

ภาคผนวก

การศึกษากลุ่มตามแนวคิดการบำบัดด้วยการยอมรับและการให้สัญญาในรูปแบบออนไลน์

ผู้วิจัยได้ออกแบบการศึกษากลุ่ม โดยแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 120 นาที รวมทั้งหมด 8 ครั้ง ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

รายละเอียดเกี่ยวกับโปรแกรม

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดประสงค์	รายละเอียดโปรแกรม
1	การปฐมนิเทศ ขั้นสร้างสัมพันธภาพ และอิทธิพลของภาษา	1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทาง และผลที่จะได้รับการดำเนินการกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งร่วมกันกำหนดกติกาและบทบาทในฐานะของสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกัน สร้างสัมพันธภาพ สร้างพื้นที่ปลอดภัย และความน่าเชื่อถือ ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ จนทำให้เกิดความสบายใจในการแลกเปลี่ยนเรื่องราวแก่กัน เกิดการเชื่อมโยงกัน 3. เพื่อเข้าใจถึงทักษะของสมาชิกกลุ่มถึงลักษณะของโปรแกรมที่ใช้ รวมไปถึงแนะนำวิธีการใช้โปรแกรมได้อย่างถูกต้อง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาระหว่างการดำเนินการกิจกรรม 4. เพื่ออธิบายเกี่ยวกับอิทธิพลของภาษาที่สามารถทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้	พูดคุยเกี่ยวกับเป้าหมายของกลุ่ม, บทบาท และกติกา พร้อมสอบถามเกี่ยวกับทักษะการใช้โปรแกรม Zoom แนะนำตัวและสมาชิกผ่านกิจกรรมเพื่อดำเนินการสร้างสัมพันธภาพ, สร้างพื้นที่ปลอดภัย และสร้างความสบายใจในการแบ่งปันเรื่องราวจนเกิดการเชื่อมโยงกัน พูดคุยเกี่ยวกับอิทธิพลของภาษาและมอบหมายการบ้าน
2	การพยายามควบคุม และการหลีกเลี่ยง จากประสบการณ์	1. เพื่อให้สมาชิกได้อธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ในช่วงเผชิญกับปัญหา และการสังเกตปฏิกิริยาทางความคิด ความรู้สึก และร่างกาย 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการควบคุมความคิดที่เกิดขึ้น การหักห้ามความคิด และการพยายามหลีกเลี่ยงของสมาชิก	ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนและการบ้าน ร่วมอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ ปัญหา และปฏิกิริยาของความคิด ความรู้สึก และร่างกาย อธิบายเกี่ยวกับความต้องการควบคุมความคิดที่เกิดขึ้น, การพยายามหลีกเลี่ยงของสมาชิก และการประเมินความคิดที่เกิดขึ้น จากนั้นร่วมนำประสบการณ์ที่เจ็บปวดมาหารือเพื่อเข้าใจถึงวิธีการ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดประสงค์	รายละเอียดโปรแกรม
		3. เพื่อให้สมาชิกได้ลองนำสถานการณ์จากประสบการณ์จริงในชีวิตมาจำลองการหลีกเลี่ยง หามลกระทบที่จะตามมาของสถานการณ์นั้น ๆ	หลีกเลี่ยงมากขึ้นและตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิด สรุปลักษณะและมอหมายการบ้าน
3	การพยายามควบคุม หลีกเลี่ยงประสบการณ์ และการยอมรับ (Acceptance)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจกลยุทธการควบคุม และอธิบายแนวคิดของการยอมรับความรู้สึกที่ไม่ต้องการ 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงวิธีการรับมือและสร้างกลยุทธ์เพื่อรับมือกับปัญหา	ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนและการบ้าน พูดคุยถึงกลยุทธ์การควบคุมเพิ่มเติม อธิบายแนวคิดของการยอมรับความรู้สึกที่ไม่ต้องการ และปล่อยให้เกิดขึ้น แทนที่จะต่อสู้, ต่อต้าน, หลีกหนี หรือถูกครอบงำ โดยความคิดนั้นจนเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี และหาวิธีการรับมือเพื่อสร้างกลยุทธ์การเผชิญปัญหา สรุปลักษณะและมอหมายการบ้าน
4	การหลอมรวมความคิด (Defusion)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและค่านิยมของชีวิต และการหลอมรวมความคิด 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจการหลอมรวมความคิดโดยใช้ภาษา เช่น การอุปมาอุปมัย	ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนและการบ้าน พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ที่สามารถส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและค่านิยมของชีวิต แนะนำและอธิบายเกี่ยวกับการหลอมรวมความคิด การใช้เทคนิคการหลอมรวมความคิดโดยใช้ภาษาและการอุปมาอุปมัย ไม่ให้เสียเวลาไปกับความคิดและอารมณ์ สรุปลักษณะและมอหมายการบ้าน
5	การรับรู้ตัวตนเป็นบริบท และการอยู่กับปัจจุบัน (Self as context and Present Moment)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงบริบทของตนเอง แยกแยะตนเองจากความคิดที่เกิดขึ้น จากความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้จัดจ่อกับตนเอง ผ่านกิจกรรมที่ก่อให้เกิดสติ และตระหนักถึงสภาพของตนเองอย่างเป็นโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์	ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนและการบ้านเพื่อแสดงให้เห็นการแยกแยะระหว่างความคิดที่เกิดขึ้น ความรู้สึก ประสบการณ์ และพฤติกรรม เข้าใจและพิจารณาตนเองเป็นบริบท ความอ่อนแอของความคิดที่เกิดขึ้นตนเอง และการแสดงออก ให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะมีสมาธิอยู่กับตนเอง ตระหนักผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การหายใจ การเดิน ฯลฯ และเข้าใจถึงสภาพของตนเองอย่างเป็น โดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ทั้งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้ เรียนรู้ ใส่ใจเพียงแต่ความคิดและความรู้สึกของตนโดยไม่ยึดติดกับเนื้อหา สรุปลักษณะและมอหมายการบ้าน

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดประสงค์	รายละเอียดโปรแกรม
6	การมีค่านิยมและการอยู่กับปัจจุบัน (Values and Present Moment)	1. เพื่อสำรวจความคืบหน้าทักษะการตระหนักรู้ของสมาชิก สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากทักษะ และสมาชิกเห็นวิธีการที่เหมาะสมของการสร้างการตระหนักรู้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุค่านิยมของตนเองได้ผ่านกิจกรรม และสามารถเชื่อมโยงไปยังเป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมได้	ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนและการบ้าน เพิ่มเติมเทคนิคการตระหนักรู้ โดยเน้นที่ปัจจุบัน และสามารถระบุค่านิยมและเน้นค่านิยมผ่านกิจกรรม โดยให้ความสำคัญเกี่ยวกับทักษะในการตัดสินใจในเรื่อง ค่านิยมด้วยตนเอง สรุปกิจกรรมและมอบหมายการบ้าน
7	การมีค่านิยม (Values)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจความแตกต่างของค่านิยมและเป้าหมายว่ามีความแตกต่างอย่างไร 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจแนวคิดเรื่องการพลาดซ้ำ, ความพร้อมที่จะรับมือกับมัน ความสำเร็จ และความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล 3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงอุปสรรคภายใน ภายนอก และความเสี่ยงจากนั้นกำหนดและระบุสิ่งที่จะปฏิบัติเพื่อไว้ใช้ติดตามผล	ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนและการบ้าน อธิบายความแตกต่างระหว่างค่านิยม เป้าหมาย และอธิบายบางประเด็นเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการพลาดซ้ำ, ความพร้อมที่จะรับมือกับมัน ความสำเร็จ และความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล หลังจากนั้นนำค่านิยมที่สำคัญที่สุดสามประการมากำหนดเป้าหมาย ระบุสิ่งที่ต้องปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่ตั้งใจจะปฏิบัติเพื่อไว้ติดตามผล แสดงให้เห็นถึงความเสี่ยงของการมุ่งเน้นไปที่ผลลัพธ์ สรุปกิจกรรมและมอบหมายการบ้าน
8	การปฏิบัติตามความมุ่งมั่น (Committed Action) และยุติกิจกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นถึงค่านิยมและความมุ่งมั่นของตนเองและเพื่อนสมาชิก 2. เพื่อสร้างกำลังใจแก่กันและกันในการแยกย้ายไปดำเนินชีวิตของตนเอง	ทบทวนกิจกรรมครั้งก่อนและการบ้าน วางแผนพฤติกรรมตามค่านิยมเพื่อปฏิบัติตาม หรือเกี่ยวกับอุปสรรคภายในและภายนอกที่เป็นไปได้ รวมถึงวิธีการรับมือกับอุปสรรคจากการที่ได้เรียนรู้ ทบทวนงานที่มอบหมาย และสรุปกิจกรรม แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งกันและกัน ขอบคุณสมาชิก

หากผู้อ่านมีความสนใจกิจกรรมกลุ่มหรือการอบรมสามารถติดต่อผู้วิจัย