอันเดียว</p> <p>Yo22 กลุ่มนี้เปรียบเสมือนอาจารย์ครับ ว่าคอยสอนคอยแนะนำเรา บอกว่า เราควรทำอะไรยังไง อยากให้เรามีความรู้ การที่เราไปเข้ากลุ่ม ก็เปรียบเสมือนเป็นอาจารย์เรา ทำให้เราได้รู้เรื่อง รู้วิธีแก้ปัญหา อาจารย์สอนเราก็อยากให้เรารู้เรื่อง รู้เรื่องวิชาเรียน...คุ้มค่ามากเลยครับ</p>
<p>3.ความภาคภูมิใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	<p>Yo5 ก็กลับมาเราก็ได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ไม่มีเรื่องที่ต้องให้คิดอีก เพราะว่าเราได้ระบายได้อะไรไปหมดแล้วก็ไม่ต้องกลับมาคิดอีก ก็ได้ความสัมพันธ์กับเพื่อนกลับคืนมาเหมือนเดิม กลั้วตัดสินใจคนเดียว กลั้วไปไหนคนเดียว มันก็ได้อะไรที่มีค่าให้กับชีวิตเพิ่มขึ้นอีก</p> <p>Yo10 บางที่เราคิดว่าเราไม่ค่อยสำคัญใช่ไหมคะ ตัวเราอาจจะไม่สำคัญกับคนอื่นแต่ว่าความรู้สึกของเขาคิดว่าเราเป็นไอดอลคือเป็นตัวอย่างที่ดี คือเขาต้องทำตามอย่างเราค่ะ อย่างเพื่อนเขาบอกว่าหนูเป็นคนเก่งใช่ไหมคะ แต่ตามจริงหนูไม่ได้เป็นคนเก่งอะไรหรอกค่ะแค่เป็นคนขยันเฉยๆ ค่ะ แล้วเพื่อนก็บอกว่าจะอยากเก่งเหมือนอย่างหนูอะไรแบบนี้ ตามจริงเราก็ไม่คิดว่าตัวเราสำคัญขนาดนั้น เราก็อยู่ไปวันวัน...ค่ะ จากที่เราไม่เคยรู้</p> <p>Yo17 ก็คือ คนที่เขาไม่ค่อยพูด วันนั้นเขาพูด...เขาบอกว่าผมเป็นเพื่อนที่ดีครับ รู้สึกดีครับ ก็สิ่งที่เราไม่ได้สนใจอะไรมาก เขาก็คิดว่าเราทำให้เขา...ก็รู้สึกภูมิใจครับ ว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ดีงาม</p> <p>Yo22 สามวันนี้คุ้มค่ามาก นับเป็นตัวเลขไม่ได้ นับเป็นอะไรไม่ได้ ก็คือเยอะมากเลยพี่...เป็นแบบกำไรมหาศาลเลยในชีวิตนี้ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผมเลย...ก็คือผมก็ประทับใจมาตลอด เวลาเรามี</p>

	<p>ปัญหาอะไร เราก็นึกถึงส่วนนี้ ที่เราได้ไปเข้าค่ายกับพี่เพียร์ช เพื่อนพูดอะไร เราก็เก็บมาคิด หรือว่าเก็บมาใช้ในชีวิตประจำวัน เราได้...ก็คือว่า เติมให้ผมเป็นคนเข้มแข็ง เติมให้ผมเป็นคนรู้จักคิด รู้จักวางตัว แล้วก็ใจเย็นลง ทำให้ผมได้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ รู้ว่ามีคนข้างหลังคอยเราอยู่</p>
<p>4.กำลังใจที่ได้รับจากเพื่อนและกลุ่ม</p>	<p>Yo5 ตอนที่มึปัญหาอยู่กับเพื่อนก็คือว่าไม่กล้าพูด เหมือนไม่กล้าตัดสินใจจะเพื่อนก็บอกมาให้เรากล้ารับความจริง ก็ฟังเพื่อนบ้างอย่าตามใจตัวเองมาก อะไรอย่างนี้ค่ะ เพราะว่าเราไม่ค่อยยอมฟัง เหมือนไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ ไม่มั่นใจค่ะ ก็มีบ้างว่าจำทำยังไงดี เพื่อนก็บอกจะทำอะไรให้เข้มแข็งแล้วก็เห็นกับเพื่อนบ้างเหมือนเวลามีปัญหาอยู่กับเพื่อนๆ ก็บอกว่าเพื่อนยังเข้มแข็งได้ทำไมเราจะเข้มแข็งไม่ได้</p> <p>Yo17 มันก็แบบยังงั้นละ เราไม่ได้อยู่คนเดียวอะไรอย่างนี้ครับ ก็จะมีกำลังใจขึ้นว่ามีคนไปกับเรา ไม่โดดเดี่ยวครับ อุ่นใจขึ้น...เหมือนมีพลัง...ก็ดีต่อการใช้ชีวิตครับ ก็คิดตามสิ่งที่ได้ มีประโยชน์ครับ</p> <p>Yo21 ก็ทำให้มีกำลังใจขึ้น พอนึกถึงเพื่อนบางคนเค้าเล่าเรื่องทางครอบครัว เค้าก็เคยสูญเสียก็เหมือนว่าเค้าจะไม่มีโอกาสเท่าเรา เค้าก็สามารถอยู่ได้ เค้าก็ทำดีได้อะไรอย่างนี้จะมีกำลังใจ...เค้าก็ยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คือเค้าก็ยังมีความคิด มีความตั้งใจที่จะทำให้ได้ดีที่สุด แล้วตัวเรามีพร้อมทุกอย่างทั้งโอกาสทั้งอะไรทุกอย่างก็ต้องสู้เหมือนเค้า</p> <p>Yo22 ก็ช่วยกันประมาณว่า ให้ผมอย่าไปคิดส่วนนี้มากนัก ก็แบบ ถ้าเกิดมีเรื่องอะไรก็ปรึกษาเพื่อน พี่เพียร์ชและเพื่อนๆ ก็แนะนำประมาณนี้ครับ เราต้องเดินต่อไปนะ ความผิดหวังแบบนี้มันจะเกิดขึ้นกับทุกคน แต่เผชิญว่าเป็นของผมก่อน เดี่ยวเพื่อนๆ ก็จะตามมา ทุกคนจะต้องแก้ปัญหาเรื่องแบบนี้ทุกคน ไม่ช้าก็เร็ว แต่เผชิญว่าผมเจอก่อน อาจจะคิดในแง่หนึ่งก็คือว่า เราจะเป็นคติให้เพื่อนหลายคนว่า เออ เพื่อนเขาเจอมาแบบนี้ละ เราจะต้องไม่เป็นแบบเพื่อน เราจะต้องสู้ สู้ไปข้างหน้า</p>

	<p>Yo22 ก็จากประสบการณ์ที่ผมเล่าให้เพื่อนและพี่เพียร์ซฟัง พอเล่าไปเสร็จแล้ว เพื่อนในนั้นก็ป็นห่วงแล้วก็ให้คำแนะนำ ว่าสิ่งไหนควรทำไม่ควรทำ เออ ก็ทำให้ผมเข้มแข็งขึ้นนะพี่ มันได้กำลังใจ</p>
<p>5. การเรียนรู้ชีวิตจากประสบการณ์เพื่อน</p>	<p>Yo5 ตรงที่ว่าปัญหาของเพื่อนอีกคนหนึ่งคะ เป็นเรื่องส่วนตัวของเพื่อน เพื่อนแบบไม่เคยรู้ว่าเพื่อนคนนี้จะกล้าเล่ากับเรา เราก็ตกใจเราก็อึ้งเลยเพื่อนกล้าเล่ากับเรา อย่างน้อยเราก็ได้รู้ว่าเพื่อนมีความอดทนคะ ยอมสละแม้ตัวเองจะเป็นยังไง</p> <p>Yo5 ก็คือว่าเพื่อนมีปัญหา ยอมสละแม้ตัวเราจะเป็นยังไงก็ตาม เขายอมที่จะเสียสละแม้ตัวเองจะต้องยอมเจ็บ มีความอดทน กล้าตัดสินใจแบบเด็ดขาด</p> <p>Yo17 ก็บางที่ความคิดก็เปลี่ยน มันจะมีความคิดใหม่ๆ เพิ่มขึ้นครับ ...อย่างพี่เพียร์ซให้ทำอย่างนี้ครับ ให้เราเปรียบเทียบชีวิตเราเหมือนอะไร ของเพื่อนเขาก็เปรียบว่าเป็นพวกสมุด หนังสือ ไดอารี่ เพราะว่าสิ่งที่เราทำในทุกๆ วันเราก็จะเขียนไดอารี่ลงไปใจกันและกัน ก็คือเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเพราะว่ามันได้จดอยู่ในไดอารี่ที่เพื่อนๆ เปิดอ่านได้ เช่น ให้คำแนะนำปรึกษาเพื่อน</p> <p>Yo21 อย่างเช่นนึกถึงบุญคุณพ่อแม่ อะไรอย่างนี้คะ ก็เป็นข้อคิดให้เราในการเรียน ทดแทนบุญคุณต้องตั้งใจเรียน ต้องรู้จักบุญคุณท่านก็คือเพื่อนในกลุ่มเล่าเรื่องครอบครัวให้ฟัง เรื่องพ่อแม่ เรื่องการสูญเสียอะไรอย่างนี้นะคะ ก็ทำให้หนูรู้ในบุญคุณพ่อแม่มากขึ้น แล้วก็ทำให้เราอยู่กับท่านมากขึ้น...ทำให้เราคิดขึ้นมาอีกทีจากที่เข้ามาเรียนอยู่ในเมือง ได้นึกถึงความลำบากที่ท่านส่งมาให้เรียนนะคะ</p> <p>Yo22 จากที่ได้ไปเข้าค่ายก็คือ ผมรู้สึกที่เราได้ความรู้จากเพื่อนๆ ได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ บางเรื่องผมก็ได้เป็นตัวอย่างให้เพื่อนนำไปใช้ ทำให้เรารู้ว่าเรามีแรงคิดดีๆ หรือว่าเรามีข้อเตือนใจเราว่าเราควรทำหรือไม่ควรทำ แล้วก็ได้แบบอย่าง ได้ความคิดดีๆ ได้ความรู้สึกดีๆ แล้วก็ได้ครุ่นแบบอย่างพี่เพียร์ซ แนะนำและสอนไปในตัว ไปเข้าค่ายก็ประทับใจทุกอย่าง ดีใจ ผมดีใจที่ผมได้เจอกลุ่มแล้วก็ไปเข้าค่าย</p>

	<p>Yo22 ก็ของเพื่อนอีกคนหนึ่ง เขาก็เล่ามาว่ามาอยู่ในเมืองห่างจากพ่อแม่ แล้วก็เที่ยว ไม่รู้ว่ามีพ่อแม่หาเงินมาให้ยังไง ผมก็เล่าสู่เขาฟังว่า ชีวิตคนเรามันไม่แน่นอนอะไร ประมาณนี้ครับพี่ แล้วเขาก็เล่ามาว่าเขาไม่น่าทำอย่างนี้เลย เอาเงินที่พ่อแม่หามาได้ แล้วก็เอาไปเที่ยว เขาน่าจะเอาเงินส่วนนั้นมาเก็บหรือใช้ให้เป็นประโยชน์ ไม่ใช่เอาไปเที่ยว อันนี้ก็มาคิดเหมือนกันกับเพื่อนคนนี้</p> <p>Yo22 ก็จากที่เพื่อนเล่าเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง ผมก็เอาคติของเขากลับมาฟังเขาพูดเรื่องของเขา ผมก็จำได้คำหนึ่งที่ว่า “ถ้าไม่มีเขา เราก็ออยู่ได้” ประมาณนี้พี่ ถ้าไม่มีคนๆ นั้น เราก็ออยู่ได้ตั้งแต่เด็กเรายังไม่เจอเขา เราก็ออยู่ได้ ถ้าเกิดเขาทิ้งไป ทำไมเราจะอยู่ด้วยตัวเองไม่ได้ อันนี้ผมจำจากเพื่อนคนนี้มาด้วยครับ</p>
<p>6.ความแน่นแฟ้นเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม</p>	<p>Yo5 ก็ดีค่ะพี่ มันจากที่เราไม่เคยทำอะไรให้ใครฟัง เราก็มานั่งคุยเปิดใจให้กัน ก็รู้สึกดี</p> <p>Yo10 ค่ะไม่รู้เรื่องราวก็คือทุกคนก็มาเรียน มาเรียนร่วมกัน ถึงเวลาเลิกเรียนก็กลับบ้านหอบกลับบ้านอะไรอย่างนี้ค่ะ คือต่างคนต่างมาต่างไป แต่ก็รู้ว่าชีวิตของเพื่อนๆ แล้วก็มีการถามประวัติเขา เราก็ไม่ค่อยได้รู้ แต่พอเข้ามาในกลุ่มจิตวิทยาก็รู้ค่ะ รู้ว่า ตามจริงเขาก็มีปัญหาเข้าใจในตัวเขามากขึ้น ทำให้เราสามารถปรับเข้ากับตัวเขาได้</p> <p>Yo10 แล้วในกิจกรรมตอนสุดท้ายของพี่เพียร์ซก็จะมีเพื่อนร้องไห้ เหมือนกับเพื่อนจะมีเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งแต่ก็คือว่าอยู่ในห้องมันก็ไม่ใช่ว่าจะสนิทกันหมดแต่ก็รู้จักกัน แต่ก็จะมีเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งที่แบบเขาเปิดอกแบบพูดกันในกิจกรรมของพี่เพียร์ซนะคะ...แบบเหมือนกับเขารักกันอะไรแบบนี้ ทำให้เราแบบซาบซึ้งในความรัก จากที่เราแบบไม่เคยรู้ว่าเขารักกันขนาดนี้ เราก็ได้รู้ความรู้สึกของเขา</p> <p>Yo10 นึกถึงค่ะ ก็เพื่อนก็ขอบคุณกับข้าวอร่อยเนาะ อาหารอร่อย ที่พักสบาย ชอบมาก ไม่เหมือนกับไปเข้าค่ายลูกเสือที่ผ่านมา อันนั้นนอนแบบหนาวค่ะ แต่ก็คิดถึงและก็คิดถึงบรรยากาศภายในกลุ่มนะค่ะ ถึงมันจะดูไม่มีอะไรไม่มีโทรทัศน์ไม่มีอะไร เป็นแค่มา</p>

	<p>นั่งจับกลุ่มคุยกัน แต่การจับกลุ่มคุยกันตรงนั้นมันเหมือนแบบได้ความรู้สึกอะคะพี่ มันเหมือนกับบางที่เราอยู่บ้านเฉยๆ เราก็ปล่อยเวลาผ่านไป แต่ตรงนี้มันช่วยให้เราแบบรู้ถึงชีวิตของคนคนหนึ่งรู้สึกว่ามันดีเหมือนกันนะคะ...เหมือนเป็นกำลังใจอะไรให้เราด้วยเมื่อเรามีปัญหา...แต่นี่เหมือนกับติดใจตลอดคะ เออมันมีความรู้สึกกับเพื่อนอะไรแบบนี้ เหมือนมันจะติดอยู่ในใจตลอด ค่ะ ถึงเราจะไม่พูดออกมา คือออกไปแล้วถึงแม้ว่าเราจะไม่ค่อยพูดปัญหาก็คือเก็บความลับของมันและกัน มันเหมือนยังติดอยู่</p> <p>Yo17 ก็รู้สึกว่าเราสนิทแล้วครับ ความสัมพันธ์ก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เรา ยิ่งสนใจเขามากขึ้นความสัมพันธ์ก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ความไว้วางใจจะเพิ่มขึ้น</p> <p>Yo21 ก็ทำให้เรารู้สึกดีกับเพื่อนที่เพิ่งรู้จักกันนะคะ ทำให้อบอุ่นขึ้น ทำให้เหมือนเค้าต้องการเรา เหมือนเราก็ต้องการเค้า...เหมือนว่าทำให้หนูรู้สึกว่า จากที่เคยรู้สึกว่ามาเรียนเจอหน้ากันพูดคุยกัน ทักทายกันเลิกเรียนก็แยกย้ายกัน มาอยู่ตรงนี้ก็ทำให้เหมือนเป็นเพื่อนเคยรู้จักกันมานาน ก็ทำให้รักเพื่อนมากขึ้น</p> <p>Yo22 ...แต่ในกลุ่มเดียวกันเรารู้จักกันหมด รู้จักได้ฟังอะไร ครับผม ...ความรู้สึกก็คือแบบ เรามีอะไรเราก็อยากช่วยเหลือกัน มีอะไรก็ให้บอก ขอแค่บอก ช่วยได้ก็ช่วย ช่วยไม่ได้ก็จะหาวิธีช่วยให้ได้...สนิทขึ้น ทำให้เราสนิทกัน รู้ว่าเพื่อนคนนี้เขาเป็นยังไง ทำให้เราแบบ ว่างใจ มีปัญหาอะไรก็มาปรึกษาเพื่อนกลุ่มนี้ได้ ถ้าเกิดเราไม่ได้ไปเราก็ไม่รู้ว่าเขาเป็นมาอย่างไร เราก็ไม่กล้าที่จะพูดกับเขาใช่ไหมพี่ แล้วเพื่อนเจตแปดคนนี้มีอะไรเราก็ปรึกษากันได้</p> <p>Yo22 ...พวกผมไปก็ประทับใจ...แล้วก็สิ่งแวดล้อมรอบข้างก็ประทับใจ แต่ที่ประทับใจที่สุดก็คือตัวพี่เพียร์ซ ก็คือแบบ แกแนะนำ แกใจดี อะไรแบบนี้ ...ครับผม ทำให้กลุ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากเลย เป็นก้อนเดียวกัน กลมดึกเลย</p>
7.การช่วยเหลือการแก้ปัญหาในกลุ่ม	Yo5 ก็จะถูกจากปัญหาก่อนคะ แล้วก็ค่อยช่วยกันแก้ พี่เขาจะดูที่ปัญหาแล้วก็พากันช่วยกันคิดหาทางแก้ ก็ถามกลุ่ม เหตุผลของ

	<p>แต่ละคนว่าคนนี้ๆ มีความคิดยังไงบ้าง ช่วยกันแก้...ก็ได้พูดคุยกัน ก็รู้สึกดี เหมือนเราไม่ได้อยู่คนเดียว เหมือนเรายังมีเพื่อน มีกลุ่มให้คำปรึกษาเรา</p> <p>Yo10 ก็ส่วนมากจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญหาชีวิต ตอนแรก ที่เพียร์ชเข้ามา ตอนแรกก็ถามก่อนว่ามีปัญหาอะไรอะไรแบบนี้ค่ะ ก็คือถามว่าเราผ่านมามีอะไรอะไรแบบนี้ค่ะ ก็ส่วนมากจะเล่าปัญหาชีวิตค่ะ แล้วก็มีเพื่อนเขาเล่าปัญหาชีวิตให้เรา เราก็รู้ชีวิตของเพื่อนว่า แล้วบางทีเรารู้สึกแบบของเราแต่ตอนนี้มีคนที่เขาแยกกว่าเราค่ะ แต่เขาก็สามารถผ่านอุปสรรคมาได้ ก็ดีค่ะ พี่เพียร์ชก็จะมีคำถามมาให้ เหมือนกับให้เราแสดงความรู้สึกตรงนั้นออกมา ก็ดีค่ะ แล้วพอมาอีกวันที่สองก็จะมีปรัชญา พี่เพียร์ชก็จะให้ปรัชญาของนักปรัชญา พี่ก็จะให้มาแล้วปรัชญาของพี่เพียร์ชที่ให้นะคะ มันรู้สึกจริงใจดีนะคะ อย่างอะไรละ มีหลายอย่างค่ะ...อืม ตื่นมาตอนเช้าให้อึดกับชีวิตนะคะ...แต่ก็ดีค่ะ มันเหมือนกับปรัชญาที่เออมันเป็นจริงนะคะ สามารถใช้ได้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>Yo10 อยู่ในกลุ่มก็พี่เพียร์ชแถมจะเป็นคนขงคำถามนะค่ะ ก็คิดตามที่พี่แถมมาให้ แล้วพี่เพียร์ชจะเป็นตัวแบบเหมือนจุดไฟให้เราคิดต่อ...จุดประกายแล้วทำให้เพื่อนคนหนึ่งได้เล่าออกมาได้อะไร ออกมาทันจากปากเพื่อน จากที่เราไม่สามารถทำให้คำพูดเหล่านั้นออกมาได้ แต่พี่เพียร์ชแถมพูดจน ก็ต้องออกมา แล้วก็มีการแก้ปัญหาอะไรนะคะ พี่เพียร์ชก็จะพูด ให้เราพูดว่ามีปัญหาอะไรใหม่ เหมือนกับเป็นคำถามที่ขงแล้วแบบให้เราต้องพูดออกมา ก็ดีค่ะ ก็ส่วนมากจะไม่มีใครมาพูดกับเราแบบนี้ ก็ให้เราแบบกล้าพูดความจริงออกมา และพี่เพียร์ชก็แบบทำให้เรากล้าพูดความจริงออกมา...คงจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนแล้วก็พี่ค่ะ ก็ทำให้เราได้รู้จักเพื่อน แล้วก็เหมือนกับเรามีกำลังใจ แล้วก็มีพี่ที่จะรับฟังปัญหาของเรา</p> <p>Yo17 ช่วยครับ ก็คือว่าอย่างพี่เพียร์ชถามมา อย่างมีปัญหามากก็ลองให้เข้าไปนั่งในใจเพื่อน แล้วก็บอกว่าเราควรทำยังไง จะเป็น</p>
--	---

	<p>ความคิดเห็นของเพื่อน ก็จะเป็นอีกความคิดหนึ่งเหมือนเราเป็นสมอง เป็นอย่างนี้ทุกคน</p> <p>Yo17 ก็เวลาวิเคราะห์ก็จะเหมือนว่า ผมพูดจับใจความไม่ค่อยได้ พี่เพียร์ซก็จะเอามาจับใจความ...ช่วยให้ชัดเจนขึ้นครับ มันก็ช่วยให้เข้าใจปัญหาได้ ในคำพูดของผมที่แบบยังงั้นๆ ถ้าผมต้องแปลอีกที พี่เพียร์ซช่วยให้มันชัดเจนขึ้น</p> <p>Yo22 พี่เขาก็ช่วยแบบ ระดมความคิดว่าเราจะช่วยแก้ปัญหาของแต่ละคนยังไง ระดมความคิดกัน ว่ามีแนวทางแก้ปัญหาของเพื่อนใหม่ ถ้าเป็นเรื่องดี ก็เป็นเราอยากกล่าวขอบคุณเพื่อนยังไง แนะนำเพื่อนยังไงให้มันดีขึ้น ประมาณนี้มีทั้งความสุขและความทุกข์ ปนกันไปหมดเลย</p> <p>Yo22 ...อยากเล่ามากเลยพี่ ทำให้พวกผม ขนาดเพื่อนผมอีกคนมีปัญหาอะไรผมก็ไม่เคยรู้ เข้าไปตอนนั้นเขาก็พูดออกมาเหมือนว่าพี่เพียร์ซเป็นคนที่แบบว่าทำให้พวกเราอยากเล่าอะไรพี่อยากให้เราเล่าแก้ปัญหาได้ อะไรประมาณนี้</p>
<p>8. การได้รับการแก้ปัญหาของตนเอง</p>	<p>Yo5 อย่างเช่นเคยมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนก็เอามาพูดระบายที่เข้ากลุ่ม ก็สบายใจ เพื่อนก็ได้รับรู้...มันจากที่เราไม่เคยเล่าอะไรให้ใครฟังเราก็มานั่งคุยเปิดใจให้กัน ก็รู้สึกดี</p> <p>Yo5 คือว่าตอนที่ยังไม่เข้ามาที่ผีดใจกัน เหมือนหนูไม่ค่อยกล้าพูด ไม่ค่อยกล้าเล่าให้เพื่อนฟัง เมื่อได้เข้ากลุ่มก็ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อนคนนี้ก็บอกอย่างนี้ เพื่อนคนนี้ก็บอกอย่างนี้ เอามาคิดก็ได้แลกเปลี่ยนก็ได้บอกความรู้สึกให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็ให้กำลังใจอะไรอย่างนี้ค่ะ ก็ขอโทษเพื่อนไป...เราผีดใจกันเหมือนว่าหนูเข้ากับเพื่อนเขาไม่ได้ ตอนแรกก็เข้ากันดีแต่มาเหมือนผีดใจกัน ไม่ค่อยเข้ากัน ก็กลับมาเข้ากันได้ปกติ</p> <p>Yo10 ก็จากที่หนูเคยเล่าให้พี่เพียร์ซฟังเรื่องปัญหาของหนู แล้วก็จะมีส่วนอีกคนหนึ่งที่เขาที่มีปัญหาอย่างนี้เหมือนกัน เหมือนกับว่าตอนเราประสบปัญหานะ เรารู้สึกท้อแต่พอเราไปปรึกษาเพื่อนแล้ว เพื่อนสามารถอยู่กับมันได้ มันก็เหมือนเป็นแรงให้เราที่เราต้องอยู่กับมันได้เหมือนกัน</p>

	<p>Yo10 ไช้คะ เราก็ไม่กล้าเล่าให้ท่านฟัง อย่างพ่อก็ไม่กล้าเล่าให้ฟัง เพราะว่า ถ้าเล่าไปพ่อก็จะรู้สึกเหมือนพ่อก็ ก็คือเราควรจะหาคนอื่นดีกว่ามาเล่าปัญหาให้ฟัง... ไช้คะ แต่ตอนนี้คือเราสามารถพูดด้วยได้คะ จากแต่ก่อนที่เราแบบมองเพื่อนแบบเราไม่กล้าเล่า เหมือนกับเราไม่กล้าเล่าคะ แต่ตอนนี้เหมือนกับว่าเขาเข้าใจ ปัญหาเราแล้วเราสามารถเล่าให้เขาฟังได้... จากที่แต่ก่อนไม่เคยมีใครมาเล่าปัญหาอย่างนี้ให้เรา... เรานึกว่าเรามีปัญหาคนเดียว แต่ตามจริงเขาก็มีปัญหามากกว่าเรามากๆ ก็ดีเป็นกิจกรรมที่ดี อย่างหนึ่งเหมือนกันที่ทำให้เราแบบได้พูดอะไรออกมาบ้าง</p> <p>Yo21 ก็คือตรงที่หนูเล่าเรื่องทางบ้านให้ฟัง ก็อย่างเช่นคุยเรื่องพ่อแม่ อะไรอย่างนี้คะ ก็เล่าว่าท่านก็รัก แล้วก็ท่านก็ลำบากกับหนูมาก จากที่ท่านไม่มีอะไรเลย เป็นคนบ้านนอกแล้วก็พยายามที่จะส่งลูกเรียน ถึงขั้นว่าก็เล่าเรื่องกับข้าวคะ ก็ไม่มีจริงฯ คะ ก็ปลาหัวตัวเดียวก็แบ่งกัน พ่อก็กินแบ่งเอาส่วนหัวกับแม่ไป แล้วก็เอาหางไว้ให้หนู อยู่บ้านก็แบ่งกินกันนะคะ ก็ไม่คิดว่าชีวิตจะมาดีขึ้น ได้มากขนาดนี้นะคะ ท่านก็ไม่มีอะไรเลย แล้วทุกวันนี้ก็มา มีทุกอย่าง ก็ดีกว่าคนอื่นมาก ก็สามารถอยู่ได้ไม่อายุใคร คะ แล้วพี่เพียร์ซก็แสดงออกด้วยการ พี่เพียร์ซก็ร้องไห้กับเราเหมือนพี่เค้า แบบ วันนั้นหนูก็เล่าแล้วก็ร้องไห้เหมือนกันคะ ก็คือคิดไปคิดมา มาอยู่ตรงนี้ก็ลืมท่านไปเยอะ ก็ลืมว่าท่านเคยลำบากกับเรามาก แล้วก็เราอยู่ตรงนี้ บางทีหนูก็ทำอะไรไม่คิดถึงท่าน ก็ทำให้ท่านเสียใจหลายครั้ง เรื่องเรียนบางทีก็ไม่ตั้งใจ บางทีท่านก็รอกๆ คือรอให้เราเรียนจบคะ มีความหวังกับเรา แล้วก็เรื่องใช้เงินด้วยคะ เราไม่ได้นึกถึงความลำบาก ... พี่เพียร์ซก็รับฟัง ก็พูดให้กำลังใจ บอกว่าอย่างน้อยหนูก็ได้คิดได้นึกถึงท่านอยู่ ก็คือพี่เพียร์ซก็ให้คำแนะนำก็ให้กลับไปหาพ่อแม่ อยู่กับท่านให้มาก ไม่ทำให้ท่านเสียใจคะ</p> <p>Yo22 ก็ช่วยเป็นแบบ ทำให้ผมเข้มแข็งขึ้น ทำให้เรารู้จักแก้ปัญหา ถ้าเกิดเรามีปัญหาอะไรอย่าไปคิดแบบไม่ดี คิดในแง่บวกให้มาก คิดถึงคนข้างหลัง</p>
--	--

	<p>Yo22 ช่วยแนะนำวิธีแก้ปัญหา เออ แก้ปัญหายังไงนะ ถ้าเกิดเรามีปัญหาแบบนี้ ครับผม แต่ละคนเขาก็บอกวิธีมา เออ ให้ทำยังไง ถ้ามีปัญหา คือว่าแม่เพิ่งเสียชีวิตแล้วผมก็ยังเสียใจอยู่ ยังไม่เข้มแข็งอยู่ เพื่อนกับพี่เพียร์ซก็แนะนำว่า เออ ต้องทำแบบนี้จะได้ดำเนินชีวิตประจำวันไปได้อย่างปกติ แบบไม่ต้องไปคิดน้อยใจต่ำต้อย อะไรประมาณนี้</p> <p>Yo22 จากประสบการณ์ที่ไป ทำให้เราเข้มแข็ง ทำให้เรารู้จักแก้ปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาเฉพาะหน้าหรือปัญหาที่ใหญ่ เราก็สามารถแก้ได้ เหมือนเชือกที่เป็นปมมะพร้าว ถ้าเรามีวิธีดี ๆ มันก็จะไม่เป็นปม เพราะว่ามันขาดไปแล้ว มาต่อกันมันก็จะไม่เป็นปมครับ...แล้วไปคราวนี้ได้คลี่ปมเยอะเลยครับ เหมือนมันหายไปแล้วละ ปมตอนนี้</p>
<p>9. การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง</p>	<p>Yo10 ก็จากที่ไม่ได้เข้ากลุ่มเราก็จะมองทุกคนว่า เหมือนคนธรรมดา แต่พอมาเข้ากลุ่มแล้วทำให้เรารู้ว่า การที่เราเห็นว่าเขาธรรมดา บางทีเขาอาจมีเบื้องหลังที่ไม่ธรรมดาก็ได้ อย่างเพื่อนหนูไซใหม่คะ จากที่มองเหมือนกับเขาไม่มีปัญหา เขาก็มาเรียน แต่พอได้เข้ากลุ่มปั๊บ ทำไมเขามีปัญหามากขนาดนี้ แต่เขาก็ผ่านมาได้ ก็ทำให้เราแบบมองทุกคนว่า เขามีอะไรหลายอย่างที่เรารู้...ต่อไปก็จะมองเขาลึกขึ้น</p> <p>Yo17 ก็จะมองเห็นพวกธรรมชาติก็จะเห็นคุณค่ารักธรรมชาติมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนไม่ค่อยมองเห็น...ก็จะได้เรียนรู้พวกคำพูดที่มันยังงัยครับ อย่างเช่นพวกคำคมต่างๆ เราเอามาคิดได้ เช่น เมื่อน้ำหยดสุดท้ายถูกดื่ม ต้นไม้ต้นสุดท้ายถูกตัดแล้ว เงินก็กินแทนข้าวไม่ได้ ก็ผมจะคิดไปถึงเรื่องพวกธรรมชาติ</p> <p>Yo17 ก็คือพวกสิ่งแวดล้อม ต้นไม้ อะไรอย่างนี้ครับที่อยู่รอบๆ ตัวเราที่เราอาจจะทำลายโดยไม่ได้ตั้งใจ มันอาจจะส่งผลกระทบมาก ก็คือใช้พวกทรัพยากรสิ้นเปลืองครับ เช่นพวกกระดาษครับ เขียนนิดเดียวก็ทิ้ง มันก็ทำมาจากต้นไม้...ก็แต่ก่อนเวลาน้ำอย่างนี้ก็ไม่ค่อยสนใจ แต่พอได้ฟังก็เห็นคุณค่าของน้ำมากขึ้นครับ เวลาจะทำธุระอะไรในห้องน้ำ ก็จะดูน้ำ...อย่างเข้าห้องใน</p>



	<p>มหาวิทยาลัยก็จะดูว่าน้ำมีลิ้มเปิดทิ้งไว้ไหม</p> <p>Yo21 ก็รู้สึกว่าคุณเองมีค่ามากขึ้นนะคะ อย่างน้อยเราทำตัวดีขึ้นก็ไม่ใช่ว่าจะดีแต่สำหรับตัวเรา ก็ดีสำหรับคนอื่นด้วย ญาติพี่น้องพ่อแม่ อย่างน้อยเค้าก็ไม่เสียใจ</p> <p>Yo22 ผมประทับใจในความซื่อสัตย์ของเขา ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ถ้าเกิดเป็นบางคน ถ้าเกิดเป็นอย่างผมเนี่ย ผมก็จะเอา ผมจะไม่คืน แต่พอได้ฟังเพื่อน เพื่อนเล่าแล้วพี่เพียรชก็ระดมความคิดอะไรกัน แล้วก็ชื่นชมเพื่อนคนนี้ ว่าถ้าเกิดเขามีลูกปั๊บ เงินส่วนนี้เขาจะเอาไปซื้อนมให้ลูก ถ้าเกิดเงินเขาหายไป เขาก็ไม่ได้ซื้อนมซื้ออะไร ถ้าเราเอาไปคืน เมียเขาลูกเขาก็ได้กิน ก็เหมือนกับเรา ถ้าเกิดเราเอาเงินมาจ่ายค่าเทอม ถ้าเกิดหาย แล้วเราจะเอาเงินที่ไหนจ่าย ถ้าเขามาคืนเรา เราก็มีเงินมาจ่ายค่าเทอม ก็เหมือนกับเรา ถ้าเราเก็บได้ เราก็เอาไปคืนเขา...คิดถึงว่าเออ เขาจะมีความทุกข์ไหม ถ้าเกิดเงินเขาหาย ก็เหมือนเรา ถ้าเกิดเราเงินหาย เราก็ทุกข์ ถ้าเขาเอาคืน เราก็ดีใจ ถ้าเราเอาไปคืนเขา เขาก็ดีใจเหมือนกัน คิดถึงของคนที่เขาหาย อะไรประมาณนี้</p> <p>Yo22 ครับผม เอามาใช้ได้ในชีวิตประจำวันนะพี่ สมมติว่าไปเรียนอยู่ที่นี่ ผมเก็บเงินเพื่อนได้ ผมไม่ให้เพื่อนก็จะเดือนร้อนตอนเย็นแน่นอน ถ้าเกิดผมเก็บเงินได้แล้วผมให้เพื่อนคืน ตอนเย็นเขาก็จะไม่เดือนร้อนครับพี่ หรือว่าในกรณีช่วยเหลือกันได้ ถ้าเขามีปัญหาอะไรมา ผมก็พยายามช่วยเหลือเขา</p> <p>Yo22 ...ถ้าเกิดเราคิดไม่ดีหรือว่าจะไปทำร้ายใคร ถ้าเกิดเราจะทำปั๊บ คนข้างหลังเราจะต้องเดือนร้อน ถ้าเกิดเราไม่ทำ คนข้างหลังเราก็ไม่เดือนร้อน หรือว่าไปตีแม่เหล่าไปอะไร ไปตีไปทะเลาะ พอตำรวจจับได้ คนข้างหลังเราเดือนร้อนแน่...แต่ก่อนก็ไม่เคยนึกทำก็ทำเลย แล้วคนข้างหลังเขาก็เดือนร้อนตามมานะ เราไปเข้าค่ายทำให้เราเป็นผู้ใหญ่ขึ้น รู้จักคิดนะพี่ พุดง่ายๆ รู้จักคิด ไตร่ตรองดูก่อนว่าควรทำดีไหม พวกผมไปเที่ยววัน กินเหล้าเมา ดีกับเขา แล้วผมก็เออ จะทำดีไหม ถ้าเราทำไปคนข้างหลังก็เดือนร้อน เราก็หลีกเลี่ยง แล้วเราก็ช่วยพูดกับเพื่อน เพื่อนเขาก็เชื่อเรา</p>
--	--

	<p>ก็ไม่มีเรื่องเกิดขึ้น แล้วคนข้างหลังเราก็ไม่เดือนร้อน...มันบอกต่อได้ มีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่ จากที่ไปเข้าค่ายมา</p>
<p>10. ความสำนึก ขอบคุณกตัญญูต่อครอบครัว</p>	<p>Yo10 ก็เหมือนเข้าใจกันมากขึ้น เหมือนกับอย่างแม่หนู เหมือนเข้าใจขึ้นนะ เข้าใจว่ามนุษย์เราต้องเป็นแบบนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปโดยธรรมชาติเพราะว่า เหมือนกับพี่เพียร์ชบอกว่า ตื่นเข้ามาธรรมชาติของเราเป็นยังไงที่เพียร์ชก็จะบอก ตื่นมาแล้วก็มองเห็นต้นไม้ ต้นไม้มันเป็นยังไง มันก็เหมือนให้เรามองเป็นธรรมชาตินะคะ ไม่ใช่ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนวัตถุ ทำให้เราเหมือนเข้าไปในธรรมชาติ บางที่เราไม่รู้ว่าจะว่าสิ่งที่พี่เขาสอนนะมันส่งผลให้เรามาถึงตอนนี้ นี่ก็ไม่รู้เหมือนกันแต่ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มมองเหมือนธรรมชาติ คือทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นส่วนประกอบให้กับเรานะคะ เหมือนกับเราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเหมือนครอบครัวเรานะ เหมือนเราก็เป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวก็เหมือนกับมันเป็นธรรมชาติ ที่มันจะต้องมีการเลี้ยงดู มีการดูแล</p> <p>Yo17 มันก็จะแบบรู้สึกดีกับพ่อแม่ขึ้นครับ แล้วก็เพื่อนๆ ที่มาเขาก็จะเล่าประสบการณ์ทางครอบครัว...ก็คือว่าพ่อแม่เหนื่อยครับต้องทำงานส่งเรา เราก็จะรู้สึกว่าเราต้องตั้งใจเรียน เป็นคนดีด้วย</p> <p>Yo21 อย่างเช่นนึกถึงบุญคุณพ่อแม่ อะไรอย่างนี้ค่ะ ก็เป็นข้อคิดให้เราในการเรียน ทดแทนบุญคุณต้องตั้งใจเรียน ต้องรู้จักบุญคุณท่าน ก็คือเพื่อนในกลุ่มเล่าเรื่องครอบครัวให้ฟัง เรื่องพ่อแม่ เรื่องการสูญเสียอะไรอย่างนี้นะคะ ก็ทำให้หนูรู้ในบุญคุณพ่อแม่มากขึ้น แล้วก็ทำให้เราอยู่กับท่านมากขึ้น...ทำให้เราคิดขึ้นมาอีกที จากที่เข้ามาเรียนอยู่ในเมือง ได้นึกถึงความลำบากที่ท่านส่งมาให้เรียนนะคะ</p> <p>Yo21 ก็อยู่ที่การมีมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนค่ะ คือมีการจากที่ที่เราไม่ค่อยเข้าหาพ่อกับแม่ เราห่างเหินท่าน เราอาจจะลืมบุญคุณท่านไป ช่วงหนึ่งเป็นความลุ่มหลงแสงสีเนื่องจากแต่ก่อนเราอยู่บ้านนอก แล้วเราไม่ได้อยู่ในเมือง ยังปรับตัวไม่ได้ ก็ทำให้เราจากที่ไม่เคยออกจากบ้านก็ออก อยู่ตัวคนเดียว อยู่กับเพื่อนๆ...จากที่</p>

	<p>มีพ่อแม่คอยสอน มีพี่คอยห่วง เราต้องห่วงตัวเอง ต้องรู้จักรักตัวเอง</p> <p>Yo21 ก็คือตั้งใจเรียนมากขึ้น ไม่ค่อยเที่ยว จากเดิมก็ตามเพื่อนค่ะ แล้วก็ใช้เงินฟุ่มเฟือยไม่ได้คิดถึงความลำบากของพ่อแม่ แล้วก็อยากได้อะไรก็ต้องเอาแต่ใจตัวเอง</p> <p>Yo22 ถ้าเกิดเรามีปัญหาอะไร เราก็นึกถึงในกลุ่ม ที่เขาพูดกัน ก็เอามาใช้ในชีวิต เอามาใช้ได้เลยก็คือ เป็นแบบที่ว่าเพื่อนขอเงินพ่อ ก็คือว่าเราจะไม่เอาไปเที่ยว ก็จะเอามาใช้จ่ายในส่วนของที่พ่อให้มาเรียนหนังสือ เราจะไม่เอาเงินไปเที่ยว พอเงินหมดเราก็แก้งว่าเสียค่าสมุดค่าหนังสือ ต้องซื้อของ อะไรประมาณนี้ เอาตรงส่วนนี้มาใช้</p> <p>Yo22 กำลังใจก็ดีครับ ได้เพื่อนๆ หรือว่าจากคนรอบข้าง จากที่ผมไม่เคยคิดถึงคนข้างหลัง ก็เออ จากที่ไปเข้าค่ายก็ทำให้เราได้คิดถึงคนข้างหลัง คนข้างหลังเขายังคอยเราอยู่นะ เพื่อน น้ำ แฟน หรือว่าญาติตายายที่อยู่ข้างหลังเรา...เขายังคอยเป็นห่วงเป็นใยเราอยู่นะ ถ้าเกิดเราทำอะไรไป เราก็ต้องคิดถึงคนข้างหลังบ้าง</p> <p>Yo22 เวลาผมจะทำอะไรก็นึกถึง มีน้ำมีพ้ออยู่ข้างหลังนะ อะไรแบบนี้พี่ เมื่อก่อนผมไม่เคยนึกถึงคนข้างหลังเรายังมีอยู่ ยังคอยเป็นห่วงเราอยู่นะ</p> <p>Yo22 เพื่อแม่ที่จากไป แล้วก็เพื่อนำ เพื่อพ่อด้วย เขาก็เห็นผมไม่อดทน เขาเห็นผมอ่อนแอ พวกน้ำพอกยายเขาก็เป็นห่วง จากไปค่ายของพี่เพชรมา เขาก็ เออ เดี่ยวนี้เจ้านี้ไม่ค่อยเป็นอะไรแบบนี้...ก็คือไม่ค่อยร้องไห้ ไม่ค่อยอะไรประมาณนี้...มันต้องใช้เวลา คนเราจะบิบบิบเลยมันเป็นไปได้ ผมว่าทุกคนต้องเป็นแบบผมแน่นอน ต้องใช้เวลา ก็เหมือนเด็ก กว่าจะเดินได้มันต้องคลาน หรือว่าหัดอะไรมาก่อน ก็เหมือนเราว่าจะใหญ่ขึ้นมามันก็ต้องมาหลายอย่าง</p> <p>Yo22 สามวันนี้คุ้มค่ามาก นับเป็นตัวเลขไม่ได้ นับเป็นอะไรไม่ได้ ก็คือเยอะมากเลยพี่...เป็นแบบกำไรมหาศาลเลยในชีวิตนี้ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผมเลย...ก็คือผมก็ประทับใจมาตลอด เวลาเรามี</p>
--	---

	<p>ปัญหาอะไร เราก็นึกถึงส่วนนี้ ที่เราได้ไปเข้าค่ายกับพี่เพียร์ช เพื่อนพูดอะไร เราก็เก็บมาคิด หรือว่าเก็บมาใช้ในชีวิตประจำวัน เราได้...ก็คือว่า เติมให้ผมเป็นคนเข้มแข็ง เติมให้ผมเป็นคนรู้จักคิด รู้จักวางตัว แล้วก็ใจเย็นลง ทำให้ผมได้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ รู้ว่ามีคนข้างหลังคอยเราอยู่</p>
<p>11. การตระหนักในการกระทำของตนเองที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น</p>	<p>Yo17 ก็ถ้าเราเข้มแข็งปั๊บจะทำให้คนอื่นรอบข้างเขาไม่เป็นห่วงเราไปด้วยครับ...พอเห็นเพื่อนเจออย่างนี้...ก็คิดว่าเราต้องทำแบบนั้น ถ้าเกิดเป็นอย่างนั้นขึ้นมา ควรจะต้องทำ...ก็คือจะต้องเข้มแข็งเป็นหลักให้คนในบ้าน</p> <p>Yo17 ก็มันเป็นสิ่งที่ดีครับที่ได้มาเข้าค่ายจิตวิทยา เพราะว่าได้ประโยชน์กลับมาให้ตัวเองต่อไป มันเป็นประโยชน์กับผู้ที่มาเข้าปั๊บแล้วก็ไปเป็นประโยชน์กับคนอื่นด้วยถ้าเอาไปทำตาม ทำประโยชน์เพื่อคนอื่น แล้วก็เอาไปบอกคนอื่นได้ด้วย...ครับประทับใจ</p> <p>Yo21 อย่างเช่นนึกถึงบุญคุณพ่อแม่ อะไรอย่างนี้คะ ก็เป็นข้อคิดให้เราในการเรียน ทดแทนบุญคุณต้องตั้งใจเรียน ต้องรู้จักบุญคุณท่าน ก็คือเพื่อนในกลุ่มเล่าเรื่องครอบครัวให้ฟัง เรื่องพ่อแม่ เรื่องการสูญเสียอะไรอย่างนั้นคะ ก็ทำให้หนูรู้ในบุญคุณพ่อแม่มากขึ้น แล้วก็ทำให้เราอยู่กับท่านมากขึ้น...ทำให้เราคิดขึ้นมาอีกที จากที่เข้ามาเรียนอยู่ในเมือง ได้นึกถึงความลำบากที่ท่านส่งมาให้เรียนนะคะ</p> <p>Yo22 พอฟังเรื่องของคนนี้แล้ว...เดี๋ยวนะถ้าเกิดพ่อแม่เราให้เงินมาใช้ในการศึกษา เราก็ไม่ควรเอาเงินส่วนนี้ไปเที่ยว คนเรามันห้ามไม่ได้ แต่ว่าอย่าไปบ่อย เดือนละครั้ง หรือว่าอะไรประมาณนี้ แต่เนี่ยเขาบอกว่าไปอาทิตย์หนึ่งสองครั้งสามครั้ง พอเงินหมดก็ขอแม่ขอพ่อ พ่อก็ต้องขายของขายอะไรอย่างนี้ พอเขาไปเข้าโครงการ เขาก็คิดว่าเขาไม่น่าทำเลย อะไรประมาณนี้</p>
<p>12. การยอมรับกับความเปลี่ยนแปลง</p>	<p>Yo5 จากเดิมก็จะหาเพื่อนเหมือนเราไม่กล้าตัดสินใจเอง ถ้าไปกับเพื่อนก็จะเก้เก๋กัน ก็จะเก้เก๋เพื่อนตัดสินใจ เพื่อนยังบอกเลยคะ แกล้งทำอะไรเองบ้างเปล่า แต่พอไปนี่ก็จะกล้าคิดตัดสินใจเอง</p>

	<p>...ก็ทำให้เรากล้าเผชิญหน้า แบบตัวต่อตัวคะ ไม่ต้องทำตามใคร ไม่ต้องรอใคร...อิสระมากขึ้นคะ...คิดว่าไอ้ทำไมเราไม่คิดได้ตั้งนานแล้ว</p> <p>Yo5 ตรงนี้หนูอยากจะตั้งใจเรียนให้มันจบคะ ถึงแม้จะมีอุปสรรคอะไรมา แต่เราก็จะพยายามแก้ไข เราต้องพยายามต่อไปให้มันผ่านพ้นไปด้วยดี</p> <p>Yo10 ก็จากที่หนูเคยเล่าให้พี่เพียร์ซฟังเรื่องปัญหาของหนู แล้วก็จะมีส่วนอีกคนหนึ่งที่เขาก็มีปัญหาอย่างนี้เหมือนกัน เหมือนกับว่าตอนเราประสบปัญหานั้น เราชู้สึกท้อแต่พอเรามาฟังปัญหาเพื่อนแล้ว เพื่อนสามารถอยู่กับมันได้ มันก็เหมือนเป็นแรงให้เราที่เรากำลังอยู่กับมันได้เหมือนกัน</p> <p>Yo10 อาจจะเกิดขึ้นกับใคร แต่เมื่อมาเกิดกับแม่เราเราก็ต้องยอมรับ มันก็รู้สึกธรรมดาแล้วคะ ไม่เศร้า เศร้า ก็เหมือนกับเรายอมรับกับปัญหาได้</p> <p>Yo10 ก็คือเราจะไม่ค่อยกังวลกับอาการที่แม่เป็น ก็คือทำให้เราแบบทำได้ คนอื่นเขาก็เป็นเหมือนกันเขาก็ยังอยู่ได้ แม่เราเขาต้องอยู่ได้เหมือนกับคนอื่นเหมือนกัน ก็เหมือนกับที่เรามองทุกอย่างให้แบบมันเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่มันเป็นเรื่องแปลกประหลาด อู้ยทำไมมันต้องมาเกิดขึ้นกับแม่เรา เราจะไม่มีมองตรงนั้น เรามองว่าเป็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาเป็นธรรมชาติ</p> <p>Yo10 หลังจากมาเข้ากลุ่มมันเปลี่ยนนะคะจากแต่ก่อนเราคิดว่ามันเป็นเรื่องแปลก มันเป็นเรื่องที่แบบทำไมมันต้องมาเกิดกับแม่เรา ทำไมมันต้องเป็นอย่างนี้นะ ต้องมีคำถามว่าทำไม แต่พอมาได้เข้ามากลุ่มอะไรอย่างนี้ กลุ่มด้วยก็ทำให้มองปัญหาว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา ก็คือคนอื่นเขาก็เป็นนะไม่ใช่แค่แม่เรา ก็คือเขาก็เป็นแต่อาจจะแบบ อาจจะไม่ใช่ทุกคนใช่ไหมคะ อาจจะมาแค่แม่ของเรา แต่มันก็เป็นเหมือนเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติ ด้วยที่แบบคนเกิดมามันก็ต้องมีโรค</p> <p>Yo10 ก่อนหน้านั้นมันรู้สึกไอ้เจ็บ เสียใจมากทำไมมันต้องมาเกิดกับครอบครัวเราอะไรแบบนี้ แล้วแบบแม่เราก็รักใช่ไหมคะ ทำไม</p>
--	---

	<p>ต้องมาเกิด แล้วพอเข้ามา ก็ มันก็ไม่ร้ายแรงมันเป็นไทรระยะ เริ่มต้นแต่มันก็เป็นโรคไต แต่มันก็เป็นโรคที่แบบโอกาสที่มันจะ รักษามันก็น้อยลง ก็ตอนแรกก็แบบรู้สึกเสียใจอะไรแบบนั้น แต่ก็พอได้เข้ามา ก็เคมีกำลังใจเพิ่มขึ้น ตอนแรกก็ไม่รู้นะคะว่า เพื่อนคนนี้เขามีน้องที่เป็นโรคไตเหมือนกัน</p> <p>Yo17 มันนึกถึงตัวเรา... ถ้าเกิดแม่ของเราหรือใครเป็นบ้างครับ... ถ้าเจอ ก็ต้องพร้อมเจอ สู้ปัญหา... ถ้าเจอปัญหาจริงๆ ก็สามารถรับได้</p> <p>Yo17 ก็ถ้าปัญหาเรื่องต่างๆ มันก็ไม่อยากให้เกิดครับ แต่ว่าถ้าเกิดมา ก็ต้องอยู่ได้ อยู่กับมันให้ได้... ก็เรื่องพ่อแม่เนี่ยแหละครับ เหมือนกับส่งผลกระทบต่อใจก็คือ เราคิดเลยว่าถ้าแม่เราเป็นบ้างใจเรา จะเป็นยังไงบ้าง ก็คือใจเราอาจจะยำแย ก็คงทำตัวให้เข้มแข็ง... ก็เข้มแข็งขึ้น มีกำลังใจมากขึ้น</p> <p>Yo21 แต่ก็คือพอกลับมาแล้วก็เหมือน บางทีก็เหมือนเราเอาชนะ สิ่งแวดล้อมตรงนี้ได้ ก็คือเหมือนต้องนำมาคิดอยู่บ่อยๆ บางที คิดแล้วก็เหมือนสิ่งพวกนั้นเข้ามา ก็เหมือนยังเอาชนะใจตัวเอง ไม่ได้... พอนึกถึงบ่อยๆ ก็ช่วยให้เอาชนะในสิ่งที่ไม่ดีต่อเราค่ะ ก็ ช่วยได้มากเหมือนกัน</p> <p>Yo22 ครับผม มันต้องเจอทุกคน ไม่รู้ว่าจะช้าหรือเร็ว แต่ต้องเจอทุก คน เราก็ต้องยอมรับ... ทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะว่าเรา หลีกเลี่ยงไม่ได้เนี่ย</p> <p>Yo22 ครับผม แล้วก็เข้มแข็ง อดทนเยอะ อดทนขึ้น เข้มแข็งขึ้น ก็คือ ในแง่ของแม่ครับ คือผมเป็นคนอ่อนไหว ชอบคิดฟุ้งซ่าน ผมก็ เออ ได้แง่คิดดีๆ มันก็ทำให้ผมเข้มแข็งอดทนขึ้น ที่ได้แง่คิดก็คือ ว่า เพื่อนเขาก็แนะนำมาว่า เหตุการณ์แบบนี้มันเกิดขึ้นกับทุกคน ก็ให้ผมทำใจ ให้ผมยอมรับในสิ่งที่มันเกิดขึ้น ให้ยอมรับกับมัน ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้า อะไรประมาณนี้ แล้วก็ให้หากิจกรรมทำไปเรา จะได้ไม่คิดฟุ้งซ่าน</p>
<p>13.ความสามารถเผชิญ กับความเปลี่ยนแปลง</p>	<p>Yo5 ก็กลับมาเราก็ได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ไม่มีเรื่องที่ต้องให้คิด อีก เพราะว่าเราได้ระบายได้อะไรไปหมดแล้วก็ไม่ต้องกลับมาคิด อีก ก็ได้รับความสัมพันธ์กับเพื่อนกลับคืนมาเหมือนเดิม กล้า</p>

	<p>ตัดสินใจคนเดียว กล้าไปไหนคนเดียว มันก็ได้อะไรที่มีค่าให้กับชีวิตเพิ่มขึ้นอีก</p> <p>Yo5 ก็ทำตัวดีกว่าเก่าค่ะ...เก่าก็คือว่าที่ใช้ชีวิตอยู่มันเหมือนเราไม่กล้าตัดสินใจอะไรด้วยตัวเอง พอหลังจากกลับจากมาเข้ากลุ่ม เรากล้าที่จะตัดสินใจเองบ้าง กล้าไม่เหมือนแต่ก่อน ลังเล ทำไงดี ดีไม่ดีเราตัดสินใจมากขึ้น แล้วก็กล้าฝ่าฟันอุปสรรค</p> <p>Yo5 ตอนนี้ก็คิดว่าเมื่อมันมีเราก็กหาทางแก้มันค่ะ ถึงแม้จะมีแบบยังไง เราก็พยายามค่อยๆ หาทางแก้ ไม่ตัดสินใจเอาเอง</p> <p>Yo10 ...เปลี่ยนก็คงเป็นเรื่องแม่นี่ละคะ แต่ถ้าเป็นเรื่องการดำเนินชีวิต ก็เคยบอกกับพี่เพียร์ชว่า มากิจกรรมจะเป็นช่วงของพี่เพียร์ช ช่วงอะไรละคือกิจกรรมมันต่อกัน ไหนจะไปเข้าค่าย... ก็แบบ กลัวว่าไม่ได้อ่านหนังสือ กลัวเวลาไม่พอ แต่ก็เคยบอกพี่เพียร์ช ว่านี่กลับไปจะไปอ่านนะ แกก็บอกเหมือนให้กำลังใจเพราะว่า เพื่อนหลายคนก็แบบประสบกับปัญหาอ่านหนังสือไม่เพียงพอ ทีนี้ก็กลับไปก็ไปอ่านหนังสือ เหมือนกับเราได้พูดกับใครคนหนึ่ง เอาไว้แล้วเราก็ต้องทำให้ได้ หนูก็ไม่รู้ว่าแรงมาจากไหน แต่ก็ อาจจะมาจากส่วนนี้ จิตสำนึกจิตใต้สำนึก</p> <p>Yo10 ก็ตอนที่ยังไม่ได้เข้ากลุ่มไซ้ใหม่คะ เราก็คิดอะไรเคลอะมาก ไม่เคยคิดอะไร อยู่ไปวันๆ แต่พอมาเข้ากลุ่มปั๊บ พี่เขาจะมีปรัชญา ให้ไซ้ใหม่คะ แล้วในปรัชญานะคะ มันสะท้อนให้เห็นความเป็นจริง อย่างเช่น ยืมให้กับชีวิตอะไรแบบนี้ มันก็เหมือนกับว่า ถ้าเราตื่นมาปั๊บเรายืมปั๊บ ทุกอย่างมันจะสดไปหมดเลย ทำให้วันทั้งวันเราไม่มีมุมมองนะคะ คิดอะไรก็อ๊ะ สบาย ยืมรับกับปัญหา ก็คือจากแต่ก่อนเวลาเจอปัญหาปั๊บเราก็ต้องมาคิดแล้วไซ้ใหม่คะว่าทำไม... แต่พอจากที่ออกจากค่ายแล้วมีปรัชญาให้เรา เราก็ยืมรับทุกอย่างมันก็จะรับได้นะคะ เหมือนกับเรามีทางออกเสมอสำหรับปัญหาที่เกิดขึ้นมา</p> <p>Yo10 ก็รับได้ แล้วทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างไม่เครียดนะคะ เพราะตอนแรกเราก็เครียดไซ้ใหม่คะ แล้วก็ไปไหนก็เหมือนแบบมันเครียดนะมันไม่ค่อย่าเริง แต่ก็ต่อหน้าเพื่อนก็่าเริงคะ คือเก็บ</p>
--	--

	<p>ความรู้สึกเอาไว้อ้างใน ตอนนี่เฉยๆ แล้วคะ ก็เหมือนกับเพื่อน คนนี้เขาช่วยด้วยนะคะ ว่าเขาก็เป็นเขาก็ยังอยู่ได้ เราก็ต้องทำใจ ให้อยู่ได้เหมือนกัน</p> <p>Yo10 ความรู้สึกต่อตัวเอง หนูเป็นคนที่รักตัวเองมาก ก็คือชีวิตทั้งชีวิตของเราใช่ไหมคะ เราต้องรักตนเอง แล้วค่อนข้างจะแบบให้ความสำคัญกับตัวเองนะคะ ก็คือทำตัวไม่เครียด แบบว่ารับมือกับปัญหาทุกอย่าง หนูจะไม่ทำร้ายตัวเองคะ ไม่มานั่งคิดเรื่องปัญหา พยายามจะปล่อย คือไม่อยากคิดถ้าคิดการเรียนของเรา ก็ต้องตกใช่ไหมคะ คือทุกอย่างมันมัวหมองมันเศร้าๆนะคะ คือหนูสามารถจะไม่คิด คืออะไรก็สู้หมดแหละหนูจะไม่ค่อยเครียด... ถึงทำไม่ได้ก็จะคิดว่าตัวเองทำได้</p> <p>Yo17 ก็คือว่าแต่ก่อนเราก็ไม่คิดอะไรมาก พ่อแม่ต้องทำงานเราก็ไม่คิดอะไรมาก พอเพื่อนมาเล่าถึงพ่อแม่ต้องลำบาก พวกเพื่อนๆ ส่วนใหญ่เขาก็พ่อแม่ต้องทำนา เขาก็แบบรีบกลับไปช่วยพ่อแม่ เกี่ยวข้าวอย่างนี้ครับ ก็เหมือนกับว่าเพื่อนเขามีความรักในครอบครัวมาก ผมก็พยายามจะปรับตัวครับ ก็คือว่าจะไปหาพ่อแม่บ่อย แล้วก็ช่วยท่านทำอะไรบ้าง</p> <p>Yo17 ก็คือการวางตัว ขยันอ่านหนังสืออย่างนี้ครับเพราะเราไม่เคยอ่านเลย จากใช้ถามเพื่อนเยอะๆ เพราะเราไม่อ่าน ก็เลยตั้งใจเรียนมากขึ้น เพื่อนเขาเล่าว่าเมื่อก่อนนี้ได้เกรดเฉลี่ยน้อย สอบได้ที่ 26 แต่พอเป็นอย่างนี้ก็อ่านหนังสือ อ่านถึงวันละ 5 ชั่วโมง ก็อ่านมาเรื่อยๆ ก็มาได้ที่ 1 ฟังแล้ว อึ้งเลย ingsley ingsley ครับ</p> <p>Yo21 ก็คือได้ช่วยให้จากที่เรามีความกลัวก็ทำให้กล้าขึ้น กล้าที่จะต่อสู้อัน กล้าจะทำอะไรในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ก็อย่างเช่นว่า เข้าหาเพื่อน มีมนุษยสัมพันธ์ การพูดคุยกับเพื่อน ก็ทำให้กล้าพูดกล้าคุยมากขึ้น ก็ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนคือ ก็เป็นคนไม่ค่อยพูด ก็กลัวว่าพูดไปจะพูดผิดถูก จะพูดไม่ดี กลัวเค้าไม่ชอบ ไม่รู้จะพูดยังไง ก็เลยเงียบเฉย บางทีเพื่อนก็หาว่าเราขี้ขลาด อะไรอย่างนี้</p> <p>Yo21 ก็รู้สึกอบอุ่นขึ้น ก็ช่วยให้กำลังใจเรามากขึ้น ยอมรับฟัง...คะ</p>
--	---

	<p>ช่วยคิดว่าจะทำยังไงจากที่ที่เราคิดไว้แต่ไม่ได้ทำ ก็ไม่ต้องแคร์ คิด ให้ทำเลย เพราะว่าคำว่าแต่ หรือว่าคำว่าน่าจะ ทำให้เพื่อน ไม่มีโอกาสเลย ถ้าไม่ติดคำว่า"น่าจะ" แค่ว่าคงได้ทำ ก็ช่วยให้ หนูได้ตัดสินใจที่จะทำ ก็ไม่ต้องลังเลค่ะ ถ้าคิดว่าสิ่งนั้นดีก็ทำเลย</p> <p>Yo21 ก็คือจากคนที่เปลือง ไข่มาก ก็ลดลง แล้วก็เห็นคุณค่าของเงิน แล้วก็จากที่เพื่อนโทรมาชวนให้ออก ขวนไปเที่ยว ก็ไม่ค่อยไป จะพยายามดูหนัง พยายามทำตัวให้ดีขึ้นค่ะ อยู่ในห้องมากขึ้น ส่งผลให้หนูให้ใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องนะคะ คือ การเรียน การ รู้จักบุญคุณพ่อแม่ค่ะ</p> <p>Yo21 คือรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ต้องทำยังไงถึงจะอยู่อย่างมี ความสุขนะคะ คือต้องมีความมั่นใจมากขึ้นนะคะ กล้าพูด กล้าคุย กล้ามีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น กล้าแสดงออก ก็คือ จะต้องปรับตัวเองจากที่ว่าขี้อายก็ต้องกล้า จากที่ไม่ค่อยพูดก็ ต้องคุยต้องพูด ต้องมีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่น ต้องทำให้ดีขึ้นค่ะ</p> <p>Yo22 คือส่งผลคือทำให้ผมเข้มแข็ง เหมือนกับเปลี่ยนหน้ามือเป็นหลัง มือ เปลี่ยนผมได้เยอะเลย ทำให้ผมรู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา รู้จัก วางตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ใจเย็น สู้เสื่อไว้ คิดอะไรก็ อย่าไปแสดงอาการเดี๋ยวนั้น ได้แ่งคิดดีๆ ได้ความอดทน ดีมาก เลยครับ ดีมากที่ผมได้ไปเจอกลุ่มที่เพียร์ซ ดีมาก ทำให้ผมแบบ ได้แ่งคิดมา ได้ครุต้นแบบมา ได้รู้จักเพื่อน ได้อะไรประมาณนี้</p>
<p>14. การมีหลักและ ทิศทางในการดำเนิน ชีวิต</p>	<p>Yo10 ก็เหมือนเข้าใจกันมากขึ้น เหมือนกับอย่างแม่หนู เหมือนเข้าใจ ขึ้นนะ เข้าใจว่ามนุษย์เราต้องเป็นแบบนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป โดยธรรมชาติเพราะว่า เหมือนกับที่เพียร์ซบอกว่า ตื่นเข้ามา ธรรมชาติของเราเป็นยังไงที่เพียร์ซก็จะบอก ตื่นมาแล้วก็ มองเห็นต้นไม้ ต้นไม้มันเป็นยังไง มันก็เหมือนให้เรามองเป็น ธรรมชาตินะคะ ไม่ใช่ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนวัตถุ ทำให้เรา เหมือนเข้าไปในธรรมชาติ บางทีเราไม่รู้จะคะว่าสิ่งที่พี่เขา สอนนะมันส่งผลให้เรามาถึงตอนนี้ นี่ก็ไม่รู้เหมือนกันแต่ทุกสิ่ง ทุกอย่างเริ่มมองเหมือนธรรมชาติ คือทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็น ส่วนประกอบให้กับเรานะคะ เหมือนกับเราก็เป็นส่วนหนึ่งของ</p>

	<p>ธรรมชาติเหมือนครอบครัวเรานะ เหมือนเราก็เป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวก็เหมือนกับมันเป็นธรรมชาติ ที่มันจะต้องมีการเลี้ยงดู มีการดูแล</p> <p>Yo17 ได้คิดถึงว่า เงินมันไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิตเพราะว่าถ้าไม่มีธรรมชาติ ก็คือธรรมชาติมันสร้างชีวิตขึ้นมา อยู่ได้ไหมถ้าไม่มีธรรมชาติแล้วเงินก็เป็นสิ่งของธรรมดาในชีวิต</p> <p>Yo17 ก็คือพวกสิ่งแวดล้อม ต้นไม้ อะไรอย่างนี้ครับที่อยู่รอบๆ ตัวเราที่เราอาจจะทำลายโดยไม่ได้ตั้งใจ มันอาจจะส่งผลกระทบมาก ก็คือใช้พวกทรัพยากรสิ้นเปลืองครับ เช่นพวกกระดาษครับ เขียนนิดเดียวก็ทิ้ง มันก็ทำมาจากต้นไม้</p> <p>Yo17 ...ก็แต่ก่อนเวลาน้ำอย่างนี้ก็ไม่ค่อยสนใจ แต่พอได้ฟังก็เห็นคุณค่าของน้ำมากขึ้นครับ เวลาจะทำธุระอะไรในห้องน้ำ ก็จะต้องน้ำ...อย่างเข้าห้องในมหาวิทยาลัยก็จะดูว่าน้ำมีลิ้มเปิดทิ้งไว้ไหม</p> <p>Yo21 กลุ่มนี้ก็สำคัญในการดำเนินชีวิตค่ะ ช่วยให้เราจัดการดำเนินชีวิต รู้จักชีวิตมากขึ้น จากจิตใจคน จากความรู้สึก จากคำพูด จากการแสดงออกค่ะ</p> <p>Yo22 ผมก็จะจำมาถ้าเกิดว่าผมมีความรัก แล้วก็ผิดหวังจากความรัก ถ้าไม่มีเขา เราก็อยู่ได้ ผมจะจำส่วนนี้มาใช้ในชีวิต...ถ้าเรามีคตินี้อยู่ในใจ เราก็จะไม่คิดที่จะฆ่าตัวตาย หรือว่าต้องไปอะไร เหมือนกับเราก็ไม่ได้อยู่คนเดียว เรายังมีพ่อแม่ หรือว่าน้ำเพื่อนๆ ก็อยู่รอบข้าง ถ้าเกิดเรามีความรักแล้วผิดหวังจากความรัก เราจะไปฆ่าตัวตาย แต่ถ้าเกิดเรามีคำว่า "ถ้าไม่มีเขา เราก็อยู่ได้" เราก็จะมีวิธีเลี่ยงฆ่าตัวตายหรือกินยา อะไรประมาณนี้ อันนี้คือเอามาจากกลุ่มนะ</p> <p>Yo22 ก็อยากจะบอกถึงประสบการณ์ที่ได้ไปเข้าค่ายกับพี่เพียร์ซก็คือประทับใจทุกอย่าง แล้วก็ได้ประโยชน์กลับมาเยอะมากจากการไปเข้าค่ายครั้งนี้ อยากจะบอกว่าพี่เพียร์ซเป็นครูต้นแบบให้ผมได้ ได้เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ตั้งแต่วันที่สองกลับมาเลยพี่ได้เอาไปใช้ว่าเออ เราควรทำอะไรยังไง ก็ได้ประโยชน์ ได้แง่คิดต่างๆ ที่เราเอาไปใช้ในการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะปัญหานั้นจะเล็กหรือ</p>
--	--

	<p>ใหญ่ เอาของเพื่อนๆ เอาของที่เพียร์ชที่แนะนำหรือว่าต่อเติม จากเพื่อนๆ พูตมาใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>
<p>15.การนำหลักธรรม ความเข้าใจชีวิตไป ปฏิบัติหลังการเข้ากลุ่ม</p>	<p>Yo10 ก็ตอนแรกๆ ที่ผ่านกิจกรรมมา ก็ตอนนี่ถึงปรัชญา ก็เออถ้าเรา มองอะไรแบบยืมให้กับชีวิตมันก็จะยืมทั้งวัน ไม่ใช่เพียงแค่ว่า จะยืมเฉยๆ คือเราคิดว่าตื่นมาเรายืมให้กับชีวิตแล้ววันนั้นทั้งวัน เราก็จะยืมให้กับทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามา ก็ทำให้จิตใจดี</p> <p>Yo10 ก็เหมือนเข้าใจกันมากขึ้น เหมือนกับอย่างแม่หนู เหมือนเข้าใจ ขึ้นนะ เข้าใจว่ามนุษย์เราต้องเป็นแบบนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไป โดยธรรมชาติเพราะว่า เหมือนกับที่เพียร์ชบอกว่า ตื่นเข้ามา ธรรมชาติของเราเป็นยังไงที่เพียร์ชก็จะบอก ตื่นมาแล้วก็ มองเห็นต้นไม้ ต้นไม้มันเป็นยังไง มันก็เหมือนให้เรามองเป็น ธรรมชาตินะคะ ไม่ใช่ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนวัตถุ ทำให้เรา เหมือนเข้าไปในธรรมชาติ บางที่เราไม่รู้จะคิดว่าสิ่งที่พี่เขา สอนนะมันส่งผลให้เรามาถึงตอนนี้ นี่ก็ไม่รู้เหมือนกันแต่ทุกสิ่ง ทุกอย่างเริ่มมองเหมือนธรรมชาติ คือทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็น ส่วนประกอบให้กับเรานะคะ เหมือนกับเราก็เป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมชาติเหมือนครอบครัวเรานะ เหมือนเราก็เป็นส่วนหนึ่งใน ครอบครัวก็เหมือนกับมันเป็นธรรมชาติ ที่มันจะต้องมีการเลี้ยงดู มีการดูแล</p> <p>Yo17 ได้คิดถึงว่า เงินมันไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิตเพราะว่าถ้าไม่มี ธรรมชาติ ก็คือธรรมชาติมันสร้างชีวิตขึ้นมา อยู่ได้ไหมถ้าไม่มี ธรรมชาติแล้วเงินก็เป็นสิ่งของธรรมดาในชีวิต</p> <p>Yo21 ...ยอมรับฟัง...คะ ช่วยคิดว่าจะทำยังไงจากที่ที่เราคิดไว้แต่ ไม่ได้ทำ ก็ไม่ต้องแค่ว่าคิด ให้ทำเลย เพราะว่าคำว่าแต่ หรือว่าคำ ว่าน่าจะ ทำให้เพื่อนไม่มีโอกาสเลย ถ้าไม่ติดคำว่า"น่าจะ" คำก็ คงได้ทำ ก็ช่วยให้หนูได้ตัดสินใจที่จะทำ ก็ไม่ต้องลังเลคะ ถ้าคิด ว่าสิ่งนั้นดีก็ทำเลย</p> <p>Yo21 ก็คือจากคนที่เปลือง ใช้จ่ายมาก ก็ลดลง แล้วก็เห็นคุณค่าของเงิน แล้วก็จากที่เพื่อนโทรมาชวนให้ออก ชวนไปเที่ยว ก็ไม่ค่อยไป จะ พยายามดูหนัง พยายามทำตัวให้ดีขึ้นคะ อยู่ในห้องมากขึ้น</p>

	<p>ส่งผลให้หนูให้ใช้ชีวิตในทางที่ถูกต้องนะคะ คือ การเรียน การรู้จักบุญคุณพ่อแม่ค่ะ</p> <p>Yo22 ก็คิดอันที่ว่า "ไม่มีเขา เราก็อยู่ได้" อันนี้ครับ ครับผม อันนี้ก็เป็นอีกอันหนึ่ง ของเพื่อนอีกคนก็คือ เขาเก็บเงินได้ แล้วเขาคืนเจ้าของ ตั้งหมิ่นห่านะพี่ เขาคืนเจ้าของแบบไม่ได้เห็นหน้าด้วย เอาไปแจ้งตำรวจ อันนี้ก็เออ เป็นอะไรที่น่าเก็บมาใช้ซะ เอาไปให้คนอื่นแบบ สมมติว่าถ้าเกิดเราทำเงินหาย ถ้าเขามาคืนเราก็จะได้เอาไปซื้อของ ถ้าไม่เอามาคืน เราก็จะไม่ได้ซื้อ อันนี้เป็นอีกอันหนึ่งที่น่าจะเอามาใช้ได้ ถึงจะไม่บ่อยมากนัก มันก็ดี</p> <p>Yo22 ครับผม เอามาใช้ได้ในชีวิตประจำวันนะพี่ สมมติว่าไปเรียนอยู่ที่นี่ ผมเก็บเงินเพื่อนได้ ผมไม่ให้เพื่อนก็จะเดือนร้อนตอนเย็น แนนอน ถ้าเกิดผมเก็บเงินได้แล้วผมให้เพื่อนคืน ตอนเย็นเขาก็จะไม่เดือนร้อนครับพี่ หรือว่าในกรณีช่วยเหลือกันได้ ถ้าเขามีปัญหาอะไรมา ผมก็พยายามช่วยเหลือเขา</p> <p>Yo22 ผมประทับใจในความซื่อสัตย์ของเขา ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว ถ้าเกิดเป็นบางคน ถ้าเกิดเป็นอย่างผมเนี่ย ผมก็จะเอา ผมจะไม่คืน แต่พอได้ฟังเพื่อน เพื่อนเล่าแล้วพี่เพียร์ชก็ระดมความคิด อะไรกัน แล้วก็ชื่นชมเพื่อนคนนี้ ว่าถ้าเกิดเขามีลูกปั๊บ เงินส่วนนี้เขาจะเอาไปซื้อนมให้ลูก ถ้าเกิดเงินเขาหายไป เขาก็ไม่ได้ซื้อนมซื้ออะไร ถ้าเราเอาไปคืน เมียเขาลูกเขาก็ได้กิน ก็เหมือนกับเรา ถ้าเกิดเราเอาเงินมาจ่ายค่าเทอม ถ้าเกิดหาย แล้วเราจะเอาเงินที่ไหนจ่าย ถ้าเขามาคืนเรา เราก็มีเงินมาจ่ายค่าเทอม ก็เหมือนกับเรา ถ้าเราเก็บได้ เราก็เอาไปคืนเขา...คิดถึงว่าเออ เขาจะมีความทุกข์ไหม ถ้าเกิดเงินเขาหาย ก็เหมือนเรา ถ้าเกิดเราเงินหาย เราก็ทุกข์ ถ้าเขาเอามาคืน เราก็ดีใจ ถ้าเราเอาไปคืนเขา เขาก็ดีใจเหมือนกัน คิดถึงของคนที่เขาหาย อะไรประมาณนี้</p>
<p>16. ผู้นำกลุ่มในฐานะ กัลยาณมิตร</p>	<p>Yo5 ก็พี่เพียร์ชก็ใจดีค่ะ เป็นกันเองกับน้องๆ ไม่ตึงเครียด เป็นกันเอง เข้ากันได้ค่ะ แล้วเข้าใจ...เพราะว่าพี่เพียร์ชก็เข้ากับคนง่ายค่ะ ก็ทำให้เป็นที่ยอมรับของทุกคน</p> <p>Yo5 ก็รู้สึกดีค่ะ กล้าพูด ไม่เหมือนกับบางคนที่แบบเราเห็นปั๊บเราจะ</p>

	<p>เกร็ง ไม่กล้าพูด ไม่กล้าทำอะไร พี่เพียรขมาที่เพียรขก็พูดดีกับน้องๆ เป็นกันเอง พูดแบบเพื่อนได้ กล้าที่จะพูดกล้าแสดงออก</p> <p>Yo5 ก็อยากให้พี่เพียรขทำโครงการนี้ขึ้นมาอีก เหมือนทำเป็นทอดๆ ค่ะ พอให้อย่างน้อยคนที่ไม่เคยได้มาก็ได้มาผ่อนคลาย มาระบายออก บางคนอาจจะมึปัญหามากกว่าเราเมื่อเขาได้มาพูดคุยแล้วเขาอาจจะดีกว่าเดิม</p> <p>Yo10 ก็เหมือนเข้าใจกันมากขึ้น เหมือนกับอย่างแม่หนู เหมือนเข้าใจขึ้นนะ เข้าใจว่ามนุษย์เราต้องเป็นแบบนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปโดยธรรมชาติเพราะว่า เหมือนกับพี่เพียรขบอกว่า ตื่นเข้ามาธรรมชาติของเราเป็นยังไงพี่เพียรขก็จะบอก ตื่นมาแล้วก็มองเห็นต้นไม้ ต้นไม้มันเป็นยังไง มันก็เหมือนให้เรามองเป็นธรรมชาตินะคะ ไม่ใช่ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนวัตถุ ทำให้เราเหมือนเข้าไปในธรรมชาติ บางที่เราไม่รู้จะคะว่าสิ่งที่พี่เขาสอนนะมันส่งผลให้เรามาดังตอนนี้ นี่ก็ไม่รู้เหมือนกันแต่ทุกสิ่งทุกอย่างเริ่มมองเหมือนธรรมชาติ คือทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นส่วนประกอบให้กับเรานะคะ เหมือนกับเราก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติเหมือนครอบครัวเรานะ เหมือนเราก็เป็นส่วนหนึ่งในครอบครัวก็เหมือนกับมันเป็นธรรมชาติ ที่มันจะต้องมีการเลี้ยงดู มีการดูแล</p> <p>Yo10 อยู่ในกลุ่มก็พี่เพียรขแก็จะเป็นคนขงคำถามนะคะ ก็คิดตามพี่พี่แก็ขงมาให้ แล้วพี่เพียรขจะเป็นตัวแบบเหมือนจุดไฟให้เราคิดต่อ</p> <p>Yo10 พี่จุดประกายแล้วทำให้เพื่อนคนหนึ่งได้เล่าออกมาได้อะไร ออกมากันจากปากเพื่อน จากที่เราไม่สามารถทำให้คำพูดเหล่านั้นออกมาได้ แต่พี่เพียรขแก็พูดจน ก็ต้องออกมา แล้วก็มีการแก้ปัญหอะไรนะคะ พี่เพียรขก็พูด ให้เราพูดว่ามีปัญหาอะไรไหม เหมือนกับเป็นคำถามที่ขงแล้วแบบให้เราต้องพูดออกมา ก็ดีคะ ก็ส่วนมากจะไม่มีใครมาพูดกับเราแบบนี้ ก็ให้เราแบบกล้าพูดความจริงออกมา และพี่เพียรขก็แบบทำให้เรากล้าพูดความจริงออกมา</p> <p>Yo10 ก็อะไรในตัวพี่เพียรขก็คือเป็นการเล่าปัญหาแล้วก็การที่พี่เพียรข</p>
--	---

	<p>ไปตามเพื่อนแล้วเพื่อนพูดออกมา แล้วพี่เพียร์ซก็ถามไปอีกแล้ว เพื่อนก็พูดออกมาอีก เหมือนกับมันเป็นคำถาม เป็นคำถาม เหมือนเป็นคำถามไฉนนะคะ มันเป็นจุดได้ตำตอในใจนะ เขาก็พูดออกมา มันโดนใจนะ ก็พูดออกมา อย่างเพื่อนหนูที่น้องเขา ไม่สบาย เหมือนกับเขามีปัญหาอยู่แล้ว แล้วลองพูดไปปั๊บตรงใจ เขาเป๊ะ เขาก็เหมือนมีปัญหาอยู่แล้วก็อยากระบายซะใหม่คะ ก็ จะระบายออกมา</p> <p>Yo10 คงจะเป็นเหมือนกำลังใจนะคะ ก็คือพอเราเล่าไปปั๊บพี่เพียร์ซก็ เหมือนให้กำลังใจด้วย แกเป็นคนที่จะรับฟังปัญหาเราได้นะ แล้ว เราก็ก่อนเชื่อว่าเหมือนต้องช่วยเราได้ เหมือนกับแก้รับปัญหา เราได้ แล้วก็ช่วยเราแก่นะคะ แล้วก็เหมือนกับเรากล้าเล่าให้ แกฟังนะ</p> <p>Yo10 พี่เพียร์ซเป็นคนใจดี ไม่ค่อยพูดแล้วก็ยิ้มเหมือนกับพร้อมที่จะรับ ฟังปัญหาเรานะคะ แต่กับคนอื่นบางทีเรามองเขานี้เหมือนกับ มันเป็นยังงี้ละ เหมือนกับเราไม่คิดว่าเขาจะเก็บปัญหาของเรา ไว้ได้นะคะ เหมือนไม่ค่อยเชื่อใจ แต่กับพี่เพียร์ซนี่เหมือนแบบ คือแกใจดีหรือเปล่าคะ คืออาจจะแกก็จะยิ้มรับกับปัญหาที่ เราเล่าแหละคะ เหมือนแก้รับฟังนะคะ ก็กล้าพูดออกมา... เหมือนกับแก้รับฟังปัญหาได้ทุกอย่าง เหมือนกับพวกเราคิดว่า แกจะช่วยแก้ปัญหาเราได้...เหมือนกับปัญหามันง่ายอะไรแบบนี้ แกเหมือนกับแกช่วยเราได้ ในความรู้สึกนะคะ</p> <p>Yo10 รู้สึกดีค่ะ...พี่เพียร์ซใจดีแล้วก็เหมือนกับพร้อมที่จะรับฟังปัญหา ของน้องๆ ทุกคนนะคะที่อยู่ในกลุ่ม พี่แกก็แบบจะเป็นตัวช่วยนะ คะ ช่วยให้กำลังใจเพิ่มไปอีก เหมือนกับเราคิดว่าพี่เพียร์ซก็เป็น คนคนหนึ่งนะคะที่จะสามารถคุยด้วยได้ กล้าเปิดเผยเรื่องราว ของเราได้ เหมือนกับเป็นพี่สาวเราคนหนึ่งเลย หนูมีแต่พี่ชาย ด้วยนะคะ ไม่มีพี่สาวเลย</p> <p>Yo17 ก็อย่างรู้ว่าคนนี้มีปัญหาหลายอย่างก็จะพยายามถามให้เขาพูด ออกมา ให้เขาเล่าออกมา...ไม่อึดอัดครับ เพราะพี่เขาพูดดี...ทำ ให้กล้าเล่าครับ</p>
--	---

	<p>Yo17 ทำให้ผมทำตามสบาย เพราะว่าพี่เขาไม่เครียด</p> <p>Yo17 พี่เพียร์ซก็จะรู้ธรรมชาติของเกือบทุกคนในกลุ่มครับ แต่วันแรกก็ จะยังไม่ค่อยรู้ ก็ถามๆ ไป ก็จะรู้ธรรมชาติของผู้เข้ากลุ่มครับว่า เป็นยังไง ก็จะถามได้ตรง</p> <p>Yo21 พี่เพียร์ซเหวออะ ก็เป็นคนใจเย็น พุดเพราะ เหมือนกับโกรธคน ไม่เป็น ยิ้มตลอด ก็พอได้คุยกับพี่เค้าพี่เค้าก็พุดเพราะ เวลาเรา คุยด้วยก็ทำให้เรารู้สึกดี ก็ไม่กลัวที่จะคุยด้วย กล้าที่จะเข้าหา ก็ ทำให้รู้สึกว่าเหมือนมีคนที่ย่อยรับฟังความคิดเห็นของเรา</p> <p>Yo21 พี่เพียร์ซส่งผลกับตัวเรา...ก็ในแง่ของการใช้ชีวิตประจำวัน ก็ เรื่องใช้เงิน เรื่องเรียน เรื่องบุญคุณพ่อแม่ เรื่องมนุษยสัมพันธ์กับ เพื่อน รุ่นพี่ อาจารย์ อะไรอย่างนี้นะคะ</p> <p>Yo21 ก็คือหนูอยากขอบคุณพี่เพียร์ซนะคะ ว่าถ้าพี่เพียร์ซไม่มา ทำงานตรงนี้ หนูก็คงไม่มีโอกาสได้ไปร่วม ได้นึกถึงแนวทางใน การดำเนินชีวิต ได้นึกถึงความรู้สึกเดิมๆ ความหลังที่เราเคย เป็นอยู่นะคะ...ก็ทำให้เรานำมาปรับปรุงในตัวของเราให้ดีขึ้นคะ</p> <p>Yo21 อะ ก็สำหรับพี่เพียร์ซนะคะ ก็รู้สึกดีกับพี่เค้าคะ ก็ขอบคุณพี่ เพียร์ซมากๆ อะที่ได้ให้มีโอกาสไปในจุดนั้น แล้วพี่เพียร์ซเราก็ไม่ เคยเห็นมาก่อน แล้วก็รู้ว่าพี่เพียร์ซมาจากไหน ก็ได้มารู้จักกัน ได้มาพุดคุย</p> <p>Yo22 ครับผม อยากเล่ามากเลยพี่ ทำให้พวกผม ขนาดเพื่อนผมอีกคน มีปัญหาอะไรผมก็ไม่เคยรู้ เข้าไปต่อนั้นเขาก็พุดออกมา เหมือนว่าพี่เพียร์ซเป็นคนที่แบบว่าทำให้พวกเราอยากเล่าอะพี่ อยากให้เราเล่าแก้ปัญหาได้ อะไรประมาณนี้</p> <p>Yo22 พี่เขาก็ช่วยแบบ ระดมความคิดว่าเราจะช่วยแก้ปัญหาของแต่ ละคนยังไง ระดมความคิดกัน ว่ามีแนวทางแก้ปัญหาของเพื่อน ใหม่ ถ้าเป็นเรื่องดี ก็เป็นเราอยากกล่าวขอบใจเพื่อนยังไง แนะนำเพื่อนยังไงให้มันดีขึ้น ประมาณนี้มีทั้งความสุขและความ ทุกข์ ปนกันไปหมดเลย</p> <p>Yo22 เป็นการกระทำ เราดูด้วยตัวเอง เราดูแล้วเรา แบบ พี่เขาเก่งมาก ไม่ต้องพุด ไม่ต้องบอกว่าดูตัวอย่างพี่นะ ไม่ต้อง เพราะว่าพี่เพียร์ซ</p>
--	---

	<p>แกสอนไปในตัวเลย</p> <p>Yo22 ไม่ใช่ว่านี่ แกก็คุยปกติล่ะครับ แกไม่แสดงอาการออก ถ้าเป็นผม ถ้าเกิดเพื่อนนั่งอยู่ด้วยกัน ผิดหูผิดตา ผมก็จะไว้วางใจว่าจะอะไรกันนักหนา แต่พี่เพียร์ชแกไม่ แกก็ยิ้มสู้ตลอด ไม่เคยแสดงสีหน้า ไม่แสดงออกเลย เหมือนปกติ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้นนะพี่ ... อันนี้ก็เป็นอย่างหนึ่ง ผมก็ยังบอกพี่เพียร์ชว่าพี่เพียร์ชเป็นครูสอนผมไปในตัวเลยนะเนี่ย พูดแบบนี้เลยนะพี่...เป็นได้เลยครับ เป็นครูคนหนึ่งของผมได้เลย</p> <p>Yo22 ก็ทำให้ผมนะ เออ มีอะไรก็อยากเล่าให้พี่เพียร์ชฟัง แกจะแก้ปัญหา ช่วยระดมความคิดแก้ปัญหาเราได้ ถ้าเกิดเป็นบางคน ที่มันไม่น่าจะเล่า ถ้าเกิดทำหน้าที่ทำตาใส่พวกผม พวกผมก็จะไม่พูดเลย นี่แบบแกทำให้เราอยากเล่าอยากแลกเปลี่ยน อยากให้พี่เพียร์ชช่วย มีปัญหาอะไรประมาณนี้ อยากให้เพื่อนในกลุ่มระดมความคิดกันช่วยกัน ทำให้เราอยากเล่าออก</p> <p>Yo22 ... ถ้าเป็นบางคน ขนาดเพื่อนที่สนิทๆ กัน เรียนมาด้วยกันตลอดคบกัน ไปบ้านกัน ก็ยังไม่เคยเล่าเลย มันยังงั้นไม่รู้จะพี่ เปรียบกับพี่เพียร์ชแล้ว เราอยากเล่า...ก็ดูจากพฤติกรรมของพี่เขา เขาใจเย็น เขาทำให้พวกผมอยากเล่า เขามีปฏิกริยายังไงก็ไม่รู้ เหมือนกัน...ก็แบบ แกยิ้ม คำพูดของพี่ พูดแบบใจเย็น พูดแบบดี พูดเข้ากับพวกผมได้ ทำให้เราอยากเล่า ถ้าเป็นบางคนพวกผมก็ไม่เล่า เหมือนพี่เขาเข้าถึงพวกผมนะ...กลมกลืนไปเลย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไปเลย</p> <p>Yo22 ก็คือรู้สึกแบบ รู้สึกดีแล้วก็รู้สึกประทับใจ รู้สึกว่าเรามีประสบการณ์ของเพื่อน เรามีพี่เพียร์ช เราจะทำยังไงกับชีวิตเรา เมื่อเราเจอปัญหา ทุกวันนี้ผมก็ ผ่านมาได้สิบเจ็ดสิบแปดวัน มีปัญหาอะไรผมก็แก้ เอาพี่เพียร์ชมาเป็นตัวอย่าง</p> <p>Yo22 อยากจะบอกพี่เพียร์ชว่า พี่เพียร์ชเป็นอาจารย์สอนผมไปในตัว แล้วก็ชีวิตข้างหน้าของพี่เพียร์ช ก็ให้พี่เพียร์ชเจริญรุ่งเรือง แล้วก็มีมีความสุขตลอดไป</p>
17.ความสบายใจ ปลอดภัย	Yo5 ก็สบายใจดีค่ะพี่ เหมือนเราเก็บกดอะไรไว้ เราก็ได้ระบายออก

ไปรุ่งโล่งใจ อบอุ่นใจ

- มันก็ดีอย่างหนึ่งเราได้ระบายผ่อนคลายออกมา
- Yo5 ก็รู้สึกสบายใจดี แล้วก็อย่างน้อยในกลุ่มก็มีเพื่อนที่อยู่เป็นกลุ่มด้วยเดียวกันค่ะมา สบายใจขึ้น เพื่อนในกลุ่มได้รับฟัง
- Yo5 เมื่อผ่านมา ก็ตอนแรกมันหนักอยู่ก็ได้คลี่คลายเบาบางลง ก็พอเรากลับมา ก็พูดคุยกับเพื่อนปกติก็เป็นเหมือนเดิม เพราะว่าก่อนที่จะไปก็อยู่กลุ่มเดียวกันแต่ว่าจะไม่ค่อยพูดกับเพื่อน พอกลับมา ก็คุยกัน ก็เข้ากันรู้สึกเหมือนเดิมค่ะ
- Yo5 ก็กลับมาเราก็ได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ไม่มีเรื่องที่ต้องให้คิดอีก เพราะว่าเราได้ระบายได้อะไรไปหมดแล้วก็ไม่ต้องกลับมาคิดอีก ก็ได้ความสัมพันธ์กับเพื่อนกลับมาเหมือนเดิม กล้าตัดสินใจคนเดียว กล้าไปไหนคนเดียว มันก็ได้อะไรที่มีค่าให้กับชีวิตเพิ่มขึ้นอีก
- Yo5 ก็มันก็เหมือนกับยกภูเขาออก เหมือนมันสบายใจ เหมือนเราไปเที่ยว...ปลดปล่อยไป รุ่ง โล่ง ไม่ต้องคอยคิด
- Yo10 คงจะเป็นเรื่องกำลังใจนะคะ ทำให้เราแบบเข้มแข็งขึ้น อันนี้คือส่วนดีที่เพิ่มมา ส่วนที่เปลี่ยนไปความขี้เกียจน้อยลง...เหนื่อยอมแพ้ไม่ได้นะ ต้องสู้ล่ะ
- Yo10 นึกถึงคำพูดตรงนั้นหรือไม่ เราก็สามารถปรึกษาพวกเขาได้ใช่ไหมคะ เพราะว่าเหมือนเขารับรู้ความรู้สึกแล้วก็รับรู้ปัญหาของเราแล้วแบบนี้ค่ะ เราก็สามารถที่จะพูดกับเขาคนนั้นได้ เหมือนกับเรามีเพื่อนที่รู้ใจเพิ่มเข้ามาอีก
- Yo17 ก็คือ คนที่เขาไม่ค่อยพูด วันนั้นเขาพูด...เขาบอกว่าผมเป็นเพื่อนที่ดีครับ รู้สึกดีครับ ก็สิ่งที่เราไม่ได้สนใจอะไรมาก เขาก็คิดว่าเราทำให้เขา...ก็รู้สึก ว่าภูมิใจครับ ว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ดีงาม
- Yo17 ก็รู้สึกว่ามีความคุณค่าครับ อย่างบางคนที่เขามีปัญหาเขายังอยู่ได้ แล้วเราไม่ค่อยเจอปัญหาเราต้องรู้สึกว่าเรามีคุณค่า
- Yo17 มันก็แบบยังโล่งละ เราไม่ได้อยู่คนเดียวอะไรอย่างนี้ครับ ก็จะมีกำลังใจขึ้นว่ามีคนไปกับเรา ไม่โดดเดี่ยวครับ อุ่นใจขึ้น
- Yo21 ค่ะ ไปถึงก็แยกกันอยู่ 3 กลุ่ม บรรยากาศก็ไม่เคยไปรวมอยู่กับเพื่อนอย่างนั้น ก็ได้ไปนอนไปใช้ ชีวิตอยู่กับเพื่อน 2 คืน 3 วัน

	<p>ก็คือ รู้สึกชอบ รู้สึกดีๆ ไม่คิดว่าจะมีวันนี้ ที่ว่าได้ไปนั่งคุยกัน เล่าประสบการณ์เล่าชีวิตของแต่ละคน แต่ละครอบครัว บางคนก็เล่าเรื่องทางบ้าน บางคนก็เล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง</p> <p>Yo21 ก็รู้สึกชอบขึ้น ก็ช่วยให้กำลังใจเรามากขึ้น ยอมรับฟัง...คะ ช่วยคิดว่าจะทำยังไงจากที่เราคิดไว้แต่ไม่ได้ทำ ก็ไม่ต้องแค่ว่าคิด ให้ทำเลย เพราะว่าคำว่าแต่ หรือว่าคำว่าน่าจะทำ ให้เพื่อน ไม่มีโอกาสเลย ถ้าไม่ติดคำว่าน่าจะทำก็คงได้ทำ ก็ช่วยให้หนู ได้ตัดสินใจที่จะทำ ก็ไม่ต้องลังเลคะ ถ้าคิดว่าสิ่งนั้นดีก็ทำเลย</p> <p>Yo21 ชอบคืออย่างน้อยก็มีเพื่อนมีพ่อแม่คอยห่วง ก็รู้สึกว่าชีวิตเราก็มีค่าขึ้นนะคะ</p> <p>Yo22 สามวันนี้คุ้มค่ามาก นับเป็นตัวเลขไม่ได้ นับเป็นอะไรไม่ได้ ก็คือเยอะมากเลยที่...เป็นแบบกำไรมหาศาลเลยในชีวิตนี้ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผมเลย...ก็คือผมก็ประทับใจมาตลอด เวลาเรามีปัญหาอะไร เราก็นึกถึงส่วนนี้ ที่เราได้ไปเข้าค่ายกับพี่เพียร พี่อนุชิตอะไร เราก็เก็บมาคิด หรือว่าเก็บมาใช้ในชีวิตประจำวัน เราได้...ก็คือว่า เต็มให้ผมเป็นคนเข้มแข็ง เต็มให้ผมเป็นคนรู้จักคิด รู้จักวางตัว แล้วก็ใจเย็นลง ทำให้ผมได้ดำเนินชีวิตต่อไปได้ รู้ว่ามีคนข้างหลังคอยเราอยู่</p> <p>Yo22 ถ้าได้อยู่ต่ออีกหน่อย อะไรประมาณนี้พี่ มันประทับใจทุกอย่างที่ไป ถ้าได้อยู่ต่ออีกนะ...ครับผม มีความสุขที่ได้ไป มีทั้งแง่คิด มีทั้งคติ มีทั้งความประทับใจรวมอยู่ในอันเดียว</p>
<p>18.ความผ่อนคลายสบายกาย</p>	<p>Yo5 ระหว่างเพื่อนก็รู้สึกเป็นกันเองมากกว่า ไปอยู่นิ่งก็รู้สึกว่อกี้ พุดคุยเล่นสนุกสนานกัน เป็นกันเองดีคะ</p> <p>Yo5 ก็คิดว่าบรรยากาศที่ไปก็ดูมีสมาธิดีคะพี่ มันเย็นสบาย เราไม่ต้องกังวลกับเสียงรอบข้างมันก็ผ่อนคลายด้วยคะที่ไปนี้ ใจเย็นลง</p> <p>Yo21 คะ ไปถึงก็แยกกันอยู่ 3 กลุ่ม บรรยากาศก็ไม่เคยไปรวมอยู่กับเพื่อนอย่างนั้น ก็ได้ไปนอนไปใช้ ชีวิตอยู่กับเพื่อน 2 คืน 3 วัน ก็คือ รู้สึกชอบ รู้สึกดีๆ ไม่คิดว่าจะมีวันนี้ ที่ว่าได้ไปนั่งคุยกัน เล่าประสบการณ์เล่าชีวิตของแต่ละคน แต่ละครอบครัว บางคนก็เล่าเรื่องทางบ้าน บางคนก็เล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง</p>

	<p>Yo21 ตรงที่ได้ไปอยู่ร่วมกับเพื่อนหลายๆ คนแล้วก็ได้กินข้าวด้วยกัน ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้คุยกับพี่ๆ ที่เราก็คงไม่เคยรู้จักมาก่อน ก็คือจากที่คุยกับพี่แล้วก็เพื่อน ก็คือทำให้รู้สึกดี</p> <p>Yo22 ผมก็รู้สึกดีนะพี่ที่ได้ไป ตอนแรกผมก็ไม่ได้อยากไปหรอกพี่ เออ ไปก็ไป ดีกว่าอยู่เฉยๆ ก็เลยไป แล้วก็เออ ทำให้ผมรู้สึกว่าประทับใจ แค่ผมไปเห็นแค่ที่พักผมก็ประทับใจแล้วพี่ ตอนแรกความคิดผมก็คือเป็นนอนรวมกัน หันหัวรวมกันแล้วก็โล่งๆ ประมาณนั้นครับ นี่ผมไป ประทับใจ เออ มาอยู่สักสิบวันยังมาได้ พวกผมก็ยังพูดกันเลยพี่</p> <p>Yo22 ก็เป็นประสบการณ์ก็คือ ทำให้เรามีประสบการณ์ดีๆ ที่เราได้ไป ณ ที่นั้น ก็เป็นความทรงจำที่ดีที่ได้ไปเจอพี่เพียร์ซ เจอพี่ๆ แล้ว ก็เจอเพื่อนๆ ในกลุ่ม ก็มีความรู้สึกดีนะพี่</p>
--	--

ตารางการวิเคราะห์ประเด็นในการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มทรอตเซอร์

ประเด็น	ความรู้สึกและการให้สัมภาษณ์ของสมาชิก
<p>1.การเพิ่มสัมพันธภาพและความเข้าใจเพื่อน</p>	<p>Tr8 ก็อย่างกิจกรรมโล่ห์ของชีวิตอย่างนี้คะ ที่บอกว่าให้วาดอดีตว่าเกิดมาเราเป็นยังไง แล้วไปภายหน้าจะเป็นอะไร เรามีคิดอะไร อะไรอย่างนี้คะ เพื่อนก็มีมุมนะเราไม่เคยเห็นเพื่อนเป็นอย่างนี้ เพื่อนเป็นอย่างนี้เหมือนไม่เคยเลย เพราะว่าเพื่อนบางคนก็มองเหมือนว่าเป็นคนที่สนุกสนานเฮฮา เห็นหน้าก็สนุกสนานด้วยกัน แต่จริงๆ แล้วเขาจะมีอะไรบางอย่าง เรารู้ว่าเค้าเป็นอย่างนั้นะ แล้วก็เค้ารู้จักเรามากขึ้นคะ</p> <p>Tr8 มันก็ได้มากนะคะ เอาเป็นว่าได้เพื่อน ได้รู้จักกันมากขึ้น รู้จักที่จะปรับตัวกันอยู่กับเพื่อน อยู่กับกลุ่มคะ มีความรู้ว่าใครผ่านอะไรมาแล้ว เราสามารถที่จะช่วยเค้าตรงไหนได้บ้าง</p> <p>Tr8 มันเหมือนกับเราได้ เพื่อนรู้จักเรา รู้จักอะไรหลายๆ อย่างในตัวเพื่อน ซึ่งบางครั้งเราไม่เคยคิดมาก่อนว่าเค้าจะเป็นแบบนี้ เราเห็นเค้าสนุกสนานก็ไม่คิดว่าในบางมุมเค้าก็อาจจะมึนเศร้า มุมอะไรอย่างนี้คะ</p> <p>Tr8 เป็นอะไรที่มีหลายรสชาติคะ สนุก เศร้าไปพร้อมๆ กัน แต่ว่าจะเฮฮากันมากกว่า จะมีอะไรมาคุยกัน ไม่เครียดไม่อะไร กิจกรรมก็ใช้ได้ มันเหมือนกับทำให้เราได้รู้จักเพื่อน รู้จักตัวเองมากขึ้น อย่างกิจกรรมชีวิตอย่างนี้คะ ก็ทำให้รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนเค้าเป็นมาอย่างไร เค้าผ่านอะไรมาบ้างตั้งแต่ช่วงเด็กถึงปัจจุบัน แล้วก็อย่างในโล่ห์ของชีวิตก็ทำให้รู้ว่าเพื่อนเค้าตั้งเป้าหมายไว้ยังไงกับชีวิต อะไรอย่างนี้คะ แล้วก็กิจกรรมจำไม่ได้ว่าเป็นกิจกรรมอะไรไม่รู้ แต่ว่าที่เค้าให้เอากระดาษมาวาดสัญลักษณ์แทนเพื่อนคะ ก็ทำให้เรารู้ว่าเพื่อนเค้ามองเราเป็นยังไง แบบไหน เรามองเพื่อนเค้าเป็นยังไง แต่ก็อย่างที่บอกอะสนุก</p> <p>Tr14 เหมือนกับทำให้เราทราบเรื่องของเพื่อน เหมือนบางคนเรารู้แค่เพื่อนมาจากไหน ไม่ได้รู้เรื่องลึกเข้าไปว่าครอบครัวเค้าเป็นยังไง ใครมีปัญหา ก็ได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อน</p> <p>Tr14 ก็ได้รู้มุมของเพื่อน บางทีเรามองเพื่อนคนนี้เป็นคนที่เครียดน้อย แต่ที่เราไม่ได้ได้อยู่กลุ่มที่สนิทของเค้า เราก็จะมองแค่ภายนอก เราจะมองแค่รวมๆ ในห้อง แต่ว่าเพื่อนเค้าก็เผยว่าเค้าไม่ใช่แบบนั้น คือเจียบแต่</p>

	<p>ว่าเค้าก็มีอารมณ์หรือประมาณนี้ แต่ว่าเค้าจะบอกเฉพาะในกลุ่มที่เค้าสนิทเท่านั้น ที่ว่าอารมณ์เค้าพูดออกมา แต่กับเพื่อนไม่ใช่กลุ่มเค้าก็ทำปกติ</p> <p>Tr18 ก็ที่หนูได้ไปนะคะ ก็มีกิจกรรมแนะนำตัว แล้วก็แบบเปรียบตัวเองเหมือนอะไร เปรียบตัวเองเหมือนแบบส่วนตัวหนูเองก็แบบเปรียบตัวเองเหมือนดอกไม้ เปรียบตัวเองเหมือนดอกไม้แล้วก็แบบบอกความรู้สึกของตัวเอง เป็นยังไงบ้างที่ได้มาที่นี่ เลิกก็รู้สึกดีที่หนูได้มาเข้าค่าย ก็แบบรู้สึกดีเพราะว่า บางอย่างที่เราไม่เคยได้คุยกันกับเพื่อนเราก็ได้มาคุยกัน หนูชอบที่หนูได้ไปเข้าค่าย ทุกวันนี้ยังอยากไปเข้าค่ายอยู่เลย ยังพูดกับเพื่อนอยู่เลย</p> <p>Tr18 รู้สึกแบบเราก็ไม่ได้ขึ้นน้อยใจคนเดียว เพราะว่าเพื่อนก็น้อยใจเพื่อนก็รักเรา ทั้งที่เราก็ไม่คิดว่าเขาจะรักเราอะไรแบบนี้ แล้วเขาก็พูดว่าเขาเป็นห่วงเขาเห็นหนูเป็นแบบนี้เขาก็เป็นห่วง...ก็เลยแบบคำนี้ทำให้หนูจากที่หนูคิดว่า ไม่ได้เป็นห่วงเราก็เออ เพื่อนก็เป็นห่วงเราอะไรแบบนี้ จนมาทุกวันนี้ ที่หนูออกมาจากเข้าค่ายเพื่อนก็แบบยังเป็นเหมือนเดิมอยู่ตลอดเวลา เพราะว่าแต่ก่อนหนูก็อาจจะไม่ได้คุยกับเพื่อน</p> <p>Tr20 ไปก็ดีรู้สึกดีแล้วแบบเพื่อนบางทีทะเลาะกันไม่เข้าใจกันแล้วแบบได้คุยกัน รู้สึกดีเขาเข้าใจ ตอนแรกเหมือนแบบเขาไม่ค่อยเข้าใจเรา...มันเป็นอย่างนั้นนะว่าหนูว่าเขาอะไรแบบนี้...แล้วก็คุยกับเพื่อนไปว่าทำไมเขาถึงเป็นอย่างนี้ ก็เลยรู้กันวันนั้นว่าผู้หญิงคนนี้เขาใส่ร้าย เขาว่าหนูว่าเพื่อนทุกคนอะไรแบบนี้ พูดถึงบรรยากาศที่หนูไปเข้าค่าย สนุกดีแล้วก็ได้รู้จักเพื่อนหลายๆ คน แล้วได้รู้ถึงนิสัยใจคอของเพื่อนแต่ละคนว่าเป็นยังไง ได้ทำความรู้จักกันมากขึ้นกว่าเดิม</p> <p>Tr18 อย่างเพื่อนบางคนเขาก็มองแบบ ยังไม่เคยรู้จักกันอยู่ในห้องเดียวกันก็ไม่เคยคุยกัน เขาก็จะแบบไม่ชอบวะคนนี่ไม่ถูกชะตาด้วย พอแบบเขามาเข้าค่าย เขาบอกว่าเออ หนูก็ไม่ได้เป็นอย่างที่เขาคิดเหมือนกัน ถ้าไม่ได้เข้าค่ายนี่ก็ไม่ได้อีกกันนะ เพราะปกติไม่เคยมองหน้ากัน</p> <p>Tr20 ตอนน้อยใจมันก็ยังมียู่ บางทีก็น้อยใจเพื่อนบ้างอะไรบ้าง แต่มันก็ลดน้อยลงเนื่องจากไปเข้าค่าย เออเพื่อนก็แบบ เพื่อนก็รู้สึกดีแล้ว เข้าใจกันแล้วก็ไม่มีอะไรให้น้อยใจ เขาก็รู้แล้วว่าเราเป็นยังไง นิสัยเราเป็น</p>
--	---

	<p>ยังงี้ เขาก็ปรับตัวเข้ากับเราได้</p> <p>Tr20 รู้จักตัวเองเพิ่มขึ้น ส่วนมากหนูจะได้รู้จัก ไม่ หนูก็รู้จักตัวเองแล้วไซ้ใหม่คะ แล้วแบบควรจะทำยังไงจึงจะอยู่รอด แล้วแบบรู้จักคนอื่นทั้งๆที่แบบเขาไม่เคยพูดเรื่องของเขาให้หนูฟังเลย เราก็ได้รู้จักกับเขาดีกว่าเดิม</p>
<p>2. ความประทับใจ และบรรยากาศ</p>	<p>Tr8 มันก็อย่างว่านะคะ กิจกรรมหลายๆ กิจกรรมก็มีอะไรในตัวมันเยอะ มีหลายๆ อย่างในตัวของกิจกรรมอยู่แล้ว กิจกรรมทุกกิจกรรมสื่อให้เรา รู้ว่ามันคืออย่างนี้ แล้วทำให้เรารู้สึกอะไรตามมา มีประโยชน์</p> <p>Tr8 มันก็มีประโยชน์ ความหมายของมันคือทำแล้วเรารู้ว่าเราได้อะไร เรา ได้อะไรกลับมา</p> <p>Tr18 ส่งผลให้หนูแบบก็มีหลายอย่าง ทำให้หนูรู้สึกดีบ้าง ก็ไม่บ้างหรือ รู้สึกดีเลยแหละ ก็แบบรู้สึกดีกับตัวเอง พูดไม่ถูก มันแบบประมาณ แบบ เพราะว่ามาเรามาเข้าค่ายก็รู้สึกแบบมันรู้สึกดีแบบพูดไม่ถูก</p> <p>Tr18 บรรยากาศก็ดีนะคะบรรยากาศที่นั่น ร่มเย็นดี</p> <p>Tr18 เพื่อนบอกนี่ไม่เห็นเป็นอย่างที่เราคิดเลย มันเป็นอย่างงี้ อย่างเพื่อนก็ แบบประมาณเข้าค่ายลูกเสืออะไรแบบนี้ หนูก็บอกเขาคิดอย่างนั้น แหละ เขาคิดว่าต้องมีกฎต้องมีเกณฑ์ พอมาถึง แบบดีแบบมา ประมาณว่ามาเที่ยวแต่มา มาเที่ยวก็จริงแต่มัน...มันมีสิ่งที่ดี เหมือน ในการที่มา...มันมีสาระมันมีสาระ</p> <p>Tr18 ...ก็อยากให้มันอยู่แบบนี้ตลอดไป ก็วันสุดท้ายก่อนที่จะกลับ เพื่อนก็ แบบ พี่ตุ๊กก็ให้พูดความรู้สึกกับเพื่อนก็บอกว่าเธออยากเป็นอย่างนี้ ตลอดไป...ให้มันเป็นอย่างในกลุ่มเรา</p> <p>Tr18 คือแบบเป็นเพื่อนกัน ตอนที่ไปเข้าค่ายเป็นเพื่อนกันรักกันสนุกสนาน ช่วยเหลือกันตลอด มีกิจกรรมอะไรก็ช่วยกัน อย่างแบบแชร์ความรู้สึก กัน ใครพูดไม่ออกเราก็แบบพูดแทน อยากให้มันเป็นอย่างนี้ตลอดไป แม้กระทั่งเพื่อนจะมาโรงเรียนเพื่อนจะไปไหน ก็อยากให้มันเป็นอย่าง นี้ตลอดไป</p> <p>Tr20 เปรียบเหมือนท้องฟ้ามันคะ ว่าก็มีแสงสว่างไง เพื่อนๆ ก็จะช่วยช่วย คอยอะไรอย่างนี้ คอยให้กำลังใจ</p>
<p>3. ความภาคภูมิใจ</p>	<p>Tr8 หนูก็ไม่คิดว่าเค้าจะเป็นห่วงเราได้ขนาดนี้ ตอนแรกก็เธอเป็นเพื่อนกัน</p>

<p>และการเห็นคุณค่า ในตนเอง</p>	<p>ก็แค่คุยกันธรรมดาไม่ได้มากมายอะไร แต่พอมาตรงนี้บีบทำให้เรารู้ว่าเพื่อนเค้ารู้สึกกับเรามากกว่าที่เราคิดว่าเค้ารู้สึกกับเราแค่นี้ละ เค้ารู้สึกกับเรามากกว่านั้นอีก</p> <p>Tr8 หนูดอนแรกก็เขี่ยจริงหรือ ไม่เคยคิดไม่เคยฝัน ไม่เคยคิดมาก่อนว่าเพื่อนเค้าจะรู้สึกกับเราแบบนี้ก็ดีใจ</p> <p>Tr8 เพื่อนรู้สึกกับหนูยังไงหรือคะ มันก็ หลายคนก็รู้สึกว่าหนูเป็นคนสม่ำเสมอ เพราะว่าหนูเป็นคนรับผิดชอบ สามารถทำอะไรแทนเพื่อนได้ในหลายๆ เรื่อง ในบางครั้งบางทีอย่างเรื่องการลงทะเบียนอย่างนี้เค้าสามารถให้ว่วนหนูได้</p> <p>Tr14 ก็รู้สึก ก็ตอนแรกก็พูดออกมาอย่างที่เพื่อนให้กำลังใจ รู้สึกดี ให้สู้ เราก็ทำได้นะถ้าเราคิดจะทำ เหมือนเป็นแรงผลักดันตัวเอง อย่างว่าที่ว่าเป็นแรงผลักดันที่เพื่อนเค้าว่าเป็นเสมือนไฟไบบัสสุดท้ายของครอบครัว ก็คือว่าเราก็ได้เรียนคนเดียวอย่างนี้เป็นลูกชานา กรรมกร ก็เหมือนลูกของเราเป็นลูกวัว มันก็จะเปลี่ยนไป มันก็จะเปลี่ยนนามสกุลของเรา</p> <p>Tr14 เขาก็ว่าเออเรามีความคิดเยอะ ทำแบบสนุกสนานเฮฮา เวลาพูดจริงๆ ก็เพื่อนบอกความคิดก็โอเค ผู้ใหญ่มาก</p> <p>Tr8 อย่างเมื่อก่อนเรารู้ว่าเราเป็นอย่างนี้ๆ นะ แต่พอไปนี้บีบเหมือนกับว่าเรารู้ว่านี่เราก็มึบแบบนี้ด้วยนะซึ่งเรื่องบางเรื่องเราก็ไม่รู้... อย่างเช่นว่าใครเค้าเป็นห่วงเราบ้าง อย่างบางทีที่เพื่อนเค้าพูดมาว่าเค้าเป็นห่วงเราเรื่องนี้ๆ พูดให้เราฟัง เราก็เอออย่างนั้นออยก็ยังดีเพื่อนคอยเป็นห่วงเรานะ อย่างเมื่อก่อนมีติดเล่นติดอะไรอย่างนี้ แต่เพื่อนก็บอกว่าเป็นห่วงนะให้เพลๆ ลงหน่อย ก็โอเค ทำให้รู้ว่าเป็นห่วงเราเองเราแบบไหน</p> <p>Tr18 ...เหมือนแบบบอกเขาได้ด้วยว่าอย่างหนูนะปัญหามันก็เยอะ หนูปัญหาหนักกว่าเพื่อนเลยจากที่ได้ฟังก็เลยบอกให้เพื่อนว่าอย่างหนูยังหนักเลยหนูยังสู้ได้เลย เขาก็บอกว่าเราอะไรแบบนี้ เพื่อนก็ฟังแล้วเพื่อนก็แบบเออก็รู้สึกดีแล้วเพื่อนก็แบบหนูเป็นขนาดนี้ทำไมยังสู้เรามีปัญหาแค่นี้ทำไมเราจะไม่สู้</p>
<p>4. กำลังใจที่ได้รับจาก เพื่อนและกลุ่ม</p>	<p>Tr14 ใช่ มีกำลังใจ แล้วเพื่อนมีอะไรก็คุยกันได้ เหมือนกับเออเพื่อนก็มองเราไปอีกรูปแบบหนึ่งจากเดิมเค้าไม่ บางคนไม่รู้จักเรามากในเรื่อง</p>

	<p>ครอบครัว เค้าก็รู้อย่างนี้ ทำให้ยังงั้นละ มันแน่นไปกว่าเดิม</p>
Tr14	<p>ประโยชน์ก็คิดว่า มันได้ประโยชน์ในสิ่งที่บางทีมันก็ให้กำลังใจเรา จากคนที่แตกต่าง แล้วก็ความรู้สึกของเพื่อนมองยังไง เป็นยังไงในกลุ่ม แล้วก็เค้าเปิดเผย...อยากให้เค้าเปิดเผยมากกว่านี้ คือเหมือนกับเค้าพูด ก็คิดว่าเขาก็ ก็ยังไม่รู้จักเขามากเหมือนกัน เพราะว่าเค้าจะพูดแบบก็ไม่มีปัญหาอะไร ก็พูดตรงๆ เค้าพูดกับผมน้อยมาก</p>
Tr14	<p>ไซ ในกลุ่ม เพื่อนบอกว่านายยังสู้ได้มากกว่าเราอีก อะไรอย่างนี้เพื่อนพูด ก็ยังว่าเออนายยังสู้ได้แล้วก็รอด แกรมดีด้วย ได้ดีมาก ได้แบบ C ขึ้นไป แล้วก็ทำงานด้วย ก็เหมือนเอ(นามสมมุติ) เก็บออกเราก็อ่านเอา ก็ต้องสู้ เราก็ต้องทำ เราต้องสู้ตัวเอง มีอะไรต้องทำเราก็ต้องดิ้น เอบอกก็เออ อย่างราชภัฏเราก็ต้องวิ่งไป เราต้องวิ่งเข้าหา มันโอกาส มันมาไม่ใช่เราจะรอโอกาส เพื่อนกับเอ ก็ไม่ใช่ว่าเอเราไปแล้วจะเสียหายอะไร ตอนแรกไปแล้วไปสอบสัมภาษณ์ ก็คิดว่าไม่ได้ก็เลยไม่เข้าสมัคร แต่เพื่อนบอกเราก็ลองสมัครดู ไม่ได้ๆ อย่าคิดว่าไม่ได้ เราต้องสู้</p>
Tr14	<p>ก็ตรงที่เพื่อนเค้าคล้ายๆ เรา เค้าทำงานส่งแม่ เค้าห่วงแม่ อะไรอย่างนี้ แล้วก็ทำงานส่ง แล้วก็เรื่องที่เค้าอยากพบพ่อ ก็จริงอยู่ที่เค้าไม่ได้เลี้ยงเรามา แต่รู้ว่าพ่อยังอยู่ก็ยังไม่อยากไปหา ก็ยังว่าเอเป็นเด็กผู้หญิงนะ 13-14 ยังไปจากโคราช ไปประจวบฯ ไปกับรถคนงานที่เค้ารับจ้างตัดมันตัดอ้อยเพื่อที่จะไปหาพ่อเค้า ก็คือว่าเค้าสู้ แต่เค้าสู้มาตั้งแต่เด็ก เราก็เออเค้าเป็นผู้หญิงเค้ายังสู้มากกว่าผม สู้มากกว่าเรา ก็มีกำลังใจตรงนี้</p>
Tr14	<p>ทำให้มีความสุข ไซครับ เพื่อนบอกให้กำลังใจเรา มันก็เอายังมีคนที่เขาเข้าใจเราแล้วก็ให้กำลังใจเรา</p>
Tr18	<p>มองเห็นว่าทุกคนเขาก็มีปัญหา ประมาณว่าทุกคนเขาก็ต้องมีปัญหา เขาก็ต้องสู้เราก็ต้องสู้อะไรประมาณนี้</p>
Tr18	<p>เขาก็ยื่นมือแล้วเขาก็บอกเออ ให้หนูเข้มแข็งต่อไป หนูก็ชอบเพื่อนคนหนึ่ง เปรียบหนูเหมือนแมงปอแบบ ประมาณว่าแบบแมงปอมันก็ออกมาเดินทางคนเดียว แต่มันอย่าลืมที่มันยังมีปีกที่บางอะไรแบบนี้ สามารถทำให้ตัวเองแบบบินไม่ได้บ้าง ความคิดเขาก็ดีนะเปรียบเรา</p>

	<p>แบบอะไรหลายๆ อย่างแบบนี้</p> <p>Tr18 ประสบการณ์ประทับใจเหวอ ประทับใจเพื่อนนี้แหละ ก็แบบประทับใจมาก เพราะว่า... ครอบครัวยุคความรู้สึกหนูคือแบบ หนูก็เดินมาด้วยตัวเองมาโดยตลอด ประทับใจเพื่อนมาก ประทับใจเขาก็แบบเออหนูเก่งนะอะไรแบบนี้ เวลาเขาเปรียบเราเขาก็เปรียบก่อนหินบ้างดอกไม้บ้างแมงปอบ้าง เป็นสิ่งที่แบบเราไม่เคยคิดเลยว่าเราจะมี ในความรู้สึกคนอื่นอาจจะมองว่าก่อนหินอะไรแบบนี้มันไม่ใช่มีค่า ในความรู้สึกเราแบบในเมื่อเพื่อนเปรียบประมาณนี้ อาจจะไม่ค่อยจะมีความหมาย... หนูก็แบบทำไมเพื่อนก็เปรียบเป็นอะไรประมาณนี้ แบบว่าเปรียบเหมือนกับจะไม่มี ความหมายแต่ในนั้นมันก็มีความหมายเยอะ ก็เลยแบบหนูก็แบบประทับใจเพื่อนแบบว่าเปรียบเหมือนก่อนหินหนูแข็งแรง เพื่อนบางคนก็เปรียบเหมือนกล่องสี่เหลี่ยมสี่เหลี่ยมให้ห้อง ถ้าไม่มีหนูเขาก็แบบไม่สนุกไม่สนาน ถ้าวันไหนเจียบวันนั้นแหละเขาจะไม่มีความสุข หนูก็เลยมีความสุข มันแบบมันมีความสุข มันแบบตื่นเต้นใจ มันขึ้นอกขึ้นใจ</p> <p>Tr18 มันก็คลี่คลายนะคะ มันทำให้เรารู้สึกเอออย่าเพิ่งหมดหวัง มันยังไม่หมดหนทาง เพราะเพื่อนก็ยื่นข้อเสนอมาให้หลายอย่าง เพื่อนบอกเขาอาจจะช่วยไม่ได้มากแต่เขาก็จะมีให้หนู... เวลาหนูแบบไม่มีตั้งคึกกินข้าว เฮ้ยมีตั้งคึกใหม่อะไรแบบนี้ บางทีหนูแบบไม่ยอมให้เพื่อนเหมือนแบบการที่เพื่อนพูดแบบ ไม่เข้าใจว่าเพื่อนนะหวังดี แต่เหมือนรู้สึกไม่ดีเหมือนแบบทำไมตัวเราก็แบบมีขามีแขน แล้วแบบไม่หาเองบ้าง ก็เลยแบบไม่ค่อยอยากจะทำบอกเพื่อนว่าเออไม่มีนะ หนูไม่เคยบอกเพื่อนแต่เพื่อนก็จะบอกเฮ้ยมีตั้งคึกใหม่ๆ ตลอด... เขาจะช่วยเล็กตลอดเวลา เพื่อนหลายคนหนูซึ่งมากหลังจากไปเข้าค่ายนี้</p> <p>Tr18 เบาสมองมาก... ตอนนั้นที่เพื่อนเข้ามาช่วยในเรื่องนี้ก็ยังคิดว่า ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ต้องสู้ แต่ว่ามันก็อาจจะไม่ได้มีทางแก้ทางเดียว ทางไม่ได้เรียนทางเดียว เราก็อาจจะคิดว่าถ้าเราไม่มีเงินเรียน เราก็จะไม่ได้เรียนต่ออะไรแบบนี้ แต่ว่ามันยังมีปัญหาอีก มันต้องมีหนทางอีก มันไม่ได้มีทางเดียวอะไรแบบนี้</p> <p>Tr18 เพราะว่าตลอดเวลานั่งคิดของหนูอยู่คนเดียวว่าจะทำยังไง พอแบบ</p>
--	--

	<p>เพื่อนเข้ามาทำให้เราสบายใจแล้วก็รู้ว่าแบบ เรามีทางอีกทางได้หลายทาง ไม่ได้มีทางเดียว</p> <p>Tr18 ใจมันก็แบบมีกำลังใจขึ้น ทำให้เรามีความชุ่มชื่นกระป๋องเปร่าในตัวเองตลอดเวลา ทำให้เราอยากสูดตลอดเวลาเวลาเห็นหน้าเพื่อนที่เราไปเข้าค่าย เรามีความสุขเห็นหน้าเขา ยังบอกเพื่อนคนที่ไม่ได้ไปว่า ไม่ยอมไปสนุกมาก เขาก็อยากไปแต่เขาไม่ให้ไป เพื่อนเสียด้วยเสียดาย</p> <p>Tr18 ...มันทำให้หนูสู้ไฟไฟ ก็แบบส่งผลให้หนูมีกำลังใจขึ้น...เวลาเห็นหน้าเพื่อนเห็นหน้าอะไรแบบนี้ เหมือนแต่ก่อนนี้หนูไม่ค่อยพูดถึงปัญหาของตัวเองให้เพื่อนฟัง ตอนนี้นูหนูก็พูดหมด มีอะไรหนูก็มาพูดให้เพื่อนฟัง อธิบายให้เพื่อนฟัง สนทนกันมากขึ้นปกติเราไม่ค่อยได้คุยกัน</p> <p>Tr20 มันก็เป็นบางส่วนนะคะ บางทีแบบเรื่องเก่าๆ ที่หนูแบบเออคิดมาก อะไรอย่างนี้ที่ตึกก็จะพูด แกก็จะพูดให้ฟังเหมือนแบบเออ เขาก็รักเรา อะไรอย่างนี้ เราอย่าไปคิดมาก เรื่องเพื่อนเหมือนกัน หมายถึงว่ายังไงละ พูดไม่ถูก เขาก็จะช่วยพูดให้ฟังเหมือนปลอบใจให้กำลังใจ</p>
<p>5. การเรียนรู้ชีวิตจากประสบการณ์เพื่อน</p>	<p>Tr14 ก็ครั้งแรกเราก็ไม่ทราบว่าเป็นยังไง มายังไง เหมือนตอนแรกที่เพื่อน มีคนในกลุ่มที่มาเค้าไม่ค่อยเข้าประชุม เค้าจะเข้าแต่ทำงานของเค้า แต่ปี 1 เค้ามีอะไรเค้าก็มาแจ้งเรื่องงานให้เพื่อนฟัง แต่เพื่อนบางก็ไม่ค่อยฟัง...แต่ตรงกันข้ามเค้าทำเพราะว่าเค้าต้องฟังตัวเอง ก็เลยต้องทำ ก็คล้ายๆ เรา แต่ว่าของผมนี่ยังมีคนเยอะกว่าเค้า...ใช่ นึกสู้ แต่ผมก็ทำ แต่ผมทำแบบสบายๆ แต่ว่าเค้าเก่งมาก เพราะเค้าทำแล้วเก็บเค้าส่งที่บ้าน ผมทำส่งตัวเองอย่างเดียว ไม่ได้ส่งบ้าน</p> <p>Tr14 มองเค้าแล้วมองตัวเรา มองเพื่อนมันก็มีปัญหาคล้ายๆ กัน แต่ว่ามุมมองของเพื่อนที่เค้าสู้ปัญหาเค้าก็ต่างจากเรา จากมุมมองที่เราต่อสู้ปัญหาของเรา ของเพื่อนก็ต่อสู้ปัญหาก็จะได้อีกมุมมองหนึ่ง มุมมองของเพื่อนในการต่อสู้ปัญหา</p> <p>Tr14 ...บางทีก็มองเพื่อน เพื่อนก็เออมมีเงินเก็บ แต่ว่าผมไม่ค่อยจะเหลือเก็บอยากเก็บมันก็เหลือน้อย ตอนจบก็ต้องมีเป็นกอบเป็นกำเราคิด เราก็ออเก็บน้อยๆ ไปก็ยังดี ก็ยังเหลือบ้าง</p> <p>Tr14 ก็ตรงที่เพื่อนเค้าคล้ายๆ เรา เค้าทำงานส่งแม่ เค้าหว่านแม่ อะไรอย่างนี้แล้วก็ทำงานส่ง แล้วก็เรื่องที่เค้าอยากพบพ่อ ก็จริงอยู่ที่เค้าไม่ได้เลี้ยง</p>

	<p>เรามา แต่รู้ว่าพ่อยังอยู่ก็ยังไม่อยากไปหา ก็ยังว่าเธอเป็นเด็กผู้หญิงนะ 13-14 ยังไปจากโคราช ไปประจวบฯ ไปกับรถคนงานที่เค้ารับจ้างตัด มันตัดอ้อยเพื่อที่จะไปหาพ่อเค้า ก็คือว่าเค้าสู้ แต่เค้าสู้มาตั้งแต่เด็ก เราก็เอาเค้าเป็นผู้หญิงเค้ายังสู้มากกว่าผม สู้มากกว่าเรา ก็มีกำลังใจ ตรงนี้</p> <p>Tr14 เพื่อนเค้ามีปัญหาเค้าก็สู้โดยเฉพาะเขาเป็นผู้หญิงด้วย เค้าก็ทำงานส่ง ให้แม่ แล้วเราไม่ได้ส่ง เราก็แค่ส่งตัวเราเอง เค้าส่งให้แม่ส่งให้ตา ต้องดูแลทั้งแม่และตา ก็เห็นเพื่อนเค้าสู้</p> <p>Tr14 ก็เราก็สามารถจะสู้กับมันได้ เราก็มองปัญหามันเกิดจากอะไร เกิด จากตัวเราไหม แล้วเราก็สู้แก้ปัญหา ถ้าเราท้อเราก็คิดเรื่องที่เราสู้ผ่าน มาก่อนหน้านั้นของเพื่อนก็จะมีกำลังใจว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทาง แก่ แล้วก็เพียงแต่เราจะกล้าเปิดตัวกับปัญหาใหม่ จะกล้าคุย ปรึกษา กับคนอื่นใหม่ ถ้าเรากล้าอย่างมากคนอื่นเค้าก็แนะนำ ปัญหามันก็จะ มีทางแก้มากขึ้นครับ</p> <p>Tr14 เรื่องครอบครัว ก็เหมือนว่าเอ(นามสมมุติ)เป็นเด็กน้อยกว่าเรา แต่ว่า เค้าวาง ต้องทำอย่างนี้ๆ จัดสภาพแวดล้อมของเขามาก ผมคิดอย่าง นั้น เขาสู้สภาพแวดล้อม ให้เขาต้องทำอย่างนี้ๆ ให้เขาเป็นผู้ใหญ่กว่า ้วย ของเรายังไม่ขนาดนั้น</p>
<p>6. ความแน่นแฟ้น เป็นเนื้อเดียวกันใน กลุ่ม</p>	<p>Tr8 เอามาใช้ก็คืออย่างเช่นว่าเราไปแล้วเราได้ความไวใจจากเพื่อน เราไวใจ เพื่อน มันก็เหมือนว่าเป็นเพื่อนกันมาตลอด ให้ความไวใจซึ่งกันและ กันตลอด พอเราไวใจเค้าแล้วเราก็สามารถพูดคุยกับเค้าได้</p> <p>Tr8 มันก็เหมือนกับว่าเรากับเพื่อนได้ความรู้สึกที่ดีต่อกัน ได้ความไวใจกัน ได้อะไรหลายๆ อย่างมาเยอะค่ะ</p> <p>Tr8 สามารถจะเข้ากันได้ตลอดอย่างนี้ค่ะ เหมือนกับว่าถ้าเค้าเป็นอย่างนี้ อยู่เราจะสามารถคุยได้เปล่า เค้าเป็นอย่างนี้เราอย่างเพิ่งคุยกับเค้า ดีกว่า แล้วบางทีเค้าโมโหใครมาเค้าพูดอะไรไม่ได้ พอเค้าเล่าให้เราฟัง ปุ๊บถ้าเราให้คำแนะนำได้ก็ให้ ถ้าให้ไม่ได้เราก็แค่ปลอบใจ</p> <p>Tr8 ความรู้สึกจากเดิมที่ธรรมดา เป็นเพื่อนกันเฮฮาปาร์ตี้กัน พอไปตรงนั้น เหมือนเราสนิทกับเค้ามากขึ้น สามารถจะคุยกันได้เกือบทุกเรื่อง</p> <p>Tr14 ได้คุยเต็มที่ เราก็เปิดนะ เปิดแบบถ้าเรื่องนี้ คุยเรื่องไหนก็เปิดเต็มที่</p>

	<p>เลย แลกประสบการณ์กับเพื่อน ถ้าผมปล่อยให้พูดอะไร ผมจะปล่อยให้แบบหมดจริงๆ กับเพื่อน</p> <p>Tr18 แล้วก็ได้รู้ความรู้สึกกัน เพราะจากกิจกรรมนั้น พอมาถึงทุกวันนี้หนูแบบเห็นหน้าเพื่อนโอ้ยมีความสุข เพราะว่าแต่ก่อน ไม่อยากมาโรงเรียน เบื่อ คอยกันไม่รู้เรื่องจนกันไม่ได้อะไรแบบนี้ พอได้เข้าค่ายแบบ ก็อยากไปเข้าค่ายอีกบอกเพื่อน เพื่อนก็หยอกเล่น ไปคนเดียวสิอะไรแบบนี้ ในความจริงเขาก็อยากไป เขาบอกเขาก็อยากไป น้ามีอีกอะไรแบบนี้ หนูก็เลยบอกว่า อืมไม่มีแล้ว</p> <p>Tr18 อบอื้นๆ มาก หนูยังบอกเพื่อนไม่อยากกลับเลยไม่อยากกลับเลย</p> <p>Tr18 นึกถึงตอนที่แบบมานั่งแคร้ความรู้สึกกัน ตอนที่แบบเพื่อนร้องไห้แบบ เออหนูก็ร้องไห้เหมือนแบบ เพื่อนเขาพูดเออไม่รู้ระบุว่าเพื่อนเขาจะซี้น้อยใจเหมือนกันไม่ได้มีเราซี้น้อยใจคนเดียว เพื่อนก็ร้องไห้ เล็กนึกถึงตอนนั้นตอนที่แบบเพื่อนร้องไห้บอกความในใจของเพื่อนมาแต่ละคน</p> <p>Tr18 ...ปกติหนูจะเป็นคนที่แบบพูดไม่ค่อยคิดอะไร อยากพูดก็พูดออกมาเลยอะไรแบบนี้ เข้ากิจกรรมนี้ไป หนูก็จะพูดเหมือนแบบพูดมีเหตุผลขึ้น ทำให้เราคิดแบบคิดมีเหตุผลขึ้น...ปกติหนูจะเป็นคนที่แบบเวลางานกลุ่มหนูจะนั่งเฉยๆ พอกิจกรรมที่หนูมาได้เข้าค่ายอะไรมา พอมาเมื่อวานนี้หนูมานั่งคิดเออได้เข้ามา ทำให้หนูแบบได้ มีความคิดเยอะทำให้หนูแบบเหมือนตั้งใจเรียน...เมื่อวานนี้พอทำรายงานกลุ่มเสร็จก็มานั่งเราจะเอายังไงกันดี ปกติก็จะเป็นแบบเนิบๆ ไม่เข้ากลุ่มอะไรแบบนี้...เมื่อวานนี้มานั่งกลุ่มเพราะว่าเวลาเราไปเข้าค่ายเวลารวมกลุ่มกันเฮ้ยมาๆ รีบ พอหนูไปเข้าค่ายกลับมาหนูก็จะชินกับการที่แบบเฮ้ยมาๆ รวมตัวกันเร็วๆ</p> <p>Tr20 ใช่ๆ มีเอ(นามสมมุติ)อีกคนหนึ่ง เขาก็แบบอยู่กันสามคน แล้วแบบเราก็อยากจะคุยกับเขาบ้างอะไร จะได้รู้ว่าเป็นยังไง เขาจะไม่คุยกับใครเลย เขาจะอยู่กันสามคน หนูบอกนี่หนูก็อยากรู้จักตัวเอง ให้เปิดรับคนข้างนอกเข้ามาบ้างอะไรอย่างนี้...ได้แชร์ความรู้สึกกัน</p> <p>Tr20 บางทีแบบเพื่อนในกลุ่มกันอย่างนี้ เมื่อก่อนหนูจะมองเขา ไม่เห็นไม่ดีอะไรอย่างนี้ จะมองเขาไม่ดี เออดูเหมือนหยิ่งๆ อะไรอย่างนี้...เหมือนไม่อยากคุยกับหนู พอได้พูดคุยอยู่ในกลุ่มเดียวกันอะไรอย่างนี้ เออหนู</p>
--	---

	<p>ก็รู้สึกว่่าก็ดี ปรีกษาหารือกัน ช่วยเหลือเพื่อนดี</p> <p>Tr20 ได้ความสามัคคีในหมู่ อย่างเช่น...เราทำอะไรร่วมกันตอนแรกไม่เคยทำร่วมกัน คืองานทุกอย่างของหนูหนูก็จะทำคนเดียว งานกลุ่มเขาก็จะแบ่งหน้าที่ให้หนูทำ แต่ตอนนี้ที่ไปอยู่ไปเข้าค่ายด้วยกัน คือแบบเราจะร่วมกันทำ หนูไม่ได้ทำคนเดียวอะไรอย่าง เรายกัช่วยๆ กันทำช่วยกันคิดว่าเออจะทำอะไร</p> <p>Tr20 ก็คุยกันมากกว่าเดิม เหมือนแบบเราเคยบอกความรู้สึกเขา เราได้บอกความรู้สึกเขาว่าเออเราอยากให้เขาพูดกับเรานะ อยากให้เขาคุยกับเรา เขาก็พูดคุยด้วย</p> <p>Tr20 จากที่เราคิดว่าเขาไม่ดี...แต่ว่าไม่ได้โกรธไม่ได้อะไรเขาจะจากที่เรามองเราไม่รู้จักเขาจะ จากที่เรามองไปเราไม่รู้จักใคร ก็จากเราไปเข้าค่ายด้วยกันก็เออ รู้สึกดีที่ได้รู้จักกับเขา แล้วทำให้หนูมองคนได้กว้างมากขึ้นเพราะว่า จากที่หนูอยู่ณะถ้าใครแบบไม่ใช่เพื่อน หรือว่าไม่สนิทกับเราเราก็จะไม่มองเขาเลย เเฉๆ</p> <p>Tr20 รู้สึกดีที่ได้อยู่กับเพื่อน เพื่อนก็เข้าใจเรากัรู้สึกดี...ต่างคนต่างเข้าใจกัน มันก็คงจะไม่มีเรื่องอะไรที่จะมาทะเลาะกัน หนูคิดว่านะ...จากที่เราแบบเก็บไว้มานาน มันก็ได้เรียนรู้ได้ระบายให้เพื่อนฟังบ้าง</p>
<p>7. การช่วยเหลือการแก้ปัญหาในกลุ่ม</p>	<p>Tr14 เหมือนเราเก็บ เราไม่ได้พูดให้ใครฟัง มาหาเพื่อนเรากัพูดธรรมดา พูดคุยกันในแต่ละวัน ไม่ได้ลั้งลึงถึงเข้าไปข้างในมาก เพื่อนในกลุ่มที่ไปก็ได้คุยออก</p> <p>Tr8 ใช่ อย่างเวลาเรามีปัญหาอะไรมาเรากัคุยกันได้ อย่างบางที่เพื่อนมีปัญหาด่างๆ ก็สามารถคุยกันได้ตลอด</p> <p>Tr18 ...เพราะว่าเวลาเราไปเข้าค่ายส่วนมากเราจะแบบไม่ค่อยได้นั่งคุยกับเพื่อน ส่วนมากจะทำกิจกรรมต่างๆ แต่มาเข้าค่ายนี้ก็จะแบบเออนั่งคุยกัน นั่งเคลียร์ความรู้สึกกัน ได้รู้ว่าเพื่อนคนนี้คิดยงััง เพื่อนคนนี้คิดยงััง บางคนไม่รู้ว่่าเราเป็นยงัังเขาอาจจะมองเราในแง่ลบ แต่พอเขาได้มารู้จักเรา เขากัแบบเราไม่ได้เป็นอย่งัังที่เขาคิดอะไรแบบนี้</p> <p>Tr18 ทำให้หนูรู้สึกแบบ กิจกรรมนี้ทำให้หนูรู้สึกแบบเออ ปัญหาเรามันก็แบบเหมือนประมาณว่าเออเรากัมีปัญหา พอเราได้เห็นเพื่อนมีปัญหาเรากัแบบเออเรากัไม่ได้มีปัญหาคคนเดียวเพื่อนเขากัมีปัญหา</p>

	<p>เหมือนกัน แต่อาจจะเป็นปัญหาที่หนักเบาอะไรประมาณนี้ มันจะไม่เหมือนกันแล้วแตกต่างกันออกไป อย่างหนูก็อาจจะมากหน่อย ของเพื่อนก็มีบ้าง บางคนก็ไม่มีเลยอะไรแบบนี้</p> <p>Tr18 เพื่อนก็แบบมีปัญหาของเพื่อน ไม่เข้าใจว่าแม่ยังรักเขาหรือไม่รัก หนูก็เลยบอกกับเพื่อนกลับไปว่าแม่เขารัก...เขารักเรานี้แหละ เขารู้สึกว่าความรักแม่เขาอาจจะแสดงออกไม่เหมือนกัน บอกเพื่อนว่าก็อย่าคิดมาก เขาก็รักเรานั้นแหละ เพียงแต่ว่าเขาเห็นว่าเรายังเป็นเด็กอยู่เขาประมาณว่าเพื่อนน้อยใจเรื่องทำไมชื่อของให้พี่ชายได้ชื่อให้เราไม่ได้ หนูก็บอกที่เขอาจจะโตแล้ว แม่เห็นเราเด็กอยู่แม่เราเลยแบบยังไม่อยากให้เราได้อะไรมากเพราะว่าเด็กน้อยอยู่</p> <p>Tr18 เหมือนกับกับพ่อแม่ก็เข้าใจกันมากขึ้น...เขาก็จะเข้าใจพ่อแม่เขามากขึ้น พ่อบอกเขาไปอย่างนี้ เขาก็เข้าใจแล้ว เขาก็ฟังจากปัญหาของหนูคือแม่อย่างนี้ๆ พ่อเขาฟังก็เออๆ ประมาณว่าแม่เขาก็รักเรานะแต่เขาไม่ค่อยแสดงออก เขาก็แบบอาจจะไม่แสดงออก หนูบอกว่าเหมือนแม่หนูแม่หนูไม่เคยแสดงออก</p> <p>Tr20 บรรยายภาคในกลุ่มบางทีก็มีเศร้าบ้าง บางทีก็มีหัวเราะอะไรบ้างอะไรยังนี้ อย่างเช่นเหมือนแบบที่ตุ๊กให้เล่าเรื่องแบบถนน...เส้นทางอะไรนี้ ก็ต่างคนต่างก็มีอุปสรรคมันก็ฟันฝ่าออกมาได้อะไรอย่างนี้</p> <p>Tr20 หมายถึงว่า เพื่อนทุกคนมีปัญหาอย่างนี้ สมมติว่าเพื่อนเล่าให้ฟังว่าครอบครัวเขาเป็นยังไง ในเรื่องการเรียน เรื่องอะไรแบบนี้ แล้วก็มานั่งคุยกันว่าทำยังไงอะไร ตั้งใจเรียนกว่าเดิม เราจะพูดให้เขาตั้งใจเรียน แล้วแบบอ่านหนังสืออะไรอย่างนี้</p> <p>Tr20 ช่วยคะ ก็ช่วยกันแก้ปัญหา เพื่อนหลายๆ คนก็ต่างก็มีปัญหาใช้ไหมคะ ก็เออช่วยกันพูด ส่วนมากก็มีให้กำลังใจกันมากกว่า เหมือนเราได้ระบายสิ่งที่เราไม่อยากจะพูดเลย ได้ระบายให้เพื่อนฟัง ส่วนมากหนูไม่ค่อยได้เล่าให้ฟังหรือหนูกลัวจะซ้ำเติมมากกว่า</p> <p>Tr20 ไซ้ๆ ต่างคนก็มีปัญหา แล้วก็แก้ปัญหาก็ได้...เหมือนแบบเล่าประสบการณ์ของเพื่อนแต่ละคนให้ฟังว่า เราเป็นอย่างนั้นหรือเปล่าอะไรอย่างนี้ แล้วก็ช่วยกันแก้ปัญหาอะไรให้ได้ มีความสามัคคีในหมู่</p>
8. การได้รับการ	Tr18 ไซ้เป็นโอกาสที่ดี เหมือนแบบได้รู้ความในใจหนูเหมือนแบบ ทำให้เรา

<p>แก้ปัญหของตนเอง</p>	<p>สนิทกันมากขึ้น หนูก็เลยชอบ จากที่หนูไม่ค่อยอยากจะเปิดเผยความรู้สึกกับเพื่อน หนูก็เปิดเผย</p> <p>Tr18 ก็ทำให้หนูมองเขาเปลี่ยนไป จากที่มองเขาในแง่ลบ เขาต้องไม่ชอบเราแน่เลย ทุกวันนี้ก็คิดว่าแล้วแต่ ใครอยากชอบก็ชอบใครไม่อยากจะชอบก็ไม่ต้องชอบ เพราะว่าเขาอาจจะไม่ได้มาคุยกับเรา เขาก็เลยไม่รู้ว่าเราเป็นไง หนูก็เลยคิดเข้าข้างตัวเองว่า ถ้าเขาได้มาคุยกับเรา เขาอาจจะชอบเราก็ได้ เหมือนอย่างเพื่อนหนูคนหนึ่ง ก็ให้มาพูดความในใจว่าเพื่อนเป็นยังไงอะไร เขาก็ออกมาพูด เขาอาจจะไม่ได้เป็นเพื่อนหนูแต่เขาอยากจะทำอะไร เขาไม่ค่อยชอบหนูเลย หนูจะเสียดาย ชอบทำหน้าที่แบบกวนประสาท เพื่อนบอกไม่ชอบหน้าหนูเลย แม้กระทั่งหน้าเขาจะไม่ค่อยอยากให้เห็นเลย จะโกรธเขาไหมถ้าเขาพูดความจริงออกไป หนูไม่โกรธ หนูรู้สึกดีที่แบบไม่ชอบกับบอกว่าไม่ชอบ เขาขอโทษที่เขาต้องพูดแต่พอได้มาเข้าค่าย เขามองหนูไปอีกแง่มุม หนูไม่ได้เป็นอย่างที่เขาคิดนะอะไรแบบนี้ ประมาณว่าเขาไม่ได้คบกับเรา เขาก็เลยไม่รู้ ถ้าเขาได้คุยกับเรา เขาก็อาจจะได้รู้ว่าเราเป็นคนยังไง</p> <p>Tr18 ถ้าถามว่าช่วยแก้ไขใหม่อะไรอย่างนี้ อาจจะเป็นส่วนหนึ่งเพราะว่า อาจจะไม่มากแต่ แต่ก็เป็นส่วนหนึ่งแต่ว่าก็มีเพื่อนอยู่คนหนึ่งแบบ หนูก็คิดมาตลอดว่าแบบ ปัญหานี้มันเป็นปัญหาหนักเพราะว่า ถ้าสมมติ หนูไม่มีเงินเรียน หนูก็อาจจะไม่ได้เรียนไปเปล่า แล้วแบบพอเงินเพื่อนเขาออก เขาก็ให้หนูยืมอะไรแบบนี้ ทั้งๆ ที่เราก็บอกไม่เคยพูดว่าเราจะยืมเขา หนูก็แบบ ไม่น่าเชื่อเขาก็ให้ยืมตั้งค์ หนูก็เลย เพราะว่ามันก็มีเพื่อนประมาณสองสามคนที่เขาพูดว่า ถ้าเงินกู้ออกแล้วจะให้หนูยืมอะไรแบบนี้ หนูก็บอกหนูไม่หวัง หนูไม่อยากรยืม</p> <p>Tr8 ช่วยใหม่ ก็มีความรู้สึกเหมือนช่วยนะ เพราะเหมือนกับเราได้เอาออกมาเอาปัญหาออกมาระบาย เค้าก็รับรู้ เค้าสามารถให้คำแนะนำเราได้ อะไรอย่างนี้คะ สมมติมีปัญหาเรื่องการเรียนอะไรอย่างนี้ เค้าก็บอกว่างบที่การเรียนก็มีอุปสรรค ไม่เข้าใจ แล้วเพื่อนก็บอกเอาถ้าไม่เข้าใจก็ถามได้นะ เค้าก็บ่นออกมาอย่างนี้คะ แล้วเค้าก็บอกว่าเค้าสามารถเป็นคนให้คำปรึกษาเราในเรื่องนี้ได้ๆ อย่างนี้คะ</p>
------------------------	--

	<p>Tr20 ไซ้ๆ เหมือนหนูได้ระบายให้เพื่อนฟังว่าเธอว่าเราเป็นอย่างนี้ๆ แต่หนูไม่ค่อยกล้าพูดกับใครมาก เพราะว่ามันเอออย่างน้อยมันเป็นเรื่องของเรา หนูไม่ค่อยกล้าพูดให้เพื่อนฟัง หนูก็เก็บไว้คนเดียว</p> <p>Tr20 ก็รู้สึกดีนะคะที่แบบ เราก็มมีปัญหา เพื่อนก็บอกเออ คอยปลอบใจหนู เออเธออย่าคิดมาก พ่อแม่เขาก็รักเราเหมือนกันแหละ หนูเป็นคนที่แบบขี้บ่นน้อยใจ เขาพูดอะไรแบบนี้ หนูก็จะเก็บมาคิด เรื่องเพื่อน เรื่องแม่ เรื่องที่บ้านทุกอย่างหนูจะคิด หนูเป็นคนขี้บ่นน้อยใจ</p> <p>Tr20 หนูรู้สึกดีกว่าเดิมนะ เหมือนแบบตอนแรก...หนูแบบไม่รู้จะระบายให้ใครฟัง พอได้พูดมา รู้สึกดี คนอื่นเขาได้รับรู้ว่าเราเป็นยังไง แล้วก็เขาก็ปลอบใจเราดี เขาไม่ซ้ำเติมเราอะไรแบบนี้ บางทีหนูก็คิดเราพูดไปแล้วเขาจะซ้ำเติมเราหรือเปล่า หนูเป็นคนคิดด้วยใจ ดีเขาปลอบใจแล้วเขาก็ให้กำลังใจเรา</p> <p>Tr20 เพื่อนที่ไม่ได้ไปด้วย ก็อย่างที่หนูบอกมันมีเพื่อนอยู่สองคนในกลุ่มไม่ได้ไป พอได้พูดเรื่องนี้ก็รู้สึกดี เพื่อนทุกคน แต่อีกคนเขาไม่รู้ตัวไงว่าคุยเรื่องนี้กันแล้ว เข้าใจกันแล้วว่าหนูไม่ได้พูดอย่างนั้นนะ ไม่ได้พูดใส่ร้ายป้ายสีเพื่อนคนนี้...แล้วเขามาพูดให้หนูฟังว่าเขาก็ไม่ได้ใส่ร้ายเหมือนกัน ก็คุยกันดี แต่เพื่อนคนนั้นเขาไม่รู้คนเดียว ความสัมพันธ์ของเรา คบกันมาตั้งห้าปี แล้วเขาไปเชื่อฟังคำผู้หญิงคนนั้น ว่าหนูพูดว่าเขา หนูก็บ่นน้อยใจคบกันมาตั้งห้าปีทำไมถึงไม่รู้จักนิสัย ก็คุยกันดีแล้ว</p>
<p>9. การตระหนักในการกระทำของตนเองที่ส่งผลต่อผู้อื่น</p>	<p>Tr8 ก็ทำให้เรารู้จักเพื่อนรู้จักตัวเอง รู้จักปรับให้เข้าหาเพื่อน หรือปรับให้เข้ากับสิ่งสถานการณ์ต่างๆ ก็อย่างเวลาอยู่กับเพื่อน บางทีหนูเป็นคนเอาแต่ใจ เพื่อนก็บอกเออปรับตัวนะ ก็ปรับก็สามารถที่จะเข้ากับเพื่อน ปรับไปตามเพื่อนได้ จากที่หนูเป็นคนแข็งก็อ่อนลงค่ะ</p> <p>Tr8 เหมือนตัวเองรู้จักตัวเองขึ้น แล้วรู้จักที่จะปรับตัว ทำให้รู้ว่าเราอยู่ตรงไหน แล้วเราสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับใครยังไงได้ ถ้าเรารู้จักตัวตนเราก็จะปรับตัวให้เข้ากับใครยังไงได้</p> <p>Tr14 ทุกคนครบใกล้สอบถึงจะเริ่มอ่าน ตอนนี้ก็ยังไม่ แต่ก็คิดว่าถ้าเริ่มอ่านตอนนี้ก็ดีเพราะว่าเค้าก็จะเริ่มเก็บแต่ละช่วงเป็นระยะๆ เราก็จะเริ่มอ่านดีกว่า แล้วงานก็ต้องทำส่ง ตอนนี้อยู่ปี 3 แล้วด้วยเราต้องเก็บข้อมูล เวลาว่างก็แบ่งเวลา ตอนแรกไม่เคยคิดที่จะเขียนเวลาติด</p>

	<p>ผนังไว้ว่าเออวันนี้เราจะทำอะไร แต่เดี๋ยวนี้ต้องเขียน เราจะได้รู้เวลา ว่าตอนนี้เราจะทำการบ้าน หรือว่าเราจะอ่านหนังสือ เล่น หรืออะไร... ตอนแรกก็คิดว่าหนัก ต้องช่มมาก บางทีมันก็ยังไม่ได้ ยังไม่ได้กับเรื่อง เวลาแล้วก็ค่อยๆ เปลี่ยน แล้วพอทำได้ก็ลดลงไปที่ละนิดๆ มันก็จะเออ เราก็ทำได้เหมือนกัน</p> <p>Tr14 ...บางทีก็มองเพื่อน เพื่อนก็เออมีเงินเก็บ แต่ว่าผมไม่ค่อยจะเหลือเก็บ อยากรับมันก็เหลือน้อย ตอนจบก็ต้องมีเป็นกอบเป็นกำเราคิด เราก็เออเก็บน้อยๆ ไปก็ยังดี ก็ยังเหลือบ้าง</p> <p>Tr14 เมื่อก่อนไม่ได้ คิดว่าเออจะอ่าน ไปหยิบหนังสือมาอ่านเมื่อ มันก็ไม่อ่าน บางทีก็หยิบมาเบิบบ้าง 10-20 นาที ก็วางแล้วก็ไปแล้ว แต่นี่ดีขึ้น</p> <p>Tr14 ก็เหมือน เอ(นามสมมุติ)เค้าก็ต้องอย่างนี้ๆ เค้าต้องใช้จ่ายประหยัดนะ เอก็พูด ก็เออมันต้องใช้ประหยัด อะไรที่มันไม่จำเป็น คือว่าตอนนั้นผม จากจะซื้อหนังสือฟุตบอล จะซื้อมาอ่านเล่มละ 15 บาท ก็ซื้ออ่านไป ปกติเล่มฟุตบอล ผมชอบฟุตบอล แต่ว่าไม่ได้เล่นการพนันฟุตบอลนะ แค่อามาอ่านเฉยๆ ก็เอามาอ่าน แล้วก็เออเราดูจากข่าวกีฬาก็ได้ 15 บาทก็ค่ารถไปกลับกลับบ้าน หรือไม่ก็ค่าข้าว เราก็เอามาใช้ตรงนี้ ก็คิดว่าอย่างนี้ จากตอนแรกผมจะซื้อเกือบทุกวันครับ วันละ 15ๆ เพราะมันเป็นรายวัน</p> <p>Tr14 ตอนแรกผมทำงาน เหมือนทำงานแล้วก็ใช้ เก็บก็น้อยมาก ถ้ามี 10 ส่วนก็ไม่ถึง 1 ส่วนเก็บ คือน้อย แต่เห็นเค้าเก็บเราก็ลองบ้างดีกว่า</p> <p>Tr18 ทำให้ทุกข์ใหม่ ทำให้ทุกข์แต่เออหนูก็คิดว่ายังไงหนูต้องทำให้ได้ ประมาณว่าแบบไม่ให้แม่เดือนร้อน ไม่ให้เพื่อนเดือนร้อนไม่ให้ใครมาเดือนร้อนกับเราเพราะมันเป็นปัญหาของเรา</p> <p>Tr18 ก็ประมาณว่าในความรู้สึกหนูก็แบบ พี่แกก็ตามใจก็จริงแต่แบบ เพื่อนทุกคนก็คิดว่าเราโตแล้วจะมาให้พี่เขานั่งอะไรแบบนี้มันก็ไม่ถูก อาจจะจริงที่พี่เขาตามใจ แต่พวกหนูก็จะแบบเฮ้ยไปๆ พี่เขารอเราแล้ว พวกเราก็เร่งอะไรแบบนี้ นอกจากเพื่อนอยู่คนหนึ่งเพื่อนคนหนึ่งไม่ได้ อานน้ำ พี่ตุกรอหน่อยนะ พี่ตุกก็ไม่ซีเรียสอะไร ไม่เป็นไรค่ะๆ ถึงพี่ตุก จะตามใจหรือไม่ตามใจยังไงหนูก็ยังเออแบบเหมือนยังรู้สึก ตลอดเวลาว่าเออ เหมือนเราโตแล้วเราก็ต้องรับผิดชอบในสิ่งที่เรามา</p>
--	--

	<p>ทำ</p> <p>Tr18 ละอายใจอะไรแบบนี้ มานั่งอะไรกันแบบนี้ เฮ้ยเสร็จกันยังๆ พี่เขามารอแล้ว แต่ก็ไม่มีใครออกมาซัก นอกจากบางคนอาบน้ำอยู่ ปวดท้องเข้าห้องน้ำเลยยังมาไม่ได้</p> <p>Tr18 ในความรู้สึกหนูถ้าเป็นประมาณเป็นพ่อแม่อะไรแบบนี้นะ หนูก็ทำดีอยู่แล้ว ก็ส่งผลกันไปด้วย ก็เข้าใจแม่มากขึ้น ฟังจากปัญหาเพื่อนทำให้หนูแบบเข้าใจพ่อแม่มากขึ้นว่าเธอแม่เป็นอย่างนั้นนะ พ่อเป็นอย่างนั้นแม่เป็นอย่างนั้นนะ ฟังจากเพื่อนอะไรอย่างนี้ ปัญหาเพื่อน</p> <p>Tr20 บางทีหนูยังมองคนเอมมันดูเหมือนมันไม่ดี แต่พอได้เข้าค่ายกลับมาแล้ว รู้สึกว่าเอมมองคนว่าเออก็ดี มีมุมมองที่ดี เราไม่ได้มองเห็นด้านนั้นเลย คือแบบ เราก็ไม่รู้จ้ก เราไม่รู้จ้กเขาใช่ไหมคะ เราก็คิดว่าไม่ดี คือเราจะดูจากตัวเราแล้วก็เพื่อนอะไรอย่างนี้ มองเขาไม่ดี แต่พอกลับมาก็มองแบบก็อยากจะพูดคุยกับเขานะกับคนทั่วไปอยากพูดคุยกับเขา</p> <p>Tr20 จากที่หนูเคยคิดว่า... หนูน้อยใจพ่อแม่ คือหนูอยากได้อะไรหนูก็ไม่ได้ หนูก็ได้ของจากพี่อะไรอย่างนี้ แล้วหนูก็ลบความรู้สึกนั้นออกไป คือแบบเพื่อนคอยปลอบว่าเออเขาก็รักเรานั้นแหละ เขาก็คงจะรักเราแต่ว่าของบางอย่างเขาคงจะให้เราไม่ได้เพราะว่ามันก็ยังมีอยู่มันก็ยังใช้ได้ อยู่อะไรอย่างนี้ หนูก็เออเปลี่ยนความคิดนั้น เขาก็รักเรา หนูเป็นคนขี้น้อยใจไงพี่</p> <p>Tr20 ตอนน้อยใจมันก็ยังมียู่ บางทีก็น้อยใจเพื่อนบ้างอะไรบ้าง แต่มันก็ลดน้อยลงเนื่องจากไปเข้าค่าย เออเพื่อนก็แบบ เพื่อนก็รู้สึกดีแล้ว เข้าใจกันแล้วก็ไม่มีอะไรให้น้อยใจ เขาก็รู้แล้วว่าเราเป็นยังไง นิดยเราเป็นยังไง เขาก็ปรับตัวเข้ากับเราได้</p> <p>Tr20 ถ้าแบบว่าไม่มีการเข้าค่ายนี้หนูคิดว่า หนูก็คงจะแบบว่าคิดมาก ขี้น้อยใจ... อันนี้ได้เข้าไปเรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนบ้าง ของน้องบ้าง ช่วยกันแก้ปัญหา เหมือนแบบที่เราไปแล้วแบบ อธิบายให้ฟังว่าเราเป็นยังไง แล้วเพื่อนจะได้รู้ว่าเราเป็นคนอย่างนั้นนะ แล้วเขาจะได้ปรับตัวเข้ากับเราได้</p> <p>Tr20 ก็ดีกว่าเดิม เพราะการที่หนูเข้าค่าย หนูก็แบบไม่ค่อยพูดกับแกไม่ค่อย</p>
--	---

	<p>อะไร พอเลิกเรียนเสร็จหนูก็จะเข้าบ้าน ถึงเวลาหนูก็ออกมากินข้าว ไม่กินกับใคร ช่วงนี้กลับมาจากเข้าค่ายแม่ก็จะถาม เออเป็นไงลูก ไปเข้าค่ายเป็นไง รู้สึกยังไงอะไรแบบนี้ เขาก็จะถามหนูดี หนูกินข้าวเรียกกินข้าว เรียกมาคุยกันอะไรแบบนี้...หนูมาคิดเราจะไปน้อยใจเขาทำไม เขาก็รักเราเขาก็กังอะไร</p> <p>Tr20 หนูคิดว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวมีความเปลี่ยนแปลง ตอนแรกหนูอาจจะมองเขา เป็นคนขี้น้อยใจ เขาพูดอะไรแบบพูดไม่ได้เลยนะ ใครจะว่าหนู พูดไม่ได้ หนูก็จะเข้าห้องไปนอนร้องแต่จากที่หนูกลับมาหนูก็มีความอย่างไรละก็สนิทสนมกันมากกว่าเดิม รักกันจากที่แบบความคิดที่น้อยใจเขา ไม่อยากจะคุยกับเขาอะไรอย่างนี้ เปลี่ยนความคิดไปเลยว่าเออเขาก็รักเรา คือคุยกันสนุกสนานรำเริงอยู่ในบ้าน ก็มีความสุขมากกว่าเดิม</p>
<p>10. การยอมรับความเปลี่ยนแปลง</p>	<p>Tr8 มีส่วนค่ะ ก็คือว่าบางที่เราเออเพื่อนบอกว่าเราเป็นคนอย่างนี้นะ แล้วเรารู้ว่าเราเป็นคนยังไง รู้จักตัวเรา รู้ความสามารถ เวลาเราไปสมัครงานแล้วเราสามารถที่จะปรับตรงไหนได้เราก็ปรับ ที่โรงเรียนเราปรับตรงไหนได้เราก็ปรับ อย่างเช่นกับพ่อกับแม่อย่างนี้ค่ะ</p> <p>Tr18 ปัญหาเรื่องเงินแบบนี้ หนูก็จะแบบไม่ได้อะไรมาก ก็จะลองหาด้วยตัวเองก่อน ประมาณว่าให้มันถึงที่สุดก่อน ถ้ามันแบบไม่ไหวจริงๆ ก็ยืมเพื่อน จะพึ่งตัวเองก่อนเยอะมาก ถ้าไม่ไหวก็จะไปหาครอบครัว ถ้าครอบครัวไม่ไหวก็คิดว่าจะขอยืมเพื่อน แบบให้มันสุดๆ ก่อน</p> <p>Tr18 เบาลงมาก...ตอนนั้นที่เพื่อนเข้ามาช่วยในเรื่องนี้ก็ยังคงคิดว่า ไม่ว่าจะอะไร จะเกิดขึ้นก็ต้องสู้ แต่ว่ามันก็อาจจะไม่ได้มีทางแก้ทางเดียว ทางไม่ได้เรียนทางเดียว เราก็อาจจะคิดว่าถ้าเราไม่มีเงินเรียน เราก็จะไม่ได้เรียนต่ออะไรแบบนี้ แต่ว่ามันยังมีปัญหาอีก มันต้องมีหนทางอีก มันไม่ได้มีทางเดียวอะไรแบบนี้</p> <p>Tr18 ...แต่ก่อนเล็กเป็นเด็กน้อยเราอาจจะคิดมาก...แต่ก่อนก็จะคิดว่าเอ๊ทำไมแม่นอนไม่หลับ แม่บอกแม่คิดมากแม่นอนไม่หลับ พอมาเจอที่ตัวเราแบบโตขึ้นคิดมากแล้วมันคิดตลอดเวลา เหมือนประมาณที่เขาเคยพูดว่า ก่อนจะนอนก็ทำจิตใจให้มันว่างให้มันสบายอะไรแบบนี้ ไม่อย่างนั้นมันก็จะไม่หลับ...ทุกวันนี้ตั้งแต่เข้าค่ายมานี้หนูก็เลย</p>

	<p>พยายาม มันมีอะไรคิดมากหนูก็จะเล่าให้เพื่อนฟังบ้าง แต่ส่วนมากจะไม่เล่าให้ฟังทั้งหมดแค่บอกให้เพื่อนรับรู้ เวลาที่จะไม่พยายามคิด เวลาคิดแล้วมันปวดเบ้าตาปวด</p> <p>Tr18 มันก็เจอปัญหาเมื่อก่อนจับมาคิดมากเลยแหละ คิดหนักเลยอยู่คนเดียวด้วย เดี่ยวนี้เหมือนกับแบบมีคนที่คอยฟังรับฟังได้ แล้วก็แบบไม่ได้มาทุกข์กับปัญหานั้นเท่าเดิมไม่ได้คิดมากเท่าเดิม</p>
<p>11. การมีหลักและทิศทางในการดำเนินชีวิต</p>	<p>Tr18 ในความรู้สึกลับหนูมันก็ทุกๆ อย่างมั้ง เพราะว่าแบบหนูก็มองจากทุกอย่างที่หนูทำ อย่างตุ๊กตาล้มลุกแบบนี้ ก็เหมือนประมาณว่าแบบเราล้มได้เราก็กู้ได้ มันก็แบบอย่างที่หนูพูด มันไม่ได้มีแค่หนทางเดียวอะไรแบบนี้ คือว่ากิจกรรมทุกกิจกรรมทำให้หนูแบบรู้สึกว่ของปัญหา มันคืออะไรแล้วทางแก้มันคืออะไรอะไรแบบนี้</p> <p>Tr18 ก็มีกิจกรรมนี้แหละค่ะ เพราะว่าหนู นอกนั้นก็จะเป็นแบบแทนตัวเอง เอาสิ่งของมาแทนตัวเอง ทำให้หนูเอามาใช้ได้เลย มองจากตุ๊กตาล้มลุกตุ๊กตาลูกอะไรแบบนี้ เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับการทรงตัวของตุ๊กตา ก็เหมือนปัญหาของเราถ้าเกิดคิดว่ามันมีทางเดียวก็จบไปเลย แต่ในความเป็นจริงปัญหามันก็มีทางแก้หลายทาง</p> <p>Tr18 ...ก็มันทำให้แบบ มันพูดยาก ก็แบบก็ดีขึ้นนะ ทำให้การดำรงชีวิตหลังจากไปเข้าค่ายมา ทำให้การดำรงชีวิตของหนูดีขึ้นจากที่หนูเป็นมา จากแต่ก่อนหนูมีปัญหาหนูก็ไม่พูดหนูก็คิดๆ อยู่คนเดียว แต่พอที่ได้มาเข้าค่าย หนูมีปัญหาอะไรหนูก็จะคิดๆ ให้มันแบบมีเหตุมีผลมากขึ้น ทำให้เหมือนหนูดีขึ้น ทำให้มีเหตุมีผลมากขึ้นในการดำรงชีวิตของตัวเอง เพราะว่าแต่ก่อนหนูไม่ค่อยมีเหตุผล</p> <p>Tr20 การได้อยู่ร่วมกัน อย่างสมมติว่าเราต้องไปทำงานกับคนอื่นใช่ไหมคะ เราต้องรู้จักเขาด้วยต้องรู้จักเราด้วย เราจะได้ปรับตัวเข้าหาเขาได้ ถ้าเราไปทำงานไม่ใช่รู้จักแต่ตัวเอง กิจกรรมนี้หนูคิดว่ามันคงจะแบบ... มันคงศึกษาเกี่ยวกับตัวเองเกี่ยวกับผู้อื่นด้วยใช่ไหมคะ</p>
<p>12. ผู้นำกลุ่มในฐานะกัลยาณมิตร</p>	<p>Tr8 คำก็น่ารัก friendly ดีค่ะ เข้ากับพวกหนูได้ เพื่อนก็ไปเยอะค่ะเพื่อนก็แบบเฮฮาปาร์ตี้กันค่ะ แยกก็ไปตามพวกหนูได้เลยค่ะ เข้ากันได้เลย เพื่อนเค้าเล่นมุขเล่นอะไรฮากันช่วงพักเบรก คุยกันเล่นกันธรรมดา นั่งกินขนมกินอะไรกัน เพื่อนเล่นมุขแกก็ฮา เกิดบ้างไม่เกิดบ้างแกก็ฮาๆ</p>

	<p>ตามๆ กัน แล้วพอทำพวกกิจกรรมแกก็จะวางตัวธรรมดา ก็จะพูดคุยกันอย่างนี้ค่ะ</p>
Tr8	<p>ก็ทำให้หนูไม่เครียดค่ะ ไม่เกร็งด้วย หนูยังคิดว่าเธอจะทำให้พี่แกซีเรียสกับเราหรือเปล่า เพราะว่าเราเหมือนกับเป็นกลุ่มแล้วเฮฮากันไปหรือเปล่า แล้วแกจะเครียดกับพวกเราใหม่ที่เหมือนพวกเราสนุกกันมากเกินไป</p>
Tr8	<p>ใช่ค่ะ เพราะพวกหนูจะเป็นคนที่เฮฮา ตรงนี้หนูก็เข้าใจเพื่อน เออพอเห็นพี่เค้าไปมาไปก็เล่นเค้าไปเพื่อนทั้งๆที่เค้าเป็นที่ที่กว่าเรา ก็เหมือนเราไม่ให้เคารพกัน แต่แกก็สนุกไปตามพวกหนูเวลาเบรกก็เออละมา มุขอะไรกันเล่นกัน</p>
Tr8	<p>เวลาทำกิจกรรมก็จะปรับได้ สนุกก็คือสนุก งานก็คืองาน กิจกรรมคือกิจกรรม...รู้หน้าที่ค่ะ แต่ว่าบางที่ทำกิจกรรมบางกิจกรรม สมมติให้ทำโลกของชีวิตวาดรูปแล้วให้เขียนบรรยาย พี่แกให้ฟรีเซนต์ตัวเอง พุดไปๆ เพื่อนแทรกมุขขึ้นมาแกก็ขำ จะเบรกกันเองมากกว่าแล้วแกก็จะขำตามมากกว่าอะไรประมาณนี้</p>
Tr14	<p>ก็คิดว่าก็เหมือนคล้ายๆ กับเหมือนกับอยู่ด้วยกัน สนิท คล้ายๆ ครอบครัวยุในนั้น แล้วก็ผมคุยกับเพื่อน เพื่อนก็คิดว่าแกก็ตัวเองสบาย ไม่ค่อยซีเรียส เหมือนกับว่าเวลาเราจะคุยอะไรไม่ต้องกั๊กๆ</p>
Tr14	<p>ไม่เกร็ง พุดออกมาเลย สนุก บางทีเพื่อนคุย เล่าเรื่องตัวเอง สักพักเพื่อนคนที่เล่าร้องไห้ สักพักเพื่อนคนที่เล่าก็หัวเราะ...ก็ว่าอยู่ดีๆ เสร้า ซักแป็บ เอ้าร้องแล้ว</p>
Tr14	<p>พี่เค้าก็เหมือนกับให้กำลังใจ พุดให้กำลังใจแล้วก็มีพุดว่าพี่ยังทำไม่ได้เลยแบบนี้ ประมาณนี้ เพื่อนก็ให้กำลังใจก็มีกำลังใจ</p>
Tr14	<p>พี่ตุ๊กเป็นคนแบบสบายๆ แกเป็นกันเองครับ ก็มีเล่าเรื่องของแก ก็ทำให้เรารู้สึกว่าเค้าเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในกลุ่มเหมือนกัน ไม่ใช่แค่พี่ที่มาคุยกับเราสัมภาษณ์เราประมาณนี้ครับ ก็คือเหมือนเค้าอยู่ในกลุ่มของเรา เป็นพวกเดียวกัน สนิทกัน</p>
Tr14	<p>ครับผม ก็ไปก็เข้าห้องเข้าที่พัก เพื่อนครับมันก็เหมือนกันเอง แต่ตอนแรกก็กลัว พี่ตุ๊กว่าแกจะเป็นยังไง แต่ว่าแกก็เป็นกันเอง เวลาคุยเรื่องอะไรแกจะนำ อย่างสมมติว่าคิดอะไรไม่ออก แกก็จะพุดแทรกมา ทำ</p>

	<p>ให้เราพูดไปเรื่อยๆ ได้ แถบออกสบายๆ</p> <p>Tr14 ช่วยครับ พี่ตุ๊กเขาก็ให้กำลังใจ ให้สู้ เขาก็ชมว่าเก่งก็เก่งกว่าเด็กหลายคนที่มีครบ พ่อแม่มี พวกคนรวยอย่างนี้เค้าก็ยังไม่ติดเหล้าติดอะไร ติดการพนัน เรามีปัญหามากกว่าเค้าเราก็ยังสู้ได้</p> <p>Tr18 พี่ตุ๊กแกก็น่ารัก แกก็เข้ากับเพื่อนพวกหนูได้ดี เพราะเวลาในความรู้สึกของหนูแบบเออแกน่ารักดี ก็พูดกับเพื่อนแกก็น่ารักดี แกก็เข้ากับเรา ได้ ให้ทำอะไรก็ทำ</p> <p>Tr18 ...เวลาหนูไปเข้าค่ายอะไรแบบนี้ วิทยากรเขาจะไม่ค่อยตามใจใช่เปล่า แต่พี่ตุ๊กก็จะ ถามพร้อมหรือยังคะ ไม่พร้อมก็ไม่เป็นไรนะคะ แล้วแกก็จะนั่งรอหนู แกตามใจเพื่อนยังพูดเลยว่าแบบ พี่ตุ๊กตามใจเรานะอะไรแบบนี้</p> <p>Tr18 ก็เวลาที่ตุ๊กให้ทำกิจกรรมอะไรแบบนี้ หนูก็ชอบบางทีก็เฮ้ยทำอีกแล้ว แต่แบบในความเป็นจริงก็แบบ ทำอีกแล้วจะทำไปทำไม มันไม่ได้ซีเรียสตลอดเวลา เราคิดไปเองว่ามันจะต้องซีเรียส แต่พอเราทำมาจริงๆ เราก็แบบสนุกสนานกัน พี่ตุ๊กเหมือนแบบทำให้เราสนุกกับกิจกรรมที่ทำอะไรแบบนี้ แกไม่ค่อยนั่งซีเรียสอะไรแบบนี้</p> <p>Tr20 พี่ตุ๊กเธอคะ พี่ตุ๊ก หนูว่าเขานิสัยดี แล้วก็แบบช่วยเหลือพวกหนูดี เข้ากับพวกหนูได้สนุกสนานร่าเริง แกแบบยังงีบบอกไม่ถูก เป็นคนสนุกสนานร่าเริง</p> <p>Tr20 ...มีอะไรแบบใครทุกซัใครอะไรแกก็จะคอยปลอบให้กำลังใจทุกคน แบบเหมือนพี่สาวคนหนึ่ง กลายเป็นหนูอยากมีพี่สาวแบบพี่ตุ๊ก พี่ตุ๊กแบบให้กำลังใจดีแต่หนูแบบมีพี่ชาย</p> <p>Tr20 มันก็เป็นบางส่วนนะคะ บางทีแบบเรื่องเก่าๆ ที่หนูแบบเออคิดมาก อะไรอย่างนี้พี่ตุ๊กก็จะพูด แกก็จะพูดให้ฟังเหมือนแบบเออ เขาก็รักเรา อะไรอย่างนี้ เราอย่าไปคิดมาก เรื่องเพื่อนเหมือนกัน หมายถึงว่ายังไงละ พูดไม่ถูก เขาก็จะช่วยพูดให้ฟังเหมือนปลอบใจให้กำลังใจ</p> <p>Tr20 ส่งผลให้หนู หนูก็รู้สึกดีกับพี่ตุ๊กนะ แล้วก็เพื่อนๆ ทุกคนด้วย ก็อยากให้พี่ตุ๊ก ยังไงละ มาเป็นพี่สาวเรา แบบคอยให้คำปรึกษากับพวกหนูอีก เวลาหนูมีทุกซัมีอะไรอย่างนี้ หนูอยากให้มีพี่ตุ๊กมาช่วย</p>
13. ความสบายใจ	Tr14 มันก็ได้ระบาย มันโล่ง เอาภูเขาออกจากอกอย่างว่า เหมือนกับเราได้

<p>ปลดปล่อยใจ</p>	<p>ปล่อยมันออก จากมันหนักก็ได้ผ่อนคลายลง เราคุยบ้างก็ทำให้เรา รู้สึกผ่อนคลาย สบาย ไม่ต้องพะวงอะไรมาก</p> <p>Tr18 ...เพื่อนสนุกกัน รินแลกซ์มา ผ่อนคลายมาเพราะว่าวันนั้นที่ทุกคนไป ทุกคนบอกว่าผ่อนคลายเยอะเลยไอ้ปลดปล่อย จากที่เพื่อนๆ อึดอัดกันมาเยอะ เพื่อนๆ ก็ปล่อย เพราะว่าหนูเรียนกับเพื่อนแบบว่าไอ้เครียดกันหมดเลย แบบว่านั่งกุมขมับ ไอ้यरายงานเยอะ หนูได้ไปผ่อนคลาย จากของเพื่อนคืออยู่บ้านแล้วเขาไม่ได้แสดงความคิดเห็นเขา ไม่ได้ปล่อยความเครียดของเขาออกมา แต่พอมาเข้าค่ายนี้เขาก็จะได้ ปล่อยความเครียดของเขาออกมา</p>
<p>14. ความผ่อนคลายน สบายกาย</p>	<p>Tr8 น่ากลัวมากค่ะ กิจกรรมตอนกลางวันประมาณวันที่หนึ่งที่สองค่ะ กิจกรรมกลางวันแก่ให้ปิดตา อีกคนหนึ่งเป็นคู่ก็ให้พากันเดิน เดิน บริเวณนั้นแหละค่ะ หน้าบ้านอะไรอย่างนั้น เสร็จแล้วก็เพื่อนพาเดิน ตอนแรกก็เขี่ยเพื่อนจะพาไปไหน อีกสักพักก็ไม่ใช่ไรเดินไปเรื่อยๆ แต่ หนูเกาะแน่นเลย มันก็อดกลัวไม่ได้เพราะว่ามันไม่เคยไ้ค่ะ เราก็กลัวแล้วเราจับมือเพื่อนสองมือก็เกาะแน่นเลย เพื่อนก็บอกว่าไม่ต้องบีบก็ได้ หนูกลัวพาไปไหนอะไรอย่างนี้ค่ะ แล้วก็คิดถึงธรรมชาติทั่วไป เหมือนได้ไปพักผ่อนค่ะ มันไม่เครียดไม่อะไรดี</p> <p>Tr18 ก็สนุกสนานดี เพราะเวลามีกิจกรรมอะไรแบบนี้ เพื่อนก็จะช่วยกันทำ อะไรแบบนี้ ก็เป็นวันที่หนูอยู่ก็มีประมาณสองช่วง ช่วงเช้ากับช่วงบ่าย</p> <p>Tr18 หนูก็รู้สึกดีรู้สึกแบบสนุกรู้สึกแบบบอกไม่ถูก เออก็รู้สึกดีนะ จากที่หนูคิดว่าไปเข้าค่ายจะเป็นแบบ...พี่เขาจะให้เราไปทำอะไรหว่า เราเป็นโรคประสาทหรือเปล่าที่เขพาไป...แสดงว่าเราเป็นโรคประสาทละซี แล้วพี่เขาก็เลยพัฒนาหัวสมองเรา พอหนูไปบีบเขามันไม่ใช่ สถานที่พักมันต้องเป็นแบบไปนอนรวมกันอะไรแบบนี้ พอไปถึงแล้วเห็นสถานที่อยู่น่าอยู่จังเลย เพื่อนๆ ก็แบบเฮฮาปาร์ตี้กัน สนุกสนาน มีแบบผิตคาด</p> <p>Tr20 สนุกค่ะ ความสนุกสนานแบบได้อยู่กับเพื่อนอย่างนี้ หนูเป็นคนแบบ ...อยากมีเพื่อนถ้าแบบไม่มีเพื่อนหนูรู้สึกยังไงไม่รู้ อยากมีเพื่อนคุยแล้วแบบ มีเรื่องอะไรก็คุยกันแบบนี้ ความสนุกสนานแล้วแบบความใกล้ชิดกับเพื่อนมากกว่า</p>

ตารางการวิเคราะห์ประเด็นในการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มควบคุม

ประเด็น	ความรู้สึกรู้สึกและการให้สัมภาษณ์ของสมาชิก
<p>1. การเพิ่มสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกับเพื่อน</p>	<p>C3 ก็ได้คุยเข้าหาเพื่อนเยอะขึ้น ก็ได้อยู่กับเพื่อนเยอะ แบบได้อยู่ด้วยกันตลอด เพราะว่าแต่ก่อนก็อยู่ด้วยกันเยอะ แต่ว่าพอหลังๆมาไม่ค่อยได้อยู่กับเพื่อน ไม่ค่อยมีเวลาได้อยู่กับเพื่อน เพราะเลิกเรียนหนักก็กลับห้องและก็ไปทำงาน เข้ามาก็มาเจอแค่นี้ ไม่ค่อยได้อยู่กับเพื่อน ก็เจอเฉพาะการเรียน</p> <p>C3 ก็เลยได้คุยกับเพื่อนกันมากขึ้น ก็สนุกดี ก็น่าจะมีอีก</p> <p>C3 ...ความรู้สึก เออ คำมาคุยกับเราดีขึ้น แบบเหมือนเค้าไม่มีอะไรกับเราในใจ เขาคุยดีขึ้น คุยกับเราอย่างจริงใจ</p> <p>C3 ได้รู้จักชีวิตเขาเยอะขึ้น ก็รู้จักกันมากขึ้น ก็คุยกันสนิทกันมากขึ้นอะไรอย่างนี้คะ เข้าหากันง่ายกว่าเมื่อก่อน</p> <p>C3 รู้สึกเหมือนแบบ มีเพื่อนเยอะ คือแบบดีกว่าอยู่คนเดียว ไปไหนคนเดียว สนุกสนานเฮฮามากกว่า ได้ความสนุกสนานที่ได้อยู่กับเพื่อน มีความสุข ได้พูดคุยกัน ได้แหวกกันอะไรอย่างนี้</p> <p>C3 ใช่ค่ะ เพราะตั้งแต่ไปเข้าค่ายก็อยู่กับเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่ง คุยกันสนุกสนาน เฮฮา เลยทำให้อยากมาเรียนมากขึ้น ก็ทำให้อยากมาเรียนมากขึ้น แล้วก็รู้ว่าเพื่อนแต่ละคนก็เป็นอย่างนี้ เขาก็ไม่ได้คิดอะไร แต่เขาก็เป็นคนอย่างนี้ อยู่แล้ว...ก็ดูจากการพูดการกระทำ รู้ว่าเขาเป็นคนยังไง ก็สังเกตดูเอา ก็ดีขึ้น เล่นกับเพื่อนเยอะขึ้น</p> <p>C3 แบบเวลาทำงาน เวลาเพื่อนไม่มา ก็จะนึกว่าเขาไม่มา ก็เขียนชื่อให้เพื่อน อะไรอย่างนี้คะ ก็จะนึกถึง แบบ แล้วเรื่องงานกลุ่มอะไร เราไม่มา เขาก็จะเขียนชื่อให้เรา อะไรอย่างนี้คะ</p> <p>C3 เป็นห่วงกันเรื่องทำงานกันมากขึ้นเพราะเมื่อก่อนหนูไม่ค่อยอยากมาเจอเพื่อนๆ</p> <p>C3 เพราะยังมีชีวิตเหมือนเดิม แบบไปหาเพื่อนมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ก็เพราะว่าแต่ก่อนไม่เคยมาหาเพื่อน อะไรอย่างนี้คะ แต่เดี๋ยวนี้มีอะไรก็ไปหาบ้าง ขวนไปตลาด แต่ก่อนนี้เพื่อนชวนทำงาน ขวนเรียนเราก็แบบไม่ค่อยไป กลับห้องไม่ค่อยอยากไป แต่ตอนนี้ก็ดีขึ้น</p> <p>C10 ก็ เพื่อน อย่างเพื่อนอย่างนี้ ก็คือ คนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มด้วยอะไรอย่างนี้คะ ก็มองว่าขนาดคนที่เรามองว่าไม่ใช่ คือเมื่อก่อนเขาไม่ค่อยพูดกับเรา เราก็</p>

	<p>มองว่าจะไปกันได้ไหม ก็ยังไปกันได้ แต่เพื่อนที่ไม่ได้ไปด้วยกัน เขารู้สึกแบบรู้สึกดีกับเรา เราก็เออ เขาก็ดีนะ เรายังมีคนอื่น ตอนแรกนึกคิดว่าคนอื่นคงไม่เป็นเหมือนเพื่อนอะไรแบบนี้คะ</p> <p>C10 ค่ะ เราก็เออ พอเราได้เพื่อนใหม่ เพื่อนเก่าก็ยังมีอยู่ ก็คือรู้สึกดีขึ้นกว่าเดิม ค่ะ ก็เหมือนมีเพื่อนเพิ่มขึ้นอีก ก็เล่าสู่กันฟังมากขึ้น คนนี้เขาไม่ค่อยเป็นอย่างที่เราคิดนะ เขาก็ดี อะไรอย่างนี้ ก็แลกเปลี่ยนกัน</p> <p>C10 ...จากที่เราไม่เคยมองเพื่อนคนนี้เป็นแบบนี้ เราก็จะมองเพื่อนในทางที่ดีขึ้น เพราะว่าพออยู่ด้วยกัน เพื่อนก็โอเค ไม่ได้เป็นเหมือนที่เราคิดไว้ เราคิดว่าเออเขาคงจะไม่ค่อยพูดกับเรา ไม่ค่อยอะไรกับเรา แต่ที่จริงเขาดีคะ</p> <p>C10 ก็คือ ทุกวันนี้ก็คือพูดดีกับเรา จะไม่เหมือนเมื่อแต่ก่อน ไม่ค่อยได้พูดกัน พอออกค่าย หลังค่ายนี้มาก็โอเค พูดกันดี มีอะไรถามไถ่กัน ก็ดีกันขึ้นมาก ความสัมพันธ์ก็ดีขึ้นมากขึ้น</p> <p>C14 อยู่กับเพื่อน ปกติหนูก็เป็นคนชอบอยู่กับเพื่อน เพราะไปไหนก็ชอบไปกับเพื่อนไปเป็นกลุ่มเพื่อนแล้วอีกอย่างกลุ่มเพื่อนที่ไปก็เป็นกลุ่มเดียวกันด้วย เผอิญก็เลยรู้สึกธรรมดาคะ ปกติก็คือเราไม่ได้มีความคิดอะไรขัดแย้งกันอยู่แล้ว</p> <p>C14 ก็แบบสนุกคะ แบบมันเหมือนกับเราแบบได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น เวลาแบบสมมติเราทำกิจกรรมอะไร แค่วิธีเรียนเฉยๆเราไม่รู้หรอกว่าคนนั้นเป็นยังไง อะไรอย่างนี้ เราก็คบกันไปเรื่อยๆเฉยๆธรรมดา เนิบๆ เหมือนกับเด็กมหาลัย เด็กเรียนทั่วไป แต่พอเราแบบได้ไปทำกิจกรรมอะไรอย่างหนึ่ง มันจะเหมือนนิสัยในตัวมันจะออกมาว่าคนนั้นทำอะไรไหม คนนี้จะช่วยงานกลุ่มหรือเปล่าอะไรอย่างนี้คะ มันจะเห็น</p> <p>C14 ความรู้สึก ก็เปลี่ยนแปลงก็คือ เปลี่ยนแปลงไม่มาก เพราะว่าจากเดิมหนูก็เป็นคนอย่างนั้นอยู่แล้ว จากที่ทำกิจกรรมในกลุ่มนะคะ แล้วก็ถ้าจะเปลี่ยนก็คงจะเปลี่ยนในแง่ของเพื่อน คือแบบว่า แต่ก่อนก็ที่ชอบไปกับกลุ่มเพื่อนก็จะไปบ้าง แต่เดี๋ยวนี้ก็เริ่มไปบ่อยมากขึ้น</p> <p>C21 อย่างเราไปกับเพื่อนที่สนิทอยู่แล้วนี่ กินข้าวกับเพื่อนสนิท ไปเดินอะไรกับเพื่อนสนิท มันก็เป็นอีกแบบหนึ่ง แต่พอเหมือนเราไปกับคนไม่รู้จักอย่างนี้ครับ และเราก็ได้อยู่ร่วมกัน มันก็รู้สึกดี</p> <p>C21 อย่างแรกเลยก็คือ การรู้จักคุยกับเพื่อนๆที่เราไม่เคยรู้จักเลยครับ</p>
--	--

	<p>C21 ดีๆ ดีขึ้นมากเลยครับ โดยเฉพาะเพื่อนในกลุ่มส่วนมากเค้าจะเข้ามาทักเรามากกว่า เหมือนได้รู้จักกันมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อนที่อยู่บ้าน 8 คน เหมือนรู้จักกันแล้วได้นอนร่วมกันมากขึ้น จะซี้กัน และกับนอกกลุ่มเหมือนกันว่าบางคนเค้าไม่รู้จักเราเท่าไร ก็ประทับใจที่เค้ามาทักเรา บางทีเราก็จำหน้าเค้าไม่ได้ด้วยซ้ำ เราก็ตักไป นึกถึง และก็จำได้ว่าบ้านหลัง 3 นี้่น่าจะรู้จักกันตอนนั่งรถ คุยกัน</p> <p>C21 ไม่สนิทเลย เวลาเรียนก็ไม่รู้จะเรียนกับใคร ก็เพิ่งไปสนิทกัน วันแรกก็ไม่ค่อยสนิทกันครับ ก็เวลาแบ่งห้องแบ่งอะไรกัน ก็ลำบากนิดนึง เพราะว่าเป็นผู้ชายอยู่คนเดียว ก็ต้องไปนอนอยู่ห้องรวม ห้องที่ทำกิจกรรมร่วมกัน แรกๆก็มีปัญหาเหมือน ไม่ค่อยได้คุยกับเพื่อนๆ เพราะเป็นผู้หญิงครับ แล้วไม่ค่อยสนิทกัน แต่หลังจากได้กินได้อยู่ร่วมกัน ก็เริ่มสนิทกัน เริ่มรู้สึกเข้ากันได้</p> <p>C21 ให้ประโยชน์ว่า แบบว่าแบบให้มารู้จักกับเพื่อน แบบว่า ไล่ๆ การที่มาคุ้นเคยกัน ได้มาอยู่ร่วมกัน ก็ตอนแรกคิดว่าคงมาอยู่ร่วมกันไม่ได้ ก็คิดว่าคงมาอยู่คนเดียว ตอนแรกก็ไม่รู้จะครับว่าเป็นผู้ชายคนเดียว ไม่รู้ครับ... แต่อยู่ได้คือไม่ใช่อยู่คนเดียว ต้องมาอยู่ร่วมกัน</p>
<p>2. ความประทับใจและบรรยากาศ</p>	<p>C3 ก็น่าจะเป็นความประทับใจกับเพื่อนในกลุ่ม แบบเพื่อนคนนี้เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ เพื่อนคนนี้นี่นะ รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือเรา คอยรอกันเมื่อกินข้าว ก็ออกมาพร้อมกัน อะไรอย่างนี้ค่ะ</p> <p>C3 ประสบการณ์หรือคะ ก็ได้เยอะแยะมากมาย ได้เพื่อนเพราะว่าไม่ได้ไปแบบนี้มานานมากๆแล้ว ประทับใจที่ได้ไป ดีใจที่ได้ไป ประสบการณ์ก็แบบได้รู้ว่าเพื่อนกลุ่มนี้คุยกันยังไง สรุปคือแบบได้เพื่อนค่ะที่ไปแบบนี้ อยู่กับเพื่อนตลอดเวลา เพราะไม่เคยอยู่กับเพื่อนตลอดเวลาแบบนี้</p> <p>C3 คิดถึงค่ะ เพราะได้ถ่ายรูปมาแล้วพอเห็นรูปก็นึกถึงที่ไปเข้าค่ายอะไรอย่างนี้... ก็นึกถึงเพื่อนตอนไปเข้าค่ายด้วยกันอะไรอย่างนี้ ก็นึกถึงตอนเดินไปวัด ไปคุยกัน ความเอื้อเฟื้อต่อกัน มีอะไรก็แบ่งอะไรอย่างนี้ค่ะ</p> <p>C3 นึกถึงการไปพักที่โน่น บรรยากาศก็ดี คือที่เล่นเยอะ แม่ครัวก็ทำอาหารอร่อย</p> <p>C10 ไปในช่วงนั้นไม่รู้สึกเครียดอะไรเลย ไม่เหมือนค่ายที่ผ่านมา ค่ายนี้เป็นค่ายที่ดีที่สุดสำหรับหนู</p>

	<p>C10 ...บางครั้งก็ดูรูปไปก็เออ นึกถึงว่าครั้งหนึ่งไปแล้ว ดีๆอะไรแบบนี้</p> <p>C10 เหมือนกับบรรยากาศมันก็ยังนึกถึงนะ ถ้าเป็นสงกรานต์ เป็นปีใหม่ค่ะ หนาวๆ ได้ขึ้นไปอยู่บนดอย หมอกลงเยอะ หนูก็ดูรูปบ่อยๆ แอบนึกถึง... สูดยอดของความประทับใจที่วัด...ก็คือวิว วิวแล้ววิว เป็นพระอะไรที่ เขาสร้างแบบที่ดี แบบขนาดอยู่บนเขายังสร้างได้ อะไรแบบนี้ค่ะ...นึกถึง แล้ววัดก็น่าจะสร้างยากมากเลย ลงไปบนเขาอะไรอย่างนี้</p> <p>C10 อยากให้พี่แบบ จัดกิจกรรมนี้ขึ้นมา ใจจริงหนูอยากไปอีกด้วยนะคะอยาก ไปอีก</p> <p>C10 โดนใจก็คือเรามีสิทธิ์ได้คิดเอง เรามีสิทธิ์ได้ลงมือทำเอง เรามี เราสบายๆ เราอยากทำอะไรเราก็เออ โอเคมาวางแผนกันนะ ทำอย่างนั้นนะ เวลานั้นะ อะไรอย่างนี้ ค่ายลูกเสือที่ผ่านมานี้มีแต่ไอ้โห ความกดดันทั้งนั้น ต้องใช้เวลาให้ตรง</p> <p>C10 อืม ชอบหนึ่งแหละชอบบรรยากาศ สองได้นอนค้างคืนกับเพื่อน ได้ บรรยากาศดี แล้วก็ได้เดินเที่ยวป่าไปตามภาษาคนที่ชอบค่ะ เหมือนก็ ชอบสไตล์นี้อยู่แล้ว ...ตอนแรกคิดว่าไปค่ายนี้ต้องโหดสุดๆแน่ๆเลย แต่ ว่ากลับตรงกันข้าม กลับรู้สึกปลื้มใจมากๆเลยคะ</p> <p>C10 ปลื้มใจมากๆเลยคะ กลับมาเล่าให้เพื่อนฟังใหญ่เลย อิจฉาแม่เลย</p> <p>C14 หนูว่ากลุ่ม ถ้าจะเปรียบ คล้ายๆต้นไม้ก็ได้นะ เพราะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น ผ่อนคลาย เพราะว่าต้นไม้ มองไปแล้วมันรู้สึกดี หรือดอกไม้ ธรรมชาติ อะไรอย่างนี้ ทำให้เรารู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย</p> <p>C14 นึกคะ เวลาเห็นหน้ากันก็อ้อ เราไปวันนั้นเนอะ อยากไปอีกอะไรอย่างนี้</p> <p>C21 ประทับใจในหลายๆด้านครับ ประทับใจพี่ๆ และเพื่อนร่วมกลุ่มเดียวกันใน บางเรื่อง</p> <p>C21 ประทับใจความมีน้ำใจครับ ดูแลเรา</p> <p>C21 ...บางเรื่องนี่ก็เป็นความมีน้ำใจ สมมติว่าเราไม่มีของใช้บางอย่างที่เราไม่มี เพื่อนเค้าก็จะแบ่งให้ คือ พี่เค้าก็เอาโดนัทมาให้ โทรศัพท์ไม่ได้ ก็รอเพื่อน ให้เค้าโทรเสร็จ...เหมือนกับว่าอย่างเวลากินขนม ไม่ใช่ใครกินก็กิน แต่ต้อง รอให้ครบ 8 คนก่อนแล้วค่อยกิน บางคนเราก็รู้แหละอย่างบางคนคุย โทรศัพท์เป็นชั่วโมง เราก็รอๆ โดยเพื่อนๆพร้อมใจกันรอ พอครบ 8 คนแล้ว ค่อยไป</p>
--	--

	<p>C21 ถ้าได้อยู่ร่วมกันเกิน 3 วัน ได้อยู่ร่วมกันเกิน 10 วัน คงดี</p> <p>C21 อยากไปอีก อยากไปกับเพื่อนกลุ่มเดิมที่ไป นี่ละครับที่นึกถึง ก็ตอนกลับมาที่หนาวๆนี่ครับ ว่า 2-3 วันที่เราได้อยู่บนเขา ได้ยืมริมน้ำเชื่อม บรรยากาศแบบนี้ เออ ก็นึกถึง ละก็อยู่กับเพื่อนๆอะไรอย่างนี้ครับ ก็อยากไปกับเพื่อนๆกลุ่มเดิม อยากกลับไปสัมผัส บรรยากาศดีๆแบบเดิม</p> <p>C21 ก็นึกถึงครับ ก็เวลากลับมาก็นึกถึง เวลาดูหนัง เพราะกิจกรรม ฐานของผมมักเป็นดูหนัง อ่านหนังสือ และอ่านหนังสือนี้มักจะเป็นอ่านใครอ่านมันแล้วมาเล่าให้กันฟังตอนสุดท้าย ก็จะนึกถึงบรรยากาศตอนดูหนัง เวลาดูหนังแล้วมันสนุก เวลาหนังสนุกเราก็สนุกไปด้วย ละพออยู่หลายๆคนด้วย ละพอได้อยู่ด้วยกันตลอด นึกถึงตอนได้ไปเที่ยว นึกถึงบรรยากาศตอนเข้าค่าย บรรยากาศที่บ้านพัก ก็นึกถึง</p>
<p>3.ความมั่นใจและการเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	<p>C14 ...จากที่ไปทำงานในกลุ่มนะ อย่างที่หนูยกตัวอย่างว่าตั้งใจแล้ว วางแผนเพื่อนๆคิดกัน ที่แรกหนูก็แบบไม่ได้คิดอะไร ก็ตอนเช้าเราไปวัดนะ แล้วหนูก็ เออก็ตื่นก็พูดแค่นี้ แล้วที่นี้พอ พอพี่ปอยโทรมาบอกว่าตอนเช้าที่ไปไม่ได้นะ พี่ติดธุระ ก็มากันเริ่มคิด แล้วจะทำอย่างไร เพื่อนๆเริ่มแบบเหมือนแบบไม่ค่อยพอใจว่าเออ เฮ้ยอยากไป อะไรอย่างนี้ ที่นี้ก็เลยแบบมีความรู้สึกตัวเอง ก็เลยอยากจะลองพูดกับเพื่อนๆ ก็เลยบอกว่า เออ ไม่เป็นไรหรอกก็ไปถ่ายรูปก็ได้ตอนเช้า ก็ปรากฏว่าเพื่อนๆ อืม ยอมรับความคิดเห็นนี้ว่าดีเหมือนกัน...ก็แบบเพิ่งรู้ว่าความคิดตัวเองก็ดีเหมือนกัน (ข้า) หลังจากฟังแต่คนอื่นมานาน</p> <p>C14 กิจกรรมกลุ่มนี้ รวมถึงพี่ปอย และเพื่อนๆด้วย เป็นกิจกรรมที่ดีมากค่ะ อย่างน้อยๆก็ทำให้ผู้หนึ่งคนที่แบบ เหมือนโลกจะแคบนิดๆ กลับกลายเป็นว่าเขาเปิดกว้างมากขึ้น รู้จักเข้าหาเพื่อนๆมากขึ้น แล้วมีความรู้สึกดี รู้สึกเหมือนแบบโลกนี้ไม่ได้มีแค่ออกกับมหาลัย กับหนังสือ กับโทรทัศน์ ก็คือแบบ คือเหมือนเราแบบเข้าสังคมได้มากขึ้นแล้วก็จากคนที่ปิดเงียบ ฟังแต่ผู้อื่นก็กล้าที่จะพูดบ้าง</p> <p>C14 ก็รู้สึกดีที่ แบบว่าคืออย่างน้อยๆความคิดเรา คำก็เห็นด้วย แบบเขาเรียกอะไรละ อย่างแบบไม่เคยพูด ก็พอได้พูด ได้คิดออกมา คือปกติประชุมกันในคณะ ในเอก หนูก็แบบชอบนั่งฟังเขาเฉยๆ แบบเขาออกความเห็นว่าเป็นเพื่อนจะไปไหนไหม ไปนี่ไหมอะไรอย่างนี้ ก็แบบไม่ค่อยเสนอ ไม่ค่อยยกมือ</p>

	<p>แต่พอแบบได้มาทำงานในกลุ่มนี้ เราได้พูด แบบความเห็นเราออกมา แล้วเพื่อนแบบเออเห็นด้วย ดี อะไรอย่างนี้มันก็รู้สึก เราก็มองดีเหมือนกันนะ (ซ้ำ) คือแบบอย่างน้อยๆพูดออกมาก็มีคนรับฟัง มีคนเห็นด้วย</p> <p>C14 ก็พอตั้งแต่กลุ่มนั้นมา พอวันนี้เข้าประชุมเขาถามว่าไปเที่ยวไหน หนูก็ยังกล้ายกมือเลยบอกว่าไปเกาะช้างกันเถอะ</p> <p>C14 คือแต่ก่อนแบบ เหมือนแบบหนูไม่ค่อยได้เข้าประชุม แล้วแบบพอพูดออกไปแล้วเพื่อน คือเคยพูดแล้วเพื่อนไม่เคยฟังนะ หนูก็เลยเป็นคน แบบไม่อยากพูดไม่อยากอะไรแล้วไง แล้วที่นี้พอวันนี้แบบยกมือไปเกาะช้าง แล้วเพื่อนเขาก็เขียนสคริปต์ว่า เออเนี่ยะ สถานที่แรกนะ มีเพื่อนเสนอมา ก็รู้สึกดี ที่เขายังรับฟังเรา</p> <p>C21 ประทับใจครับ คือเราต้องทำให้ดีที่สุดเพื่อต่อเพื่อน ช่วยเหลือ 3 วันที่ผมไปอยู่ผมรู้สึกถึงความเป็นสุภาพบุรุษ ทั้งต่อเพื่อน เวลาอาบน้ำก็ให้ผู้หญิงก่อน เวลาขึ้นรถ กินขนม ผมก็จะเสียสละให้ผู้หญิงก่อน ถ้ามีอะไรจะเป็นคนทำก่อนมากกว่า อย่างให้ไปถามพี่ ให้ทำอะไร เรื่องไปอาบน้ำอะไรแบบนี้ ผมก็จะเสนอ ไปทำให้อะไรแบบนี้ เหมือนตัวเองเป็นสุภาพบุรุษมากๆ ใน 3 วัน...ใช่ครับ ภูมิใจ</p>
<p>4. การเรียนรู้จากกิจกรรม</p>	<p>C3 คือถ้าเราไม่มีเพื่อนเราก็อยู่ไม่ได้ ทำให้เราได้ข้อคิดจากเพื่อนหลายๆคนแล้วเอามารวมกัน แล้วก็ทำให้เรามีชีวิตที่แบบอิม เราทำงานเราก็ยังคงมาเจอเพื่อน เราคงอยู่คนเดียวไม่ได้</p> <p>C3 ก็ดูหนัง อ่านหนังสือ แล้วก็พูดคุยกันในกลุ่มทำกิจกรรมอะไรอย่างนี้ ก็อ่านหนังสือ อ่านแต่ละเล่ม แล้วมาเล่าว่าหนังสือแต่ละเล่มมีอะไรบ้าง เราก็พูดเรื่องหนังสือทั่วไป แล้วก็หนังก็มาวิจารณ์กันว่าได้ข้อคิดอะไรบ้าง</p> <p>C10 ที่หยิบมาใช้จริงๆเลย ก็น่าจะเป็นการที่เราได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ชอบมาก คือเราได้แลกเปลี่ยน ทำอย่างนี้นะ โอเคค่ะ คือที่ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ...ต่อไปเราก็จะเออ แลกความคิดเห็นกับคนอื่นและไม่ยึดติดกับความคิดของตัวเอง</p> <p>C14 มันมีข้อแย้งเยอะ ที่นี้ พอเราไปทำตรงนี้นั้นก็เหมือนกับว่า เราต้องวางแผนขั้นตอนให้ดีกว่า คือว่าสมมติว่ากิจกรรมนี้เราไม่ได้ เราทำยัง ช่วงเวลานี้ เรายังทำไม่ได้นะ เราก็เอาอะไรเสริมขึ้นมาก่อน...คือเหมือนแชร์ความคิดเห็น</p>
<p>5. การได้แสดงความคิดเห็นกันหรือ</p>	<p>C3 มันก็ไม่ค่อยมีปัญหาอะไรสักเท่าไรหรอกค่ะ ก็คุยกันเรื่องทั่วไป เรื่องเรียน ส่วนมากจะคุยเรื่องเรียนก็เหมือนกัน ปัญหาเรื่องในห้องว่าทำไม่ถึงไม่</p>

<p>ช่วยเหลือกันใน กลุ่ม</p>	<p>ลงรอยกันอะไรอย่างนี้ค่ะ ส่วนมากจะเป็นเรื่องในห้องซะมากกว่าค่ะ แล้วก็มานั่งคุยกันว่า ทำไมมันถึงเป็นอย่างนี้ๆ คุยปัญหาในห้องเฉยๆ ก็คุยๆ ไปกัน เออ มันคงแก้ไม่ได้หรอก เพราะต่างคนก็ต่างมาจากคนละที่คนละความคิดอะไรอย่างนี้ เราคงไปเปลี่ยนความคิดเขาคงเปลี่ยนไม่ได้อะไรอย่างนี้ค่ะ</p> <p>C10 ความรู้สึกก็คือช่วงแรกก็จะรู้สึกทำไมต้องทำแบบนี้ ทำไมไม่ทำแบบเดิม ก็ยังคิดอยู่นะคะ แต่พอผลออกมาบ้าง ก็มีเวลา ดูเวลาอะไร ล็อกเวลาลงตัวขึ้น แล้วก็ดี จะทำอะไรก็ไม่ต้องเร่งรีบ</p> <p>C14 ก็เวลาที่ปอยถามว่าเราจะทำอะไรก่อนในวันพรุ่งนี้อะไรอย่างนี้ค่ะ เพื่อนก็จะเหมือนแบบประชุมกัน แล้วก็ลงมติกันโดยที่ไม่เอาความคิดใครเป็นใหญ่ หรือตามใจใครอะไรอย่างนี้ค่ะ แล้วเชื่อว่าวางแผน จะมีการวางแผนกันเป็นกลุ่ม แล้วก็คือ แล้วก็ทำไปด้วยกันไม่ใช่แบบว่าคนหนึ่งดูหนึ่งก็ดูไป คนหนึ่งอ่านหนังสือก็อ่านไป ก็คือพอถึงเวลาปุ๊บก็แบบมาทำด้วยกันมาแบบดูหนึ่งด้วยกัน พอที่ปอยบอกให้ไปอ่านหนังสือก็ไปอ่านด้วยกัน</p> <p>C14 ...แล้วที่นี้กับบอกว่าแล้วช่วงบ่ายเราก็ค่อยไป มันก็ไม่มีปัญหา ก็อย่างนี้ค่ะ ก็คือเราก็คือ ใครอยากทำอะไรก็คือเอามาพูดกันก่อน แล้วก็คือเราต้องดูเวลาด้วยว่าเราจะทำกิจกรรมแบบนี้ได้ไหม ถ้าทำกิจกรรมนั้นช่วงนั้น ของคนๆ นั้นยังทำไม่ได้ เราก็เปลี่ยนเป็นกิจกรรมอื่นขึ้นมาแทน</p> <p>C21 อย่างเวลาได้กินข้าวด้วยกัน และไปเดินเล่นอย่างนี้ครับ เดินเล่นเดินอยู่ริมเขื่อน เพราะตอนที่เราไป เข้าวัด ตอนที่ไปไหว้พระครับ ก็ได้สนิทกัน เวลาทำกิจกรรมอยู่ในบ้านก็ดูหนังละก็อ่านหนังสือ มีได้พูดคุยมีได้แลกเปลี่ยนความคิดกันบ้าง</p> <p>C21 มีครับ อย่างเวลาคุยกัน ก็จะมีการออกความคิดเห็น แต่ส่วนมากผมก็ไม่ค่อยได้ออกความคิดเห็น</p> <p>C21 ครับ คำก็กล้าเล่าเรื่อง เรื่องแฟนเค้าอะไรอย่างนี้ครับ เพื่อนเค้าก็คุยกันแบบเราก็เป็นอย่างนั้นนะ แฟนเราก็เป็นแบบนั้นนะ ผมก็จะนั่งฟังอย่างเดียวไม่ค่อยได้คุยกับเค้า</p>
<p>6. การได้รับการ แก้ปัญหของ</p>	<p>C10 ...แต่หนูยอมรับค่ะ ชีวิตปัญหาของหนูมีเยอะมากๆ คือเรื่องเพื่อนเรื่องเรียน แต่ก็พอไปอยู่ ไปศึกษาในจุดนี้แล้วก็มองโลกในที่ดีขึ้น เราไม่ต้องไปซีเรียสกับปัญหามาก คือเรามี วิธีผ่อนคลายอย่างอื่นด้วย</p>

<p>ตนเองในกลุ่ม</p>	<p>C10 ค่ะ ตอนแรกการที่หนูไม่เครียดมากมาย คือหนูจะไม่คิด แต่พอลองหาวิธีคลายออก ตอนแรกคลายก่อน ก็ตั้งมากใจคะ แล้วก็พอรู้สึกดีขึ้นก็ค่อยแก้ปัญหา</p> <p>C10 คืออย่างอ่านหนังสือแล้วก็มอง เราได้อ่านหนังสือแล้วก็ได้มองไปอีกมุมนะคะว่ามุมมองนี้ก็ดีนะ ช่วยแก้ปัญหาได้ แต่อย่างดูหนังนี้แบบสนุกสนาน เฮฮา ...ลดความเครียดได้เยอะอยู่</p> <p>C10 ก็ ก็อยู่ มันจะมาเป็นช่วงๆนะคะ ปัญหาบางครั้งก็แก้ได้ บางครั้งก็ปล่อยไปตามเวลา</p> <p>C10 ก็ อย่างเช่นเราคุยอะไรกันไม่ลงตัว เราไม่ค่อยยอมรับคนอื่นอย่างนี้คะ เราก็อึด แบบนี้ก็ดี มองคนอื่นแบบเปลี่ยนไปอย่างนี้คะ ความคิดเราก็ไม่ได้จำเป็นจะต้องฟิกส์อย่างนี้ตลอดไป</p> <p>C10 อ้อ ก็ได้คำแนะนำจากเพื่อนแต่ บางทีเพื่อนในกลุ่ม...ชวนกันพูดเรื่องสุขภาพ ในกลุ่มเดียวกัน เราก็แบบเออดี รู้ว่าอันนี้คือสุขภาพที่เราควรจะต้องดูแล เพื่อนก็พูดๆให้ฟัง พูดถึงว่าแก้ คือปัญหาในชีวิตหนูตอนช่วงนี้คือมันก็เป็นปัญหาเล็กๆแต่มันหงุดหงิดในเฉยๆคะ มันไม่ใช่ปัญหาใหญ่โตอะไรมากมาย ...กลับมาเป็นช่วงๆคะ บางช่วงก็ไม่ได้คิดอะไร บางช่วงก็กลับมาคิด</p> <p>C10 มันก็คลายได้บ้างนะ พอเราได้ไปที่ใหม่ อะไรก็เปลี่ยนไป กลับมาที่เก่า บางทีก็ไม่ได้คิดแล้ว อะไรอย่างนี้คะ</p> <p>C14 ปัญหาที่มี ครอบครัวนะไม่มีคะ แต่ว่าคือมันไม่มีเพื่อนเล่าให้ฟัง แต่ว่าเรื่องเรียนก็คือมีปัญหากันว่า อาจารย์สั่งการบ้านก่อนหน้านั้น แล้วพากันทำไม่ได้เอามาทำ แล้วกลับไปแล้วจะไปทำยังไงดี (ช้า) ใช่ เราก็บอกว่า ก็คนอื่นก็โทรหาเพื่อนที่ บอกว่าเสร็จรึยัง กลับไปลอกนะแล้วก็บอกว่า ก็อปปี้นะ ถ่ายมาให้ด้วย (ช้า) ก็อย่างนี้คะ</p> <p>C21 ส่วนมากการคลี่คลายปัญหาในใจจะเป็นเพื่อนมากกว่า ส่วนมากถ้าผมได้เข้าไปช่วยอะไรเค้า ก็จะมีการพูดคุยเกี่ยวกับชีวิตของของของของบี(นามสมมุติเพื่อน) อะไรแบบนี้ครับ ระหว่างเพื่อนผู้หญิงแต่ผมบังเอิญไปอยู่ด้วยก็เลยได้ฟัง ส่วนมากก็เป็นเรื่องครอบครัวเค้า</p>
<p>7. การเปลี่ยนแปลง</p>	<p>C10 คือ หนูคิดว่า คือหนูทำงานส่งอาจารย์เป็นรายงานคะ หนูคิดว่าเราลองเรียงเวลาดูว่าวันนี้เราจะทำขนาดนี้ แต่ไม่ใช่ว่าปล่อยไปเลยนะ ก็คือวันนี้</p>

<p>ตนเอง</p>	<p>ทำขนาดนี้ วันต่อไปทำอีกขนาดนี้ แล้วอีกๆ เราก็กำหนดจุดมัน ก็คือว่าจุดให้มันสิ้นการทำก็คือเสร็จนะคะ แต่ก็คิดว่าปล่อยเลย แต่ไม่ทำ ไม่ว่าจะมาทำครั้งเดียวคือค่อยๆทำ เมื่อก่อนนี้ไม่จวนเวลาก็ไม่แล้วก็คือทำ จวนจะเวลาก็ค่อยทำแล้วก็พัฒนาขึ้น</p> <p>C10 ก็ตินะคะ ทำให้เรามี มีจุดว่าเวลานี้เราต้องทำอะไร แล้วคือ เมื่อก่อนนี้... ก็คือเวลาอยากคิดอยากจะทำค่อยๆทำ อะไรแบบนี้คะ ไม่ต้องรีบก็ได้ แต่ตอนนี้มันต้องบังคับตัวเองมากขึ้น ให้ทำรับผิดชอบมากขึ้น</p> <p>C14 กับพ่อแม่หรือคะ หนูว่าไม่ คือเดิมมาเขาเลี้ยงหนูแบบเพื่อนก็ได้ คือเขาเหมือนเพื่อน ก็คือเวลามีเรื่องอะไรๆ หนูโทรไปหาเขาก็ไม่เคยว่า ไม่เคยดุ ก็คือ พ่อจะเลี้ยงลูกแบบเหตุผลตั้งแต่เล็กจนโต จะ คือเรื่องหนักๆเขาจะไม่พูด จะให้แม่เป็นคนพูดเอง โดยที่เขาเป็นคนบอกแม่อีกครั้งหนึ่ง แต่ถ้าเป็นเรื่องแบบปัญหาหลายๆ เขาจะพูดเอง แต่เขาก็ไม่ดุไม่ว่า แต่จะแบบให้เหตุผลกัน ก็เลยเกิดมาโตเป็นคนเหตุผลมาก จะเอาอะไรมาคิดก็เหตุผลทั้งนั้น เพราะว่าหนูว่าการเลี้ยงดูเป็นส่วนหนึ่ง แล้วก็คนรอบข้างญาติพี่น้องก็ธรรมดา เพราะว่าหนูก็ไม่ค่อยได้ไปอยู่กับใคร</p> <p>C14 ค่ะปกติ กับแม่ก็แต่ก่อนก็ทะเลาะกันแต่เดี๋ยวนี้ก็ คือ มันเหมือนแบบอะไรละ ลูกจะไม่ค่อยถูกกับแม่ หนูลองสังเกตนะคือแม่หนึ่งเขาก็เป็นคนที่ค่อนข้างนิสัยคล้ายๆหนู คือมีเหตุผล แต่อารมณ์ร้อน คือรีบพูด แล้วก็คนที่เราจะให้เหตุผลเขาก็ไม่รู้เรื่อง เขาก็ได้กลับมา เดี่ยวนี้ก็คือแบบปรับสภาพเข้าหากัน คือหนูเริ่มอ่อนให้เขาในฐานะที่เป็นลูก (ข้า)</p> <p>C14 ใช่ค่ะ ก็คือไปตรงนั้น หนึ่งคือไกลบ้าน ใช่ไหม เราก็คือถ้ามีปัญหาจะกลับอย่างไร ก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้นเราต้องปรับตัวเข้าหาคนอื่น ตรงนั้นแหละที่ทำให้หนูนำมาใช้กับแม่...เราจะต้อง ยังไงหนูจะอยู่รอดเพราะหนูยังต้องขอเงินแม่ใช้อยู่ หนูจะต้องอ่อนให้ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวหนูไม่มีเงินใช้ (ข้า)</p> <p>C14 เปลี่ยนแปลงเพิ่มลด อืม ก็เพิ่มแค่ความสัมพันธ์กับเพื่อน ลดก็คงไม่มี เพราะว่ามันเสริมขึ้นมา กิจกรรมนี้มันเสริม เรียกว่าเสริมจิตใจหนูให้ดีขึ้น อะไรอย่างนี้ ความคิดก็คือ จากความคิดที่แบบก็ไม่ว่าจะไปไหน พอเพื่อนชวนก็ไม่อยากไป คิดว่าไปทำไม เสียเวลา ไปนอนดีกว่า อะไรอย่างนี้ พอเพื่อน พอมาระยะหลังๆนี้ ความคิดเพิ่มขึ้นว่า น่าจะไปนะ เพราะเพื่อนไป อาจจะมีอะไรดีๆเขาถึงไป ใช่ ก็เลยเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า ลองไปกับเขา</p>
--------------	--

	<p>สักครั้งสองครั้งดูเป็นไง พอไปแค่ครั้งสองครั้งเท่านั้นแหละ ชวนเมื่อไหร่ ไป ทั้งนั้นเลย</p> <p>C14 ...แต่ก่อนนี่แบบ อิมไปหะอะ เดี่ยวกลับหอดึกว่า อยากนอน อะไรอย่างนี้ แล้วที่นี้พอเพื่อนชวนไป อะไรนะ งานนี้เขามาจัดอะไร ดินะ อะไรอย่างนี้ ก็ ไปกับเขา...ก็เปลี่ยนก็เปลี่ยนไม่มากเท่าไรเพราะเดิมแล้วตัวเองก็เป็นคน ค่อนข้างอย่างนั้นอยู่แล้ว อยาก จะเปลี่ยนมากขึ้นก็คือไปกับเพื่อนมากขึ้น</p> <p>C14 การเปลี่ยนแปลงตรงนี้ ก็คือแบบ จากกลุ่มนี้ก็คือแบบสอนให้เรารู้จักฟัง ความคิดเห็นของคนอื่น ก็คือแบบ เราทำงานเป็นกลุ่มนะ เรามาตรงนี้ เรา ต้อง เขาเรียกว่าไฉนะ เหมือนธรรมชาติมันสอนเราเองนะ</p> <p>C21 ไม่เปลี่ยนแปลงมากเท่าไร ก็จะไม่เรียกว่าความเปลี่ยนแปลงก็ไม่ไฉนะ เพราะที่บ้านผมอยู่บุรีรัมย์ ก็จะพูดคุยกันมากขึ้น แต่อาจมาจากผมไม่ได้ กลับบ้าน ประมาณ 2 อาทิตย์จะได้กลับบ้านครั้งหนึ่ง แล้วก็เล่าเรื่องที่มา ให้ฟัง ว่าได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น แต่ไม่เฉพาะกับเรื่องที่เขาเข้าค่าย แต่พูดคุยกับ พ่อแม่มากขึ้น ทำให้กล้าคุย เพราะแต่ก่อนผมไม่ได้คุยมาก แต่หลังจากที่ เข้าค่ายวันอาทิตย์ วันจันทร์ผมก็กลับบ้าน ก็กับไปพูดคุยกับพ่อแม่ว่าผม ไปเข้าค่ายมานะ เป็นยังไง และหลังจากนั้นก็คุยกับพ่อแม่มากขึ้น ในเรื่อง ทั่วไปไม่เฉพาะเรื่องเข้าค่าย</p> <p>C21 ...ผมก็เพิ่งมาสังเกตว่าพอกลับมาแล้วคุยกับพ่อแม่มากขึ้น ก็อาจจะเกิด จากที่เรามาคุยกับเพื่อน คุยเรื่องทั่วไป เราก็อาจจะได้การคิด การเล่าให้ ฟัง เลยอยากถามพ่อแม่บ้าง...แต่ไม่เฉพาะกับพ่อแม่ ยังมีพี่สาว หลาน มี การเล่นกะหลานมากขึ้นด้วย</p> <p>C21 ครับ มีคุยกะพี่สาวมากขึ้น ซึ่งปกติผมไม่ค่อยคุยกับพี่สาวผมเท่าไร จะคุย กับพ่อแม่ มากกว่า</p> <p>C21 เปลี่ยนแปลงคือรู้จักใช้ชีวิต รู้จักเข้าไปทักทาย พูดคุยกับคนที่เราไม่รู้จัก ก็ เหมือนกับตอนแรกไม่กล้าคุยด้วย กับคนที่ไม่รู้จัก แต่นี่คือถ้าไม่รู้จักก็เข้า ไปคุยกับเค้าทีหนึ่ง อย่างนี้ครับ คุยกันเผื่อจะได้รู้จัก กับการคุยกันแต่ไม่กี่ ประโยค คุยกันวันหลัง เราก็ทักกันๆ คนที่ไม่เคยคุ้นเคยรู้จักกันก็ได้รู้จักกัน</p>
<p>8. การได้รับ ประโยชน์จาก</p>	<p>C3 ก็อ่านก็สนใจมากขึ้น พอกลับมาก็รู้สึกอยากมาเรียน แบบ อยากมาเรียน มาหาเพื่อนอะไรอย่างนี้ เพราะเมื่อก่อนนี่แบบ โฉย...ไม่ค่อยอยากไป ไป เจอเพื่อนน่าเบื่ออะไรอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้ก็แบบ...เออมา</p>

กิจกรรม	<p>C3 ใช้ในชีวิตประจำวันหรือคะ ก็ทำให้เรื่องอ่านหนังสืออย่างนี้คะ ก็ทำให้ อยากอ่านหนังสือมากขึ้นเพราะว่า เมื่อก่อนไม่ค่อยชอบอ่านหนังสือสัก เท่าไร แต่ก็เป็นคนชอบอ่านนะคะ อ่านพวกนวนิยาย แฟชั่นอะไรอย่างนี้ แต่หนังสือเรียนไม่ค่อยอ่านเท่าไร</p> <p>C3 ก็ดูหนังเรื่องที่ว่า เรื่องอะไรนะที่ผัดตัดคนอ่านเรื่องฮานะซัง เป็นหนัง เกาหลีที่แบบผู้หญิงคนหนึ่งมาทำศัลยกรรมเพียงแค่เปลี่ยนรูปร่างเฉยๆ เขาไม่ได้รักที่เราอ่าน ก็ได้แง่คิดหลายแง่คิด คนเราก็ดูแต่ภายนอกไม่ได้ดู ข้างในอะไรอย่างนี้ แล้วก็หนังสือก็หลายอย่างหลายเล่ม มันรวมๆกันก็ได้ หลายสิ่ง ไอ้ที่เราได้ก็หนังสือเด็กน้อย มารูโกะอะไรซักอย่าง</p> <p>C3 เราก็นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เราได้ เราอ่านในนี้มันก็จะบอกหลายๆ อย่าง ก็สามารถนำมาใช้กับหลานก็ได้อะไรอย่างนี้ ก็เล่นกับหลาน ก็บอก เขาอย่างนี้ๆ ตามในหนังสือ เพราะหลานก็เรียนปฐมวัย ก็ตรงกับหนังสือที่ อ่าน</p> <p>C10 ในทางที่ดีก็ในทางที่เสียไม่มีเลยคะ มีแต่ทางที่ดี...คือมีความรู้สึกดี ดีต่อ เพื่อนมากๆ แล้วรู้สึกปลื้มใจ แล้วก็เหมือนเรากลมเกลียวมาทำกิจกรรมกัน 6 คนก็ร่วมกันไปไหนก็ไปด้วยกัน ทำอะไรก็ทำด้วยกัน รู้สึกปลื้มใจในการ ร่วมกันทำงานกับเพื่อน</p> <p>C10 สรุปก็คือ หนึ่งเจอเพื่อนในมุมมองใหม่ ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ได้แลกเปลี่ยน ความคิดกัน มีพื้นที่ให้คำปรึกษาที่ดี ได้แนวทางที่ดี แล้วก็บรรยากาศที่ดี ร่วม รื่น สดชื่น นำไปอะไรอย่างนี้...ได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็มีความสุขดีคะ หยอกล้อกันบ้างอะไรอย่างนี้คะ</p> <p>C10 จากการเข้ากลุ่มอย่างหนูพูดเรื่องที่เพื่อนชอบพูดให้ฟังเรื่องสุขภาพ หนูก็ เริ่มมองว่า สิ่งใกล้ตัวมันก็สำคัญ เราก็มองจุดนี้ว่า มันก็จริงอย่างที่เขาพูด อะไรแบบนี้คะ ก็มองเขาชอบพูดเรื่องสุขภาพ ผลไม้ เวลาเรากินข้าวแบบนี้ คะ เขาก็บอกว่าเอออันนี้มันดีอย่างนี้นะ อย่างตอนนั้นพูดเรื่องพวกมะระ หรืออะไรหนูก็เออ เขาก็ดี เหมือนๆเพื่อนศึกษามาเยอะกว่าเรา แล้วมาแลกเปลี่ยน มาสอนเราอีกทีหนึ่ง...เหมือนเขาจะรู้ว่ามันดี ก็อยากทำเหมือนเขาว่ามัน น่าจะเป็นเหมือนที่เขาพูดไหม</p> <p>C14 ...พูดเลยนะคะว่าแต่ก่อนหนูอาจจะแบบงานกลุ่ม...คือแบบว่าเพื่อนพูด อะไรมาก็เอาตามนี้แหละ อะไรอย่างนี้ แต่พอไปทำอันนี้ปุ๊บนี้ มันเหมือน</p>
---------	--

	<p>แบบว่าบางสิ่งที่เราแบบวางแผนแล้วมันทำไม่ได้นะ เราแบบ คือ เพื่อนคิดมายังไงก็ทำอย่างนั้น คือ เราไม่ค่อยออกความคิดเห็นและก็เป็นแบบว่าเดี๋ยวนี้เราต้องออกความคิดเห็นนะ อะไรอย่างนี้ค่ะ คือแบบ งานทุกอย่างมันวางแผน คือถ้ามันไม่เป็นตามแผน มันก็ไม่ประสบผลสำเร็จใช่เปล่า คือทุกคนในกลุ่มต้องแสดงความคิดเห็นคือ แต่ก่อนหนูเป็นคนแบบว่า อะไรก็ได้ ง่าย ๆ</p> <p>C14 ...ไปร้องเพลงกัน หนูไม่เคยไปเลยคะ ทีแรกไป ไปนั่งเขาบอกว่า ยาย ยาย มาทำอะไร หนูไม่ร้องกับเขา ไม่เต้นกับเขา พอไปเจอเพลงถูกใจ หยอดเพลงนี้ให้หน่อย ลูกขึ้นร้องเลย มันเป็นอะไรที่แบบเพื่อนก็ทำให้เรามีความสุขอยู่กับเพื่อนมันสนุก เดี่ยวนี้ไม่ค่อยอยากกลับหอ อยู่มหาลัยก่อนต่อเถอะ นั่งเม้าท์กันซักนิดหนึ่ง...เพราะว่าแบบที่ไมดีใครก็คงไม่ไป ก็เว้นแต่นิสัยของคนอื่นแล้วก็ส่วนมากไปก็แบบไม่ได้ว่าไปเที่ยวพวกผับพวกบาร์คะ แต่ว่าคือไปก็คือ ส่วนมากก็ไปแค่ห้างกัน ไปดูหนังไปฟังเพลง ไปร้องคาราโอเกะกันแค่นั้นเอง ตามภาษาวัยรุ่น ๆ</p> <p>C14 อ่านหนังสือ ทำให้รู้อะไรมากขึ้น รู้ว่าเป็นแบบบางเรื่องที่เราไม่รู้ค่ะ มันก็ได้รู้... ได้รู้แบบว่า ชีวิตของเขาเป็นอย่างไร...คือคนเราเกิดมาพื้นฐานก็ไม่เหมือนกัน การดำรงชีวิตมันก็ไม่เหมือนกัน แต่น้อยๆก็ได้รู้ว่าคนๆหนึ่งจะประสบผลสำเร็จเขาทำอะไรมาบ้าง เขาต้องทำยังไงกว่าเขาจะได้เป็นนักเขียนที่ดี เขาต้องขายเสื้อผ้า หรืออะไรอย่างนี้ ทั้งที่มันไม่ตรง ที่ชีวิตผ่านมานี้ คือเขาเรียนมาไม่ตรงอะไรกับที่เขาต้องมาเขียนหนังสือเลย</p> <p>C14 ดูหนัง หนังสือนี่จะเป็นหนังตลก ก็คือมันจะทำแบบ เราหัวเราะแบบพอเขา เพราะว่าคนหัวเราะ มันเหมือนได้ปลดปล่อยได้แบบระบาย มันทำให้จิตใจดีขึ้น แจ่มใสขึ้น แล้วก็พอได้ดูหนังตลกแล้วมันรู้สึกดี ดีกว่าเป็นแบบหนังเครียดๆ แล้วมันแบบปวดหัว หนูก็ชอบดูหนังตลก</p> <p>C14 แบบเขาเรียกว่าไถ่ หนูก็บอกไม่ถูก แบบว่าไม่ได้ต่างคนต่างแยกไป คือเรามาทำตรงนี้แล้วก็ต้องแบบเหมือนเป็นงานชิ้นหนึ่ง เราก็ต้องร่วมมือกันทำถึงจะสำเร็จ</p> <p>C14 ก็ ชีวิตประจำวันหนูก็เป็นอย่างนี้อยู่แล้ว ก็เหมือนที่บอกไว้ว่า หนูก็เป็นคนชอบอ่านหนังสือ ชอบดูหนังอยู่แล้ว แล้วแบบอย่างกิจกรรมในกลุ่มหรือการประชุมกัน ก็เอามาใช้ในเวลาที่อาจารย์สั่งงานที่มหาลัยก็คือเหมือน</p>
--	---

	<p>เรียนรู้การอยู่รวมกลุ่มมากขึ้น</p> <p>C14 ชอบเพราะว่า หนึ่งเวลาหนูว่างหนูก็เป็นคนชอบดูหนังแล้วก็ชอบอ่านหนังสืออยู่แล้ว ก็เลยแบบเหมือนมาเข้ากลุ่มนี้มันเป็นเรื่องของตัวเองคะ... ก็คือแบบเวลาพอกจากเรียน หนูก็แบบไม่รู้จะไปไหน คือส่วนมากหนูก็จะอยู่ระหว่างหอกับมหาลัย... ก็คือพอกลับจากมหาลัยหนูก็ ถ้าดูหนัง ถ้าหนังจบแล้วเบือแล้วก็เอาหนังสือมาอ่าน</p> <p>C14 ก็คืออย่างการทำงานเป็นกลุ่มก็คือว่าทุกคนก็ต้องช่วยกันคิด ช่วยกันทำจึงจะทำได้</p> <p>C14 ก็เปลี่ยนจากคิดว่าเป็นคนที่แบบไม่พูด แบบเป็นคนที่ไม่ค่อยใส่ใจอะไรเลย กลับเป็นมาใส่ใจมากขึ้น อย่างประชุมหรืออะไร นัดหมายกัน หนูก็แบบเออมาวันไหนก็ได้ อะไรอย่างนี้ กลับมาเริ่มแบบว่าวันนั้นเราจะติดธุระอะไรใหม่ ก็ต้องคอยชี้แจงกับเพื่อนว่าเปลี่ยนเป็นวันอื่นได้ไหม อะไรอย่างนี้คะ</p> <p>C14 หนูรู้สึกได้ว่า เดี่ยวนี้หนูอารมณ์ดีขึ้น เหมือนแต่ก่อนแบบตัวเองดูหนัง นอนอ่านหนังสือ กับเพื่อนไม่ค่อยไปมาก ก็จะเหมือนกับอยู่คนเดียว พอแบบออกเข้าหาเพื่อนมากขึ้น แล้วเพื่อนก็แบบมีอะไรหลายอย่างที่ทำให้เรามีความสุข มันแบบ มันสนุกคะ อยู่กับเพื่อน จริงๆปี 1 ปี2 หนูไม่ค่อยไปไหนกับเพื่อนเลย แต่มาปี3 นี้คะ หลังกิจกรรมนี้เหมือนกัน ก่อนนี้ก็ไม่ได้ทำอะไร แต่หลังกิจกรรมนี้ก็ไปมากขึ้น วันนั้นก็ไปเอ็มเคกับเอ็กซ์บี(นามสมมุติเพื่อน)</p> <p>C21 ก็มาเจอกัน ก็รักกันมากขึ้น เวลามีไรก็พูดคุยกัน ทักกันมากขึ้น แต่ที่แต่ก่อนอยู่คนเดียว ก็เรียนอยู่ห้องเดียวกัน 5 คนกลุ่มผม 8 คน อยู่ห้องเดียวกัน 5 คน อีก3คนก็อยู่ห้องหนึ่ง อีก 3 คนนี้ก็ไม่รู้จักกันเลย มี 5 คน หักไปคนหนึ่งก็เหลือ 4 คน ซึ่ง 4 คนอยู่ห้องเดียวกันก็ไม่เคยคุยกันแทบไม่รู้จักกัน เพิ่งจะรู้จักกัน ก็คือตอนไปเข้าค่ายนี้ครับ หลังจากเข้าค่ายมาก็ได้พูดคุยกันมากขึ้น เหมือนรู้จัก มีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>C21 ดูหนังเหรอครับ ส่วนมากจะเรียนรู้ บรรยากาศการดูหนังมากกว่า คือได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดกัน อย่างเวลาดูหนังเราก็จะรู้ว่ะ ดูหนังเรื่องนี้เป็นอย่างนี้นะ เคยดูมาแล้ว เรื่องนี้ไม่ดี อะไรอย่างนี้ มันจะได้พูดคุยแลกเปลี่ยน</p>
--	---

	<p>C21 บรรยายการอ่านหนังสือ นี้ก็ๆ ไม่มีอะไรครับ ส่วนมากอ่านหนังสือนี้จะเป็นต่างคนต่างอ่าน ไม่ได้พูดคุยกัน ก็ได้พูดคุยกันตอนสุดท้าย ก็มาแล้ว เรื่องหนังสือที่อ่านให้เพื่อนๆ ฟัง</p> <p>C21 แง่คิด ก็ทำได้เรียนรู้ก็คือการได้อยู่กับเพื่อนๆ การได้รู้ชีวิตของแต่ละคนที่มีมันแตกต่างกัน...ก็ความคิดนิสัยใจคอของแต่ละคนละครับ เพราะเราไม่เคยเรียนรู้กันมาก่อน เหมือนเราเพิ่งเคยมารู้จักกัน ใน 3 วัน</p> <p>C21 เปลี่ยนครับ ก็คือเหมือนเรามองโลกในแง่ดีขึ้น สิ่งคิดว่าไม่ดีก็คิดให้มันดีขึ้น ความคิดแต่ก่อนคือจะทำอะไร ก็คงไม่ดี แต่ตอนนี้ทำอะไรก็ต้องดีมองโลกในแง่ดีขึ้น</p> <p>C21 มีครับ เหมือนมองโลกในแง่ดีขึ้น ทำอะไรก็ดี ชีวิตเราแจ่มใส มันก็ดีขึ้น</p>
9. ผู้นำกิจกรรม	<p>C3 ก็มีความรู้สึกแบบเกรงใจที่ แบบที่เค้าดีนะ เราก็เลยแบบเออตั้งใจทำหน่อยแล้วกัน ก็พูดกันในกลุ่มว่าจะได้ตั้งใจกัน เออ ไม่ต้องหรอก เกรงใจที่เค้าประมาณนี้ค่ะ ก็อย่างเช่นถกเถียงกันเรื่องเพื่อนในกลุ่ม ที่ปอยก็จะถามว่ามันเกิดจากอะไรหรือ เขาถามว่าเป็นมาอย่างไร เราก็ไม่ต้องทะเลาะกับเพื่อนมากมาย ฟังแล้วเฉยๆไว้จะได้ไม่ต้องมีปัญหา ก็ถามหนูว่ามันเป็นอย่างนี้ใช่มั้ย</p> <p>C3 ตัวที่ปอยดีค่ะ นิสัยดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ห่วงน้อง น้องอยากได้อะไรก็ตามใจ อยากดูหนังก็ได้ดู อยากทำอะไรให้ทำ อยากกินส้มตำก็ให้เงินไปซื้อ</p> <p>C10 ก็อย่างเราจะวางแผนเป็นอย่างนี้ ที่ปอยก็แบบ ที่ว่าอย่างนี้ไปตอนเช้านะ ไปตอนบ่ายนะ อะไรอย่างนี้ค่ะ คือแนะนำค่ะ เสนอทางเลือก</p> <p>C10 ที่ปอย เป็นกันเองค่ะ ใจดี ก็ให้คำปรึกษาที่ดี...ใจดี ที่ปอยน่ารักค่ะ</p> <p>C10 มีผลคือทำให้เราแบบ ชื่นใจอะไรอย่างนี้ค่ะ เหมือนไม่ต้องเกร็งมาก พอที่ปอย เป็นกันเองก็ อ้อ โอเค แต่รู้สึกว่าพวกพี่ใจดีมากเลยคะ แบบ คือกลุ่มอยากได้อะไรก็โอเคอะไรอย่างนี้คะ ก็ดีค่ะ รู้สึกดี ก็ยังพูดกับเพื่อนอิม พี่ใจดี</p> <p>C14 อ้อ ก็คือแบบสมมติว่า พุ่งนี้ตอนเช้าอยากไปวัดใช่ไหมคะ แต่พอดีว่าพวกพี่ไม่ว่างก็เลยบอกว่าทางเราจะแก้ปัญหายังไงดี เพราะว่าใจก็อยากไปตอนเช้าเพราะอากาศมันดี แต่ว่าพวกพี่ไม่ว่าง เราก็เลยเปลี่ยนแบบว่า เออ มาถ่ายรูปกันดีกว่า เพราะว่าอากาศช่วงเช้าถึงไม่ได้ไป ถ่ายรูปมันก็สวยงามอะไรอย่างนี้...แล้วที่นี้กับบอกว่าแล้วช่วงบ่ายเราก็ค่อยไป มันก็ไม่มีปัญหา</p>

	<p>ก็อย่างนี้ค่ะ ก็คือเราก็คือ ใครอยากทำอะไรก็คือเอามาพูดกันก่อน แล้วก็ คือเราต้องดูเวลาด้วยว่าเราจะทำกิจกรรมแบบนี้ได้ไหม ถ้าทำกิจกรรมนั้น ช่วงนั้น ของคนๆนั้นยังทำไม่ได้ เราก็เปลี่ยนเป็นกิจกรรมอื่นขึ้นมาแทน</p> <p>C14 พี่ปอย อีม เป็นคน หนูว่าน่ารักนะคะ แล้วก็คือเหมือนเป็นกันเองเพราะว่า พอไปถึงปั๊บบ๊าก็ให้เราแชร์ความคิดเลยว่าจะทำอะไรกันดีนะ คือ เขา เรียกว่าไงละ หนูก็บอกไม่ถูก ก็คือแบบพอไปถึงปั๊บบ๊าก็บอกว่ามีกิจกรรม อย่างนั้นนะคะ พี่จะให้น้องแชร์ว่าน้องจะทำอย่างไร ก็คือเหมือนเขาให้เรา คิด ดี แบบไม่ใช่ว่า ไม่ได้ว่ามากำหนดให้เลยที่เราต้องอย่างโน้นทำอย่าง นั้นะ อะไรในกิจกรรม พี่เขาก็ให้เราคิดว่าน้องจะทำอะไรก็ได้ค่ะ ตาม สบาย ทีแรกพวกหนูคิดว่า พี่เขาให้เราสบายเกินหรือเปล่า กิจกรรมอะไร สบายอย่างนี้ละอย่างนี้ ทีนี้พี่บอกว่า มันเป็นกิจกรรมจริงๆ ไม่ต้องคิด มาก พวกหนูก็เลยไม่คิดมาก ก็เลยอยู่กับแบบสบายๆ ไม่เกร็ง ไม่ต้อง พะวงว่า อู๊ย เราจะต้องแบบทำกิจกรรมนั้นนะให้ทันทีที่เขาวางมาให้</p> <p>C14 แล้วพี่เขาก็แบบฟังความเห็นน้องแต่ละคนในกลุ่มว่าน้องเขาอยากทำอะไร แล้วพี่เขาก็วางเวลาเหมือนแบบน้องอยากทำกิจกรรมนี้ ตอนนีพี่เขาก็ไม่ได้ ขัด พี่เขาก็ทำเหมือนเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม ก็คือว่า บางครั้งก็มีการแนะนำ อะไรอย่างนี้ค่ะ ว่าเขาอย่างนี้ดีไหม เหมือนเป็นสมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มเลย แชร์ความคิดเห็นกัน</p> <p>C14 ก็รู้สึกดีค่ะ ว่า จะบอกยังไงบอกไม่ถูกเดี่ยวเรียบเรียงคำพูดก่อน ทำให้หนู มีความรู้สึกดี ดีที่มีคนแบบพี่ปอย เป็นใครก็ไม่รู้แบบอย่างเพื่อนในกลุ่มเรา ก็รู้จักใหม่คะ รู้จักกันมาตั้งแต่ปี 1 ปี2 ปี3 แต่พี่ปอยเพิ่งมารู้จักกันไม่กี่ วันแล้วแบบเขามาอยู่ในกลุ่มแล้วเขาแบบมีความคิดเห็น หรือบางครั้งเขา ฟังความคิดเห็นเราเราก็แบบรู้สึกดีค่ะ</p> <p>C14 ผ่ากพี่ปอย ว่างๆไรท์เพลง เอ้ย ไรท์หนังมาให้ดูด้วยบอกว่าชอบมากเลยจริงๆหนูเอาแฟลชไดรฟ์มาให้ด้วย วันนี้นึกว่าพี่ปอยมา ว่าจะถือปหนัง</p> <p>C21 คือพี่ปอย นิสัยน่ารักครับ แล้วก็ดูเกรงใจพวกผมมากเลยนะครับ ดูแก อยากรทำอะไรก็ให้ทำ อย่างถ้ามีอะไรที่ไม่อยากทำ ก็ไม่ต้องทำ คือแบบ เกรงใจพวกเรามากเกินไป ให้อิสระมากเกินไป ควรจะให้ทำอะไรก็ให้ ทำเลย ไม่มีการโต้แย้ง</p> <p>C21 แต่เหมือนพี่ปอยเค้าจะถามเราว่าทำอย่างนี้ดีไหม แล้วเพื่อนผมก็ซ้ำ พอ</p>
--	---

	<p>บอกไม่เอาๆ พี่เค้าก็บอกว่าไม่ทำก็ไม่มีอะไร เลยคิดว่าน่าจะบอกให้ทำก็คือให้ทำเลย อันนั้นรู้สึกว่ามันจะมีประโยชน์มากกว่า</p> <p>C21 พี่ที่ดูแลกลุ่มไม่อยู่ครับ ถ้าตอนที่พี่ดูแลกลุ่มอยู่ด้วย ส่วนมากจะ เพื่อนๆ จะไม่ค่อยได้มีการพูดคุย ก็คือกลุ่มที่ผมเข้าไปสนิท เหมือนเค้าก็ได้สนิทกันมาอยู่แล้ว แต่อย่างผมที่ไม่ค่อยสนิทก็เลยไม่ค่อยมีการรู้เรื่องราวกันเท่าไร ก็อย่างที่ตอนดูหนังจบมีการพูดคุยกันว่าอยากดูเรื่องไหนต่อ มีการพูดคุยว่าใครอยากดูเรื่องนั้นเรื่องนี้ หรือว่าเราจะพักผ่อนก่อนไหม เราก็นั่งเล่น นอนเล่นกัน มีการพูดคุยกัน แต่ถ้าพี่ที่ดูแลกลุ่มอยู่เราก็ไม่ค่อยได้คุยกันเท่าไร</p>
<p>10. ความผ่อนคลาย สบายกาย</p>	<p>C3 ต่อตัวเองหรือคะ ก็ไม่ค่อยเท่าไร เพราะว่าต่างคนก็ต่างเจอ หนูไม่ค่อยคิดอะไรรออยู่แล้วคะ เพราะว่ายังไงเขาก็ไม่ได้คิดอะไรกับเรา ในความคิดของหนูนะคะ คือมาเจอกัน สนุกสนานเฮฮา อะไรอย่างนี้คะ ก็ไม่ได้ส่งผลอะไรมาก</p> <p>C10 ความรู้สึกแรกที่ลงเดินจากรถไปก็ดีคะ โอเค บรรยากาศดี สดชื่น ไม่น่าเบื่อ อาหารก็อร่อย (ข้า) ก็มีความสุขดีนะคะ ที่ไปอยู่ที่โน่น ก็จะมีอิสระ จะทำอะไรก็คิด ก็คือรวมกลุ่มกันคิดเพื่อแลกเปลี่ยนว่า เอเราจะทำอะไรก่อนหลัง ดูเวลาดูความสะดวกของเรา แล้วเพื่อนที่ดีๆ ที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันก็โอเคนะ...วางแผนกันเอง</p> <p>C10 วันแรกเดินสำรวจพื้นที่ แล้ววันที่สองนี้รู้สึกจะไปวัดตอนบ่าย... ตอนเช้าก็ดูหนัง อ่านหนังสือ ตอนบ่ายก็เดินวัด เดินวัดนี้ โห มีความสุขมาก (ข้า) ตอนแรกก็คาดหวังว่าคงไม่มีอะไรมาก คงเหนื่อยนะ ตอนแรกเหนื่อยนะ แต่พอไปก็โอเค ถ้ามีเวลามากกว่านี้จะดีมาก เพราะบรรยากาศก็ดี มองเห็นวิว ได้ดี รมรื่น ไปแล้วสบายใจดี</p> <p>C10 นึกถึงคะ นึกถึงมากเลย อยากจะชวนเพื่อนไปเล่น ไปเที่ยว ไปดู ไปอะไรแบบนี้ อยากกลับไปอีก หนุยังชอบตรงวัด ใ้ย รู้สึกเวลามันน้อยมาก เหมือนกับเวลาเร่งรีบด้วย คือแบบไปดูวิวดูอะไรถ้าไปช่วงเช้าอยู่ถึงบ่ายเลย</p> <p>C10 ก็ดีคะ ดี คือ สดชื่นขึ้น อะไรแบบนี้คะ ดูไม่แบกปัญหาหนัก คลายเครียดมากขึ้น ค่ะ ถ้าไม่ได้ไปก็แบบ...ก็คงจะเครียดไปเลย</p> <p>C14 ประสบการณ์ในกลุ่ม หนูว่า มันก็อบอุ่นกันดี...เพราะว่าแบบกลุ่มนี้มัน</p>

	<p>สบายๆคะ คือก็อ่านหนังสือไซ้ใหม่คะ แล้วก็ดูหนังแล้วก็นอน ส่วนมากนอน(ซ้ำ)</p> <p>C14 แล้วก็พอเข้ามา ก็ไปถ่ายรูปอะไรกัน เก็บวีราก็รู้สึกไม่มีความขัดแย้งอะไรในกลุ่มคะ ก็แบบเป็นกันเอง แล้วก็โดยธรรมชาติก็คืออยู่ห้องเดียวกันอยู่แล้ว...ก็เลยไม่รู้สึกรู้ว่าอะไรไม่ถูกใจ หรือไม่พอใจอะไรกัน หนูว่าดีคะ กิจกรรมนี้...สบายๆ ผ่อนคลาย</p> <p>C14 ก็โอเคคะคะ กิจกรรมนี้แบบ...มันเป็นกิจกรรมที่ดีจริงๆก็แบบว่าตอนสร้างกิจกรรม ก็หนูก็ไม่รู้จะคะว่าอีกสองอันเขาเป็นยังไง แต่หนูรู้ว่ากิจกรรมที่หนูทำนี่มันดีจริง มันเหมือนได้ปลดปล่อย มันเหมือนแบบได้ทำออกมาเต็มที่ อย่างได้ทำเป็นกลุ่มๆกับเพื่อนนะ บางครั้งก็หนังสือที่เขาที่ไม่ได้จำกัดว่าต้องอ่านให้เสร็จนะ อะไรอย่างนี้ เพียงแค่นั่งอ่านได้เท่าไหนก็ช่าง แล้วก็เอามาเล่าให้เพื่อนฟัง อะไรอย่างนี้ มันทำให้เราแบบสนใจมากขึ้น เพราะจุดปลายคือเราต้องเล่าให้เพื่อนฟัง แล้วก็บางทีอ่านไปบ้าง นั่งกับเพื่อนก็เฝ้าอย่างอื่นไปบ้าง มันก็ทำให้อะไรที่มันอยู่ในใจที่เราไม่อยากจะพูดให้ใครฟัง ได้พูดออกมาอะไรอย่างนี้</p> <p>C14 เพราะว่าในชีวิตหนึ่ง หาสิ่งผ่อนคลาย คือเรามีเวลาแต่เวลาส่วนนั้นเหมือนมันไปกับการ ไปกับเรียน ไปกับกิจกรรมต่างๆที่ทางมหาลัยจัดขึ้นไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน เสาร์อาทิตย์ไปบ้าน ไปบ้านก็ไปเที่ยวข้าว เก็บพริกไปตัดอ้อย มันก็แบบมีครั้งหนึ่ง เราได้มาบรรยายภาคแบบนี้ หนูคิดว่าหนูไปให้มันเต็มที่สามวันนี้...ก็เหมือนปิดเทอมแหละ ปิดเทอมหนูก็ต้องไปช่วยแม่ทำงาน ก็แบบหาเวลาว่างไม่ได้</p>
--	---

ภาคผนวก จ.

1. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแบบวัดปัญญา
2. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบการสัมภาษณ์เชิงลึก
3. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิก
และบันทึกประจำวันหลังการเข้าร่วมกลุ่มในการทดลอง

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการสร้างแบบวัดปัญญา

1. แมชชีวิมุตติยา (รองศาสตราจารย์ ดร. สุภาพรรณ ณ บางช้าง)
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ไสร์ธี โทธิแก้ว
3. รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรวรรณ ธีระพงษ์
2. อาจารย์ไพรเทพ รุ่งคุณากร
3. นายสหรัฐ เจตมโนรมย์

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบประเมินการรับรู้ของสมาชิกและบันทึกประจำวันหลังการเข้าร่วมกลุ่มในการทดลอง

1. นางสาวยุวดี เมืองไทย
2. นางสาวจรินทร์ทิพย์ โคธิรานุรักษ์

ภาคผนวก ช.

(ประสบการณ์ทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ)

**ประสบการณ์การทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ
ขณะศึกษาปริญญาโท**

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
สถาบันราชภัฏนครราชสีมา	• ฝึกประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา (Practicum) ให้กับนักศึกษา	• ระยะเวลา 3 เดือนจำนวน 10 กลุ่ม • รวม 200 ชั่วโมง
ณ บริษัทไทยโทรเท็กซ์ไทย มิลลส์ จำกัด มหาชน	• ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Internship) ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาในองค์กร	• ระยะเวลา 4 เดือน จำนวน 12 กลุ่ม • รวม 240 ชั่วโมง
คณะจิตวิทยา จุฬาฯ	• เป็นผู้นำกลุ่มให้กับนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษารุ่นที่ 15 ในวิชา Group Counseling	• จำนวน 10 ครั้ง • รวม 60 ชั่วโมง
นักศึกษาสาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	• วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ “รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา” ให้แก่ ณ สวนพฤกษศาสตร์	• 11-15 มีนาคม 2544 • รวม 20 ชั่วโมง
นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์	• ผู้นำกลุ่มโครงการ “ค่ายเยาวชนนอกงาม” ณ สวนโมกขพลาราม	• 28 มีนาคม – 1 เมษายน 2544 • รวม 20 ชั่วโมง
บริษัทวิริยะประกันภัย	• เป็นวิทยากรผู้ช่วยนำกลุ่ม (Co-Leader) ในโครงการ “ธรรมะวิริยะ” ณ สวนโมกขพลาราม	• 17 – 22 เมษายน 2544 • รวม 20 ชั่วโมง
บริษัทวิริยะประกันภัย	• เป็นวิทยากรนำกลุ่ม (Leader) ในโครงการ “ธรรมะวิริยะ” ณ สวนโมกขพลาราม	• 20 – 24 มิถุนายน 2544 • รวม 20 ชั่วโมง
สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา	• ผู้นำกลุ่มในโครงการ “กลุ่มพัฒนาตนเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์” ให้แก่นักศึกษาครุศาสตร์ ชั้นปีที่ 3-4 ณ ค่ายทิวไผ่งาม	• 29 มิถุนายน – 1 กรกฎาคม 2544 • รวม 20 ชั่วโมง
นักศึกษา และบุคคลทั่วไปที่สนใจ	• จัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเสริมประสบการณ์นักจิตวิทยาการปรึกษา ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง	• 5-8 กรกฎาคม 2544

ประสบการณ์หลังจบปริญญาโท ปี2544

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
คณะจิตวิทยา จุฬา	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นผู้นำกลุ่มให้กับนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา รุ่นที่ 16 ในวิชา Group Counseling 	<ul style="list-style-type: none"> • จำนวน 10 ครั้ง • รวม 60 ชั่วโมง
บริษัทวิริยะ ประกันภัย	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่ม (Leader) ในโครงการ "ธรรมะวิริยะ" ณ สวนโมกขพลาราม จำนวน 4 รุ่น รุ่นละ 20 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 18 – 22 กรกฎาคม 2544 • 15-19 สิงหาคม 2544 • 19-23 กันยายน 2544 • 20-24 พฤศจิกายน 2544 • รวม 80 ชั่วโมง
กระทรวงสาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในหลักสูตร "การพัฒนาทีมหัวหน้างาน" ณ นิธิโกะ รีสอร์ท 	<ul style="list-style-type: none"> • 5-7 ตุลาคม 2544 • รวม 8 ชั่วโมง
บริษัท อุตสาหกรรมปิโตรเคมีกัลไทย จำกัด (TPI)	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรกลุ่มในหลักสูตร "จิตวิทยาสู่ความสำเร็จในชีวิตและงาน" สำหรับพนักงานระดับปฏิบัติการ 6 รุ่น ณ โรงแรมสตาร์ จังหวัดระยอง รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 24-25 กรกฎาคม 2544 • 22-23 สิงหาคม 2544 • 5-6 กันยายน 2544 • 25-26 กันยายน 2544 • 29-30 พฤศจิกายน 2544 • 21-22 ธันวาคม 2544 • รวม 90 ชั่วโมง
นักศึกษาและผู้ที่สนใจ	<ul style="list-style-type: none"> • จัดโครงการ "The Art of Using art in Personal Growth Group" ณ ค่ายทิวไผ่งาม 	<ul style="list-style-type: none"> • 16-18 พฤศจิกายน 2544

ประสบการณ์หลังจบปริญญาโท ปี2545

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สำนักงานใหญ่	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในหลักสูตร"จิตวิทยาแห่งการเป็นโค้ชและพี่เลี้ยงเพื่อการบริหารที่สร้างสรรค์" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 3-6 มกราคม 2545 • รวม 8 ชั่วโมง
ศูนย์หนังสือจุฬา	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในหลักสูตร "การพัฒนาทีมหัวหน้างาน" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-12 มกราคม 2545 • รวม 12 ชั่วโมง
พนักงานคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับบุคลากรวิชาชีพช่วยเหลือ" ณ แคว ริเวอร์ไซด์ รีสอร์ท 	<ul style="list-style-type: none"> • 23-27 มกราคม 2545 • รวม 18 ชั่วโมง
พนักงานคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับบุคลากรวิชาชีพช่วยเหลือ" ณ ค่าย ทิวไผ่งาม 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-10 กุมภาพันธ์ 2545 • รวม 18 ชั่วโมง
บริษัทวิริยะ ประกันภัย	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่ม (Leader) ในโครงการ "ธรรมะวิริยะ" ณ สวนโมกขพลารวม จำนวน 5 รุ่น รุ่นละ 20 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 19 – 24 กุมภาพันธ์ 2545 • 12-17 มีนาคม 2545 • 2-7 เมษายน 2545 • 14-19 พฤษภาคม 2545 • 11-16 มิถุนายน 2545 • รวม 100 ชั่วโมง
สำนักงาน คณะกรรมการบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ (กบข.)	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นผู้สังเกตการณ์โครงการหลักสูตรการพัฒนาทีมผู้บริหารระดับสูง (Top Executive Team Encounter) ณ โรงแรมฮิลตัน หัวหิน .. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 มีนาคม 2545
กระทรวงสาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มหลักสูตร "การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับบุคลากรผู้ให้การปรึกษา" ณ .. โรงแรมมารวย 	<ul style="list-style-type: none"> • วันที่ 6-10 มีนาคม 2545 • รวม 20 ชั่วโมง
นักศึกษาสาขา จิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" ณ เขตอุทยานแห่งชาติ เชียงดาว 	<ul style="list-style-type: none"> • 27-31 มีนาคม 2545 • รวม 18 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษา สถาบันราชภัฏ กำแพงเพชร	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา"ณ บ้านยอดดอย จังหวัดตาก 	<ul style="list-style-type: none"> • 27-31 พฤษภาคม 2545 • รวม 18 ชั่วโมง

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
สำนักงาน คณะกรรมการบำเหน็จ บำนาญข้าราชการ (กบข.)	<ul style="list-style-type: none"> เป็นผู้สังเกตการณ์โครงการหลักสูตรการพัฒนาทีมผู้บริหารระดับสูง (Top Executive Team Encounter) ให้กับ ณ คำแสตร์ รีสอร์ท 	<ul style="list-style-type: none"> 7-9 มิถุนายน 2545
บริษัท อุตสาหกรรมปิโตรเคมีกัลไทย จำกัด (TPI)	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรกลุ่มในหลักสูตร "จิตวิทยาสู่ความสำเร็จในชีวิตและงาน" สำหรับพนักงานระดับปฏิบัติการ 5 รุ่น ณ โรงแรมสตาร์ จังหวัดระยอง รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> 20-21 มิถุนายน 2545 23-24 กรกฎาคม 2545 15-16 สิงหาคม 2545 19-20 กันยายน 2545 24-25 กันยายน 2545 รวม 75 ชั่วโมง
บริษัท อุตสาหกรรมปิโตรเคมีกัลไทย จำกัด (TPI)	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรกลุ่มในหลักสูตร "จิตวิทยาการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับหัวหน้างาน" สำหรับพนักงานระดับหัวหน้างาน จำนวน 3 รุ่น รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> 24-25 มิถุนายน 2545 2-3 สิงหาคม 2545 1-2 พฤศจิกายน 2545 รวม 45 ชั่วโมง
บริษัท ปูนซิเมนต์นครหลวง	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรนำกลุ่มโครงการหลักสูตรการพัฒนาทีมผู้บริหารระดับสูง (Top Executive Team Encounter) ณ โรงแรมทวาราวดี 	<ul style="list-style-type: none"> 4-6 กรกฎาคม 2545 รวม 8 ชั่วโมง
กระทรวงสาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรนำกลุ่มหลักสูตร "การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับบุคลากรผู้ให้การปรึกษา" ณ โรงแรมที.เค พาเลส 	<ul style="list-style-type: none"> 17-21 กรกฎาคม 2545 รวม 20 ชั่วโมง
บริษัท Glaxo	<ul style="list-style-type: none"> เป็นผู้สังเกตการณ์หลักสูตร "พัฒนาตนเองและพัฒนาทีมสำหรับการจัดการ" ให้กับ ณ โรงแรมรามามาคาเดนท์ 	<ul style="list-style-type: none"> 7-8 สิงหาคม 2545
นิสิตปริญญาตรีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มในโครงการ "ประสบการณ์ในกลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อเยาวชนนักศึกษา" ณ สถานสงเคราะห์คนชรา บางละมุง 	<ul style="list-style-type: none"> 16-18 สิงหาคม 2545 รวม 20 ชั่วโมง
บริษัท วนชัย กรุ๊ป	<ul style="list-style-type: none"> เป็นวิทยากรนำกลุ่มหลักสูตร "คุณภาพชีวิต" จำนวน 13 รุ่น ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง รุ่นละ 4 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> 29-31 สิงหาคม 2545 10-12 ตุลาคม 2545 24-26 ตุลาคม 2545 7-9 พฤศจิกายน 2545 11 ธันวาคม 2545 รวม 52 ชั่วโมง

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
สถาบันราชภัฏศรีสะเกษ	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มในโครงการ "ประสบการณ์ในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเยาวชนนักศึกษา" 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 กันยายน 2545 • รวม 20 ชั่วโมง
บริษัท ปูนซิเมนต์นครหลวง	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มโครงการหลักสูตรการพัฒนาทีมผู้บริหารระดับสูง (Top Executive Team Encounter) ณ โรงแรมทวาราวดี 	<ul style="list-style-type: none"> • 26-28 กันยายน 2545 • รวม 8 ชั่วโมง
ธนาคารแห่งประเทศไทย	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นผู้สังเกตการณ์โครงการหลักสูตรการพัฒนาทีมผู้บริหารระดับสูง (Top Executive Team Encounter) ณ คำแสด รีสอร์ท 	<ul style="list-style-type: none"> • 4-6 ตุลาคม 2545
ศูนย์หนังสือจุฬา	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในหลักสูตร "การพัฒนาทีมหัวหน้างาน" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 14-16 ตุลาคม 2545 • รวม 12 ชั่วโมง
อาจารย์และนักศึกษาศาขาศิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 28-31 ตุลาคม 2545 • รวม 18 ชั่วโมง
พนักงานคุมประพฤติกระทรวงยุติธรรม	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" จำนวน 3 รุ่น ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 13-16 พฤศจิกายน 2545 • 20-23 พฤศจิกายน 2545 • 12-15 ธันวาคม 2545 • รวม 45 ชั่วโมง
นักศึกษาคุรุทายาท ชั้นปีที่ 4 สถาบันราชภัฏนครราชสีมา	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มในโครงการ "จิตวิทยาความเป็นครู" 	<ul style="list-style-type: none"> • 29 พฤศจิกายน - 1 ธันวาคม 2545 • รวม 20 ชั่วโมง
นักศึกษาสาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" ให้แก่นวนอุทยานแห่งชาติน้ำตกหมอกฟ้า 	<ul style="list-style-type: none"> • 4-8 ธันวาคม 2545 • รวม 18 ชั่วโมง
ธนาคารเอเชีย สำนักงานใหญ่ แผนกติดตามหนี้สิน	<ul style="list-style-type: none"> • จัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร "จิตวิทยาสู่ความสำเร็จในชีวิตและงาน" 	<ul style="list-style-type: none"> • วันที่ 21 ธันวาคม 2545 • รวม 3 ชั่วโมง

ประสบการณ์ ปี2546

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
องค์การบริหารส่วนตำบล จ.มหาสารคาม	<ul style="list-style-type: none"> จัดอบรมโครงการ "รักษชีวิต รักษาชุมชน" จำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> 24-26 กุมภาพันธ์ 2546 27 กุมภาพันธ์-1 มีนาคม 2546 รวม 30 ชั่วโมง
กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรนำกลุ่มโครงการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 	<ul style="list-style-type: none"> 5-9 มีนาคม 2546 รวม 18 ชั่วโมง
สถาบันราชภัฏมหาสารคาม	<ul style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มในโครงการ "ประสบการณ์ในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเยาวชนนักศึกษา" ให้กับนักศึกษาภาควิชาการศึกษาพิเศษ จำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 20 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> 14-16 มีนาคม 2546 17-19 มีนาคม 2546 รวม 40 ชั่วโมง
วิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิ์ประสงค์	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรนำกลุ่มโครงการรูปแบบการปรึกษาแนวพุทธแก่อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยากรนำกลุ่มพัฒนาตนแก่พนักงานวิทยาลัยวิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิ์ฯ 	<ul style="list-style-type: none"> 28-30 เมษายน 2546 รวม 15 ชั่วโมง 1-2 พฤษภาคม 2546 รวม 12 ชั่วโมง
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลทั่วประเทศ	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรนำกลุ่มโครงการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับอาจารย์ 	<ul style="list-style-type: none"> 12-16 พฤษภาคม 2546 รวม 18 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษาสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา" ณ สรรการฤทธิณ จังหวัดตาก 	<ul style="list-style-type: none"> 19-22 มิถุนายน 2546 รวม 15 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษาภาคเหนือ	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรนำกลุ่มในโครงการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ณ ค่ายเข็นต์ห้วยสวรรค์สถาน ดอยสุเทพ 	<ul style="list-style-type: none"> 23-27 กรกฎาคม 2546 รวม 18 ชั่วโมง
บริษัท ทราเวลทิวส์	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรกลุ่มโครงการ"การทำงานเป็นทีม" 	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 สิงหาคม 2546 รวม 12 ชั่วโมง
กรมคุมประพฤติ	<ul style="list-style-type: none"> วิทยากรกลุ่ม "การพัฒนาทีมผู้บริหารงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> 7-10 สิงหาคม 2546 รวม 15 ชั่วโมง
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	<ul style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มในสัมมนา "กลุ่มพัฒนาตนเองและผู้นำกลุ่มแบบสังคมมิติ" ณ มวกเหล็ก พาราไดส์ รีสอร์ท 	<ul style="list-style-type: none"> 16-17 สิงหาคม 2546 รวม 15 ชั่วโมง

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
กรมคุมประพฤติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรกลุ่ม "การพัฒนาทีมผู้บริหารงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด" จำนวน 2 รุ่น ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 10-13 กันยายน 2546 • 17-20 กันยายน 2546 • รวม 30 ชั่วโมง
บริษัทปูนซิเมนต์นครหลวง	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรกลุ่มในหลักสูตร"ผู้บริหารกับการปรึกษา" แก่ ณ สอนสามพราน 	<ul style="list-style-type: none"> • 30กันยายน-2 ตุลาคม 2546 • รวม 6 ชั่วโมง
สวนโมกขพลาราม	<ul style="list-style-type: none"> • เข้าร่วมโครงการ พุทธธรรมสัญจร 	<ul style="list-style-type: none"> • 12-14ตุลาคม 2546 • รวม 20 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษา 15 โรงเรียนทั่วภาคใต้	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรกลุ่ม ในโครงการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับการช่วยเหลือทางจิตใจ 	<ul style="list-style-type: none"> • 15-18 ตุลาคม 2546 • รวม 20 ชั่วโมง
ศูนย์วิจัยจิตวิทยา ตะวันออก-ตะวันตก	<ul style="list-style-type: none"> • นำเสนอผลงานเรื่อง"ประสบการณ์การมีส่วนร่วมในการฝึกอบรม :กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ" ณ อาคาร 3 จุฬาลงกรณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> • 28พฤศจิกายน 2546 • รวม 1 ชั่วโมง

ประสบการณ์ ปี2547

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
พนักงานคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" จำนวน 4 รุ่น ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง รุ่นละ 18 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 7-11 มกราคม 2547 • 28 มกราคม- กุมภาพันธ์ 2547 • 11-15 กุมภาพันธ์ 2547 • 18-22 กุมภาพันธ์ 2547 • รวม 72 ชั่วโมง
สวนโมกขพลาราม	<ul style="list-style-type: none"> • เข้าร่วมโครงการ พุทธธรรมสัญจร 	<ul style="list-style-type: none"> • 8-12 มีนาคม 2547 • รวม 20 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษา/พยาบาล ทั่วภาคใต้	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรกลุ่มในโครงการรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับการช่วยเหลือทางจิตใจ 	<ul style="list-style-type: none"> • 13-17 มีนาคม 2547 • รวม 20 ชั่วโมง
บริษัท การบินไทย	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มโครงการหลักสูตรการพัฒนาทีมผู้บริหารระดับสูง(Top Executive Team Encounter) ณ คำแสดรีสอร์ท 	<ul style="list-style-type: none"> • 29 มีนาคม -1เมษายน • รวม 15 ชั่วโมง

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
พระสงฆ์ สามเณร	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธสำหรับผู้ช่วยเหลือทางจิตใจ" ณ อาศรมวงศ์สนิท 	<ul style="list-style-type: none"> • 3-7 เมษายน 2547 • รวม 18 ชั่วโมง
ข้าราชการระดับสูง จ. อุทัยธานี	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มโครงการหลักสูตรการพัฒนาทีม ผู้บริหารระดับสูง(Top Executive Team Encounter) ณ ห้วยป่าปกรีสอร์ท จำนวน 3 รุ่น รุ่นละ 4 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 9-11 เมษายน 2547 • 19-21 เมษายน 2547 • 22-24 เมษายน 2547 • รวม 12 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษา สถาบันราชภัฏ กำแพงเพชร	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการ ปรึกษาแนวพุทธสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา" ณ สร การรฤทธิณ จังหวัดตาก 	<ul style="list-style-type: none"> • 24-28 พฤษภาคม 2547 • รวม 18 ชั่วโมง
บริษัทปูนซิเมนต์นคร หลวง แผนกCSC	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในหลักสูตร"Team Growth Development" ณ แอมบาสเดอร์ ซิตี้ จอมเทียน จำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 25-26 มิถุนายน 2547 • 31 กรกฎาคม - 1 สิงหาคม 2547 • รวม 30 ชั่วโมง
นักศึกษา	<ul style="list-style-type: none"> • การปรึกษาแบบรายบุคคล ประเด็นความสัมพันธ์กับ แฟน สนทนาจำนวน 2 ครั้งๆ 3 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 กรกฎาคม 2547 • 13 กรกฎาคม 2547 • รวม 6 ชั่วโมง
มหาวิทยาลัยราชภัฏ พระนคร	<ul style="list-style-type: none"> • ผู้นำกลุ่มในหลักสูตร "Growth For Life" ให้กับ นักศึกษาจิตวิทยา ณ วัดป่าศรีถาวรนิมิตร 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 สิงหาคม 2547 • รวม 20 ชั่วโมง
กระทรวงสาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มหลักสูตร "การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธสำหรับบุคลากรผู้ให้การปรึกษา" ณ ศูนย์ ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 11-15 สิงหาคม 2547 • รวม 20 ชั่วโมง
ผู้หญิงวัยทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> • การปรึกษาแบบรายบุคคล ประเด็นความสัมพันธ์ใน ครอบครัว สนทนาจำนวน 3 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 18 สิงหาคม 2547 • รวม 3 ชั่วโมง
กระทรวงสาธารณสุข	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มหลักสูตร "การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว พุทธสำหรับบุคลากรผู้ให้การปรึกษา" ณ แก่งสะพือ รีสอร์ท อุบลราชธานี 	<ul style="list-style-type: none"> • 8-12 กันยายน 2547 • รวม 18 ชั่วโมง
คู่ชายหญิง	<ul style="list-style-type: none"> • การปรึกษาแบบรายบุคคล ประเด็นความสัมพันธ์ของ คูรักร์ สนทนาจำนวน 4 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 กันยายน 2547 • รวม 4 ชั่วโมง

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในการสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร "COUNSELING WORKSHOP FOR PROFESSIONAL ENRICHMENT" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 20-21 กันยายน 2547 • รวม 15 ชั่วโมง
นักศึกษาสาขา จิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" ณ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา สันกำแพง 	<ul style="list-style-type: none"> • 23-25 ตุลาคม 2547 • รวม 15 ชั่วโมง

ประสบการณ์ ปี2548

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
โรงเรียนสารสิทธิ์พิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> • ให้บริการแบบวัดทางจิตวิทยา และให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นักเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 กุมภาพันธ์ 2548 • รวม 15 ชั่วโมง
โรงเรียนปิ่นสร้อย แยลสวิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสัมฤทธิ์ผลของงาน" สำหรับอาจารย์ ณ บ้านกลางดอย จ.เชียงใหม่ จำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 6 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 17-19 กุมภาพันธ์ 2548 • 20-22 กุมภาพันธ์ 2548 • รวม 12 ชั่วโมง
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> • ลงทะเบียนวิชา Psychological Support สำหรับผู้ประสบภัย • ฝึกปฏิบัติการและเป็น Supervisor ในการเป็นผู้ช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ประสบภัย 	<ul style="list-style-type: none"> • 4-7 เมษายน 2548 • รวม 12 ชั่วโมง
ผู้ประสบภัยสึนามิ จ. พังงา	<ul style="list-style-type: none"> • ปฏิบัติการช่วยเหลือทางจิตใจ วิชา Psychological Support ณ บ้านบางม่วง จ.พังงา 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 เมษายน-4 พฤษภาคม 2548 • รวม 18 ชั่วโมง
การพิจารณารายบุคคล	<ul style="list-style-type: none"> • ชายวัย 29 ปี ที่ประสบปัญหาในการควบคุมอารมณ์ตนเอง ปัญหาการแสดงออกอย่างเหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> • 24 พฤษภาคม 2548 • รวม 3 ชั่วโมง
มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย คณะครุศาสตร์	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มโครงการ "ประสบการณ์ในกลุ่มพัฒนาตนเพื่อเยาวชนนักศึกษา" สำหรับนักศึกษาโครงการครูพันธุ์ใหม่ 	<ul style="list-style-type: none"> • 11-12 มิถุนายน 2548 • รวม 15 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษาจาก สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลทั่วประเทศ	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มหลักสูตร "การพัฒนาตนและพัฒนาทีมงานการจัดการ" ณ คำแสดรีสอร์ท 	<ul style="list-style-type: none"> • 16-19 มิถุนายน 2548 • รวม 15 ชั่วโมง

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
บริษัทปูนซิเมนต์นครหลวง แผนก CSC	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการนำกลุ่มในหลักสูตร"Service Mind" จำนวน 2 รุ่น รุ่นละ 15 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 25-26 มิถุนายน 2548 • 16-17 กรกฎาคม 2548 • รวม 30 ชั่วโมง
กรมคุมประพฤติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการกลุ่ม "การพัฒนาทีมผู้บริหารงานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด" ณ คำแสดศรีสอรัท 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-10 กรกฎาคม 2548 • รวม 18 ชั่วโมง
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> • เข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร "จิตวิทยาพุทธศาสนาสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา" ณ สวนแสงอรุณ 	<ul style="list-style-type: none"> • 20-24 กรกฎาคม 2548
บริษัท กล้วยไม้หยก จ.เชียงใหม่	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการผู้ช่วยในหลักสูตร "การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อประสิทธิผลของงาน" ณ บ้านกลางดอย จ.เชียงใหม่ 	<ul style="list-style-type: none"> • 29-31 กรกฎาคม 2548 • รวม 5 ชั่วโมง
โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการผู้ช่วยในหลักสูตร "การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อประสิทธิผลของงาน" ณ บ้านกลางดอย จ.เชียงใหม่ รุ่นละ 5 ชั่วโมง 	<ul style="list-style-type: none"> • 5-7 สิงหาคม 2548 • 23-25 กันยายน 2548 • 8-10 ตุลาคม 2548 • 18-20 พฤศจิกายน 2548 • รวม 20 ชั่วโมง
บริษัท สระบุรีเครื่องก่อสร้าง	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการนำกลุ่มหลักสูตรสัมมนาเชิงปฏิบัติการ "จิตวิทยาสำหรับหัวหน้างาน" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 12-14 สิงหาคม 2548 • รวม 20 ชั่วโมง
พนักงานคุมประพฤติ กรมคุมประพฤติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง 	<ul style="list-style-type: none"> • 31สิงหาคม – 4 กันยายน 2548 • รวม 20 ชั่วโมง
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการในการสัมมนาวิชาการเรื่อง "จิตวิทยาแนวพุทธ : แนวคิดที่ล้ำสมัยหรือล้ำสมัย" 	<ul style="list-style-type: none"> • 13 กันยายน 2548 • รวม 1 ชั่วโมง
สวนโมกขพลาราม	<ul style="list-style-type: none"> • เข้าร่วมโครงการ พุทธธรรมสัญจร ในวิชา พุทธธรรมกับการทำสมาธิ 	<ul style="list-style-type: none"> • 26-30 ตุลาคม 2548 • รวม 20 ชั่วโมง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> • ดำเนินการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลในงานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 	<ul style="list-style-type: none"> • 23-27 พฤศจิกายน 2548 • รวม 30 ชั่วโมง
ศูนย์บำบัดยาเสพติด จ. เชียงใหม่	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยาการนำกลุ่มหลักสูตร "จิตวิทยาเพื่อความสำเร็จในชีวิตและงาน" ณ หน่วยรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เชียงดาว 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 ธันวาคม 2548 • รวม 20 ชั่วโมง

ประสบการณ์ ปี2549

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
พนักงานคุมประพฤติ กรมคุมประพฤติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" ณ ศูนย์ฝึกอบรมการไฟฟ้าบางปะกง จำนวน 2 รุ่น 	<ul style="list-style-type: none"> • 4-8มกราคม 2549 • 1-5 กุมภาพันธ์2549 • รวม 40 ชั่วโมง
มหาวิทยาลัยราชภัฏ กำแพงเพชร	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษา" ณ สรการรฤธิรณ จังหวัดตาก 	<ul style="list-style-type: none"> • 25-29มกราคม 2549 • รวม 20 ชั่วโมง

ประสบการณ์ ปี2550

หน่วยงาน	โครงการ/หลักสูตร	วัน-เดือน-ปี-ชั่วโมง
ผู้ปกครองเด็กพิเศษ ศูนย์การศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "จิตวิทยาการช่วยเหลือด้านจิตใจ" ณ ศูนย์การศึกษาพิเศษ 	<ul style="list-style-type: none"> • 9-11 กุมภาพันธ์ 2550 • รวม 20 ชั่วโมง
อาจารย์ที่ปรึกษา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มโครงการ "จิตวิทยาการเป็นที่ปรึกษา" ณ คำแสดศรีสอรัท 	<ul style="list-style-type: none"> • 22-24 มีนาคม 2550 • รวม 20 ชั่วโมง
นักจิตวิทยา อาจารย์ และผู้สนใจ	<ul style="list-style-type: none"> • จิตวิทยาการปรึกษา และจิตรักษา บนรากฐานพุทธธรรมสำหรับการเสริมกำลังใจและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ณ ศูนย์พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ล้านนา จ. เชียงใหม่ 	<ul style="list-style-type: none"> • 19-22 เมษายน 2550 • รวม 20 ชั่วโมง
พนักงานคุมประพฤติ กรมคุมประพฤติ	<ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรนำกลุ่มในโครงการ "รูปแบบจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา" ณ ศรีปทุมลงสเดย์ 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-9 กันยายน 2550 • 20-23 กันยายน 2550 • รวม 40 ชั่วโมง
รวม	ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ธรรมประมาณ	2,450 ชั่วโมง

ภาคผนวก ช.

แบบฝึกหัดที่ใช้ในกลุ่มโยนิโสมนสิการ

เพลง การเดินทาง

เนื้อร้อง-ทำนอง โดย รศ.ดร. ไสริศ โปธิแก้ว

เราพากันเดิน	เปล็ดเปล็นกลางสายลม
สบายหายตรม	เย็นสายลมชื่นใจ
เราพากันเดิน	เปล็ดเปล็นกลางแสงดาว
ฟ้างาม ระยับพราว	แสงดาวระยิบงาม
เดินจูงกัน	ร่วมกันเดินตาม
แสงดาวสวยงาม	เป็นเพื่อนยามเดินไป
เราร่วมเดินทาง	สู่ความว่างของดวงใจ
หนทางอันแสนไกล	อยู่ในหัวใจเรา

แบบฝึกหัด “ความทรงจำสุดท้าย” (After Life)

วิธีการ

1. ผู้นำกลุ่มเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยการให้สมาชิกใส่ใจกับตัวเอง และสงบอยู่กับลมหายใจ
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทำแบบฝึกหัดร่วมกัน โดยขอให้ทุกคนปิดตา และชวนให้สมาชิกเดินทางไปด้วยกันผ่านการจินตนาการ
3. ผู้นำกลุ่มใช้ภาษาที่ช่วยให้สมาชิกจินตนาการโดยกล่าวว่า “ขณะนี้ทุกคนเดินทางมาถึงวันสุดท้ายของชีวิต และการจะเข้าสู่ประตูสวรรค์ได้นั้นมีเงื่อนไขอยู่ว่า สมาชิกจะเก็บความทรงจำในชีวิตไว้ได้เพียง 1 ความทรงจำ หลังจากนั้นความทรงจำทั้งหมดจะหายไป”
4. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกค่อยๆ ทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิต และเลือกเก็บ “ความทรงจำสุดท้าย” ไว้
5. เมื่อสมาชิกนึกออกได้หมดทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าภาพความทรงจำที่เลือกเก็บไว้
6. ผู้นำกลุ่มติดตามเรื่องราวของสมาชิก และทำให้ภาพความทรงจำของสมาชิกมีความหมาย มีคุณค่ามากยิ่งขึ้นด้วยการนำให้สมาชิก “ใส่ใจ” ในประสบการณ์เหล่านั้น ด้วยการนำของผู้นำกลุ่ม
7. ในกรณีที่เรื่องราวของสมาชิกยังแฝงด้วยความทุกข์ ผู้นำกลุ่มจะชวนพิจารณาให้เกิดการแก้ไขใจหายด้วยวิถีของโยนิโสมนสิการ และเอื้อการช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก
8. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกตระหนักถึงช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือเวลาปัจจุบัน เพื่อให้สมาชิกได้ชัดเจนถึงชีวิตในแต่ละขณะ และการดูแล ให้เวลากับคนรอบตัวอย่างเต็มที่

ลักษณะของแบบฝึกหัด

แบบฝึกหัดนี้เป็นการขอให้สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวของตนเองที่ลึกซึ้ง ดังนั้นแบบฝึกหัดนี้จะเหมาะที่จะใช้เมื่อกลุ่มได้ผ่านช่วงเวลาที่สมาชิกได้คุ้นเคยกันระดับหนึ่งแล้วจะช่วยให้การเปิดเผยเรื่องราวของสมาชิกได้รับความใส่ใจจากเพื่อนสมาชิกและช่วยเพิ่มความแน่นแฟ้นต่อกันในกลุ่ม ในกรณีที่ สมาชิกหยิบยกเรื่องราวยังคงเป็นทุกข์ ระดับความคุ้นเคยในกลุ่มจึงมีส่วนสำคัญที่สมาชิกจะเปิดเผยเรื่องราวของตนและบรรยากาศการช่วยเหลือกันในกลุ่ม

เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจกับความรู้สึกของตนเองและ พร้อมรับการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงชีวิตที่ไม่แน่นอน และสำรวจความรู้สึกเมื่อชีวิตดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย
3. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมา และเลือกความทรงจำที่มีคุณค่าที่สุดในชีวิต
4. เพื่อให้สมาชิกถ่ายทอดความทรงจำดีๆ ที่เลือกเก็บไว้ และขยายประสบการณ์ให้เกิดคุณค่าพิเศษ
5. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกที่ยังค้างคาใจ ไม่พึงพอใจ ฯลฯ ตลอดจนเชื้อให้เพื่อนสมาชิกเข้ามาแบ่งปันประสบการณ์และการช่วยเหลือ
6. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่ากับช่วงเวลาแต่ละขณะในชีวิต
7. เพื่อให้สมาชิกได้มีชีวิตกับปัจจุบันขณะ และตั้งใจกระทำการต่างๆ ในขณะปัจจุบันไม่ผัดผ่อน

ที่มา: แบบฝึกหัดนี้ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตั้งแต่ปี 2547 ซึ่งอาศัยโครงของภาพยนตร์ญี่ปุ่นเรื่อง "After Life" โดยมีวัตถุประสงค์จะนำสาระสำคัญของเรื่องมาใช้เพื่อเชื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้และพิจารณาถึงการกระทำของตนในชีวิต

แบบฝึกหัด “ช่างปั้นกับดินเหนียว” (Sculpture)

วิธีการ

1. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมแบบฝึกหัด ช่างปั้นกับดินเหนียว
2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนสมาชิก และให้เลือกเป็น A และ B
3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกหลับตา เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่แบบฝึกหัด และขอให้ A จินตนาการดำตนเองเป็นช่างปั้นฝีมือเยี่ยม ผลงานชิ้นแรกอยากจะทำเป็นรูปอะไร และขอให้ B จินตนาการให้ตนเองเป็นดินเหนียวซึ่งไม่สามารถสื่อสารได้ จะต้องทำทุกอย่างที่ช่างปั้นต้องการ
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แสดงบทบาทของตนที่จินตนาการไว้ จากนั้นขอให้สมาชิกทั้งคู่สลับบทบาทกัน
5. เมื่อสมาชิกได้แสดงบทบาทของตนครบทั้งสองบทบาท ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกกลับเข้ามาสนทนาเป็นกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสังเกตความรู้สึกเมื่อตนเองแสดงบทบาททั้งสองบทบาท และสังเกตความแตกต่างระหว่างบทบาททั้งสอง
7. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้ขยายประเด็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากการสังเกตความรู้สึกเมื่อนึกถึงบทบาทช่างปั้นและบทบาทดินเหนียว
8. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกเมื่อเป็นช่างปั้น และ เมื่อเป็นดินเหนียว
9. ผู้นำกลุ่มค่อยๆชวนให้สมาชิกขยายประเด็นและพิจารณาบทบาทที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของตน
10. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อน สมาชิกและทำการเน้นให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้น
11. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงผู้คนในชีวิตที่เปรียบเสมือนช่างปั้นหรือดินเหนียว ซึ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตของเรา
12. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้พิจารณาความรู้สึกทุกขีใจที่เกิดขึ้น และผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกให้ออกจากความทุกข์นั้น และขอให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์

เป้าหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้จินตนาการเมื่ออยู่ในบทบาทช่างปั้นและดินเหนียว
2. เพื่อให้สมาชิกสัมผัสความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงขณะอยู่ในฐานะช่างปั้น และดินเหนียว
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นตัวอย่างความคาดหวังที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในแต่ละบทบาท
4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าถึงจิตใจผู้อื่น
5. เพื่อเอื้อให้สมาชิกถ่ายทอดเรื่องราวในชีวิตที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
6. เพื่อให้สมาชิกคลายจากความบีบคั้นในใจ สามารถยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นคงในกรณีที่สมาชิกมีประเด็นในใจ
7. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วม ช่วยเหลือ แก้ปัญหา แบ่งปันประสบการณ์ที่มีต่อกันในประเด็นที่เพื่อนค้างคาใจ



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาว เพริศพรรณ แดนศิลป์ เกิดเมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2518
ที่จังหวัดราชบุรี สำเร็จการศึกษา

ปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต เอกจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
(เกียรตินิยมอันดับสอง) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2540
และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และจบการศึกษาในปีการศึกษา 2543

หลังจบการศึกษาระดับปริญญาโทผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้เริ่มก่อตั้ง
หน่วยงานเพื่อให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่สังคมกับเพื่อนร่วมรุ่นอีกสองท่าน
โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์จิตวิทยาการศึกษาและสร้างสรรค์ชีวิต” (Counseling
Psychology and Growth Center)