




ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล
 วุฒิ พย.บ. ศศ.ม.(จิตวิทยาสังคม), กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ชื่อและนามสกุล รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี
 วุฒิ กศ.บ. กศ.ม. กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ชื่อและนามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
 วุฒิ วท.บ., กศ.ม.,กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ชื่อและนามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน
 วุฒิ ศษ.บ.,กศ.ม., กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. ชื่อและนามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศิธร บัวทอง
 วุฒิ วท.บ., กศ.ม.,กศ.ด. (การทดสอบและวัดผลการศึกษา)
 ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



ภาคผนวก ข

- การหาความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ
- การหาความเที่ยงของเครื่องมือ

ตารางที่ 6.1 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC
		1	2	3	4	5	
ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น							
1	ฉันขยันอ่านหนังสือเพื่อสอบให้ได้คะแนนที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
2	ฉันทำงานตามที่คุณครูบอกด้วยความตั้งใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
3	เมื่อฉันบอกพ่อแม่ว่าจะทำอะไร ฉันจะทำอย่างเต็มที่จนเสร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
4	ฉันตั้งใจเรียนเพื่อพ่อแม่ของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
5	ฉันตั้งใจทำความดีเพื่อให้พ่อแม่มีความสุข	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
6	ฉันไม่มีเวลาดำรงพ่อกับแม่ที่ช่วยเหลืองานของโรงเรียน เพราะไม่ใช่หน้าที่ของฉัน	+1	+1	+1	+1	0	0.8
7	ฉันส่งการบ้านไม่ตรงเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม							
8	ฉันปฏิบัติตามคำสอนของคุณครูอย่างเคร่งครัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
9	ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จก่อนที่ฉันจะเล่นกับเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
10	ฉันเข้าเรียนตามตารางเรียนทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
11	ฉันไม่มีการวางแผนในการอ่านหนังสือก่อนที่จะสอบ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
12	ฉันวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
13	ฉันควบคุมตนให้ขยันเรียนได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
14	ฉันขยันเรียนเพื่อให้มีอนาคตที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
15	ฉันเชื่อว่าความสำเร็จ เกิดจากผลของความพยายามของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย							
16	ฉันทำงานที่ยากให้เสร็จได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
17	ฉันคิดว่าการบ้านที่ยาก เป็นสิ่งที่ฉันต้องพยายามทำให้ได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0

ตารางที่ 6.1 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC
		1	2	3	4	5	
18	การมีปัญหาทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
19	ฉันมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้มากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
20	ฉันคิดว่าความทุกข์ใจ ช่วย使我ฉันมีพลังที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
21	เมื่อเกิดปัญหากับฉัน ฉันจะพยายามหาทางออกจนสำเร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
22	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่ๆตลอดเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
23	การเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้ฉันฉลาดขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.0

ตารางที่ 6.2 ค่าดัชนีความสอดคล้อง ของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC
		1	2	3	4	5	
ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่น							
1	ฉันตั้งใจเรียนเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
2	ฉันตั้งใจทบทวนบทเรียนเพื่อสอบให้ได้เกรดตามที่ฉันต้องการ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
3	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายจากคุณครูด้วยความตั้งใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
4	เมื่อฉันบอกพ่อแม่ว่าจะทำอะไร ฉันจะลงมือทำเต็มที่จนเสร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
5	ฉันตั้งใจเรียนเพื่อพ่อแม่ของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
6	ฉันตั้งใจทำความดีเพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
7	ฉันตั้งใจทำดีกับเพื่อนเพราะฉันอยากให้เพื่อนรัก	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
8	ฉันช่วยเหลือเพื่อน เพราะฉันอยากให้เพื่อนยอมรับ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
9	เมื่อฉันต้องการได้สิ่งของใหม่ ฉันจะตั้งใจเก็บเงินซื้อให้ได้ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
10	ฉันจะดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง เพราะฉันต้องการอยู่กับพ่อแม่/ผู้ปกครองให้นานๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
11	ฉันส่งการบ้านไม่ตรงเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านการควบคุม							
12	ฉันสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
13	ฉันรู้สึกเศร้าใจต่อสภาพร่างกายของฉัน	+1	+1	+1	+1	0	0.8
14	ฉันปฏิบัติตามคำสอนของคุณครูอย่างเคร่งครัด	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
15	ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จก่อนที่ฉันจะเล่นกับเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1.0

ตารางที่ 6.2 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC
		1	2	3	4	5	
16	ฉันเข้าเรียนตามตารางเรียนทุกครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
17	เมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้น ฉันสามารถวางแผนเพื่อแก้ไขได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
18	ฉันสามารถควบคุมตนให้มีวินัยในการเรียนได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
19	ฉันขยันศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
20	ฉันเชื่อว่าความสำเร็จเกิดจากผลของความเพียรพยายามของตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
21	ฉันคิดว่าฉันสามารถกระทำการต่างๆเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วยตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
ความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความท้าทาย							
22	ฉันสามารถทำงานที่น่าท้าทายให้สำเร็จได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
23	ฉันคิดว่าการบ้านที่ยาก เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของฉัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
24	ฉันสามารถเอาชนะใจตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
25	ฉันไม่กล้าคิดที่จะทำอะไรใหม่ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
26	การประสบกับปัญหาทำให้ฉันได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
27	ฉันมองปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้มากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
28	ปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉัน ทำให้ฉันได้พัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
29	ความบกพร่องของร่างกายฉัน ทำให้ฉันไม่ต้องการทำอะไร	0	+1	+1	+1	+1	0.8

ตารางที่ 6.2 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC
		1	2	3	4	5	
30	ฉันคิดว่าความเครียด ช่วยให้ฉันมีพลังที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
31	เมื่อเกิดปัญหากับฉัน ฉันจะพยายามหาทางออกจนสำเร็จ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
32	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่ๆตลอดเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1.0
33	การเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้ฉันได้พัฒนาตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.0



ตารางที่ 6.3 ผลการประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	ความคิดเห็น		ข้อเสนอแนะ
		ความสอดคล้อง	ถูกต้องและเหมาะสม	
1	การสร้างสัมพันธภาพ	✓	✓	
2	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:ความมุ่งมั่น	✓	✓	
3	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:ความมุ่งมั่น	✓	✓	
4	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:ความมุ่งมั่น	✓	✓	
5	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:การควบคุม	✓	✓	
6	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:การควบคุม	✓	✓	
7	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:การควบคุม	✓	✓	
8	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:ความท้าทาย	✓	✓	
9	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:ความท้าทาย	✓	✓	
10	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ:ความท้าทาย	✓	✓	
11	ปัจจัยนิเทศ	✓	✓	

ตารางที่ 6.4 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
1	.43	ใช้ได้
2	.35	ใช้ได้
3	.25	ใช้ได้
4	.45	ใช้ได้
5	.36	ใช้ได้
6	.38	ใช้ได้
7	.44	ใช้ได้
8	.35	ใช้ได้
9	.33	ใช้ได้
10	.30	ใช้ได้
11	.22	ใช้ได้
12	.42	ใช้ได้
13	.28	ใช้ได้
14	.45	ใช้ได้
15	.50	ใช้ได้
16	.42	ใช้ได้
17	.28	ใช้ได้
18	.63	ใช้ได้
19	.47	ใช้ได้
20	.29	ใช้ได้
21	.44	ใช้ได้
22	.47	ใช้ได้
23	.64	ใช้ได้

ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.22 - 0.64 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .77

ตารางที่ 6.5 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ข้อที่	ค่าอำนาจ		ข้อที่	ค่าอำนาจ	
	จำแนกรายข้อ	ผลสรุป		จำแนกรายข้อ	ผลสรุป
1	.41	ใช้ได้	18	.38	ใช้ได้
2	.41	ใช้ได้	19	.66	ใช้ได้
3	.52	ใช้ได้	20	.45	ใช้ได้
4	.59	ใช้ได้	21	.35	ใช้ได้
5	.49	ใช้ได้	22	.45	ใช้ได้
6	.32	ใช้ได้	23	.70	ใช้ได้
7	.20	ใช้ได้	24	.45	ใช้ได้
8	.43	ใช้ได้	25	.22	ใช้ได้
9	.28	ใช้ได้	26	.44	ใช้ได้
10	.39	ใช้ได้	27	.47	ใช้ได้
11	.44	ใช้ได้	28	.52	ใช้ได้
12	.66	ใช้ได้	29	.21	ใช้ได้
13	.50	ใช้ได้	30	.29	ใช้ได้
14	.50	ใช้ได้	31	.65	ใช้ได้
15	.48	ใช้ได้	32	.66	ใช้ได้
16	.65	ใช้ได้	33	.55	ใช้ได้
17	.56	ใช้ได้			

ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.20 - 0.70 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .86

ภาคผนวก ค

- แบบวัดความแข็งแกร่งทางจิตใจ
- รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ



ข้อมูลสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อเรื่องวิจัย การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี

ชื่อผู้วิจัย รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุxorุณ วงษ์ทิม

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โทรศัพท์ 0-2504-8504-6

โทรศัพท์มือถือ (092) 9955462 E-mail: sukaroon.won@stou.ac.th

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม้ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี

4. ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยนี้ คือ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรีจำนวน 164 คน โดยการคัดเลือกแบบการตอบแบบสอบถาม

5. กระบวนการวิจัย ได้แก่การวิจัยเชิงปริมาณ

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งในแบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจง รวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเอง และกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม

7. งานวิจัยนี้ อาจมีความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านอยู่บ้าง เช่น อาจเสียเวลาในการตอบแบบสอบถาม

8. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขวงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

แบบวัดความแข็งแรงทางจิตใจ (ป.1-6)

โดย รศ.พ.ต.ท. หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม
 ทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามของการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี” จึงขอความกรุณาจากท่านโปรดกรอกแบบสอบถามให้ครบถ้วน เพราะคำตอบของท่านทุกข้อจะเป็นประโยชน์ต่อการนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาโรงเรียนต่อไป และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ท่านเลือก

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ.....ปี

4. กำลังเรียนอยู่ ชั้น.....

5. เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา

ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2.00

2.01 - 2.50

2.51 - 3.00

3.01 - 3.50

3.51 - 4.00

ส่วนที่ 2. โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วขอให้ท่านกรุณาตอบตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดหรือการกระทำ ของท่านดังนี้

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่าน

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่าน

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่ จริง
1	ฉันขยันอ่านหนังสือเพื่อสอบให้ได้คะแนนที่ดี			
2	ฉันทำงานตามที่คุณครูบอกด้วยความตั้งใจ			
3	เมื่อฉันบอกพ่อแม่ว่าจะทำอะไร ฉันจะทำอย่างเต็มที่จนเสร็จ			
4	ฉันตั้งใจเรียนเพื่อพ่อแม่ของฉัน			
5	ฉันตั้งใจทำความดีเพื่อให้พ่อแม่มีความสุข			
6	ฉันไม่มีเวลาว่างพอที่จะช่วยเหลืองานของโรงเรียน เพราะไม่ใช่หน้าที่ของฉัน			
7	ฉันส่งการบ้านไม่ตรงเวลา			
8	ฉันปฏิบัติตามคำสอนของคุณครูอย่างเคร่งครัด			
9	ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จก่อนที่ฉันจะเล่นกับเพื่อน			
10	ฉันเข้าเรียนตามตารางเรียนทุกครั้ง			
11	ฉันไม่มีการวางแผนในการอ่านหนังสือก่อนที่จะสอบ			
12	ฉันวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้			
13	ฉันควบคุมตนให้ขยันเรียนได้			
14	ฉันขยันเรียนเพื่อให้มีอนาคตที่ดี			
15	ฉันเชื่อว่าความสำเร็จ เกิดจากผลของความพยายามของตนเอง			
16	ฉันทำงานที่ยากให้เสร็จได้			
17	ฉันคิดว่าการทำงานที่ยาก เป็นสิ่งที่ฉันต้องพยายามทำให้ได้			
18	การมีปัญหาทำให้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่			
19	ฉันมองปัญหาที่เกิดขึ้น ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้มากขึ้น			
20	ฉันคิดว่าความทุกข์ใจ ช่วยให้ฉันมีพลังที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป			
21	เมื่อเกิดปัญหากับฉัน ฉันจะพยายามหาทางออกจนสำเร็จ			

ข้อ	ข้อความ	จริง	ไม่ แน่ใจ	ไม่ จริง
22	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่ๆตลอดเวลา			
23	การเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้ฉันฉลาดขึ้น			

ขอแสดงความขอบคุณ

รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม

อาจารย์ประจำแผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช



แบบวัดความแข็งแรงทางจิตใจ (ม.1-3)

โดย รศ. พ.ต.ท. หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

ทนายวิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นแบบสอบถามของการวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี” จึงขอความกรุณาจากท่านโปรดกรอกแบบสอบถามให้ครบถ้วน เพราะคำตอบของท่านทุกข้อจะเป็นประโยชน์ต่อการนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาโรงเรียนต่อไป และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ส่วนที่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ท่านเลือก

1. เพศ

ชาย

หญิง

3. อายุ.....ปี

6. กำลังเรียนอยู่ ชั้น.....

7. เกรดเฉลี่ยเทอมที่ผ่านมา

ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 2.00

2.01 - 2.50

2.51 - 3.00

3.01 - 3.50

3.51 - 4.00

ส่วนที่ 2. โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วขอให้ท่านกรุณาตอบตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดหรือการกระทำ ของท่านดังนี้

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่านมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่านมาก

จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่านบ้างไม่ตรงบ้าง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่านน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดหรือการกระทำของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1	ฉันตั้งใจเรียนเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้					
2	ฉันตั้งใจทบทวนบทเรียนเพื่อสอบให้ได้เกรดตามที่ฉันต้องการ					
3	ฉันทำงานที่ได้รับมอบหมายจากคุณครูด้วยความตั้งใจ					
4	เมื่อฉันบอกพ่อแม่ว่าจะทำอะไร ฉันจะลงมือทำเต็มที่จนเสร็จ					
5	ฉันตั้งใจเรียนเพื่อพ่อแม่ของฉัน					
6	ฉันตั้งใจทำความดีเพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวฉัน					
7	ฉันตั้งใจทำดีกับเพื่อนเพราะฉันอยากให้เพื่อนรัก					
8	ฉันช่วยเหลือเพื่อน เพราะฉันอยากให้เพื่อนยอมรับ					
9	เมื่อฉันต้องการได้สิ่งของใหม่ ฉันจะตั้งใจเก็บเงินซื้อให้ได้ด้วยตนเอง					
10	ฉันจะดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง เพราะฉันต้องการอยู่กับพ่อแม่/ผู้ปกครองให้นานๆ					
11	ฉันส่งการบ้านไม่ตรงเวลา					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
12	ฉันสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนได้					
13	ฉันรู้สึกเศร้าใจต่อสภาพร่างกายของฉัน					
14	ฉันปฏิบัติตามตามคำสอนของคุณครูอย่างเคร่งครัด					
15	ฉันจะทำการบ้านให้เสร็จก่อนที่ฉันจะเล่นกับเพื่อน					
16	ฉันเข้าเรียนตามตารางเรียนทุกครั้ง					
17	เมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้น ฉันสามารถวางแผน เพื่อแก้ไขได้					
18	ฉันสามารถควบคุมตนให้มีวินัยในการเรียนได้					
19	ฉันขยันศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ตนเองประสบ ความสำเร็จในชีวิต					
20	ฉันเชื่อว่าความสำเร็จเกิดจากผลของความเพียร พยายามของตนเอง					
21	ฉันคิดว่าฉันสามารถกระทำการต่างๆเพื่อให้บรรลุ เป้าหมายได้ด้วยตนเอง					
22	ฉันสามารถทำงานที่น่าท้อทำให้สำเร็จได้					
23	ฉันคิดว่าการบ้านที่ยาก เป็นสิ่งที่ท้าทายความ สามารถของฉัน					
24	ฉันสามารถเอาชนะใจตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง ไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้					
25	ฉันไม่กล้าคิดที่จะทำสิ่งใหม่ๆ					
26	การประสบกับปัญหาทำให้ฉันได้เรียนรู้ประสบการณ์ ใหม่					
27	ฉันมองปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้มากขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
28	ปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉัน ทำให้ฉันได้พัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา					
29	ความบกพร่องของร่างกายฉัน ทำให้ฉันไม่ต้องการทำอะไร					
30	ฉันคิดว่าความเครียด ช่วยให้ฉันมีพลังที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป					
31	เมื่อเกิดปัญหากับฉัน ฉันจะพยายามหาทางออกจนสำเร็จ					
32	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่ๆตลอดเวลา					
33	การเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้ฉันได้พัฒนาตนเอง					

ขอแสดงความขอบคุณ

รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม

อาจารย์ประจำแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม

ทำที่ โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี

วันที่ เดือน พ.ศ. 2562

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ยินยอมเข้าร่วมกลุ่มการวิจัยของ โครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนา รูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี” โดยผู้วิจัย คือ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม ที่อยู่ที่ สามารถติดต่อได้ คือ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เลขที่ 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียด ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มของโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ วิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 11 ครั้ง เป็นเวลาครั้งละ 90-120 นาที

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการเข้าร่วมกลุ่ม เมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่ง การกระทำดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้า ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม เท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวของข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ ร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการ ฝึกอบรม และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการทดลอง

ชื่อเรื่องวิจัย การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี

ชื่อผู้วิจัย รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุxorุณ วงษ์ทิม

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โทรศัพท์ 0-2504-8504-6

โทรศัพท์มือถือ (092) 9955462 E-mail: sukaroon.won@stou.ac.th

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการทดลองครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการทดลอง มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใดและเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาและเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี

4. ผู้เข้าร่วมการทดลอง หมายถึง นักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ จำนวน 18 คน โดยที่ท่านคือผู้เข้าร่วมการทดลอง และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ เกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย 2) มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง 3) เป็นผู้มีความสามารถในการสื่อสารได้ดี เกณฑ์การคัดออก คือ 1) ท่านไม่สะดวกในการทดลอง

5. กระบวนการวิจัย คือ การวิจัยเชิงทดลอง

6. กระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมการทดลอง

6.1 ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ท่านที่เข้าร่วมการทดลองเอง และท่านสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ได้รับการเข้าร่วมการทดลอง

6.2 ในการคัดกรองผู้เข้าร่วมการทดลอง หากผู้วิจัยพบว่าท่านผู้นั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเลือกและกำลังอยู่ในสถานะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ ผู้วิจัยจะส่งต่อให้กับแหล่งช่วยเหลือ เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

7. ผู้วิจัยจะยุติการทดลอง หากท่านรู้สึกอึดอัดใจ ไม่พอใจในการเข้าร่วมการทดลองและทำการช่วยเหลือเบื้องต้นหรือส่งต่อแหล่งช่วยเหลือต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือในลำดับต่อไป

9. การเข้าร่วมในการทดลองเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธ หรือยุติการเข้าร่วมทดลองได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ แขนงวิชาการแนะแนว สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช 9/9 หมู่ 9 ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 02-504-8504-6 โทรสาร 0-2503-3567

ตารางที่ 6.6 สรุปรูปแบบการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ/ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
1	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม ข้อตกลง บทบาท หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคย อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้ อย่างถูกต้อง	1. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skill) - การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) - ความเข้าใจร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) - ความสอดคล้องกัน (Congruence) 2. ทักษะการกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) 3. เกม “บก - น้ำ - อากาศ” 4. การอภิปรายกลุ่ม “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ สำคัญอย่างไร”
2	ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : ความมุ่งมั่น	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน	ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ - เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ (Now I'm Aware) - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with the Feeling) - เทคนิคการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) - เทคนิคการฝึกจินตนาการ (Fantasy Games)

ตารางที่ 6.6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ/ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
3	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : ความมุ่งมั่น	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ใน อารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความ มุ่งมั่นของตนเองในปัจจุบัน 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนความ สัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และ พฤติกรรมความมุ่งมั่น ที่ แสดงออกของตนเองได้อย่าง ถูกต้อง 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด ให้สมเหตุผลเกี่ยวกับความมุ่งมั่น ได้อย่างถูกต้อง	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบ เกสตัลท์ - เทคนิคขณะนี้นั้นตระหนักรู้ - เทคนิคการพูดโต้ตอบกับตนเอง - เทคนิคการฝึกจินตนาการ 2. ทฤษฎีการปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม - เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) - เทคนิคการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing Irrational Beliefs Technique)
4	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : ความมุ่งมั่น	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการใช้ ความคิด ความรู้สึกในการกระทำ สิ่งต่างๆ ด้วยความทุ่มเท ตั้งใจ และใส่ใจ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนว ทางการปฏิบัติตนอย่างมีความ รับผิดชอบ อดทนต่ออุปสรรค เพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมาย	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่ มุ่งเน้นคำตอบ - เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) - เทคนิคการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ ได้ผล (Looking for Previous Solutions) - เทคนิคคำถามระดับขึ้น (Scaling Questions) - เทคนิคคำชม (Compliment) - เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception questions) - เทคนิคการให้ข้อมูลย้อน กลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา

ตารางที่ 6.6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ/ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
			(Therapist Feedback to Client) 2.ทฤษฎีการปรึกษาแบบ พิจารณา เหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม - เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation Technique) - เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) 3.ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญ ความจริง - หลักการ WDEP - เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) - เทคนิคการเผชิญ (Confrontation Technique) - เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) - เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure Technique) - เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique)
5	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : การควบคุม	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความ สัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม

ตารางที่ 6.6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ/ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
		ควบคุมตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด ให้สมเหตุผลเกี่ยวกับการควบคุม ได้อย่างถูกต้อง 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับการควบคุม ตนเองในปัจจุบัน	- เทคนิคการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล -เทคนิคการจินตนาการการใช้ เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) 2.ทฤษฎีการปรึกษาแบบ เกสตัลท์ - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก - เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วย ตนเอง
6	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : การควบคุม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุ แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด ให้สมเหตุผลเกี่ยวกับการควบคุมได้ อย่างถูกต้อง โดยมองว่า สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิด จากการกระทำของตน ไม่ได้เกิด จากโชคชะตาหรืออำนาจใดๆ 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ใน อารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับการ ควบคุมของตนเองในปัจจุบัน 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนว ทางการควบคุมการกระทำของ ตนเองทั้งด้านการเรียนและการ ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม -เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) 2.ทฤษฎีการปรึกษาแบบ เกสตัลท์ - เทคนิคความรับผิดชอบต่อ ตนเอง (I Take Responsibility) - เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) 3. ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่ มุ่งเน้นคำตอบ -เทคนิคคำถามปฎิหารีย์ -เทคนิคการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ ได้ผล -เทคนิคคำถามระดับขั้น -เทคนิคคำชม -เทคนิคคำถามช้อยกเว้น

ตารางที่ 6.6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ/ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
7	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : การควบคุม	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการ ควบคุมตนจากตัวแบบ 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนปฏิบัติ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	1. ทฤษฎีการศึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม - เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก 2. ทฤษฎีการศึกษาแบบเผชิญ ความจริง - หลักการ WDEP - เทคนิคการตั้งคำถาม - เทคนิคการเผชิญ - เทคนิคการชี้ประเด็น - เทคนิคการให้ข้อมูลย้อน กลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา - เทคนิคการเปิดเผย - เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ
8	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : ความท้าทาย	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ใน อารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับความ ท้าทายในปัจจุบัน 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนความ สัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมความท้า ทายของตนเอง 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนแนวทาง การปรับเปลี่ยนความคิดให้สม เหตุผลเกี่ยวกับความท้าทายได้ อย่างถูกต้อง	1. ทฤษฎีการศึกษาแบบ เกสตัลท์ - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก - เทคนิคขณะนี้นั้นตระหนักรู้ 2.ทฤษฎีการศึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม - เทคนิคการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล - เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน
9	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : ความท้าทาย	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุน แนวทางการปรับเปลี่ยนความคิด ให้สมเหตุผลเกี่ยวกับความท้าทาย	1.ทฤษฎีการศึกษาแบบ พิจารณา เหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม

ตารางที่ 6.6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ/ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
		โดยมองว่า ตนสามารถกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งให้สำเร็จ กล้าคิดและกล้า เปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ดีขึ้น และ เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่อง ธรรมดา 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ใน อารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความทำ หายของตนเองในปัจจุบัน 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทาง การมีความท้าทาย เมื่อต้องเผชิญ ปัญหา	- เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือ เอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สม เหตุผล 2.ทฤษฎีการปรึกษาแบบ เกสตัลท์ -เทคนิคการใช้สรรพนามแทน ตนเอง (Using Personal Pronouns) -เทคนิคความรับผิดชอบต่อ ตนเอง 3. ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้น ที่มุ่งเน้นคำตอบ -เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ -เทคนิคการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ ได้ผล -เทคนิคคำถามระดับขั้น -เทคนิคคำถาม -เทคนิคคำถามข้อยกเว้น -เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ แก่ผู้รับบริการปรึกษา
10	ความแข็งแกร่งทาง จิตใจ : ความท้าทาย	1.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธี การมีความท้าทายจากผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ใน อารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความทำ หายของตนเองในปัจจุบัน 3.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนปฏิบัติ หาทางออกหรือแก้ไขให้สำเร็จ 4.เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทาง	1. ทฤษฎีการปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรม - เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก 2.ทฤษฎีการปรึกษาแบบ เกสตัลท์ - เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก

ตารางที่ 6.6 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีการ/ทฤษฎี/เทคนิค/ทักษะ
		การเรียนรู้ตลอดเวลาและแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อความเจริญงอกงาม	3. ทฤษฎีการศึกษาแบบเผชิญความจริง - หลักการ WDEP - เทคนิคการตั้งคำถาม - เทคนิคการเผชิญ - เทคนิคการชี้ประเด็น - เทคนิคการเปิดเผย - เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ
11	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้รับจากการให้การศึกษา 2. เพื่อยุติการให้การศึกษา	1. ทักษะการยุติ (Terminating) 2. ทักษะการประเมิน (Evaluating) 3. ทักษะการเสนอแนะ (Suggesting) 4. เทคนิคการเสริมแรงทางบวก 5. ทักษะการสนับสนุน (Supporting)

รายละเอียดของรูปแบบการศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ
ของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ
ครั้งที่ 1

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม ข้อตกลง บทบาท หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคย อบอุ่น และไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกความสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ ได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพที่ดี จะช่วยให้เกิดความอบอุ่น คุ้นเคย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย ในการให้การศึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Skill) กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Ice Breaking Activity) และทักษะการกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และกำหนดเป้าหมายของการให้การศึกษากลุ่ม

สื่อ/กิจกรรม/อุปกรณ์

1. เกม “บก - น้ำ - อากาศ”
2. ใบความรู้ “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม”
3. ใบความรู้ “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ”
4. ตารางนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่ม
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. แบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม แนะนำตนเอง และพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk) เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่ม ให้รู้สึกผ่อนคลายและให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เป็นมิตร ให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันโดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งประกอบด้วย การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข ความเข้าใจร่วมรู้สึก และความสอดคล้องกัน

2. ให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกม “บก - น้ำ - อากาศ” เพื่อละลายพฤติกรรม ตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ให้สมาชิกกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมแล้วร้องว่า บก น้ำ อากาศ

2.2 ถ้าผู้นำกลุ่มชี้ใครแล้วบอกว่า “บก” ให้สมาชิกกลุ่มคนนั้น บอกชื่อสัตว์บกมา จำนวน 1 ชนิด หรือ ถ้าผู้นำกลุ่มชี้ใครแล้วบอกว่า “น้ำ” หรือ “อากาศ” ให้สมาชิกกลุ่มคนนั้น บอกชื่อสัตว์น้ำหรือสัตว์ปีก มาจำนวน 1 ชนิด

2.3 ใครซ้ำหรือผิด ให้ขึ้นมาเป็นคนนำเกมต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มมอบใบความรู้ “ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม” จากนั้นกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย

1.1 เพื่อให้เข้าใจความหมาย ความสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

1.2 เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ

2. ผู้นำกลุ่มแจ้งข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มประกอบด้วย

2.1 ข้อตกลง

2.1.1 ยกมือ เมื่อต้องการพูดและแสดงความคิดเห็น

2.1.2 รับฟังสมาชิกกลุ่มคนอื่นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ที่มี

ประโยชน์ต่อกลุ่ม

2.2 ระยะเวลากำหนดการฝึกอบรม ครั้งละ 90-120 นาที รวมทั้งหมด 11 ครั้ง

2.3 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

2.3.1 การรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มและการรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

2.3.2 ทำหน้าที่ดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

2.4 บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

2.4.1 ควรตั้งใจเข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการเข้าร่วมกลุ่ม ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกันในกลุ่ม

2.4.2 ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจากผู้นำกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มมอบใบความรู้ “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ” และอธิบายความหมายตามใบความรู้ พร้อมทั้งให้ซักถามข้อสงสัยหลังการอธิบาย

5. ผู้นำกลุ่มดำเนินการอภิปรายกลุ่ม “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ สำคัญอย่างไร” โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น ทักษะการทำให้กระจ่าง และทักษะการสรุปความดังนี้

5.1 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจ

5.2 ผู้นำกลุ่มดำเนินการอภิปรายกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

5.3 ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงความสำคัญของความแข็งแกร่งทางจิตใจต่อสมาชิกกลุ่ม

ขั้นยุดิ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป ตามตารางนัดหมายการให้การปรึกษา

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

ใบความรู้ “ความแข็งแกร่งทางจิตใจ”

ความแข็งแกร่งทางจิตใจ หมายถึง การกระทำที่แสดงถึงความสามารถของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ ที่บ่งบอกว่าเป็นผู้ที่มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีเงื่อนไขหรือข้อผูกมัดในการกระทำ เพื่อยืนยันว่าจะตั้งใจทำสิ่งนั้น ๆ ให้ได้และประสบผลสำเร็จ โดยการใช้ความคิด ความรู้สึกในการกระทำด้วยความทุ่มเท มีความตั้งใจ ใส่ใจ และมีความรับผิดชอบ อดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

2. การควบคุม (Control) หมายถึง ความสามารถในการบังคับ ควบคุมจิตใจต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดขึ้นในชีวิตได้ สามารถควบคุมการกระทำของตนเองทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม สามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองว่าสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจใดๆ ซึ่งตนสามารถรับผิดชอบและควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการได้

3. ความท้าทาย (Challenger) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกให้เห็นถึงความต้องการที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ มีการเอาชนะใจตนเอง กล้าคิดและกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีในชีวิต เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา มีการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ในขณะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ และนำมาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า รู้สึกท้าทายเมื่อต้องเผชิญปัญหา มีมุมมองเชิงบวกต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด พยายามหาทางออกหรือแก้ไขปัญหามาให้สำเร็จ มีการเรียนรู้ตลอดเวลา และมีการพัฒนาความเจริญงอกงามเพื่อตนเอง



แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อบอุนและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. ทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม ข้อตกลง บทบาท หน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม 2. มีความคุ้นเคย อบอุน และมีความไว้วางใจซึ่งกัน และกัน 3. ตระหนักในความสำคัญของความแข็งแกร่งทาง จิตใจ					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 2

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : ความมุ่งมั่น

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน

แนวคิด

ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง ความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยมีเงื่อนไขหรือข้อผูกมัดในการกระทำ เพื่อยืนยันว่าจะตั้งใจทำสิ่งนั้น ๆ ให้ได้และประสบผลสำเร็จ โดยการใช้ความคิด ความรู้สึกในการกระทำด้วยความทุ่มเท มีความตั้งใจ ใส่ใจ และมีความรับผิดชอบ อดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้ เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ (Now I'm Aware) เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Staying with the Feeling) การพูดโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) และ เทคนิคการฝึกจินตนาการ (Fantasy Games) รวมทั้งทักษะพื้นฐานได้แก่ ทักษะการถาม ทักษะการฟัง ทักษะการเรียบ ทักษะการสรุป ความ ทักษะการทำความเข้าใจ ทักษะการสนับสนุน และทักษะการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ ได้สำรวจและตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในปัจจุบัน ก่อนที่จะเชื่อมโยงเข้าสู่การเสริมสร้างความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “สำรวจตนเอง”
2. เครื่องบันทึกเสียง
3. แบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 2

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งแรก

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มมอบใบงาน“สำรวจตนเอง” ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำ

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง อุปสรรค ความวิตกกังวล ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ความคาดหวัง และเป้าหมายในอนาคตที่ละคน โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟัง ทักษะการทำความเข้าใจ และการสรุปความ

3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของตนเอง ในสถานะปัจจุบัน ให้กล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ โดยไม่เลี่ยงหนี ไม่รีบข้ามไปรับรู้เรื่องอื่นโดยเร็ว เพราะไม่อยากเผชิญกับความรู้สึกที่ตนไม่ยอมสัมผัสและรับรู้ ที่เป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในอดีต ที่ยังมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน ตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตน หากสมาชิกกลุ่มมีอาการ เศร้า สะเทือนใจ ความเจ็บปวด และความรู้สึกทางด้านบวกที่ไม่กล้าแสดงออกมา เช่น ความรู้สึกชื่นชมรักใคร่ ความรู้สึกยินดี ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกกลุ่มหลับตาและสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ สัก 3 นาที โดยไม่เลี่ยงหนี ไม่รีบข้ามไปรับรู้เรื่องอื่นโดยเร็ว

4.2 ผู้นำกลุ่มสอบถาม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มหลังจากที่สัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกนั้น

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้สัมผัสกับตนเอง และตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ของตนกับสิ่งแวดล้อม ตามขั้นตอนดังนี้

5.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มหลับตาลง แล้วพูดออกประโยคต่างๆ ออกมา ดังนี้

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงการหายใจของฉัน”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ว่าท้องของฉันเกร็ง”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความทุกข์ใจ และฉันรู้ว่าฉันกำลังหลับตาอยู่”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความรู้สึก (ชื่นชม ยินดี กลัว เสียใจ กังวล เครียด

เหงา เศร้า)

5.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และตระหนักรู้

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองให้กระจ่างขึ้น รับรู้ความรู้สึกที่เป็นส่วนของ “top dog” คือ ความรู้สึกที่ควรจะทำ กับความรู้สึกที่ตนเองต้องการจริง ๆ ในส่วนของ “under dog” ได้โดยไม่พยายามปฏิเสธ จะช่วยให้ความขัดแย้งลดลง ลดความวิตกกังวล สามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเอง และรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น โดยไม่รู้สึกว่าผู้อื่นมาบงการชีวิตของตน ตามขั้นตอนดังนี้

6.1 ผู้นำกลุ่มสังเกตภาษาท่าทางของสมาชิกกลุ่ม ในขณะที่ผู้รับบริการปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ นั้น

6.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง (Under dog) ไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่า ควรจะ (Should do) ซึ่งไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริง เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ (Top dog) ที่ขัดแย้งอยู่ ที่บอกว่าตนควรจะทำอะไร ไปที่มือขวา

6.3 ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกใช้มือซ้ายพูดโต้ตอบกับมือขวา

7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกอย่างอิสระ รวมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์กันอย่างเต็มที่ โดยใช้ทักษะการสรุปความ ทักษะการสนับสนุน ทักษะการเจียบ และทักษะการสะท้อนความรู้สึก

8. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความต้องการของตนเอง โดยฉาย (Project) ความรู้สึกในความต้องการนั้นไปยังสิ่งอื่น ตามขั้นตอนดังนี้

8.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตา

8.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวแก่สมาชิกกลุ่ม ดังนี้

“ให้นักเรียนหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้สบาย สมมติว่านักเรียนกำลังยืนดูรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นตัวของนักเรียนเอง ลองจินตนาการซิว่า ถ้ารูปนั้นมีชีวิต ชีวิตรูปปั้นจะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไรบ้าง และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นอยู่เป็นอย่างไรบ้าง”

9. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มแต่ละคนถึงอารมณ์ความรู้สึกในปัจจุบัน

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 2



ใบงาน “สำรวจตนเอง”



ข้อดีของฉัน.....

.....

ข้อควรปรับปรุงของฉัน

.....

.....

เป้าหมายของฉัน

.....

.....

แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 2

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. ได้สำรวจปัญหาของตน 2. ได้สำรวจและระบายอารมณ์ ความรู้สึก อย่างอิสระ 3. ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : ความมุ่งมั่น

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความมุ่งมั่นของตนเองในปัจจุบัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ความมุ่งมั่นที่แสดงออกของตนเองได้อย่างถูกต้อง
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผลเกี่ยวกับความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT) ความคิด ความเชื่อของบุคคล จะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่บุคคลนั้นแสดงออกมาภายนอก ซึ่งอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลนั้น มีสาเหตุมาจากความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล หากบุคคลได้รับการช่วยเหลือโดยการสอนให้เขารู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะมีผลให้บุคคลนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น

จากแนวคิดดังกล่าว ผู้วิจัยจึงนำมาใช้ในปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของนักเรียนให้มีความมุ่งมั่นเพิ่มมากขึ้น โดยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) เพื่อสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC และใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล รวมทั้งการใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้ เทคนิคขณะนี้นั้นตระหนักรู้ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เทคนิคการพูดโต้ตอบกับตนเอง และ เทคนิคการฝึกจินตนาการ รวมทั้งทักษะพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะการถาม ทักษะการฟัง ทักษะการสรุปความ ทักษะการทำความเข้าใจ ทักษะการสนับสนุน และทักษะการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความมุ่งมั่นของตน ระบุความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ความมุ่งมั่นที่แสดงออกของตน และระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผลเกี่ยวกับความมุ่งมั่นได้อย่างถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ A B C”
2. เครื่องบันทึกเสียง
3. แบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 3

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การปรึกษาในครั้ง

ที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มที่เหลือจากครั้งที่ 2 เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง อุปสรรค ความวิตกกังวล ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ความคาดหวัง และเป้าหมายในอนาคต ที่ละคนจนครบทุกคน โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟัง ทักษะการทำความเข้าใจ และการสรุปความ

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคขณะนี้ฉันตระหนักรู้ เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เทคนิคการพูดโต้ตอบกับตนเอง และ เทคนิคการฝึกจินตนาการ รวมทั้งทักษะพื้นฐาน ได้แก่ ทักษะการถาม ทักษะการฟัง ทักษะการเงี่ยบ ทักษะการสรุปความ ทักษะการทำความเข้าใจ ทักษะการสนับสนุน และ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ในสมาชิกที่เหลือจากการปรึกษาในครั้งที่ 2 ที่ละคนจนครบทุกคน

4. ผู้นำกลุ่มมอบใบความรู้ “ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ ABC” ให้แก่สมาชิกกลุ่มทุกคน และใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Technique) เพื่อสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing Irrational Beliefs Technique) เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่ม ตามขั้นตอนดังนี้

5.1 ใช้ทักษะการถาม เพื่อถามความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ว่ามีอะไรบ้าง เช่น คิดว่าตนร่างกายบกพร่อง ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะต้องมีความมุ่งมั่นเพื่อต่อสู้ชีวิต เป็นต้น

5.2 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนระบุหลักฐานหรือข้อมูลที่สนับสนุนความคิดความเชื่อ
นั้น

5.3 ผู้นำกลุ่มใช้การโต้แย้ง (Disputing) และการถกอภิปราย (Debating) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุผล

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คิดเป็นงานบ้าน (Cognitive Homework) โดยการมอบหมายการบ้านเพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการคิดอย่างสมเหตุผล เพื่อนำไปสู่การมีอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 3

ใบความรู้ “ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ ABC”

ทฤษฎีบุคลิกภาพแบบ ABC เป็นแนวคิดที่สำคัญของความคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคล ตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (REBT) ซึ่งกล่าวว่า

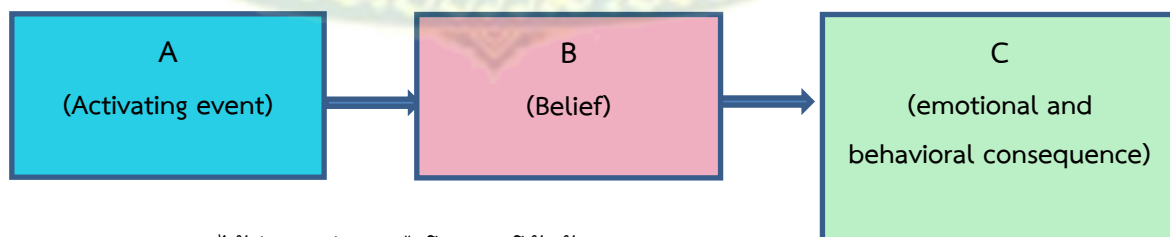
A (Activating event) คือสภาวะหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ที่เกิดขึ้นตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง ไม่ว่าจะเป็ความรูสึก ทศนคติ หรือพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎี REBT เชื่อว่า A นี้ มีใช้สาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมา

B (Belief) คือ ความคิด ความเชื่อของบุคคล ที่แต่ละคนจะคิดจะเชื่อ ประกอบด้วย

1. **ความเชื่อที่สมเหตุผล (Rational Beliefs)** ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมหรือการกระทำ ของบุคคลที่อยู่บนพื้นฐานของการพิจารณาไตร่ตรองในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุผลหรือบนพื้นฐานหลักของความจริง

2. **ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Beliefs)** ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่งและการต้องทำ เช่น ฉันต้องทำดี มิฉะนั้นฉันจะเป็นคนที่ใช้ไม่ได้ หรือคุณต้องปฏิบัติกับฉันอย่างมีเหตุผลและอ่อนโยน มิฉะนั้นคุณจะเป็นคนเลว หรือสังคมนี้บ่อนุ่และต้องสนองตอบความต้องการให้ฉันได้อย่างที่ฉันคิด

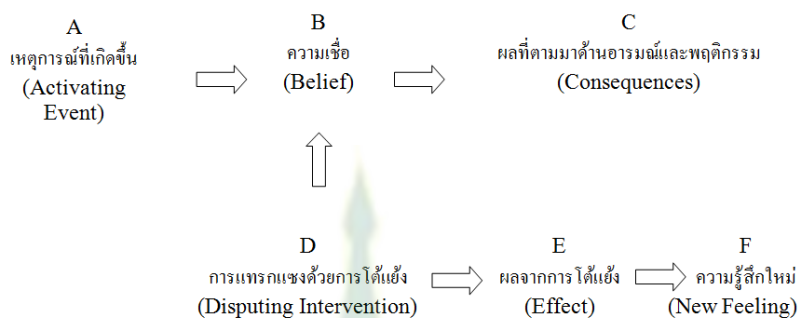
C (Emotional and Behavioral Consequence) คือ อารมณ์ ความรูสึก และพฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาตามความคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมนั้นของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะโดยลักษณะของปัญหาทางอารมณ์ หรือโดยท่าทีที่แสดงออกมาเมื่อขาดความสงบสุข ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานี้มองดูคล้ายกับว่าเป็นผลที่เกิดจาก A กล่าวคือ แสดงออกตามเหตุการณ์ที่เป็นจริง แต่สำหรับทฤษฎี REBT เชื่อว่า พฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมานั้นเป็นผลมาจาก B นั่นคือ พฤติกรรมของคนเราจะแสดงออกไปตามระบบความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีความ คิดต่อเหตุการณ์นั้นดังภาพต่อไปนี้



หากบุคคลได้รับการช่วยเหลือโดยการโต้แย้งและการถกอภิปรายความเชื่อที่สมเหตุผลก็จะเกิดผลดังนี้

E (Effect) คือ ผลที่เกิดขึ้นใหม่ เมื่อบุคคลได้รับการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ลดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

F (New Feeling) คือ ความรู้สึกใหม่ที่เหมาะสม แสดงออกมาเป็นภาพได้ ดังนี้



ตัวอย่าง ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล และผลที่ตามมาของอารมณ์และพฤติกรรม

B (Belief)	C (Emotional and Behavioral Consequence)
*ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับ จากทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย
*ฉันต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบและ ประสบความสำเร็จ	รู้สึกไร้ค่าและเกิดความล้มเหลว
*เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่ เป็นไปตามที่ฉันต้องการ	เสียใจ อย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้น เป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงขึ้น
*ฉันต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตราย หรือน่ากลัวอยู่เสมอ	อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ และ ร้ายแรงขึ้น
*การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และ ความ รับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้ง่าย กว่าการเผชิญกับมัน	จะหนีงานที่ยากลำบาก สูญเสียความเชื่อมั่นใน ตนเอง
*ฉันควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่ เข้มแข็งกว่า เป็นที่พึ่ง	ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ ขาดความ มั่นใจและพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
*ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้ อย่างสมบูรณ์แบบ	มีความวิตกกังวล และความกลัว

ตัวอย่างของการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล

ความคิดที่ไม่สมเหตุผล	ความคิดที่สมเหตุผล
<p>*ฉันต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน</p>	<p>บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น แต่มิได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับแต่เพียงผู้เดียว แต่ควรกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์สร้างสรรค์</p>
<p>*ฉันต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบและประสบผลสำเร็จ</p>	<p>เป็นธรรมดาที่บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องการที่จะทำให้ดีกว่าผู้อื่น การทำงานจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ และถึงแม้ทำเต็มที่ก็อาจผิดพลาดได้</p>
<p>*เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ</p>	<p>บุคคลไม่ควรกระทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นลุกลามใหญ่โตขึ้น ควรแก้ไขสภาพการณ์ให้ดีขึ้น หากไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ก็ต้องยอมรับและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายมากนัก</p>
<p>*ฉันต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ</p>	<p>บุคคลตระหนักในความจริงว่าอันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างทีกลัว ควรรู้ว่าความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัว มากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ</p>
<p>*การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน</p>	<p>การเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองมากกว่าการหลีกเลี่ยง</p>
<p>*ฉันควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง</p>	<p>บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ และควรพึ่งพาผู้อื่นหรือยอมรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น</p>
<p>*ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ</p>	<p>บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้ และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และในแต่ละปัญหานั้น ย่อมไม่มีทางเลือกในการแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบที่สุด</p>

แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 3

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ 2. ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความมุ่งมั่น ของตนเองในปัจจุบัน 3. เข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมความมุ่งมั่นที่แสดงออกของ ตนเอง 4. ทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล เกี่ยวกับความมุ่งมั่น					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : ความมุ่งมั่น

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการใช้ความคิด ความรู้สึกในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความทุ่มเท ตั้งใจ และใส่ใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการปฏิบัติตนอย่างมีความรับผิดชอบ อดทนต่ออุปสรรค เพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

แนวคิด

ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพ มีจุดแข็งและแหล่งสนับสนุนสำหรับการแก้ไขปัญหาของตนได้ โดยเน้นการสร้างคำตอบมากกว่าที่จะแก้ไขปัญหา เน้นในความสำเร็จจุดแข็ง แหล่งสนับสนุน และความสามารถของผู้รับบริการปรึกษา ให้ค้นหาว่าอะไรที่ทำแล้วได้ประโยชน์และถูกต้อง และเชื่อว่าปัญหาช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น สร้างสรรค์และกล้าหาญ (สุขอรุณ วงษ์ทิม 2558) และตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่เชื่อว่ามนุษย์มีพฤติกรรมที่เกิดจากจิตสำนึก มีแรงผลักดันที่จะมีสุขภาพจิตที่ดี มีพฤติกรรมโน้มที่จะกระทำเพื่อให้ได้รับการยอมรับ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ หากมีความกล้าที่จะเผชิญกับความเป็นจริง โดยจะต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนเอง

จากแนวคิดของทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น จึงสามารถสร้างเสริมความแข็งแกร่งทางจิตใจด้านความมุ่งมั่นของนักเรียนได้ โดยมีผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งมีบทบาทเป็นผู้ให้ความรู้ (Educator) และผู้ที่มีส่วนร่วม (Participant) ร่วมกันกับสมาชิกกลุ่มในการกำหนดเป้าหมายและค้นหาแหล่งสนับสนุนที่สามารถนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับความมุ่งมั่น ช่วยกันค้นหาคำตอบของปัญหา ใช้จุดแข็งและแหล่งสนับสนุนของสมาชิกกลุ่ม ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่น และช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เผชิญกับสภาพความเป็นจริง มีวุฒิภาวะ มีความรับผิดชอบต่อตนเอง อดทนต่ออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย รับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาโดยการพิจารณาความเป็นจริง รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด สามารถใช้ความคิด ความรู้สึกในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความทุ่มเท ตั้งใจ และใส่ใจ โดยใช้เทคนิคของการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ได้แก่ เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions Technique) เทคนิคคำถาม

ระดับขั้น (Scaling Questions Technique) เทคนิคการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล (Looking for Previous Solutions Technique) เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions Technique) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา (Therapist Feedback to Client Technique) และเทคนิคคำชม (Compliment Technique) ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation Technique) เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) และใช้เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เทคนิคการเผชิญ (Confrontation Technique) เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure Technique) และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า”
2. คลิปวีดิทัศน์ “น้องเอิร์ท”
3. ใบงาน “ความมุ่งมั่นของฉัน”
4. สัญญา “ความมุ่งมั่นของฉัน”
5. เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 4
6. เครื่องบันทึกเสียง
7. แบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 4

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การปรึกษาในครั้ง

ที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เล่าเรื่องราวที่เกิดจากการขาดความมุ่งมั่นของตน และใช้เทคนิคต่างๆ เทคนิคของการปรึกษากลุ่มแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ตามลำดับ ได้แก่ เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ เทคนิคคำถามระดับขั้น เทคนิคการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา และเทคนิคคำชม ตามขั้นตอนในเอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 4

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ โดยให้สมาชิกรับชมคลิปวิดีโอ “น้องเอิร์ท”

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมอบใบความรู้เรื่อง “การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า” และใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้นำกลุ่มสาธิตและให้สมาชิกกลุ่มฝึกปฏิบัติ ในขณะที่ฝึกปฏิบัติ เปิดดนตรีบรรเลงสำหรับการผ่อนคลายคลอไปด้วย ตามขั้นตอนในเอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 และใช้เทคนิคการมอบหมายการบ้าน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกลับไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก โดยกล่าวกับสมาชิกกลุ่มว่า นักเรียนสามารถมีความมุ่งมั่น โดยกระทำการต่างๆ ด้วยความทุ่มเท ตั้งใจ ใส่ใจ รับผิดชอบ อดทนต่ออุปสรรคเพื่อให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้หากนักเรียนมีความเพียรพยายาม

6. ผู้นำกลุ่มใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น เทคนิคการเปิดเผย และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ ตามขั้นตอนในเอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 และให้สมาชิกกลุ่มทำใบงาน “ความมุ่งมั่นของฉัน”

7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอใบงาน

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสัญญา “ความมุ่งมั่นของฉัน”

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการฝึกอบรมครั้งที่ 4



ใบความรู้เรื่อง “การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า” (Progressive Muscle Relaxation Training)

หลักการ

กายและจิตของบุคคลจะมีความสัมพันธ์กัน หากจิตใจมีความตึงเครียดก็จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดความตึงเครียดไปด้วย ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้าจะช่วยลดความตึงเครียดของร่างกายได้

ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ

1. นิ่งในท่าสบายที่สุด หลับตา วางแขนขาอย่างสบาย ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงบนเก้าอี้สำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย (เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าอก หน้าท้อง คอด้านหลัง คอด้านหน้าหลังและไหล่ คิ้ว หน้าผาก ตา แก้ม ปาก) ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้ทำการเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกายอย่างสุดขีดสลับกับการคลาย กลั้นหายใจไว้ประมาณ 5 วินาที หลังจากเกร็งกล้ามเนื้อนั้น โดยการนับ 1-5 แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายการเกร็งออกช้าๆ จนหมด รับรู้ความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการคลายนั้น หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนั้น

เริ่มการเกร็งและคลายของกล้ามเนื้อดังนี้

เท้า สันเท้าสัมผัสกับพื้น ยกปลายเท้าขึ้น ค่อย ๆ งอนิ้วเท้าสับนิ้วขึ้น ให้แน่นจนรู้สึกตึง ตึงสุดขีด แล้วกลั้นหายใจ นับ 1-5 ในใจ สังเกตความตึงที่เท้าทั้งสองข้าง ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่เกร็งปลายเท้าช้าๆ ปล่อยนิ้วเท้าตามปกติ และค่อยๆ วางหน้าเท้าลงตามสบาย ผ่อนคลายรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย ที่เท้าสองข้าง หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนั้น

น่อง ยกสันเท้าขึ้น กดปลายเท้าไว้กับพื้นให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อที่น่องจนตึงสุดขีด

หน้าขา ยกขาทั้งสองข้างขึ้น เหยียดตรงไปข้างหน้า พร้อมกับหักข้อเท้าขึ้น จนหน้าขา รู้สึกตึงสุดขีด

มือ ยกแขนสองข้างไว้ระดับหน้าอก สองแขนขนานกัน และตั้งฉากกับลำตัว คว่ำฝ่ามือ พร้อมกับค่อย ๆ กำมือทั้งสองข้างให้ตึงจนสุดขีด

แขน ยกแขนสองข้างไว้ระดับหน้าอก สองแขนขนานกัน และตั้งฉากกับลำตัว หายใจเข้า หักข้อมือเข้าหาตัว ปลายนิ้วเหยียดชิดติดกัน เกร็งท่อนแขน จนข้อมือและท่อนแขนตึงสุดขีด

ต้นแขน ใช้นิ้วมือแต่ละไหล่ทั้งสองข้าง ยกข้อศอกให้สูงมาก ๆ จนกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขนตึงสุดขีด

หน้าอก ยกปลายแขนตั้งฉากกับลำตัว กำมือให้แน่น สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ ใช้ต้นแขนหนีบสีข้าง เกร็งหน้าอกให้แน่น จนหน้าอกตึงสุดขีด

หน้าท้อง ยกมือวางไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับแขม่วท้องให้มากที่สุด ให้เหมือนกับจะถึงกระดูกสันหลัง จนท้องยุบไปด้านหลังมากที่สุด

ไหล่ ตั้งคอให้ตรง ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด จนกล้ามเนื้อบนหัวไหล่กับต้นคอตึงสุดขีด

หลังและไหล่ แอนหลังให้ห่างจากผนังเก้าอี้มากที่สุด เหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังให้สูงที่สุด จนหลังและไหล่รู้สึกตึงสุดขีด

คอด้านหลัง ตั้งคอให้ตรงใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ใต้คาง กดคางลงที่ฝ่ามือ พร้อมกับใช้ฝ่ามือดันขึ้น ให้น้ำหนักสมดุลกัน จนคอด้านหลังตึงสุดขีด

คอด้านหน้า ตั้งคอให้ตรงประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอยใช้มือทั้งสองออกแรงดันคอมาด้านหน้า พร้อมกับบอออกแรงที่ศีรษะต้านไว้จนคอด้านหน้ารู้สึกตึงสุดขีด

คิ้ว ขมวดคิ้วทั้งสองข้างเข้าหากันจนคิ้วทั้งสองเกร็งสุดขีด

หน้าผาก เลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนตึงไปทั่วบริเวณเบ้าตาและขมับทั้งสองข้าง

ตา หลับตาให้แน่นมากๆ จนรู้สึกตึงเท่าที่จะทนได้

ปาก เม้มริมฝีปากทั้งสองให้แนบแน่นสนิท จนรู้สึกแน่นตึงสุดขีด

แก้ม บุ่มแก้มเข้าไปให้ลึกและนานที่สุด สังเกตความตึงที่บริเวณอู้งแก้ม และตามด้วยการยิ้มให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



เอกสารประกอบการให้การปรึกษาครั้งที่ 4

ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 4 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค ดังนี้

1. เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ได้แก่

1.1 เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions Technique) มีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ให้เห็นถึงโอกาสหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือแนวทางต่างๆที่น่าจะเป็นไปได้ในอนาคต มีขั้นตอนการใช้เทคนิคดังนี้

1.1.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดความมุ่งมั่น

1.1.2 ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อถามสมาชิกกลุ่มดังนี้

“สมมติว่าพรุ่งนี้นักเรียนตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้า และพบว่ามียี่สิบสองข้อเท็จจริงเกิดขึ้น ปัญหาทั้งหมดที่มีอยู่ของนักเรียนมันหายไปหมดเลย อะไรจะเป็นสิ่งแรกที่นักเรียนจะทำ เมื่อรู้ว่าปัญหาหมดสิ้นไปแล้ว?”

1.2 เทคนิคคำถามระดับขั้น (Scaling Questions Technique) มีจุดประสงค์เพื่อประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหาที่สมาชิกกลุ่มมีอยู่ตามความรู้สึกของเขา จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง ช่วยให้ทราบถึงแหล่งช่วยเหลือหรือผู้สนับสนุน มีความสนใจมากขึ้นในสิ่งที่เขากำลังกระทำ สามารถระบุถึงอนาคตที่ตนอยากให้เป็น ตำแหน่งที่เขาต้องการบนมาตรวัดเป็นอย่างไร ช่วยให้เขาทราบวิธีการจัดการกับปัญหาของตนต่อไป และตนมีจุดแข็งอย่างไร มีขั้นตอนการใช้เทคนิคดังนี้

1.2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดความมุ่งมั่น

1.2.2 ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงระดับของมาตรวัดที่ 0 ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แย่หรือมีความรุนแรงที่สุด และระดับของมาตรวัดที่ 10 จะเป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด

1.2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงมาตรวัดนั้น แล้วถามสมาชิกกลุ่มให้ตอบตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า ความรู้สึกของเขาอยู่ในระดับใดบนมาตรวัดนั้น โดยถามสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

“ถ้าบนเครื่องวัดหรือสเกลมีเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 แทนความรู้สึกที่แย่ที่สุด ส่วนเลข 10 เป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด ความรู้สึกของนักเรียนอยู่บนระดับเลขอะไรในตอนนี้นะ?”

“ความรู้สึกของนักเรียนอยู่บนระดับเลขอะไร ตอนที่ปัญหามันแย่มากที่สุด?”

“อะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณรุนแรงนั้นหยุดอยู่กับที่หรือลดระดับลง?”

“ในวันที่ความรู้สึกของนักเรียนอยู่ในระดับตื้นนั้น อะไรที่ทำให้นักเรียนอยู่ในระดับดีขึ้น?”

“ตัวเลขระดับไหนที่จะเหมาะสมกับนักเรียน?”

“อีกนานแค่ไหนที่นักเรียนอยากจะให้ไปถึงเลข 10 ?”

1.3 เทคนิคการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล (Looking for Previous Solutions Technique) มีจุดประสงค์เพื่อทราบวิธีแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่มในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขปัญหในปัจจุบัน มีขั้นตอนการใช้เทคนิคดังนี้

1.3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดความมุ่งมั่น

1.3.2 ผู้นำกลุ่มการตั้งคำถามเพื่อถามผู้รับบริการปรึกษา ดังนี้ “ในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีวิธีการแก้ไขปัญหานี้อย่างไรบ้าง?”

1.4 เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Questions Technique) มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการตั้งคำถามเพื่อจะหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่เกิดปัญหา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ตรวจสอบและระบุข้อยกเว้นนั้น รับรู้ว่าปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย ไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา จะช่วยเพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพิ่มความหวัง มีความรู้สึกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมสถานการณ์ได้ และนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหามีขั้นตอนการใช้เทคนิคดังนี้

1.4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดความมุ่งมั่น

1.4.2 ผู้นำกลุ่มการตั้งคำถามเพื่อถามสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

“ช่วยบอกครูหน่อยสิคะว่า เวลาที่นักเรียนอยู่อย่างมีความสุขนั้นเป็นอย่างไร? นักเรียนทำอะไรในช่วงเวลานั้น?”

“อะไรที่มันแตกต่างในช่วงเวลานั้น ที่นักเรียนอยู่อย่างมีความสุข? ขอให้ นักเรียนทำตัวให้เหมือนกับในวันที่นักเรียนมีความสุขนั้น?”

“ช่วงไหนบ้างที่ไม่เกิดปัญหา หรือปัญหามันน้อยลง นักเรียนทำอะไรในช่วงเวลานั้น”

แล้วให้สมาชิกกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติของตนให้ทราบ ในการพบกันครั้งต่อไป

1.5 เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา (Therapist Feedback to Client Technique) มีจุดประสงค์เพื่อสรุปสาระสำคัญและให้ข้อมูลแก่สมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สร้างสรรค์คำตอบหรือหาทางออกสำหรับแก้ไขปัญหาของตน มีขั้นตอนการใช้เทคนิคดังนี้

1.5.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดความมุ่งมั่น

1.5.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา

1.5.3 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหา

1.6 เทคนิคคำชม (Compliment Technique) มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นั้นดีแล้ว และยอมรับว่าปัญหานั้นมันยากที่จะแก้ไข เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกระทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์นั้นต่อไป มีขั้นตอนการใช้เทคนิคดังนี้

1.6.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและมีการใส่ใจ ในขณะที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวที่เกี่ยวกับการขาดความมุ่งมั่น

1.6.2 ผู้นำกลุ่มกล่าวชมในความพยายามของสมาชิกกลุ่ม โดยพูดกับสมาชิกกลุ่ม ในรูปแบบของการใช้คำถามที่ชื่นชมหรือประโยคบอกเล่า ได้แก่

“นักเรียนทำอย่างนั้นได้อย่างไรกัน?”

“นักเรียนต้องใช้ความพยายามมากเลยนะคะ เพื่อให้เกิดความสำเร็จนี้”

“นักเรียนคงใช้วิธีที่ดีที่สุดสำหรับการแก้ปัญหานี้แน่เลยนะคะ”

“นักเรียนเป็นคนฉลาดมาก”

“นักเรียนเป็นคนขยันมาก”

2. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า (Progressive Muscle Relaxation Training) ผู้นำกลุ่มฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลกับสมาชิกกลุ่มว่า กายและจิตของบุคคลจะมีความสัมพันธ์กัน หากจิตใจมีความตึงเครียด ก็จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดความตึงเครียดไปด้วย ซึ่งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบก้าวหน้า จะช่วยลดความตึงเครียดของร่างกายได้

2.2 ขั้นตอนการฝึกปฏิบัติมีดังนี้

1) ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกกลุ่ม นั่งในท่าที่สบายที่สุด หลับตา วางแขนขาอย่างสบาย ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดลงในเก้าอี้ สำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย (เท้า น่อง หน้า

ขา มือ แขน ต้นแขน หน้าอก หน้าท้อง คอด้านหลัง คอด้านหน้าหลังและไหล่ คิ้ว หน้าผาก ตา แก้ม ปาก) ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2) ให้สมาชิกกลุ่ม เกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกายอย่างสุดขีดสลับกับการคลายกล้ามเนื้อหัวใจไว้ประมาณ 5 วินาที หลังจากเกร็งกล้ามเนื้อนั้น โดยการนับ 1-5 แล้วจึงค่อยๆ ผ่อนคลายการเกร็งออก

ซ้ำ ๆ จนหมด รับรู้ความแตกต่างระหว่างการเกร็งและการคลายนั้น หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนั้น

เริ่มการเกร็งและคลายของกล้ามเนื้อดังนี้

เท้า สันเท้าสัมผัสกับพื้น ยกปลายเท้าขึ้น ค่อย ๆ งอนิ้วเท้าสับนิ้วขึ้น ให้แน่นจนรู้สึกตึง ตึงจนสุดขีด แล้วคลายหัวใจ นับ 1-5 ในใจ สังเกตความตึงที่เท้าทั้งสองข้าง ผ่อนคลายใจออกช้าๆ ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อที่เกร็งปลายเท้าช้าๆ ปล่อยนิ้วเท้าตามปกติ และค่อยๆ วางหน้าเท้าลงตามสบาย ผ่อนคลายรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงกับความผ่อนคลาย ที่เท้าสองข้าง หายใจเข้าออกยาวๆ ลึกๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนั้น

น่อง ยกสันเท้าขึ้น กดปลายเท้าไว้กับพื้นให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อที่น่องจนตึงสุดขีด

หน้าขา ยกขาทั้งสองข้างขึ้น เหยียดตรงไปข้างหน้า พร้อมกับหักข้อเท้าขึ้น จนหน้าขารู้สึกตึงสุดขีด

มือ ยกแขนสองข้างไว้ระดับหน้าอก สองแขนขนานกัน และตั้งฉากกับลำตัวคว่ำฝ่ามือ พร้อมกับค่อย ๆ กำมือทั้งสองข้างให้ตึงจนสุดขีด

แขน ยกแขนสองข้างไว้ระดับหน้าอก สองแขนขนานกัน และตั้งฉากกับลำตัวหงายฝ่ามือขึ้น หักข้อมือเข้าหาตัว ปลายนิ้วเหยียดชิดติดกัน เกร็งท่อนแขน จนข้อมือและท่อนแขนตึงจนสุดขีด

ต้นแขน ใช้นิ้วมือแตะไหล่ทั้งสองข้าง ยกข้อศอกให้สูงมาก ๆ จนกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขนตึงสุดขีด

หน้าอก ยกปลายแขนตั้งฉากกับลำตัว กำมือให้แน่น สูดลมหายใจเข้าเต็มที่ ใช้ต้นแขนหนีบซี่ข้าง เกร็งหน้าอกให้แน่น จนหน้าอกตึงสุดขีด

หน้าท้อง ยกมือวางไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกับแขม่วท้องให้มากที่สุด ให้เหมือนกับจะถึงกระตุกสันหลัง จนท้องยุบไปด้านหลังมากที่สุด

ไหล่ ตั้งคอให้ตรง ยกไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด จนกล้ามเนื้อบนหัวไหล่กับต้นคอตึงสุดขีด

หลังและไหล่ แอนหลังให้ห่างจากพนักเก้าอี้มากที่สุด เหยียงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังให้สูงที่สุด จนหลังและไหล่รู้สึกตึงสุดขีด

คอด้านหลัง ตั้งคอให้ตรงใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ใต้คาง กดคางลงที่ฝ่ามือพร้อมกับใช้ฝ่ามือดันขึ้น ให้น้ำหนักสมดุลกัน จนคอด้านหลังตึงสุดขีด

คอด้านหน้า ตั้งคอให้ตรงประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอยใช้มือทั้งสองออกแรงดันคอด้านหน้า พร้อมกับออกแรงที่ศีรษะต้านไว้จนคอด้านหน้ารู้สึกตึงสุดขีด

คิ้ว ขมวดคิ้วทั้งสองข้างเข้าหากัน จนคิ้วทั้งสองเกร็งสุดขีด

หน้าผาก เลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนตึงไปทั่วบริเวณเบ้าตาและขมับทั้งสองข้าง

ตา หลับตาให้แน่นมากๆ จนรู้สึกตึงเท่าที่จะทนได้

ปาก เม้มริมฝีปากทั้งสองให้แนบแน่นสนิท จนรู้สึกแน่นตึงสุดขีด

แก้ม บวมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานที่สุด สังเกตความตึงที่บริเวณอู้งแก้ม และตามด้วยการยิ้มให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น เทคนิคการเปิดเผย และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ ตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินความต้องการที่จะมีความมุ่งมั่นของตนเอง อธิบายวิถีชีวิตปัจจุบัน ประเมินพฤติกรรมตนเอง และวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่

W (Wants) = การระบุความต้องการที่จะมีความมุ่งมั่น
นักเรียนต้องการเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นหรือไม่?

D (Describe) = อธิบายวิถีชีวิตหรือสิ่งที่กระทำอยู่เกี่ยวกับความมุ่งมั่น
ของตนในปัจจุบัน ทิศทางของความมุ่งมั่นของตนในอนาคต
ให้นักเรียนอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวัน
นักเรียนทำอะไรบ้างที่แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่น? ในอนาคตนักเรียนจะมีความมุ่งมั่นหรือไม่?

E (Self Evaluation) = การประเมินพฤติกรรมการมีความมุ่งมั่นของตน
ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีความมุ่งมั่นมากน้อยเพียงใด?

P (Planning) = การวางแผนเพื่อให้มีความมุ่งมั่น
ขอให้นักเรียนวางแผนการปฏิบัติเพื่อแสดงการมีความมุ่งมั่น

โดยเขียนลงในใบงาน “ความมุ่งมั่นของฉัน”

2. **เทคนิคการตั้งคำถาม** **เทคนิคการเผชิญ** **เทคนิคการชี้ประเด็น** **เทคนิคการเปิดเผย** และ**เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ** ตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) เพื่อให้ได้ข้อมูลของสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความคิดความรู้สึกของตน ประเมิน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยให้เขาได้ระบุนิสัยที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยถามว่า

“อะไรคือสิ่งที่คุณทำแล้ว รู้สึกว่าคุณมีความมุ่งมั่น”

เทคนิคการเผชิญ (Confrontation Technique) ใช้ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มมีความขัดแย้งกัน ความคิด ความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประเด็น เข้าใจในพฤติกรรม การขาดความมุ่งมั่นของตน

เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) ใช้ชี้ประเด็นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงการขาดความมุ่งมั่นของตน

เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure Technique) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด และปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ขาดความมุ่งมั่นของเขา

เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) เพื่อให้ข้อเสนอแนะแก่สมาชิกกลุ่มว่าจะสนองความต้องการที่จะมีความมุ่งมั่นของตนได้อย่างไร จะวางโครงการหรือแผนงานเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนอย่างเป็นระบบได้อย่างไร



ที่มาภาพ : <https://today.line.me/th/pc/article/%E,1/12/2561>

คลิปวิดีโอ “น้องเอิร์ท”



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=jEjJOTfeM1w,1/12/2561>



ใบงาน “ความมุ่งมั่นของฉัน”

Wants= นักเรียนต้องการเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นหรือไม่?

.....

จงระบุสิ่งที่นักเรียนมุ่งมั่นจะกระทำ

1.....

2.....

3.....

Describe = ให้นักเรียนอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันนักเรียนทำอะไรบ้างที่แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่น?

1.....

2.....

3.....

ในอนาคตนักเรียนจะมีความมุ่งมั่นหรือไม่?

.....

Self Evaluation = ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีความมุ่งมั่นมากน้อยเพียงใด?

.....

Planning = ขอให้นักเรียนเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อแสดงการมีความมุ่งมั่น

1.....

2.....

3.....



สัญญา “ความมุ่งมั่นของฉัน”

ข้าพเจ้า.....

อายุ.....ปี กำลังเรียนอยู่ชั้น.....ของโรงเรียนศรีสังวาลย์ นนทบุรี

ขอให้สัญญา ดังนี้

1. จะตั้งใจทำในสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการจะทำให้ประสบผลสำเร็จ
2. จะทำสิ่งต่างๆด้วยความตั้งใจ ใส่ใจ และมีความรับผิดชอบ
3. จะอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ

ข้าพเจ้าจะขอยึดมั่นและปฏิบัติตามข้อสัญญาดังกล่าวนี้อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่เดือน.....พ.ศ. 2561 เป็นต้นไป

ลงชื่อ..... ผู้ให้สัญญา

()

ลงชื่อ.....พยาน

()

แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 4

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. ได้ใช้ความคิด ความรู้สึกในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วย ความทุ่มเท ตั้งใจ และใส่ใจ 2. ได้วางแผนเพื่อการปฏิบัติตนอย่างมีความรับผิดชอบ อดทนต่ออุปสรรค เพื่อให้ชีวิตดีขึ้นและประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมาย					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 5

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : การควบคุม

ระยะเวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม การควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการควบคุมตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับการควบคุมตนเองในปัจจุบัน

แนวคิด

การควบคุม (Control) หมายถึง ความสามารถในการบังคับ ควบคุมจิตใจต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดขึ้นในชีวิตได้ สามารถควบคุมการกระทำของตนเองทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม สามารถวางแผนเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองว่าสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจใดๆ ซึ่งตนสามารถรับผิดชอบและควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการได้

ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้นำกลุ่ม ใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เทคนิคการพูดได้ต่อบด้วยตนเอง ใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และเทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับการควบคุมตนในปัจจุบัน เข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม การควบคุมตนเอง สามารถระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการควบคุมได้อย่างถูกต้อง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 5

ขั้นตอนการให้การศึกษาดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การ
 ปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมการกระทำของ
 ตนเองทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาและในปัจจุบันที่ละคน

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์
 อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของตนเอง
 ในปัจจุบันเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง ให้กล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ โดยไม่เสียวหนี

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความกระจ่างถึง
 ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่ว่าควรจะทำเพื่อการควบคุมตนเอง
 กับความรู้สึกที่ตนเองต้องการจริง ๆ โดยไม่พยายามปฏิเสธ จะช่วยให้ความขัดแย้งลดลง และลด
 ความวิตกกังวล สามารถตัดสินใจเลือกที่จะกระทำเพื่อการควบคุมตนเองได้ด้วยตนเอง และรับผิดชอบ
 ต่อการเลือกนั้น

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational
 Emotive Imagery) เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของสมาชิก
 กลุ่ม ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ให้มีความเหมาะสมมากขึ้น ตามขั้นตอนดังนี้

6.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตา

6.2 ให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม
 เกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

6.3 ให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนการจินตนาการเป็นความรู้สึกที่เหมาะสม

6.4 . ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ที่เกี่ยวกับการ
 ควบคุมตนเองของสมาชิกกลุ่ม เช่น คิดว่าร่างกายตนไม่แข็งแรง ไม่สามารถทำอะไรได้มาก หรือคิด
 ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเป็นเรื่องของโชคชะตา ตนไม่สามารถรับผิดชอบและควบคุมให้เป็นไปตาม
 เป้าหมายที่ต้องการได้ เป็นต้น

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5



แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 5

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. เข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม การควบคุมตนเอง 2. สามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผลเกี่ยวกับการ ควบคุมตนเองได้อย่างถูกต้อง 3. รับรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับการควบคุม ตนเองในปัจจุบัน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 6

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : การควบคุม

ระยะเวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการควบคุมได้อย่างถูกต้อง โดยมองว่าสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจใดๆ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับการควบคุมของตนเองในปัจจุบัน
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการควบคุมการกระทำของตนเองทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

แนวคิด

ในการปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) ใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสต์ลท์ โดยใช้เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility) การใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) และใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เทคนิควิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้ผลมาก่อน เทคนิคคำถามระดับขั้น เทคนิคคำถาม เทคนิคคำถามช้อยกเว้น และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการควบคุม มองว่าสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจใดๆ ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับการควบคุมของตนเองในปัจจุบัน บอกแนวทางการควบคุมการกระทำของตนเองทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

สื่อ/กิจกรรม/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบประเมินการให้การศึกษาครั้งที่ 6

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) โดยกล่าวถึงวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมตนเองให้เหมาะสม และมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มกลับไปคิดทบทวนที่บ้านเพิ่มเติม

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มไม่หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เพราะไม่อยากจะทำสิ่งนั้น ตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับการขาดการควบคุมตนเอง

2.2 ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มพูดประโยค “ผม (หนู).....และผม (หนู).....จะรับผิดชอบ.....เอง” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ เช่น “ผม (หนู) ตัดสินใจที่จะไม่ไปเข้าซุมนุมจิตอาสา และผม (หนู) จะรับผิดชอบการตัดสินใจของผมเอง”

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) เพื่อปรับเปลี่ยนประโยคการพูดของสมาชิกกลุ่มที่เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผลและทำให้เกิดอารมณ์ท้อแท้สิ้นหวัง ให้เป็นประโยคการพูดที่เป็นความคิดที่สมเหตุผล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้มแข็งและมีพลังมากยิ่งขึ้น เช่น

“มันจะต้องแย่น่ากลัวมาก ถ้าฉันสอบได้เกรด C” เปลี่ยนเป็น “ฉันต้องการที่จะได้ เกรด A” หรือ “ฉันคิดว่าฉันสามารถสอบวิชานี้ให้ได้ เกรด A”

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดสร้างสรรค์ คิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อควบคุมตนเอง ให้เห็นถึงโอกาสหรือแนวทางต่างๆที่จะควบคุมตนเองในอนาคต ดังนี้

4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดการควบคุมตนเอง

4.2 ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อถามสมาชิกกลุ่มดังนี้ “สมมติว่าพรุ่งนี้นักเรียนตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้า และพบว่ามึนงงศีรษะเกิดขึ้น ปัญหาทั้งหมดที่มีอยู่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองของนักเรียน มันหายไปหมดเลย อะไรจะเป็นสิ่งแรกที่นักเรียนจะทำ เมื่อรู้ว่าปัญหาหมดสิ้นไปแล้ว?”

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น เพื่อประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง ที่สมาชิกกลุ่มมีอยู่ตามความรู้สึกของเขา โดยถามนักเรียนดังนี้

“ถ้าบนไม้บรรทัด มีเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 แทนความรู้สึกเกี่ยวกับการควบคุมตนเองที่แย่ที่สุด ส่วนเลข 10 เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับการควบคุมตนเองที่ดีที่สุด ความรู้สึกของนักเรียนที่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองอยู่บนระดับเลขอะไรในตอนนี้?”

“อีกนานแค่ไหนที่นักเรียนอยากจะให้ไปถึงเลข 10 ?”

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิควิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้ผลมาก่อน เพื่อทราบวิธีแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่มในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน โดยถามสมาชิกกลุ่มดังนี้

“ในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีวิธีการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองอย่างไรบ้าง?”

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำชม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าคุณค่าสิ่งที่เขาทำลงกระทำอยู่นั้นดีแล้ว และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกระทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์นั้นต่อไป โดยกล่าวแก่สมาชิกกลุ่มดังนี้

“นักเรียนต้องใช้ความพยายามมากเลยนะคะ เพื่อให้เกิดความสำเร็จนี้”

“นักเรียนเป็นคนฉลาดมาก”

“นักเรียนเป็นคนที่เก่งมาก”

8. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เพื่อหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่เกิดปัญหา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่ามีปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป เพิ่มความหวัง รู้สึกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมสถานการณ์ได้ และนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหา โดยถามสมาชิกกลุ่มดังนี้

“ช่วยบอกครูนิดสิคะว่า ช่วงไหนบ้างที่ไม่เกิดปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมตนเองนี้ หรือปัญหานั้นน้อยลง นักเรียนทำอะไรในช่วงเวลานั้น”

“ขอให้นักเรียนทำเช่นนี้ต่อไปนะคะ”

9. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา เพื่อสรุปสาระสำคัญและให้ข้อมูลแก่สมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาคำตอบหรือหาทางออกสำหรับแก้ไขปัญหาคาราคาครังการควบคุมตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้

9.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดการควบคุมตนเอง

9.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหา

9.3 ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหา

ขั้นยุดิ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ซักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 6

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 6



แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 6

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. คิดว่าสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำของตน ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาหรืออำนาจใดๆ 2. ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับการควบคุมของตนเองในปัจจุบัน 3. ทราบแนวทางการควบคุมการกระทำของตนเองทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 7

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : การควบคุม

ระยะเวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการควบคุมตนจากตัวแบบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนปฏิบัติ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิด

ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้ หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น เทคนิคการเปิดเผย และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อสร้างเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการควบคุมตนจากผู้อื่น และสามารถวางแผนปฏิบัติ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “การควบคุมตนเอง”
2. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “รุ่งโรจน์ ไทยนิยม”
3. ใบงาน “การควบคุมตนของฉัน”
4. สัญญา “การควบคุมตนของฉัน”
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. แบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 7

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มดูคลิปวิดีโอเรื่อง “ควบคุมตนเอง” และสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ โดยให้สมาชิกกลุ่มดูคลิปวิดีโอเรื่อง “รุ่งโรจน์ ไทยนิยม” ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ภายหลังจากดูคลิปวิดีโอ

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกกลุ่มว่า นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง โดยควบคุมจิตใจ ต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดขึ้นในชีวิตได้หรือไม่ จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก โดยกล่าวว่า นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง โดยควบคุมจิตใจต่อสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดขึ้นในชีวิตได้ และสามารถควบคุมการกระทำของตนเองทั้งด้านการเรียน และการดำเนินชีวิตได้หากนักเรียนมีความเพียรพยายาม

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น เทคนิคการเปิดเผย และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินความต้องการที่จะควบคุมตนเอง อธิบายวิถีชีวิตปัจจุบัน ประเมินพฤติกรรมตนเอง และวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้ ได้แก่

4.1 W (Wants) = การระบุความต้องการที่จะควบคุมตนเอง
นักเรียนต้องการควบคุมตนเองหรือไม่?

4.2 D (Describe) = อธิบายวิถีชีวิตหรือสิ่งที่กระทำอยู่เกี่ยวกับการควบคุมตนเองในปัจจุบัน ทิศทางของการควบคุมตนเองในอนาคต

ให้นักเรียนอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันนักเรียนทำอะไรบ้างที่แสดงว่านักเรียนมีการควบคุมตนเอง? ในอนาคตนักเรียนจะมีการควบคุมตนเองหรือไม่?

4.3 E (Self Evaluation) = การประเมินพฤติกรรมที่มีการควบคุมตนเอง
ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีการควบคุมตนเองมากน้อยเพียงใด?

4.4 P (Planning) = การวางแผนเพื่อให้มีการควบคุมตนเอง
ขอให้นักเรียนเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อการควบคุมตนเอง โดยเขียนลงในใบงาน “การควบคุมตนเอง”

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอใบงาน

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสัญญา “การควบคุมตนเองของฉัน”

ขั้นยุดิ

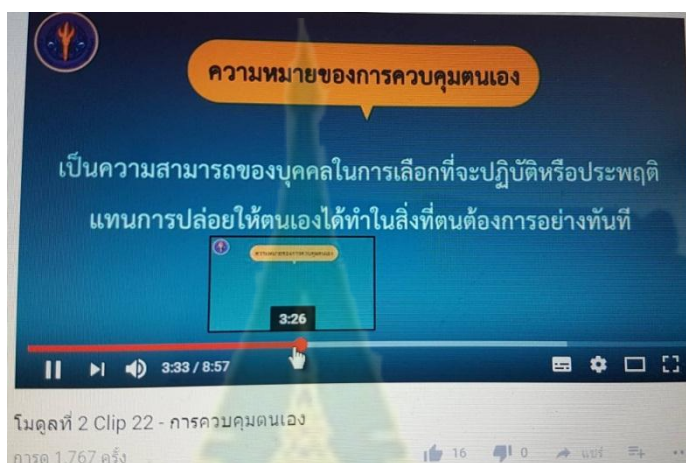
1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 7

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 7



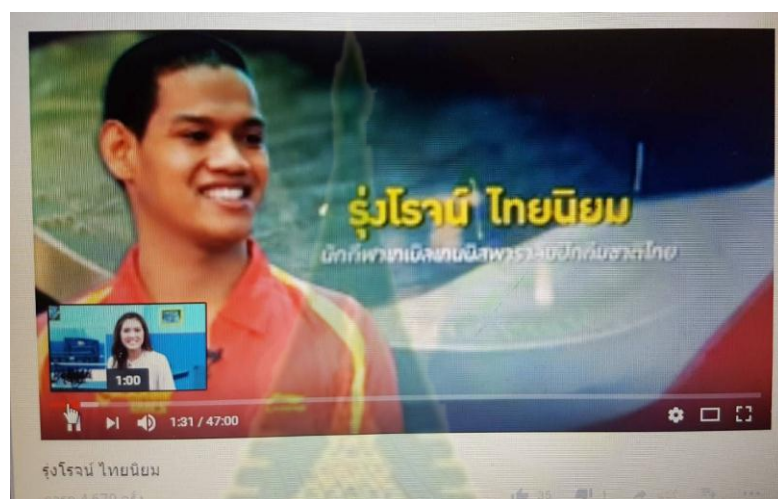
คลิปวิดีโอทัศน์ “การควบคุมตนเอง”



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=hllFWW94qAU,1/12/2561>



คลิปวีดิทัศน์ “รุ่งโรจน์ ไทยนิยม”



ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=c_7Dr9ViEgg,1/12/2561



ใบงาน “การควบคุมตนเอง”

Wants= นักเรียนต้องการควบคุมตนเองหรือไม่?

.....

จงระบุการกระทำที่นักเรียนต้องการจะควบคุมตนเอง

1.....

2.....

3.....

Describe = ให้นักเรียนอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันนั้น นักเรียนทำอะไรบ้างที่
แสดงว่านักเรียนมีการควบคุมตนเอง?

1.....

2.....

3.....

ในอนาคตนักเรียนจะมีการควบคุมตนเองหรือไม่?

.....

Self Evaluation = ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีการควบคุม
ตนเองมากน้อยเพียงใด?

.....

Planning = ขอให้นักเรียนเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อการควบคุมตนเอง

1.....

2.....

3.....



สัญญา “การควบคุมตนของฉัน”

ข้าพเจ้า.....

อายุ.....ปี กำลังเรียนอยู่ชั้น.....ของโรงเรียนศรีสังวาลย์ นนทบุรี

ขอให้สัญญา ดังนี้

1. จะบังคับ ควบคุมจิตใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต
2. จะรับผิดชอบและควบคุมการกระทำของตนเองทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต
3. จะวางแผนเพื่อเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างรอบคอบ

ข้าพเจ้าจะขอยึดมั่นและปฏิบัติตามข้อสัญญาดังกล่าวนี้อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่เดือน.....พ.ศ. 2561 เป็นต้นไป

ลงชื่อ..... ผู้ให้สัญญา

()

ลงชื่อ.....พยาน

()

แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 7

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. ได้เรียนรู้วิธีการควบคุมตนจากผู้อื่น 2. วางแผนปฏิบัติ เพื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหา ที่เกิดขึ้นกับตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 8

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : ความท้าทาย

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับความท้าทายในปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนิวความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม ความท้าทายของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนิวแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความท้าทาย ได้อย่างถูกต้อง

แนวคิด

ความท้าทาย (Challenger) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกให้เห็นถึงความ ต้องการที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ มีการเอาชนะใจตนเอง กล้าคิดและกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีในชีวิต เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา มีการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ในขณะเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ และนำมาเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า รู้สึกท้าทายเมื่อต้องเผชิญปัญหา มีมุมมองเชิงบวกต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด พยายามหาทางออกหรือแก้ไขปัญหาลงสำเร็จ มีการเรียนรู้ตลอดเวลา และมีการพัฒนาความเจริญงอกงามเพื่อตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษาครั้งนี้ ตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก เทคนิคขณะนี้นั้นตระหนักรู้ และแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้านเพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับความท้าทาย ของตนในปัจจุบัน และปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความท้าทาย

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 8

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าที่ละคน เกี่ยวกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ที่เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ที่ต้องใช้ความท้าทายในการฝ่าฟันและแก้ไข โดยใช้ทักษะการถาม ทักษะการฟัง ทักษะการทำความเข้าใจ และการสรุปความ

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก ภายหลังจากที่สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องของตนจบ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ให้เขากล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ โดยบอกให้สมาชิกกลุ่มหลับตาและสัมผัสกับอารมณ์ความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ สัก 3 นาที และไม่รีบข้ามไปรับรู้เรื่องอื่น

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคขณะนี้นั้นตระหนักรู้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้สัมผัสกับตนเอง และตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกทั้งทางบวกและลบของตนปัจจุบัน โดยให้สมาชิกกลุ่มหลับตาลง แล้วพูดออกประโยคออกมา ดังนี้

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงการหายใจของฉัน”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความรู้สึก (มุ่มมัน ดีใจ ปลื้มใจ กลัว เสียใจ กังวล เครียด เหนงา เศร้า)”

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุผลที่เกี่ยวกับความมุ่งมั่นของสมาชิกกลุ่ม ตามขั้นตอนดังนี้

5.1 ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการถาม เพื่อถามความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่เกี่ยวกับความ

ท้าทายของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ว่ามีอะไรบ้าง เช่น คิดว่าตนร่างกายบกพร่อง ไม่มีประโยชน์อะไรที่ จะต้องมีความท้าทาย กล้าคิดและกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง และต่อสู้กับปัญหา อุปสรรค เป็นต้น

5.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนระบุหลักฐานหรือข้อมูลที่สนับสนุนความคิดความเชื่อ

5.3 ผู้นำกลุ่มใช้การโต้แย้ง (Disputing) และการถกอภิปราย (Debating) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผล

6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) โดยการมอบหมายการบ้านเพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผล เกี่ยวกับการมีความท้าทาย

ชั้นยุดิ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

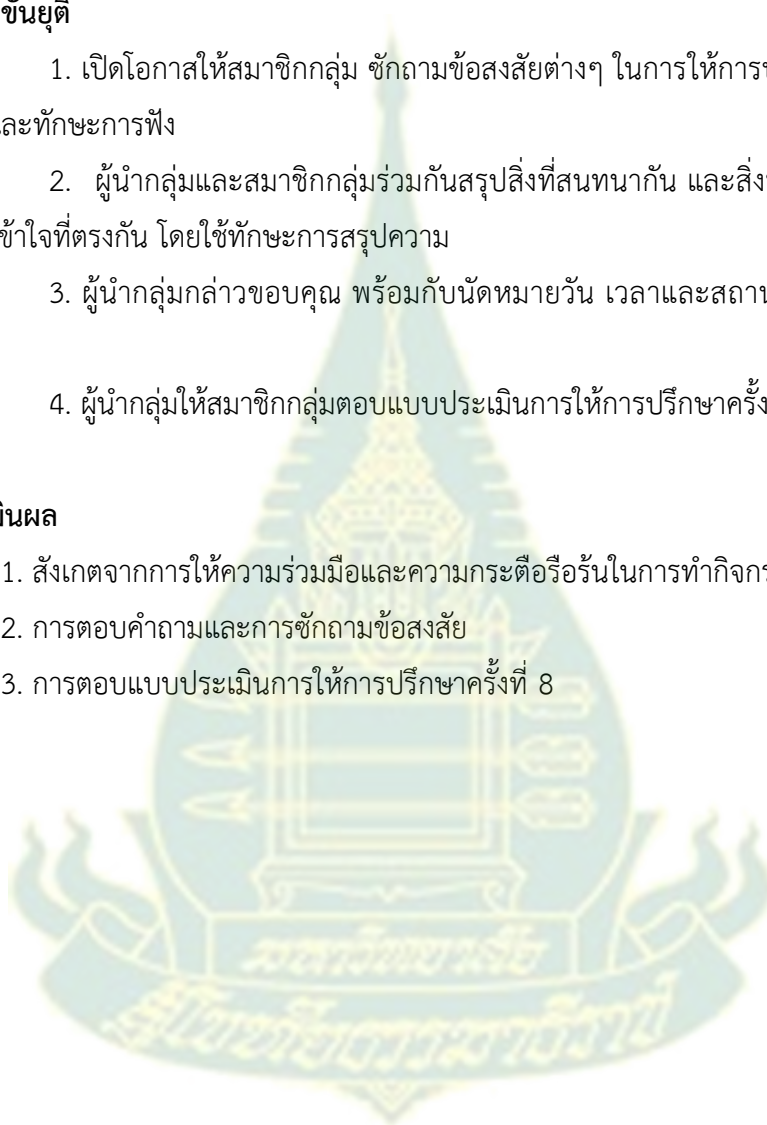
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 8

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 8



แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 8

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1.ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับความ ทำหายในปัจจุบัน 2.ทราบความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมความทำหายของตนเอง 3.ทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุผล เกี่ยวกับความทำหาย					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : ความท้าทาย

ระยะเวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลเกี่ยวกับความท้าทาย โดยมองว่าตนสามารถกระทำได้สิ่งหนึ่งให้สำเร็จ กล้าคิดและกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ดีขึ้น และเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการมีความท้าทาย เมื่อต้องเผชิญปัญหา
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความท้าทายของตนในปัจจุบัน

แนวคิด

ในการให้การปรึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง (Using Personal Pronouns) เทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ โดยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ เทคนิคการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ได้ผล เทคนิคคำถามระดับขั้น เทคนิคคำถาม และ เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบประเมินการให้การปรึกษารั้งที่ 8

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน โดยสอบถามถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับความท้าทาย ที่ผู้นำกลุ่มให้กลับไปคิดในครั้งที่ผ่านมา ว่ามีอะไรบ้าง
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุผลที่เกี่ยวกับความท้าทายของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน
3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง เพื่อช่วยย้าให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบต่อการพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ตามขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกทีละคน เกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ที่ตนไม่ต้องการพบเจอในชีวิตของตน
 - 3.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม สอบถามสมาชิกกลุ่มว่าต้องการพบกับปัญหาอุปสรรคนี้หรือไม่หากสมาชิกกลุ่มตอบว่า “ใครๆ ก็คงไม่อยากเจอกับปัญหานี้” ผู้นำกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดออกมาตรงๆ ว่า “ผม (หนู) ไม่อยากเจอกับปัญหานี้”
 4. ผู้นำกลุ่มเทคนิคความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบ เพราะไม่อยากจะทำสิ่งนั้น ตามขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องเกี่ยวกับการขาดความท้าทายของตน
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มพูดประโยค “ผม (หนู).....และผม (หนู).....จะรับผิดชอบ.....เอง” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ เช่น “ผม (หนู) ตัดสินใจที่จะไม่เปลี่ยนแปลงตัวเองและผม (หนู) จะรับผิดชอบการตัดสินใจของผมเอง”
 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปฎิหาริย์ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มกล้าคิดและกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง ให้ดีขึ้น ให้เห็นถึงโอกาสหรือแนวทางต่างๆที่จะมีความท้าทายในอนาคต ดังนี้
 - 5.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดความท้าทายตนเอง
 - 5.2 ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อถามสมาชิกกลุ่มดังนี้ “สมมติว่าพรุ่งนี้นักเรียนตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้า และพบว่าสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น ปัญหาทั้งหมดที่มีอยู่เกี่ยวกับการขาดความท้าทายของนักเรียน มันหายไปหมดเลย อะไรจะเป็นสิ่งแรกที่นักเรียนจะทำ เมื่อรู้ว่าปัญหาหมดสิ้นไปแล้ว?”
 6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามระดับขั้น เพื่อประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหาเกี่ยวกับความท้าทายที่สมาชิกกลุ่มมีอยู่ตามความรู้สึกของเขา โดยถามนักเรียนดังนี้

“ถ้าบนไม้บรรทัดมีเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 แทนความรู้สึกเกี่ยวกับความท้าทายที่แย่ที่สุด ส่วนเลข 10 เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับความท้าทายที่ดีที่สุด ความรู้สึกของนักเรียนที่เกี่ยวกับความท้าทายอยู่บนระดับเลขอะไรในตอนนี้?”

“อีกนานแค่ไหนที่นักเรียนอยากจะให้ไปถึงเลข 10 ?

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิควิธีการแก้ไขปัญหาที่ได้ผลมาก่อน เพื่อทราบวิธีแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่มในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขปัญหในปัจจุบัน โดยถามสมาชิกกลุ่มดังนี้

“ในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีวิธีการแก้ไขปัญหาลักษณะการขาดความท้าทายนี้
นี้อย่างไรบ้าง?”

8. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำชม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นว่าคุณค่าที่กำลังกระทำหรือมีความท้าทายนั้นดีแล้ว และส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มกระทำพฤติกรรมนั้นต่อไป โดยกล่าวแก่สมาชิกกลุ่มดังนี้

“นักเรียนต้องใช้ความพยายามมากเลยนะคะ เพื่อให้เกิดความสำเร็จนี้”

“นักเรียนเป็นคนที่เก่งมาก”

9. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น เพื่อหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่เกิดปัญหา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่ามีปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป เพิ่มความหวังของสมาชิกกลุ่ม มีความรู้สึกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมสถานการณ์ได้ และนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญห โดยถามสมาชิกกลุ่มดังนี้

“ช่วยบอกครูนิดสิคะว่า ช่วงไหนบ้างที่ไม่เกิดปัญหาลักษณะการขาดความท้าทายนี้
หรือปัญหานั้นน้อยลง นักเรียนทำอะไรในช่วงเวลานั้น”

“ขอให้นักเรียนทำเช่นนี้ต่อไปนะคะ”

10. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา เพื่อสรุปสาระสำคัญและให้ข้อมูลแก่สมาชิกกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาคำตอบหรือหาทางออกสำหรับแก้ไขปัญหาลักษณะการขาดความท้าทายของตน ตามขั้นตอนดังนี้

10.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน ที่เกี่ยวกับการขาดความท้าทาย

10.2 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญห และระบุแนวทางการมีความท้าทายเมื่อต้องเผชิญปัญหา

ขั้นยุติ

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 9

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการซักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 9



แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 9

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. ทราบแนวทางการปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล เกี่ยวกับความท้าทาย กล้าคิดและกล้าเปลี่ยนแปลง ตนเอง ให้ดีขึ้น และเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่อง ธรรมดา 2. ทราบแนวทางการมีความท้าทาย เมื่อต้องเผชิญ ปัญหา 3. ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความท้อ หายของตนในปัจจุบัน					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 10

เรื่อง ความแข็งแกร่งทางจิตใจ : ความท้าทาย

ระยะเวลา 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการมีความท้าทายจากตัวแบบ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความท้าทายของตนเองในปัจจุบัน

ปัจจุบัน

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มวางแผนปฏิบัติ หาทงออกหรือแก้ไข เพื่อเผชิญปัญหาให้สำเร็จ
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการเรียนรู้ตลอดเวลา และแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อความเจริญงอกงาม

ความเจริญงอกงาม

แนวคิด

ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้ด้วยตัวแบบ เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก และแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้ หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น เทคนิคการเปิดเผย และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนรู้วิธีการมีความท้าทายจากผู้อื่น ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความท้าทายของตนเอง ในปัจจุบัน สามารถวางแผนปฏิบัติ หาทงออกหรือแก้ไข เพื่อเผชิญปัญหาให้สำเร็จ ระบุแนวทางการเรียนรู้ตลอดเวลา และแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อความเจริญงอกงาม

สื่อ/อุปกรณ์

1. คลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ ฮยอนบิน ”
2. ใบงาน “ ความท้าทายของฉัน ”
3. สัญญา “ ความท้าทายของฉัน ”
4. เครื่องบันทึกเสียง
5. แบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 10

ขั้นตอนการให้การปรึกษา ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนประเด็นของการให้การปรึกษาในครั้งที่

ที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษารั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ โดยให้สมาชิกกลุ่มดูคลิปวีดิทัศน์ เรื่อง “ฮยอนบิน” ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม ภายหลังจากดูคลิปวีดิทัศน์

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก โดยกล่าวกับนักเรียนว่า นักเรียนสามารถมีความท้าทายได้ หากนักเรียนมีความเพียรพยายาม

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคใช้หลักการ WDEP เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการเผชิญ เทคนิคการชี้ประเด็น เทคนิคการเปิดเผย และเทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินความต้องการที่จะมีความท้าทาย อธิบายวิถีชีวิตปัจจุบัน ประเมินพฤติกรรมตนเอง และวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้ ได้แก่

3.1 W (Wants) = การระบุความต้องการที่จะมีความท้าทาย
นักเรียนต้องการเป็นผู้ที่มีความท้าทายหรือไม่?

3.2 D (Describe) = อธิบายวิถีชีวิตหรือสิ่งที่กระทำอยู่เกี่ยวกับความท้าทาย
ในปัจจุบัน ทิศทางของการมีความท้าทายในอนาคต

ให้นักเรียนอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันนักเรียนทำอะไรบ้างที่แสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่มีความท้าทาย? ในอนาคตนักเรียนจะมีความท้าทายหรือไม่?

3.3 E (Self Evaluation) = การประเมินพฤติกรรมการมีความท้าทาย
ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมา นักเรียนมีความท้าทายมากน้อยเพียงใด?

3.4 P (Planning) = การวางแผนเพื่อให้มีความท้าทาย
ขอให้นักเรียนเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อมีความท้าทาย
โดยเขียนลงในใบงาน “ความท้าทาย”

4. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอใบงาน

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนสัญญา “ความท้าทายของฉัน”

ขั้นยุติ

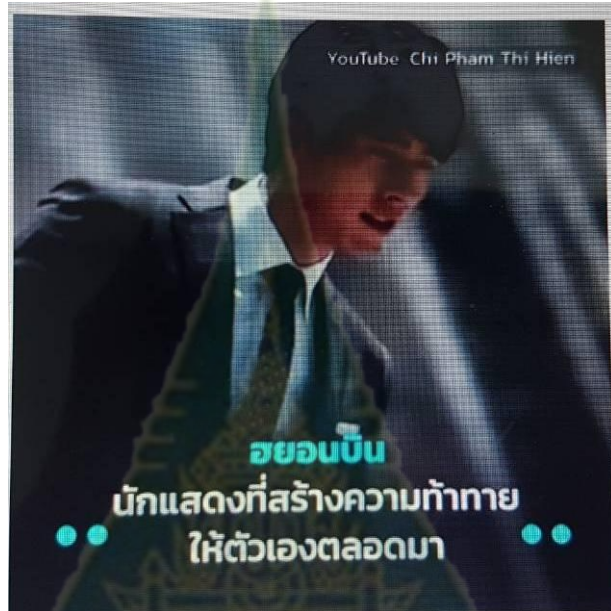
1. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่างๆ ในการให้การปรึกษา โดยใช้ทักษะการถาม และทักษะการฟัง
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่สนทนากัน และสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้ เพื่อเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน โดยใช้ทักษะการสรุปความ
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการพบกันครั้งต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 10

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม
2. การตอบคำถามและการชักถามข้อสงสัย
3. การตอบแบบประเมินการให้การปรึกษาครั้งที่ 10



คลิปวีดิทัศน์ “ฮยอนบิน”



ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=WadXvYIDTHk,1/12/2561>



ใบงาน “ความท้าทายของฉัน”

Wants= นักเรียนต้องการมีความท้าทายหรือไม่?

.....

จงระบุการกระทำที่นักเรียนต้องการจะมีความท้าทาย

1.....

2.....

3.....

Describe = ให้นักเรียนอธิบายว่า ในอดีตที่ผ่านมา ในแต่ละวันนั้น นักเรียนทำอะไรบ้างที่แสดงว่านักเรียนมีความท้าทาย?

1.....

2.....

3.....

ในอนาคตนักเรียนจะมีความท้าทายหรือไม่?

.....

Self Evaluation = ให้นักเรียนประเมินตนเองว่าในอดีตที่ผ่านมานักเรียนมีความท้าทายมากน้อยเพียงใด?

.....

Planning = ขอให้นักเรียนเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อการมีความท้าทาย

1.....

2.....

3.....



ที่มาภาพ: <https://www.google.co.th/search?q=%:,1/12/2561>

สัญญา “ความท้าทายของข้าพเจ้า”

ข้าพเจ้า.....

อายุ.....ปี กำลังเรียนอยู่ชั้น.....ของโรงเรียนศรีสังวาลย์ นนทบุรี

ขอให้สัญญา ดังนี้

1. จะเอาชนะใจตนเอง ในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ
2. จะกล้าคิด กล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีในชีวิต
3. จะมีมุมมองเชิงบวกต่อปัญหา และจะแก้ไขปัญหานั้นให้สำเร็จ
4. จะเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความก้าวหน้า

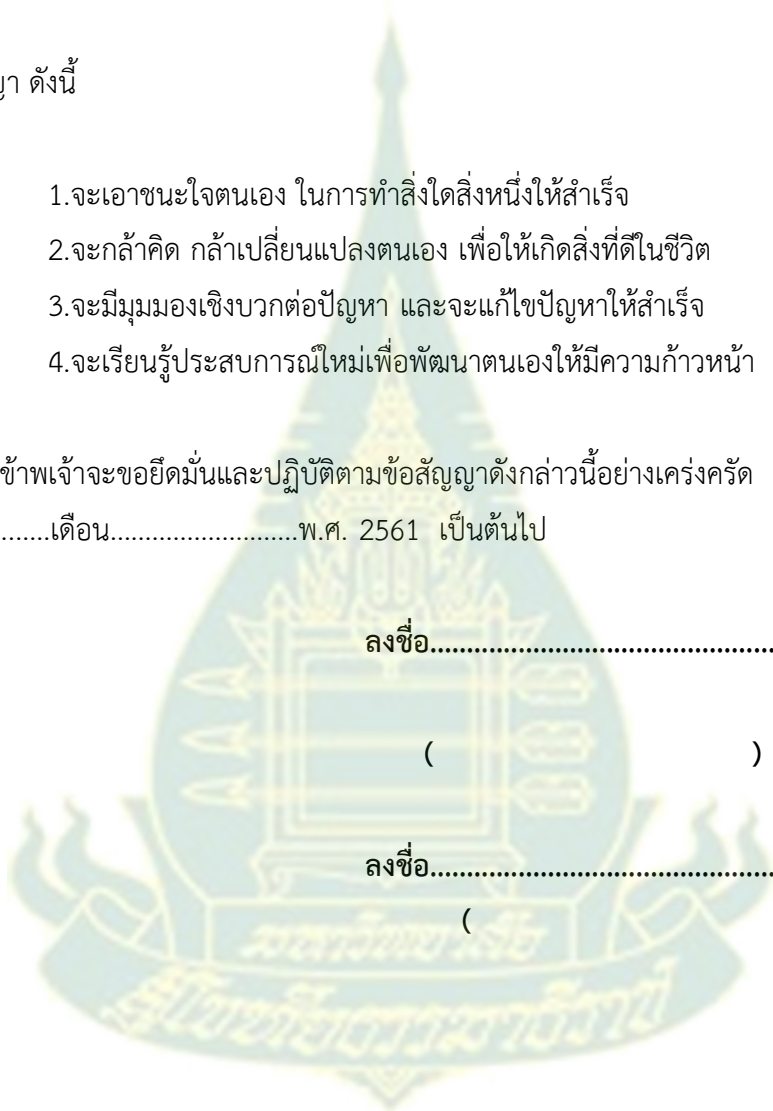
ข้าพเจ้าจะขอยึดมั่นและปฏิบัติตามข้อสัญญาดังกล่าวนี้อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่เดือน.....พ.ศ. 2561 เป็นต้นไป

ลงชื่อ..... ผู้ให้สัญญา

()

ลงชื่อ.....พยาน

()



แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 10

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. เรียนรู้วิธีการมีความท้าทายจากผู้อื่น 2. ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกเกี่ยวกับความท้าทายของตนเองในปัจจุบัน 3. วางแผนปฏิบัติ หาทงออกหรือแก้ไข เพื่อเผชิญปัญหาให้สำเร็จ 4. ทราบแนวทางการเรียนรู้ตลอดเวลา และแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อความเจริญงอกงาม					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 11

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการนำสิ่งที่ได้รับจากการให้การศึกษาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลที่ได้รับจากการให้การศึกษา
3. เพื่อยุติการให้การศึกษา

แนวคิด

การปัจฉิมนิเทศ เป็นการยุติการให้การศึกษา ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มระบุแนวทางการนำสิ่งที่ได้รับจากการให้การศึกษาไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน และประเมินผลการให้การศึกษาโดยใช้ เทคนิค การเสริมแรงทางบวก ทักษะการยุติ (Terminating) ทักษะการประเมิน (Evaluating) ทักษะการ เสนอแนะ (Suggesting) และ ทักษะการสนับสนุน (Supporting)

สื่อ/อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบวัดความแข็งแกร่งในจิตใจ
3. เนื้อเพลง “ศรัทธา”
4. คลิปวีดิทัศน์ เพลง “ศรัทธา”

ขั้นตอนการศึกษา

ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายก่อนเข้าสู่ ขั้นตอนต่อไป โดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทำการอภิปรายกลุ่ม เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนกลุ่ม ทดลอง โดยใช้ทักษะคำถามปลายเปิด ทักษะการฟัง ทักษะการสรุปความ และทักษะการประเมิน

2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก ทักษะการเสนอแนะ และทักษะการสนับสนุน เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่ม เห็นความสำคัญของการมีความแข็งแกร่งในจิตใจ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดความแข็งแกร่งในจิตใจ เพื่อเก็บเป็นคะแนน หลังการทดลอง (Post-test)

ชั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการให้การปรึกษากลุ่ม เป็นอย่างดี

2. ผู้นำกลุ่มเปิดคลิป์วิดีโอ เพลง “ศรัทธา” และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันร้องเพลง ทั้งนี้เพื่อส่งเสริม สนับสนุน ให้นักเรียนมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ และให้เกิดความประทับใจต่อการให้การปรึกษา

3. ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการยุติเพื่อยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในการทำกิจกรรม
2. การซักถาม การตอบคำถาม
3. การตอบแบบวัดความแข็งแกร่งในจิตใจ



เนื้อเพลง “ศรัทธา”

ขับร้องโดย หินเหล็กไฟ

ไม่มี ก็คงต้องมีสักวัน
 ความฝันเป็นจริงต้องทนสู้ไป
 ไม่นาน เราคงจะได้สมใจ
 มุ่งมั่น ทุ่มเทเพียงใดกว่าจะได้มา
 เส้นชัย ไม่มาต้องไปหามัน
 รางวัล มีไว้ให้คนตั้งใจ
 ขวากหนาม ทิมแทงก็ผ่านพ้นไป
 โลกนี้ไม่มีอะไรได้มาง่ายดาย

* ใจสู้หรือเปล่า ไหวไหมบอกมา โอกาสของผู้กล้า ศรัทธาไม่มีท้อ

(ดนตรี)

ที่มา รู้ดีไม่รู้ที่ไป คนเรามันเลือกเกิดเองไม่ได้
 แต่เราเลือกได้จะเป็นเช่นไร
 เลือกได้จะทำตามใจด้วยตัวของเรา
 หลายคน เชื่อในเรื่องโชคชะตา บางคนเชื่อในตัวเอง
 ชีวิต เรากำหนดของเราเอง
 จะแพ้ชนะไม่เกรงจะสักเท่าไร

(ซ้ำ*)

เรื่องราวมากมายที่ทำ ได้ใจโอบกั้วหันไหว
 แต่ก็มีเหตุผลสำคัญ ที่บางคนยอมถอดใจ เย้.....

(ดนตรี)

(ซ้ำ*)



ที่มาภาพ : <https://siliconangle.com/2014/03/13/sandbox-styled-virtual-world-mmo-mydream-announces-kickstarter-campaign/,1/12/2561>

แบบประเมินผลการให้การปรึกษา ครั้งที่ 11

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องว่างในตารางทางขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ผู้นำกลุ่ม 1. บุคลิกภาพเป็นมิตร อ่อนน้อมและไว้วางใจได้ 2. สื่อสารด้วยภาษาและท่าทางที่เข้าใจง่าย 3. วิธีดำเนินการให้การปรึกษามีความเหมาะสม 4. มีความเชี่ยวชาญ 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัย					
สมาชิกกลุ่ม 1. ทราบแนวทางการนำสิ่งที่ได้รับจากการให้การปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2. เห็นความสำคัญของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ 3. ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม
ประวัติการศึกษา	<p>พยาบาลศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ สถาบันสมทบจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p> <p>สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัย ธรรมมาธิราช</p> <p>การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ</p> <p>การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ</p>
สถานที่ทำงาน	<p>แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา</p> <p>สาขาวิชาศึกษาศาสตร์</p> <p>มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช</p>



ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ	รองศาสตราจารย์ ดร.บุญศรี พรหมมาพันธุ์
ประวัติการศึกษา	นิเทศศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ครุศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร) มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
สถานที่ทำงาน	แขนงวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

