

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					
.....					
.....					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 5

เรื่อง การหายใจ และฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อลดความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในการใช้ทักษะการหายใจที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติทักษะการหายใจในการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติทักษะการหายใจไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ความเครียดได้อย่างถูกต้อง

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องทักษะการหายใจ
2. CD ประกอบการสอนการหายใจ
3. แบบบันทึกการใช้ทักษะการหายใจ
4. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

สาระสำคัญ

การหายใจที่ถูกต้อง เป็นการบำบัดอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลได้ ดังนั้นการเข้าใจถึงทักษะการหายใจที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ถึงทักษะการหายใจ และเชื่อมโยง (Linking) ถึงวิธีการหายใจที่ถูกต้องว่าสามารถบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลได้ โดยการเสนอตัวแบบ (Modeling) ให้เห็นถึงผลของการหายใจที่ถูกต้องว่าสามารถลดความเครียดได้จริง โดยให้นิสิตพยาบาล ฝึกทักษะ (Skill Training) ฝึกสอนตนเอง (Self-Instructional Training) และการผ่อนคลาย (Relaxation) ตามตัวแบบ รวมทั้งมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อช่วยให้นิสิตพยาบาลสามารถนำไปใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

1.2 กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

1.3 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับความคิดสัมผัสที่ก่อให้เกิดความเครียดมีผลอย่างไรบ้าง โดยร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรคของสมาชิกแต่ละคน

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาบอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญของการหายใจ และฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อลดความเครียด ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชัดเจน

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ในเรื่องทักษะการหายใจ (รายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5)

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนวงจรรูปแบบ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา เพื่อโยงเข้าสู่กระบวนการฝึกทักษะการหายใจที่ถูกต้อง

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบาย โดยตรง (Direct Teaching) โดยชี้ให้เห็นถึงความเครียดมีผลได้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจดังที่เห็นจากการสังเกตของแต่ละสมาชิกและใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อเข้าสู่การสอนทักษะการหายใจที่ถูกต้อง เพื่อช่วยผ่อนคลาย (Relaxation) ความเครียด ชี้ให้เห็นประโยชน์ของการฝึกช่วยลดความเครียดได้จริง เช่น ขณะที่เรามีความเครียด เลือดจะมาเลี้ยงที่สมองมากกว่าอวัยวะอื่นๆ การฝึกการหายใจช่วยทำให้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น สามารถผ่อนคลายความเครียดได้ โดยการเสนอตัวแบบ (Modeling) และใช้อุปกรณ์ช่วยในการฝึก ได้แก่ CD ประกอบการสอนการหายใจ

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลาสมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาคอยดูแลช่วยเหลือขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังฝึกปฏิบัติ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยขณะฝึก

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากครั้งนี้

2.7 มอบหมายการบ้าน(Homework Assignment) ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้แบบบันทึกการใช้ทักษะการหายใจ ในสถานการณ์/เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

3.2 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

ใบความรู้เรื่องทักษะการหายใจ

ผู้ฝึกสอนทักษะการหายใจโดยใช้ CD ที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับทักษะการหายใจ ประกอบการสอน ซึ่งประกอบด้วยประโยชน์ของการฝึกทักษะการหายใจ มีการฝึกการหายใจ ทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การหายใจที่ถูกวิธีตามธรรมชาติ ให้ผู้รับการฝึกนอนหรือนั่งในท่าสบาย ผ่ามือหงายขึ้น ให้จินตนาการว่ามีจุกไม้ก๊อกวางลอยอยู่บริเวณสะดือ ให้สังเกตดูเมื่อมีหายใจเข้าๆ ลึกสม่ำเสมอ จุกไม้ก๊อกจะเคลื่อนที่ขึ้นลง สม่่าเสมอตามจังหวะการหายใจ หยุดเทคโนโลยีช่วยสอน สักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

2. การหายใจลงไปท้อง เป็นการหายใจต่อจากการหายใจที่ถูกต้องตามธรรมชาติ โดยหายใจเข้าทางจมูกอย่างแรงๆ ให้มีเสียงหวีดเบาๆ 1 ครั้ง สังเกตท้องจะพองขึ้น ตามการเคลื่อนไหวของลมหายใจเข้าไปเรื่อยๆ ในขณะผ่านจมูก เข้าไปคอและปอด เมื่อหายใจเข้าเต็มที่ให้กลั้นหายใจไว้สักครู่ (5 วินาที) แล้วหายใจออกผ่านทางจมูกอีกครั้งอย่างเต็มที่ สังเกตท้องจะแฟบลงโดยอัตโนมัติ หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

3. การหายใจอย่างสมบูรณ์ ประกอบด้วยการหายใจ 6 ขั้นตอน ได้แก่ การหายใจเข้า 3 ขั้นตอน และการหายใจออก 3 ขั้นตอน ให้หายใจออกก่อน 1 ครั้ง แล้วหายใจเข้าลึกๆ ทางจมูกขณะที่ท้องพองขึ้น ขั้นที่ 2 หายใจเข้าต่อไปอีกให้ซี่โครงเริ่มขยายออก ขั้นที่ 3 หายใจเข้าต่อไปให้เต็มปอด ให้กระดูกไหปลาร้าเคลื่อนยกขึ้นเล็กน้อย กลั้นหายใจไว้เต็มปอด 5 วินาที ขั้นที่ 4 หายใจออกทางจมูกให้กระดูกไหปลาร้าเคลื่อนลง ขั้นที่ 5 หายใจออกให้ซี่โครงกลับในสภาพปกติ ขั้นที่ 6 หายใจออกท้องยุบแบนลง หลังจากนั้นกลั้นหายใจขณะที่ปอดว่างเปล่านี้อีก 5 วินาที หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

4. การหายใจสลับรูจมูก ให้นั่งบนเก้าอี้ หลังตรง สิริษะตั้งตรง ทุกอย่างผ่อนคลาย เอานิ้วโป้งมือขวาแตะที่บริเวณรูจมูกด้านขวา นิ้วชี้และกลางแตะระหว่างคิ้ว และนิ้วนางแตะบนรูจมูกด้านซ้าย กดนิ้วโป้งลงเพื่อปิดรูจมูกด้านขวาให้สนิท แล้วหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ โดยรูจมูกด้านซ้าย เมื่อหายใจเข้าเต็มปอดแล้ว กลั้นหายใจไว้ในขณะที่นิ้วนางกดปิดรูจมูกซ้ายและนิ้วโป้งเปิดรูจมูกขวาออก หายใจออกให้หมดทางรูจมูกขวา แล้วกลั้นหายใจ 5 วินาที หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ฝึกให้ผู้รับการฝึกหายใจให้ถูกต้องก่อน ทำซ้ำอีกครั้งแต่ให้สลับข้างหายใจ เมื่อสามารถทำได้แล้วจึง เริ่มขั้นตอนต่อไป

5. การหายใจแบบใบไม้ร่วง ให้ผู้รับการฝึกนั่งคุกเข่าทับส้นเท้า ให้ส้นเท้าแยกจากกัน หายใจออกให้หมดให้ท้องยุบเข้าเล็กน้อย แล้วหายใจเข้าช้า ๆ และยกสะโพกและลำตัวขึ้น ให้ ลำตัวและขาท่อนบนยืดตรงและเหยียดขึ้นเหนือศีรษะให้ได้มากที่สุด หันฝ่ามือไปด้านหน้าหายใจ เข้าเต็มปอด ในขณะที่ทั้งน้ำหนักทั้งหมดลงบนเข่าทั้งสองข้าง แล้วหายใจออกโดยการทรุดตัวลง นั่งบนส้นเท้าอย่างเดิม ลำตัวค่อย ๆ เอนราบไปข้างหน้า เหยียดแขนตรงออกไปวางบนพื้น ฝ่ามือ คว่ำลงและหน้าผากพักบนพื้นระหว่างแขนทั้งสองข้าง ให้นั่งพักในท่านี้นี้สัก 5 นาที ฝึกให้ผู้รับการ ฝึกหายใจให้ถูกต้อง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 5.1
แบบบันทึกการใช้ทักษะการหายใจ

เหตุการณ์	การใช้ทักษะการหายใจ	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ	ปัญหา อุปสรรค

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็นซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้นาน					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระเสรี ในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 6

เรื่อง ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฝึกปฏิบัติทักษะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปใช้เมื่อเกิดสถานการณ์ที่เกิดความเครียดได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. CD ประกอบการสอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. แบบบันทึกการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

สาระสำคัญ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง เป็นการบำบัดอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลได้ ดังนั้นการเข้าใจถึงทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาได้แก่ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ถึงทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเชื่อมโยง (Linking) ถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้องว่าสามารถบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลได้ โดยการเสนอตัวแบบ (Modeling) ให้เห็นถึงผลของการหายใจที่ถูกต้องว่าสามารถลดความเครียดได้จริง โดยให้นิสิตพยาบาล ฝึกทักษะ (Skill Training) ฝึกสอนตนเอง (Self-Instructional Training) และการผ่อนคลาย (Relaxation) ตามตัวแบบ รวมทั้งมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อช่วยให้นิสิตพยาบาลสามารถนำกลับไปใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

1.2 กำหนดข้อตกลง และกติกาในกลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

1.3 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับผลการบันทึกใช้ทักษะหายใจ ไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังจากทดลองใช้ทักษะ และทบทวนเกี่ยวกับทักษะการหายใจ และสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่เกิดจากการใช้ทักษะการหายใจ จากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดว่ามีผลเป็นอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหาและอุปสรรค เพื่อหาแนวทางแก้ไขต่อไป

2. ขั้นตอนการ

ผู้ให้คำปรึกษา บอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญของการหายใจ และฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อลดความเครียด ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิด โอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ในเรื่องทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (รายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6)

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) ถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่ถูกต้องว่าสามารถบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลได้เพื่อนำสมาชิกเข้าสู่การสอนทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะเป็นทักษะที่ต่อเนื่องจากทักษะการหายใจ โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ซึ่ให้เห็นประโยชน์จากการฝึกทักษะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียด ให้สมาชิกทุกคนฝึกทักษะ (Skill Training) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยตนเอง (Self-Instructional Training) ให้สามารถผ่อนคลาย (Relaxation) ได้ ตามตัวแบบ (Modeling) โดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการฝึก ได้แก่ CD ประกอบการสอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเปิดให้สมาชิกกลุ่มฟัง และปฏิบัติตามทีละขั้นตอนพร้อม ๆ กัน

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาคอยดูแลช่วยเหลือขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังฝึกทักษะ และช่วยให้สมาชิกกลุ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของการดึงตัวของกล้ามเนื้อ และการผ่อนคลาย เปิด โอกาสให้ผู้รับการฝึกซักถามข้อสงสัย

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากครั้งนี้

2.6 มอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้แบบบันทึกการการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ในสถานการณ์/เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

3.2 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 6

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6 ใบความรู้เรื่องทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้ฝึกสอนทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้ CD ที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อประกอบการสอน ซึ่งประกอบด้วยประโยชน์ของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีขั้นตอนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด 12 ขั้นตอน ดังนี้

1. เริ่มจากมือขวา ให้หายใจเข้าเต็มปอด พร้อมกับกำมือขวาเข้าอย่างช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่ความเครียดที่เกิดขึ้นที่กำปั้นแล้วกำมือให้แน่นกว่าเดิมสัก 2 - 3 วินาที แล้วหายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายมือออก สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้นขณะหายใจออก ขยับนิ้วไปมาเบา ๆ สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ปล่อยให้มือและแขนส่วนล่างผ่อนคลายมากขึ้น หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจไปที่มือด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับมือด้านขวา

2. หายใจเข้าเต็มปอด มือขวาเข้าอย่างช้า ๆ หายใจเข้าปอดพร้อมกับงอแขนให้เข้าใกล้ไหล่เกร็งกล้ามเนื้อแขนส่วนบนให้ได้มากที่สุด พร้อมกับกลั้นหายใจไว้สัก 5 วินาที หายใจออกช้า ๆ พร้อมกับคลายแขนและมือออก ปล่อยให้แขนเหยียดออกตามสบายอย่างเดิม ปล่อยให้กล้ามเนื้อตลอดแขนคลายออกให้ได้มากที่สุด สังเกตความรู้สึกผ่อนคลายและอบอุ่นที่กระจายไปทั่วลำแขนตลอดจนปลายนิ้ว ขยับแขนขวาไปมาเบา ๆ ให้ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น หยุดเทคโนโลยีช่วยสอนสักครู่ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจไปที่มือด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับมือด้านขวา

3. หายใจเข้าลึก ๆ 1 ครั้ง มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ ให้หายใจเข้าและลึก หายใจออกให้หมด ปล่อยให้ความเครียดสลายไปกับลมหายใจ มุ่งความสนใจไปที่เท้า เหยียดปลายเท้าออกไปให้ไกลที่สุดพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าเต็มปอด กลั้นลมหายใจพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ สังเกตความตึงเครียดที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อบริเวณนั้น ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อที่เท้าและขาส่วนล่าง รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ขยับเท้าไปมาเบา ๆ เพื่อให้ผ่อนคลายมากขึ้น ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจไปที่เท้าด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับเท้าด้านขวา

4. มุ่งความสนใจไปที่ขาขวา หายใจเข้าพร้อมกับเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนบน กลั้นลมหายใจไว้ 5 วินาที สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วเกร็งให้แน่นกว่าเดิม แล้วคลายกล้ามเนื้อบริเวณขาพร้อมกับหายใจออก รู้สึกถึงความแตกต่างของความเครียดและการผ่อนคลาย ให้ผู้รับ

การฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป หลังจากนั้นเปลี่ยนความสนใจมาที่ขา
ด้านซ้ายและทำเช่นเดียวกันกับขาข้างขวา

5. มุ่งความสนใจที่สะโพก สังเกตความรู้สึกที่มีบริเวณนั้น หายใจเข้าให้เต็มปอดพร้อมกับ
เกร็งกล้ามเนื้อสะโพกเข้าหากันเต็มที่ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้นแล้วหายใจออกพร้อมกับคลาย
กล้ามเนื้อบริเวณนั้น ให้ความเครียดสลายมากับลมหายใจ หายใจอย่างสงบสบาย ให้ผู้รับการฝึกได้
ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

6. มุ่งความสนใจที่บริเวณหลังส่วนล่างและบั้นเอว หายใจเข้าแน่นหลังขึ้นพร้อมกับ
เกร็งกล้ามเนื้อเล็กน้อย กลั้นลมหายใจไว้ 5 วินาที สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้นพร้อมกับคลาย
กล้ามเนื้อบริเวณนั้น ให้ความแตกต่างระหว่างความเครียดที่มีอยู่ก่อนและความผ่อนคลายที่
เกิดขึ้น หายใจเข้าพร้อมกับแน่นหลังอีกครั้ง สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้นบริเวณ หลัง ไหล่
สะโพก คอ และขา แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะ
จนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

7. หายใจเข้าเต็มที่ กลั้นหายใจและเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้เต็มที่ สังเกต
ความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออก พร้อมกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้เต็มที่ หายใจช้าๆ
สม่ำเสมอ ๑ นาที หายใจเข้าลึกๆอีกครั้ง กลั้นลมหายใจ 5 วินาที แล้วหายใจออกให้หมด
อย่างช้าๆ ให้ห้องแฟบให้มากที่สุดแล้วเกร็งไว้ 5 วินาที กลั้นหายใจ สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น
แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณท้องให้หมด หายใจตามสบายสัก 5 นาที ให้ผู้รับ
การฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

8. หายใจเข้าเต็มที่พร้อมเกร็งไหล่ ยกไหล่ทั้งสองข้างให้สูงขึ้นไปทางใบหู กลั้นหายใจ
ไว้ 5 วินาที สังเกตความเครียดที่เกิดขึ้น แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นให้
เต็มที่ รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้น ร่างกายทั้งหมดทั้งน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ หายใจลึก
ช้า และสม่ำเสมอ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

9. หายใจเข้าเต็มที่ เมื่อหายใจออกให้สังเกตความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นบริเวณซี่โครง ซึ่ง
คลายตัวลง ในขณะที่ลมหายใจเคลื่อนที่ลงจากปอดจนหมด สังเกตความรู้สึกสงบซึ่งอยู่ระหว่าง
ภายหลังการหายใจออกและก่อนการหายใจเข้า ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อน
เริ่มขั้นตอนต่อไป

10. มุ่งความสนใจที่บริเวณใบหน้า ลิ้นคอและอ้าปากพร้อมกันให้ได้กว้างที่สุด เกร็งไว้
5 วินาที สังเกตความเครียดที่บริเวณหน้าผาก ขากรรไกร รอบๆปาก และลำคอด้านข้าง แล้ว
ผ่อนคลายทุกๆส่วน หายใจช้า ลึก และสม่ำเสมอ รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นบริเวณใบหน้า
ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นตอนต่อไป

11. มุ่งความสนใจที่การหายใจที่สงบและสม่ำเสมอสักครู่ เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า โดยการหลับตาให้แน่น ขมวดคิ้วเข้าหากัน เม้มริมฝีปาก กัดกรามให้แน่นคล้ายพยายามดึงทุกส่วนเข้าหาบริเวณจมูก เกร็งให้แน่นที่สุด แล้วหายใจออกพร้อมกับคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนบนใบหน้า ปล่อยให้ความเครียดคลายไปพร้อมกับลมหายใจ หายใจสงบและสม่ำเสมอ ให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกทักษะจนสามารถทำได้ก่อนเริ่มขั้นต่อไป

12. หลังจากผ่อนคลายทุกส่วนแล้ว เลื่อนความสนใจไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย ทั้งหมด รู้สึกถึงความสบายผ่อนคลายทั่วร่างกาย ตั้งแต่ใบหน้า ลำคอ ไหล่ แผ่นหลัง สี่ข้าง ท้อง และบั้นเอว สะโพก 2 ข้าง ทุกส่วนผ่อนคลาย ให้นำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ แขนทั้งสองข้าง ตลอดจนขาทั้งสองข้างลงไปปลายนิ้วรู้สึกหนักและอบอุ่น ทั่วร่างกายรู้สึกสงบและผ่อนคลายเต็มที่

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 6.1
แบบบันทึกการใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เหตุการณ์	การใช้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	ปัญหาอุปสรรค

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้นาน					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 7

เรื่อง ทักษะการพูดกับตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจทักษะการสอนตัวเองในทางบวก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับความเครียดด้วยทักษะการสอนตนเอง

ในทางบวก

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ทักษะการสอนตนเอง
2. แบบบันทึกทักษะการสอนตนเองในทางบวก
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

สาระสำคัญ

การสอนและบอกกับตนเองอยู่เสมอ เช่น การแสดงความเห็น การตัดสินใจต่าง ๆ ส่วนใหญ่เราจะไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้ ดังนั้นการเรียนรู้ทักษะนี้จะใช้วิธีการพูดหรือสอนตนเองเพื่อลดความรู้สึกที่ไม่ดีและทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น โดยสิ่งที่เราจะสอนหรือบอกกับตนเองนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่เป็ความจริงไม่ใช่การปลอบใจตนเอง จะนำไปสู่การจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ได้แก่ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ถึงทักษะการสอนตนเองในทางบวก และเชื่อมโยง (Linking) ถึงการสอนตนเองในทางบวกที่ถูกต้องว่าสามารถบำบัดความเครียดและความวิตกกังวลได้ โดยการเสนอตัวแบบ (Modeling) ให้เห็นถึงผลของการสอนตนเองในทางบวกว่าสามารถลดความรู้สึกที่ไม่ดีและทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้นได้จริง โดยให้นิสิตพยาบาล ฝึกทักษะ (Skill Training) ฝึกสอนตนเอง (Self - instructional Training) ตามตัวแบบ รวมทั้งมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อช่วยให้นิสิตพยาบาลสามารถนำกลับไปใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ

1.2 กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

1.3 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนอานที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับผลการบันทึกใช้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่นำไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังจากทดลองใช้ทักษะ และทบทวนเกี่ยวกับทักษะการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงทางค่านร่างกาย จิตใจ ที่เกิดจากการใช้ทักษะการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดว่ามีผลเป็นอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหาและอุปสรรค เพื่อหาแนวทางแก้ไขต่อไป

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา บอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญของการหายใจ และฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อลดความเครียด ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนวงจรรูปแบบ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ถึงทักษะการสอนตนเอง และใช้เทคนิคการเชื่อมโยง (Linking) เพื่อนำสมาชิกเข้าสู่การฝึกทักษะการสอนตนเองในทางบวก

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้ในเรื่องทักษะการสอนตนเองในทางบวก (รายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7)

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) ในการแสดงเป็นตัวอย่าง (Modeling) การพูดกับตนเองทางบวก โดยยกสถานการณ์สมมติ ให้สมาชิกกลุ่มสังเกต และซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับทักษะการสอนตนเองในทางบวก พร้อมฝึกปฏิบัติตามตัวอย่าง

2.5 ให้สมาชิกทุกคนฝึกทักษะ (Skill Training) ฝึกสอนด้วยตนเอง (Self-instructional Training) ทดลองใช้ทักษะในการสอนตนเองโดยพูดกับผู้ให้คำปรึกษาทีละคน โดยยกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากการเรียนในวิชาชีพพยาบาลในช่วงเวลาที่ผ่านมา

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

2.7 มอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้แบบบันทึกการพูดคุยกับตนเองทางบวก ในสถานการณ์/เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

3.2 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

ใบความรู้ทักษะการสอนตนเอง

1. ควรฝึกพูดกับตนเองในทางบวก เช่น เริ่มตั้งแต่เข้ามาอาบน้ำ แต่งตัวเสร็จ ก่อนมาเรียนส่องกระจก แล้วฝึกพูดกับตนเอง เช่น ผู้หญิงในกระจกนั้นก็ดูดีนะ ดูมีบุคลิกภาพที่ดี มีความมั่นใจในตัวเองนะ ควรฝึกง่าย ๆ เริ่มที่เป็นกิจวัตรประจำวันของตนเองก่อน
2. ผู้ฝึกอธิบายถึงวิธีการสอนตนเองซึ่งโดยปกติเราก็มักจะมีการสอนและบอกกับตนเองอยู่เสมอ เช่น การแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจต่าง ๆ ส่วนใหญ่เราจะไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งเหล่านี้ ดังนั้นการเรียนรู้ทักษะนี้จะใช้วิธีการพูดหรือสอนตนเองเพื่อลดความรู้สึกที่ไม่ดีและทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น โดยสิ่งที่เราจะสอนหรือบอกกับตนเองนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่จริงไม่ใช่การปลอมใจตนเอง เช่น เดี่ยวทุกอย่างจะดีขึ้นเองในขณะที่มันเป็นไปได้ ผู้ฝึกช่วยให้ผู้รับการฝึกทราบลักษณะเฉพาะของตัวกระตุ้นจากภายในร่างกายที่มีต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และบอกถึงความคิดด้านลบที่พวกเขาหรือเธอทำ เช่น ฉันเป็นคนไม่ดี ฉันไม่สามารถเกี่ยวข้องกับสิ่งนี้ได้ ให้ผู้รับการฝึกได้เรียนรู้ตัวกระตุ้นจากภายในให้ออกมาในรูปแบบที่เหมาะสมด้วยการสอนตัวเอง
3. ผู้ฝึกยกตัวอย่างการใช้ทักษะการสอนตนเอง เช่น มีสถานการณ์ที่จะต้องเจอกับคนที่ไม่รู้จักรู้สึกเครียดกับสถานการณ์นั้น เพราะบอกกับตนเองว่า คน ๆ นั้นคงไม่อยากจะคุยกับฉันหรือต้องการเพียงหาประโยชน์จากฉันเท่านั้น ซึ่งอาจใช้การสอนตนเองใหม่ขึ้นมาว่า “ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น แม้ฉันจะกังวลใจ แต่ก็ยังสามารถทำอะไรบางอย่างได้” หรือ “คนอื่น ๆ เคยปฏิเสธฉันมาก่อนในอดีตแต่ฉันก็ยังผ่านพ้นมาได้” ให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้วิธีการพูดกับตนเองที่จะช่วยลดความวิตกกังวลที่มีของตนเองในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ในผู้ที่ไม่เคยพูดในที่ชุมชนมาก่อนจะบอกตัวเองว่า “นั่นคือความจริงฉันรู้สึกกังวลก่อนที่จะพูดแต่ไม่ได้หมายความว่าฉันจะเป็นไปตามนั้น ฉันจะมีการเตรียมตัวที่ดีและทำมันให้ดี”
4. ให้ผู้รับการฝึกบอกสถานการณ์ที่ทำให้เครียดจากการเรียนและต้องการใช้ทักษะการสอนตนเองในการจัดการความเครียดนั้น
5. ให้ผู้รับการฝึกคิดหาคำพูดที่จะสอนหรือบอกกับตนเองในสถานการณ์นั้น
6. ให้ผู้รับการฝึกพูดและใช้ทักษะการสอนตนเองที่คิดขึ้นใหม่นั้นกับเพื่อน โดยการจับเป็นคู่และฝึกบอกคำพูดของตนเอง

7. ผู้ฝึกพูดให้กำลังใจผู้รับการฝึกและให้ผู้รับการฝึกให้กำลังใจตัวเองในช่วงสั้นๆ หลังจากที่เขาสามารถจัดการในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้สำเร็จ เช่น “ฉันสามารถทำมันได้”

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 7.1
แบบบันทึกทักษะการสอนตนเองในทางบวก

เหตุการณ์	การใช้ทักษะสอนตนเองทางบวก	อารมณ์/ ความรู้สึก	พฤติกรรม	ปัญหาอุปสรรค

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4.ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาล้อยกคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5.ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านคดกลใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการ เปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดง พฤติกรรมใหม่ ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูล ย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง อย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					
.....					
.....					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 8

เรื่อง ผักในสถานการณ์จำลอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ลองปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้แล้ว ประเมินผลที่ได้ และร่วมวางแผนทางแก้ไขกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้ทักษะต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบสมมติสถานการณ์
2. แบบบันทึกการใช้ทักษะในสถานการณ์จริง ในชีวิตประจำวัน
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

สาระสำคัญ

ถ้าบุคคลที่มีการเตรียมความพร้อมเพื่อจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดในระดับต่ำได้แล้ว เขาก็มีแนวโน้มที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่คล้ายกันในระดับที่สูงกว่าในอนาคตได้ ดังนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้ว จึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้กับบุคคลโดยได้ลองปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้ แล้วประเมินผลที่ได้ และร่วมวางแผนทางแก้ไขกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) โดยสมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกบทบาทสมมติ เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) การวิเคราะห์กรณีตัวอย่างจากสถานการณ์สมมติ การสนับสนุนให้กำลังใจเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และเชื่อมโยง (Linking) ให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลอง เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการจัดการกับความเครียดได้ รวมทั้งมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อช่วยให้นิสิตพยาบาลสามารถนำกลับไปใช้กับเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวันได้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ

1.2 กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

1.3 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับผลการบันทึกใช้การพูดกับตนเองทางบวก ที่นำไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังจากทดลองใช้ทักษะ และทบทวนเกี่ยวกับทักษะการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการพูดกับตนเองทางบวก สังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ที่เกิดจากการใช้ทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับการฝึกในการเข้ากลุ่มทุกครั้งที่ผ่านมา จากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดว่ามีผลเป็นอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรค เพื่อหาแนวทางแก้ไขต่อไป

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา บอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคการสอน การฝึกปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลอง เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการจัดการกับความเครียดได้ ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการนำทักษะการหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การใช้การพูดกับตนเองในทางบวก ไปใช้แล้วถึงปัญหาในการใช้ทักษะ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละคน เพื่อเชื่อมโยง (Linking) เข้าสู่การฝึกปฏิบัติทักษะ (Skill Training) จริงจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับการเรียนในวิชาชีพพยาบาล ที่ทำให้เกิดความเครียด (รายละเอียดในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8) ให้สมาชิกอ่านและทำความเข้าใจกรณีตัวอย่างสถานการณ์สมมติ แล้วให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์

2.4 ให้ความสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงบทบาทสมมติ (Role Play) โดยจับคู่กัน และสลับกันใช้

ทักษะต่าง ๆ ในสถานการณ์นั้น ๆ หากมีสมาชิกท่านใดสงสัยให้ซักถามเพิ่มเติมได้

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงปัญหา และอุปสรรคในการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการฝึกจากสถานการณ์สมมุติ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยให้คำแนะนำเพิ่มเติมในการใช้ทักษะในส่วนที่ยังมีปัญหายอยู่

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

2.7 มอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้แบบบันทึกการใช้ทักษะในสถานการณ์จริง ในชีวิตประจำวัน ที่เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษาก่อนจะเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

3.3 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประเมินผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 8

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8
ใบความรู้การสมมติสถานการณ์

1. ผู้ให้คำปรึกษาสมมติสถานการณ์ว่านิสิตพยาบาลต้องเผชิญกับรายวิชาที่คิดว่ายากที่สุด และอาจารย์มีความเข้มงวด และเอาใจใส่กับนิสิตพยาบาลเป็นอย่างมาก สอนตัวต่อตัว อาจารย์จะแสดงอาการหงุดหงิด คำहनินสิตพยาบาลทุกครั้งทีอาจารย์ถามแล้วนิสิตพยาบาลไม่เข้าใจและไม่สามารถตอบคำถามได้ในรายวิชานั้น ๆ
2. ขออาสาสมัครจากสมาชิกกลุ่ม จำนวน 2 คน มาเป็นผู้แสดงสถานการณ์สมมุติ
3. ให้สมาชิกกลุ่มที่เหลือช่วยกันวิเคราะห์และอภิปรายในสถานการณ์นี้ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือและให้ข้อมูลเพิ่มเติม
4. ให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึก โดยจับคู่กัน และฝึกทดลองการสอนตนเอง การใช้ทักษะการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือ
5. ให้ผู้รับการฝึกสังเกตความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นหลังการใช้ทักษะนั้น ๆ
6. หลังจากจบการฝึกแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึกในสถานการณ์สมมุติครั้งนี้

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ที่ 8.1
แบบบันทึกการใช้ทักษะในสถานการณ์จริง ในชีวิตประจำวัน

เหตุการณ์	ทักษะที่นำไปใช้	การเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ	ปัญหาอุปสรรค

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 8

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงจังต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาล้อคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.8 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าคุณเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าคุณเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ครั้งที่ 9

เรื่อง ฝึกทักษะในสถานการณ์จริงและหาแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่พบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ลองปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน แล้วประเมินผลที่ได้ และร่วมวางแผนหาแนวทางแก้ไขกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้ทักษะต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. แบบประเมินผลระดับคะแนนความเครียด
2. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาทำให้สามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ให้เข้าใจถึงปัญหา วิเคราะห์หาสาเหตุ หาวิธีแก้ไขปัญหาย่างกระตือรือร้น สามารถแก้ไขปรับเปลี่ยน พลิกแพลงวิธีการแก้ไขปัญหา จนสามารถเผชิญและจัดการกับความเครียดได้ผลในการดำเนินชีวิตประจำวันได้นั้น ดังนั้นเพื่อให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้แล้ว จึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคให้กับบุคคลโดยได้ลองนำทักษะต่าง ๆ นำไปปฏิบัติกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วประเมินผลที่ได้ และร่วมวางแผนหาแนวทางแก้ไขกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) สนับสนุนให้กำลังใจเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ในการใช้ทักษะต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด การระดมความคิด การแก้ปัญหามองหาทางปัญญาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving) ของสมาชิกแต่ละคน และเชื่อมโยง (Linking) ให้เห็นถึงความสำคัญของการนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริงของชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และยั่งยืนต่อไป รวมทั้งการวางแผนการยุติการให้คำปรึกษา และการสรุปผลการให้คำปรึกษา

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

1.2 กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

1.3 ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับผลการบันทึกใช้การใช้ทักษะในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่น่าไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังจากทดลองใช้ทักษะ จากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดว่ามีผลเป็นอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรค เพื่อหาแนวทางแก้ไขต่อไป

2. ขั้นดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา บอกจุดประสงค์ อธิบายสาระสำคัญ และใช้เทคนิคการสอน การนำทักษะต่างๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน สนับสนุนให้กำลังใจกับสมาชิกเพื่อเพิ่มความมั่นใจในการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการจัดการกับความเครียดในสถานการณ์จริงได้ ตามลำดับดังนี้

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดที่ชี้แจง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงการนำทักษะไปใช้ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวันที่น่าไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ของสมาชิกแต่ละคน ปัญหา และอุปสรรคที่พบ โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสังเกตเทคนิคและวิธีการแก้ปัญหาทางปัญญาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem - solving) ในการใช้ทักษะต่างๆ ของเพื่อนๆ สมาชิกแต่ละคน

2.3 ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิด พุดคุย เสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการนำไปใช้เพิ่มเติม

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระความรู้ทั้งหมดที่ผ่านมา และสรุปแต่ละขั้นตอนในการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผ่านมา

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) สนับสนุนให้กำลังใจ และกล่าวชื่นชมถึงความพยายามของสมาชิกกลุ่มในการนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ และเชื่อมโยง (Linking) ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกทักษะอย่างต่อเนื่อง เพื่อสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

2.6 ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนทำแบบประเมินผลระดับคะแนนความเครียด

3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

3.2 นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม

4.2 สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

4.3 สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

4.4 ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 9

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึกร ความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.10 ท่านรู้สึกว่าคุณเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.11 ท่านรู้สึกว่าคุณเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่นๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					
.....					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายละเอียดการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ครั้งที่ 10

เรื่อง ติดตาม ประเมินผลการฝึกทักษะในสถานการณ์จริง และยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการติดตามผลการนำทักษะต่างๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริงหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม 2 สัปดาห์
2. เพื่อประเมินระดับคะแนนความเครียดหลังการฝึกโปรแกรมเสร็จสิ้น 2 สัปดาห์
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 90 นาที

เครื่องมือและอุปกรณ์

1. แบบประเมินผลระดับคะแนนความเครียด
2. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาสรุปถึงการให้คำปรึกษากลุ่ม และทบทวนพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม

ที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 บอกจุดประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 แก่สมาชิกกลุ่มทราบว่า เพื่อยุติกลุ่มและประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกทุกท่าน จึงขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 และประเมินระดับความเครียดของตนเองตามความเป็นจริง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ ความรู้สึกที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยให้สมาชิกสรุปผล แล้วบอกกับกลุ่มว่าตนเองได้เรียนรู้อะไรจากกลุ่ม และจะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกประเมินผลว่าตนเองบรรลุตามความคาดหวังในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งแรกไว้หรือไม่ อย่างไร

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบอกความรู้สึกที่ประทับใจของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองต่อผู้ให้คำปรึกษา

2.5 ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มในการนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ชี้ให้เห็น ประโยชน์และความสำคัญในการฝึกทักษะอย่างต่อเนื่อง

2.6 ให้สมาชิกทำแบบประเมินผลระดับคะแนนความเครียด

3. ชั้นสรุป

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจ (Positive Reinforcement) แก่สมาชิกกลุ่มในการ นำทักษะการฝึกซ้อมและทักษะการจัดกับความเครียดไปใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม การนำความรู้ที่ได้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และบันทึกลงในแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

3.4 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. การประเมินผล

4.1 สังเกตจากสะท้อนความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อตนเอง เพื่อน ผู้ให้คำปรึกษา และต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม

4.2 ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 10

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10
แบบประเมินการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 10

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้คำปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้คำปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึกรวมทั้งความคิดของผู้รับคำปรึกษา					
4.3 การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข					
4.4 การให้ความใส่ใจ และความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					
5. ด้านผู้รับคำปรึกษา					
5.1 ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ด้วยความเต็มใจ					
5.2 ท่านมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม					
5.3 ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี					
5.4 ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการ เปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี					
5.5 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนในกลุ่ม					
5.6 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง					
5.7 ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ					
5.8 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี					
5.9 ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรี ในการทดลองแสดง พฤติกรรมใหม่ๆ					
5.10 ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5.11 ท่านรู้สึกว่าคุณเองได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.12 ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย					
5.13 ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
6.ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม					
.....					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University