

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

จดหมายอนุญาตการใช้แบบวัดการเผชิญปัญหา

สำเนาจดหมายขอความอนุเคราะห์

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของโปรแกรมการให้คำปรึกษา  
กลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และแบบวัดการเผชิญปัญหา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิมวงศ์ วัฒนสุนทร รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีปทุม  
วิทยาเขตชลบุรี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ  
จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ อเนกสุข อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ  
จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ดร. เพ็ญนภา กุลนภาคล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและ  
จิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา

จดหมายอนุญาตการใช้แบบวัดการเผชิญปัญหา

Re: ask for permission

From: **Charles S. Carver** (ccarver@miami.edu)  
Sent: Wednesday, May 28, 2008 9:57:32 PM  
To: watcharawun panitchareon (aom\_pa@hotmail.com)

I apologize for this automated reply. Information concerning the measure you are asking about can be found at the website below. I think most of your questions will be answered there. If questions remain, however, please do not hesitate to contact me.

Good luck in your work.

<http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/CCscales.html>

(สำเนา)

ที่ ศธ 052.09/1523

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. สงหาตบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20130

1 เมษายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย  
 เรียง อธิปติกรรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน  
 สิ่งที่มาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววัชรวรรณ พานิชเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์  
 มหบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์  
 เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจ  
 และคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ มี  
 ความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก วัยรุ่น อายุระหว่าง 15 – 18 ปี  
 ที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล  
 ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 4 พฤษภาคม 2552 ถึงวันที่ 7 พฤษภาคม 2552 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้  
 ได้ผ่านขั้นตอน การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

ผู้วิจัยโทร. 08-1207-9967

(สำเนา)

ที่ ศธ 052.09/1524

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ค.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20130

1 เมษายน 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย  
 เรียน อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววัชรวรรณ พานิชเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์  
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์  
 เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจ  
 และคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ มี  
 ความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก วัยรุ่น อายุระหว่าง 15 – 18 ปี  
 ที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล  
 ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 12 พฤษภาคม 2552 ถึงวันที่ 10 กรกฎาคม 2552 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้  
 ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

ผู้วิจัยโทร. 08-1207-9967

(สำเนา)

ที่ ศธ 052.09/0470

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20130

27 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววัชรวรรณ พานิชเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก วัยรุ่น อายุระหว่าง 15 – 18 ปี ที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 12 พฤษภาคม 2552 ถึงวันที่ 10 กรกฎาคม 2552 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร. สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

ผู้วิจัยโทร. 08-1207-9967

ภาคผนวก ข

แบบวัดการเผชิญปัญหา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง



## แบบวัดการเผชิญปัญหา

### คำแนะนำ

เมื่อท่านต้องเผชิญกับปัญหา หรือสภาพการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ท่านย่อมมีวิธีการมากมายในการได้ตอบกับปัญหานั้น ๆ ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทำและรู้สึกเมื่อท่านประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบวัดทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไรแต่ให้พิจารณาว่าท่านกระทำสิ่งใดเพื่อจัดการกับปัญหาของท่าน ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใด “ถูก” หรือ “ผิด” โปรดตอบทุกข้อ

คำตอบให้เลือก ในแต่ละข้อมีตัวเลือกดังนี้

- |     |                    |         |                                         |
|-----|--------------------|---------|-----------------------------------------|
| 1 = | ไม่ทำเลย           | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย          |
| 2 = | ไม่ค่อยได้ทำ       | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย    |
| 3 = | ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง |
| 4 = | ทำบ่อยมาก          | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ       |

### ตัวอย่างในการตอบ

| วิธีการ                               | ไม่ทำ<br>เลย<br>1 | ไม่ค่อย<br>ได้ทำ<br>2 | ทำและไม่<br>ทำพอๆกัน<br>3 | ทำบ่อย<br>มาก<br>4 |
|---------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------|
| 1. ฉันพยายามแก้ปัญหาที่สาเหตุของปัญหา |                   |                       | ✓                         |                    |

เมื่อฉันประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ.....

| วิธีการ                                                                   | ไม่ทำ<br>เลย<br>1 | ไม่ค่อย<br>ได้ทำ<br>2 | ทำและ<br>ไม่ทำ<br>พอๆกัน<br>3 | ทำบ่อย<br>มาก<br>4 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------|
| 1. ฉันพยายามแก้ปัญหาที่สาเหตุของปัญหา                                     |                   |                       |                               |                    |
| 2. ฉันบอกกับตัวเองว่าฉันไม่ใช่เรื่องจริง                                  |                   |                       |                               |                    |
| 3. ฉันพยายามมองปัญหาในมุมอื่นที่เป็นด้านบวก                               |                   |                       |                               |                    |
| 4. ฉันอารมณ์เสียและระบายออกโดยการร้องไห้โวยวายต่อ<br>สิ่งที่เกิดขึ้น      |                   |                       |                               |                    |
| 5. ฉันขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับวิธีการแก้ไข                       |                   |                       |                               |                    |
| 6. ฉันดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือใช้ยาเสพติดเพื่อช่วยให้ตนเอง<br>รู้สึกดีขึ้น |                   |                       |                               |                    |
| 7. ฉันออกไปเที่ยวเพื่อให้ลืมปัญหา                                         |                   |                       |                               |                    |
| 8. ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย                              |                   |                       |                               |                    |
| 9. ฉันพยายามเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้น                                   |                   |                       |                               |                    |
| 10. ฉันยอมรับกับตนเองว่าฉันไม่สามารถจัดการมันได้และ<br>ล้มเลิกความพยายาม  |                   |                       |                               |                    |
| 11. ฉันหาความเห็นใจจากเพื่อนหรือคนใกล้ชิด                                 |                   |                       |                               |                    |
| 12. ฉันรอเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงจะลงมือ<br>แก้ปัญหา                 |                   |                       |                               |                    |
| 13. ฉันมุ่งที่จะจัดการกับปัญหาโดยไม่ใส่ใจกับเรื่องอื่น                    |                   |                       |                               |                    |
| 14. ฉันไม่สนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น                                         |                   |                       |                               |                    |
| 15. ฉันล้มเลิกความพยายามที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ                     |                   |                       |                               |                    |
| 16. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและ<br>เปลี่ยนแปลงตนเอง         |                   |                       |                               |                    |
| 17. ฉันสวดมนต์มากกว่าปกติ                                                 |                   |                       |                               |                    |
| 18. ฉันคิดหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะจัดการกับปัญหา                            |                   |                       |                               |                    |

เมื่อฉันประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ.....

| วิธีการ                                                                         | ไม่ทำ<br>เลย<br>1 | ไม่ค่อย<br>ได้ทำ<br>2 | ทำและ<br>ไม่ทำ<br>พอกัน<br>3 | ทำบ่อย<br>มาก<br>4 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------------|--------------------|
| 19. ฉันสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ |                   |                       |                              |                    |
| 20. ฉันบอกตนเองว่าปัญหานี้มันไม่ได้เกี่ยวกับตัวฉัน                              |                   |                       |                              |                    |
| 21. ฉันสอบถามวิธีการแก้ปัญหาจากผู้ที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน                      |                   |                       |                              |                    |
| 22. ฉันสวดมนต์ให้สิ่งศักดิ์ช่วยจัดการกับปัญหาของฉัน                             |                   |                       |                              |                    |
| 23. ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาเหล่านั้น                                       |                   |                       |                              |                    |
| 24. ฉันเล่าปัญหาของฉันให้คนอื่นฟังเพื่อหาความเห็นใจจากผู้อื่น                   |                   |                       |                              |                    |
| 25. ฉันฝันกลางวันถึงสิ่งที่ดีกว่า                                               |                   |                       |                              |                    |
| 26. ฉันพักกิจกรรมอื่น ๆ ไว้ก่อนเพื่อมุ่งไปที่การแก้ปัญหา                        |                   |                       |                              |                    |
| 27. ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น                                         |                   |                       |                              |                    |
| 28. ฉันหาวิธีใหม่ ๆ มาใช้ในการแก้ปัญหา                                          |                   |                       |                              |                    |
| 29. ฉันสบายใจขึ้นเมื่อได้ระบายใส่ใครสักคน                                       |                   |                       |                              |                    |
| 30. ฉันรอคอยเพื่อให้จิตใจสงบก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา                                |                   |                       |                              |                    |
| 31. ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้            |                   |                       |                              |                    |
| 32. ฉันโมโหและพูดไม่ดี หรือพาลใส่คนอื่น                                         |                   |                       |                              |                    |
| 33. ฉันพูดคุยกหาวิธีการแก้ปัญหาจากผู้รู้                                        |                   |                       |                              |                    |
| 34. ฉันสวดมนต์เพื่อขอให้ทุกอย่างผ่านไปด้วยดี                                    |                   |                       |                              |                    |
| 35. ฉันคิดทบทวนถึงวิธีการแก้ปัญหา                                               |                   |                       |                              |                    |
| 36. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป                                            |                   |                       |                              |                    |
| 37. ฉันระบายความรู้สึกที่ไม่ดีออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ                         |                   |                       |                              |                    |

เมื่อฉันประสบปัญหาหรือมีความกังวลฉันมักจะ.....

| วิธีการ                                                                  | ไม่ทำ<br>เลย<br>1 | ไม่ค่อย<br>ได้ทำ<br>2 | ทำและ<br>ไม่ทำ<br>พอๆกัน<br>3 | ทำบ่อย<br>มาก<br>4 |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------|
| 38. ฉันปรึกษาผู้อื่นที่สามารถช่วยจัดการกับปัญหานั้นได้                   |                   |                       |                               |                    |
| 39. ฉันลงมือแก้ปัญหาย่างสุดความสามารถ                                    |                   |                       |                               |                    |
| 40. ฉันวางแผนในการแก้ไขปัญหา                                             |                   |                       |                               |                    |
| 41. ฉันบอกความรู้สึกตนเองกับคนอื่น และหวังว่าเขาจะ<br>เห็นใจฉัน          |                   |                       |                               |                    |
| 42. ฉันควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรเร็วเกินไป                                 |                   |                       |                               |                    |
| 43. ฉันวางมือจากกิจกรรมอื่นเพื่อใส่ใจกับปัญหาที่เกิดขึ้น<br>อย่างเต็มที่ |                   |                       |                               |                    |
| 44. ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามมองชีวิตให้<br>สดใสเบิกบาน         |                   |                       |                               |                    |

### ตารางโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

| ครั้งที่                         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ | 1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกภายในกลุ่มการให้คำปรึกษา<br>2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง<br>3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษา จำนวนครั้ง และระยะเวลาในการให้คำปรึกษา | 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และแนะนำตนเอง<br>2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กติกาของการเข้ากลุ่ม รวมทั้งเวลาในการให้คำปรึกษา<br>3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้กิจกรรมคู่ฉันอยู่ไหนในการให้สมาชิกทำความรู้จักกันและเป็นการสร้างสัมพันธภาพ<br>4. สมาชิกช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมในวันนี้<br>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

| ครั้งที่                                       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. การสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม | <p>1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่นและเพิ่มความคุ้นเคยกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกล้าแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม</p> | <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และสร้างความเป็นกันเองในกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมจัดสุ่มชั่งน้ำหนัก</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษที่เตรียมไว้ให้กับสมาชิกทุกคนแล้วตั้งคำถามว่ารูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสในรูปที่แจกให้ มีทั้งหมดกี่รูป ให้แต่ละคนคิดใช้เวลาสักพัก แล้วให้สมาชิกเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ โดยให้แบ่งเป็น 2 กลุ่มแล้วช่วยกันคิดใช้เวลาประมาณ 5 นาที แล้วให้ตัวแทนกลุ่มแสดงวิธีคิดว่าได้คำตอบมาได้อย่างไร</p> <p>3. สมาชิกช่วยกันถึงข้อแตกต่างของการทำงานคนเดียวกับการร่วมมือกันทำ และสรุปว่าสมาชิกได้อะไรจากกิจกรรมในวันนี้บ้าง</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. การสำรวจตนเอง | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับรู้ตนเอง และรู้ถึงความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง และยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิเคราะห์ส่วนที่เป็นความดีและข้อบกพร่องของตนเอง</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของ การเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองโดยการให้สมาชิกเขียนภาพต้นไม้แห่งชีวิตของตนเอง และเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง</li> <li>3. สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่นในทางสร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น และแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของแต่ละคน โดยเน้นไปที่การเผชิญหน้ากับปัญหา</li> <li>4. สมาชิกช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมในวันนี้</li> <li>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</li> </ol> |

| ครั้งที่         | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                      | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. การสำรวจปัญหา | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกบอกได้ว่าอะไรคือปัญหาที่เกิดขึ้นที่แท้จริง</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันของสมาชิกในกลุ่ม</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่วัยรุ่นต้องเผชิญในการดำเนินชีวิต</li> <li>3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเขียนปัญหาของตนเองคนละ 1 ปัญหา ลงในกระดาษเมื่อเขียนเสร็จให้ขยำ และโยนใส่กล่องแล้วให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่ตนเองได้โยนปัญหาลงในกล่อง</li> <li>4. ผู้ให้คำปรึกษาสุ่มหยิบกระดาษที่สมาชิกเขียนมาอ่านให้กลุ่มฟัง แล้วให้เจ้าของเล่าถึงปัญหาและวิธีการแก้ไข แล้วให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนในปัญหาที่ผู้ให้คำปรึกษาอ่านให้ฟัง และร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้</li> <li>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</li> </ol> |



| ครั้งที่                     | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                            | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. การวิเคราะห์การเผชิญปัญหา | 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจและวิเคราะห์วิธีการเผชิญปัญหาของตนเอง รวมถึงมองเห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นได้<br>2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม | 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาแล้วให้สมาชิกทบทวนถึงปัญหาที่สมาชิกได้พูดถึงในครั้งที่ผ่านมา<br>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้วิเคราะห์การเผชิญปัญหาของตนเอง และเขียนลงในแบบการวิเคราะห์การเผชิญปัญหา จากนั้นให้สมาชิกเล่าถึงวิธีการเผชิญปัญหาของตนเอง พร้อมทั้งบอกผลกระทบที่มีต่อตนเองและคนรอบข้าง<br>3. สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาของตนเอง<br>4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

| ครั้งที่              | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. ทักษะการเผชิญปัญหา | 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะในการเผชิญปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา<br>2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักวิธีการผ่อนคลายเมื่อต้องเผชิญปัญหา<br>3. เพื่อให้สมาชิกสามารถคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม | 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมาแล้วให้สมาชิกฝึกการผ่อนคลายด้วยวิธีการฝึกหายใจ<br>2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกทราบถึงแนวคิดเรื่องขั้นตอนและการตัดสินใจแก้ปัญหา<br>3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน และออกมาจับใบงานคู่ละ 1 ใบ แล้วให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาถึงวิธีการเผชิญปัญหาในเหตุการณ์ที่สมาชิกได้ไปพร้อมบอกข้อดีข้อเสียของการเผชิญปัญหาที่สมาชิกเลือกทำ<br>4. สมาชิกอภิปรายถึงสิ่งที่ตนเองเลือกทำ และร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการเผชิญปัญหาที่สมาชิกแต่ละคู่เลือกทำ แล้วช่วยกันสรุปเพื่อหาแนวทางที่สมาชิกคิดว่าดีที่สุดของแต่ละปัญหา และช่วยกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้<br>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

| ครั้งที่                   | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. การพัฒนาด้านการตัดสินใจ | 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจได้<br>2. เพื่อให้สมาชิกบอกสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้<br>3. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินผลของการตัดสินใจได้ | 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และร่วมกันทบทวนเนื้อหาของกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และใช้กิจกรรมการเล่าเรื่องแม่น้ำจะเข้ เป็นตัวอย่างในด้านการตัดสินใจ<br>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่สำคัญ ๆ ในเรื่องที่ต้องเผชิญกับการตัดสินใจที่จะมีผลต่อตัวละครในเรื่อง และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจในการเผชิญปัญหา แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงการตัดสินใจของตนเอง และเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในการเผชิญปัญหา<br>3. สมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลของการตัดสินใจว่าจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง และสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้<br>4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

| ครั้งที่          | วัตถุประสงค์                                                                                  | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. การควบคุมตนเอง | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง<br>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง | 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา<br>2. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการถามสมาชิกถึงการควบคุมตนเองของสมาชิกแล้วให้สมาชิกทำกิจกรรมคำสั่ง โดยในตอนแรกให้สมาชิกทำตามคำสั่งของผู้ให้คำปรึกษา จากนั้นเปลี่ยนให้สมาชิกทำตรงกันข้ามกับคำสั่ง และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงกิจกรรมที่ได้ทำ<br>3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงที่สามารถทำได้ในระยะสั้น ๆ แล้วเขียนลงในกระดาษและให้เล่าให้เพื่อนฟังว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร แล้วให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงไปทดลองปฏิบัติ<br>4. สมาชิกร่วมกันสรุปว่าได้อะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในวันนี้<br>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

| ครั้งที่       | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. วางแผนชีวิต | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาจากการวางแผนและการนำไปปฏิบัติ</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนการเผชิญปัญหาของตนเองในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา</li> <li>2. ผู้ให้คำปรึกษาลามสมาชิกถึงผลของการเปลี่ยนแปลงตนเองของสมาชิกแต่ละคน</li> <li>3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงเรื่องการกำหนดเป้าหมายในชีวิต แล้วให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองในระยะสั้น รวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้แล้วให้เขียนลงในแบบการวางแผนชีวิต จากนั้นเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง</li> <li>4. สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องแนวทางการปฏิบัติในการไปถึงเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้</li> <li>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</li> </ol> |

| ครั้งที่          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. วางแผนชีวิต 2 | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาจากการวางแผนและการนำไปปฏิบัติ<br>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางแก้ไขอุปสรรคหรือปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนชีวิตได้ | 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา<br>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผน และปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งการที่สมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ได้<br>3. สมาชิกร่วมกันหาแนวทางแก้ไขอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้หรือปฏิบัติได้ แต่ไม่บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และให้สมาชิกเขียนแผนชีวิตอีกครั้ง<br>4. สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าได้อะไรจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้<br>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป |

| ครั้งที่               | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. การสร้างพันธะสัญญา | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อติดตามผลของการปฏิบัติตามแผนชีวิตของสมาชิกกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกสามารถสรุปผลของการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อวิธีการเผชิญปัญหา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ตนเลือกอย่างมีความสุข</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และถามถึงผลของการนำแผนที่ได้ปรับเปลี่ยนไปปฏิบัติ และให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผน</li> <li>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประสบการณ์ที่ได้จากการวางแผนชีวิตทั้ง 2 ครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเอง</li> <li>3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาถึงปัญหาที่สำคัญที่สุดของตนเองในขณะนี้ และให้เล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟังพร้อมบอกถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ของตนเองด้วยว่ามีอะไรบ้าง แล้วให้เขียนลงในแบบกำหนดทางเลือก พร้อมทั้งเขียนพันธะสัญญาต่อสมาชิกกลุ่ม</li> <li>4. สมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นต่าง ๆ และความสำคัญของการเผชิญปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น</li> <li>5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวันเวลา ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</li> </ol> |

| ครั้งที่                  | วัตถุประสงค์                                                                                             | วิธีดำเนินการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. การยุติการให้คำปรึกษา | 1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม<br>2. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดการเผชิญปัญหา | 1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกร่วมกันเล่าถึงสิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา<br>2. สมาชิกเล่าถึงพฤติกรรมและความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา<br>3. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป<br>4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่มและยุติการให้คำปรึกษา |



## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกภายในกลุ่มการให้คำปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษา จำนวนครั้ง และระยะเวลาในการให้คำปรึกษา

ชื่อกิจกรรม กลุ่มน้อยไหน

อุปกรณ์

ใบงานกลุ่มน้อยไหน

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศกลุ่มให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การยอมรับในตัวสมาชิกกลุ่ม การใช้อารมณ์ขัน และใช้หลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การรักษาความลับของกลุ่ม มีความจริงใจต่อสมาชิกในกลุ่ม

นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การใช้กิจกรรมกลุ่มน้อยไหน โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. ขั้นนำ
  - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่ม และแนะนำตนเอง
  - 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ กติกาของการเข้ากลุ่ม รวมทั้งวันเวลาในการให้คำปรึกษา และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
2. ขั้นดำเนินการ
  - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจัดเก้าอี้นั่งเป็นรูปวงกลม และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำชื่อตนเอง
  - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษที่เตรียมไว้ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบว่ากระดาษที่รับไปมีคู่กันอยู่ ให้แต่ละคนหาคู่ของตนให้พบ โดยพิจารณาจากคำที่เขียนไว้ในกระดาษกับรอยต่อของกระดาษ เมื่อหาคู่ได้แล้ว ให้แต่ละคู่สัมผัสกันและกันเป็นเวลา 5 นาที

2.4 เมื่อหมดเวลาให้กลับมานั่งที่เดิมแล้วผลักดันแนะนำคู่ของตนเองตามข้อมูลที่ได้สัมผัสมา

### 3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมในวันนี้

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้ากลุ่ม

3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 2

เรื่อง การสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความรู้สึกอบอุ่น และเพิ่มความคุ้นเคยกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม กล้าแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม จตุรัสชวนฉงน

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปสี่เหลี่ยมจตุรัส
2. ดินสอ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การยอมรับในตัวสมาชิกกลุ่ม การสรุปและมุ่งประเด็น

นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การใช้เกมจตุรัสชวนฉงน โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกกลุ่มและทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษที่เตรียมไว้ให้กับสมาชิกทุกคน แล้วตั้งคำถามว่ารูปสี่เหลี่ยมจตุรัสในรูปที่แจกให้มีทั้งหมดกี่รูปให้แต่ละคนคิดให้เวลาสักพัก

2.2 สมาชิกที่ตอบแสดงวิธีคิดให้ดูว่าได้มาอย่างไรโดยยังไม่เฉลยคำตอบ

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ โดยให้แบ่งเป็น 2 กลุ่มแล้วช่วยกันคิดให้เวลาประมาณ 5 นาที แล้วให้ตัวแทนกลุ่มแสดงวิธีคิดว่าได้จำนวนนั้นมาได้อย่างไร

2.4 ผู้ให้คำปรึกษาเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง

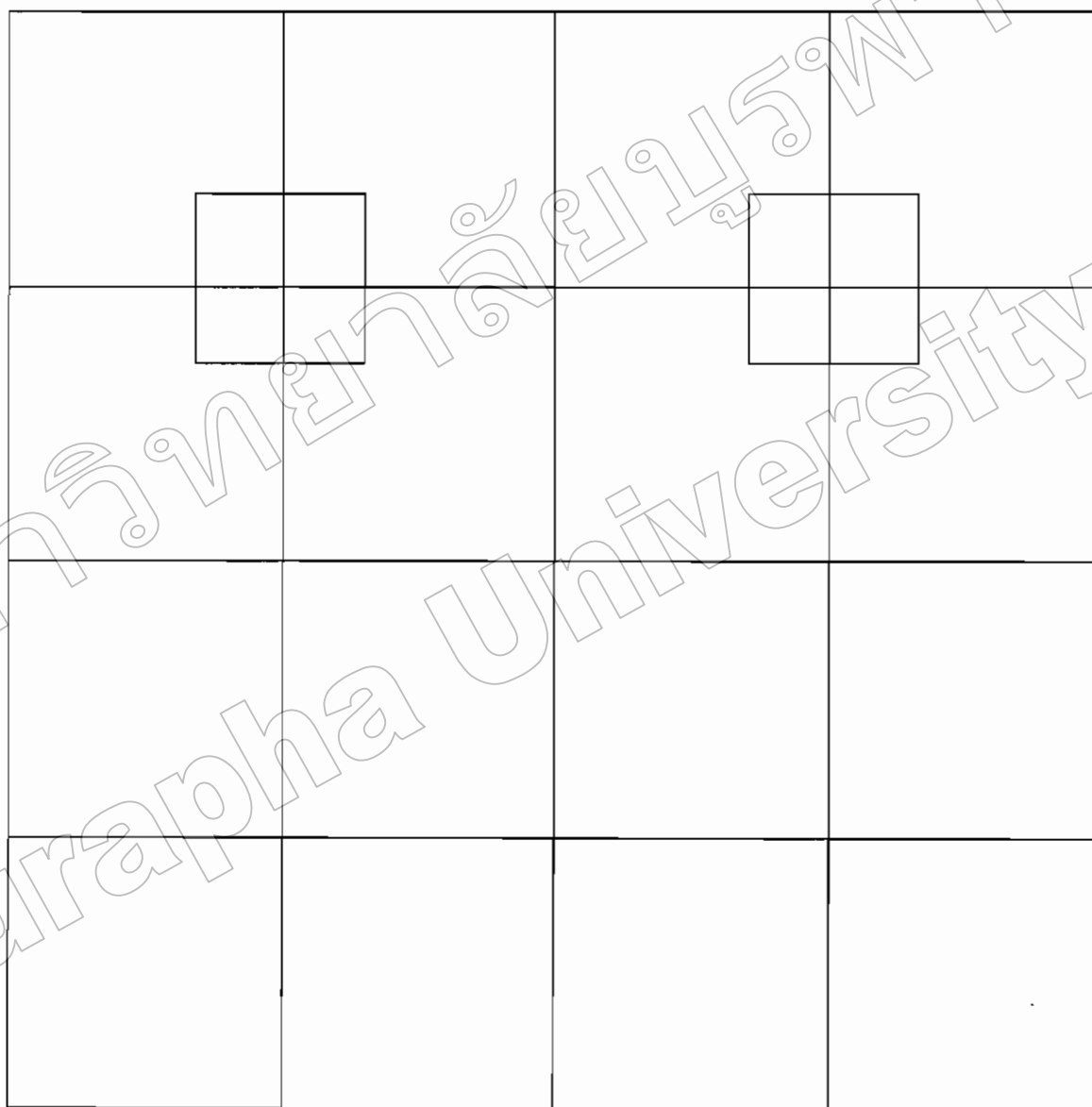
### 3. ขั้นสรุป

- 3.1 สมาชิกช่วยกันสรุปถึงข้อแตกต่างของการทำงานคนเดียวกับการร่วมมือกันทำ
- 3.2 สมาชิกร่วมกันสรุปว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกัน การแสดงความคิดเห็นในการทำงาน และการแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

## ใบงาน กิจกรรมจตุรัสวงดนตรี



## กลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

### ครั้งที่ 3

เรื่อง การสำรวจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับรู้ตนเอง และรู้ถึงความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองและเพื่อน

สมาชิก

3. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ส่วนที่เป็นความดีและข้อบกพร่องของตนเอง

ชื่อกิจกรรม ด้นไม้แห่งชีวิต

อุปกรณ์

1. ภาพต้นไม้แห่งชีวิต
2. กระดาษ A4 8 แผ่น
3. ดินสอ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการสำรวจตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ การตั้งคำถาม การฟังแก่นของเรื่อง การสรุปและมุ่งประเด็น การยินยอมให้เจ็บ การสร้างขอบเขต

นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การใช้กิจกรรมด้นไม้แห่งชีวิต โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

#### 1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวนำถึงกิจกรรมในวันนี้ โดยเปรียบเทียบชีวิตคนกับต้นไม้ที่ต้องได้รับการบำรุงรักษาให้เจริญเติบโต

#### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดูภาพต้นไม้แห่งชีวิต แล้วให้สมาชิกเขียนภาพต้นไม้แห่งชีวิตของตนเอง โดยมีรายละเอียดของต้นไม้ดังนี้

2.1.1 ส่วนขอคของต้นไม้ให้เขียนเป้าหมาย หรือความฝัน ด้านการศึกษา อาชีพ หรือครอบครัวอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.1.2 ด้านซ้ายของต้นไม้เขียนสิ่งที่ เป็นข้อบกพร่อง หรือสิ่งที่ตนเองต้องการปรับปรุง

2.1.3 ด้านขวาของต้นไม้เขียนสิ่งที่ เป็นข้อดีของตนเอง

2.1.4 รากของต้นไม้เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง ที่สมาชิกเต็มใจจะเปิดเผย

2.2 ให้สมาชิกเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ แต่สามารถซักถามรายละเอียดในส่วนที่สนใจเพิ่มเติมได้

2.3 ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงแนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่น ในทางสร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น และแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของแต่ละคนโดยเน้นไปที่การเผชิญหน้ากับปัญหา เมื่อสมาชิกเห็นแนวทางในการแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองก็ให้เขียนไว้ที่ด้านหลังภาพต้นไม้แห่งชีวิต

### 3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในวันนี้

3.2 ผู้ให้คำปรึกษายุติการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และนัดหมายวัน เวลาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความสนใจในกิจกรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม รวมทั้งการกล้าแสดงความคิดเห็นในการเผชิญปัญหาต่อกลุ่ม

## ใบงาน กิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิต

เป้าหมาย (ความฝัน)

อาชีพ การศึกษา ครอบครัว

สิ่งที่เป็นข้อบกพร่อง  
หรือต้องการปรับปรุง

---



---



---

สิ่งที่เป็นข้อดี

---



---



---

ต้นไม้ของ.....



## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 4

เรื่อง การสำรวจปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกบอกได้ว่าอะไรคือปัญหาที่เกิดขึ้นที่แท้จริง
3. เพื่อรับรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันของสมาชิกในกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม รู้จักปัญหา

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 8 แผ่น
2. ดินสอ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการมองปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสร้างขอบเขต การยอมรับในตัวของสมาชิก การแบ่งปันตนเอง การสรุปและมุ่งประเด็น โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวนำถึงเรื่องปัญหาในชีวิตที่แต่ละคนต้องเผชิญ

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่วัยรุ่นต้องเผชิญในการดำเนินชีวิต

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเขียนปัญหาของตนเองคนละ 1 ปัญหาลงในกระดาษ เมื่อเขียนเสร็จให้ขยำและโยนใส่กล่อง แล้วให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกที่ตนเองได้โยนปัญหาลงในกล่อง

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาหยิบกระดาษที่สมาชิกเขียนมาอ่านให้กลุ่มฟัง แล้วให้เจ้าของเล่าถึงปัญหาและวิธีการแก้ไข แล้วให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกแต่ละคนในปัญหาที่ผู้ให้คำปรึกษาอ่านให้ฟัง

### 3. ขั้นสรุป

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกรู้สึกต่อการเข้ากลุ่มในวันนี้
- 3.2 สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
- 3.3 ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษาและนัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม การซักถามและตอบคำถามของผู้ให้คำปรึกษาและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 5

เรื่อง การวิเคราะห์การเผชิญปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจ และวิเคราะห์วิธีเผชิญปัญหาของตนเอง รวมถึงมองเห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. แบบการวิเคราะห์การเผชิญปัญหา
2. ดินสอ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการวิเคราะห์การเผชิญปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม การใช้อารมณ์ขัน การฟังอย่างตั้งใจ การสร้างขอบเขต การยินยอมให้เจ็บ การยอมรับในตัวของผู้สมาชิก การแบ่งปันตนเอง การสรุปและมุ่งประเด็น โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และร่วมกันทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และให้ผู้สมาชิกทบทวนถึงปัญหาที่สมาชิกได้พูดถึงในครั้งที่ผ่านมา

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับสมาชิกเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่คนเราต้องพบในชีวิตประจำวัน และกระตุ้นให้ผู้สมาชิกเล่าถึงปัญหาของตนเอง

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้สมาชิกได้วิเคราะห์การเผชิญปัญหาของตนเอง และเขียนลงในแบบการวิเคราะห์การเผชิญปัญหา แล้วให้ผู้สมาชิกเล่าถึงวิธีการเผชิญปัญหาของตนเองพร้อมทั้งบอกถึงผลกระทบที่มีต่อตนเองและคนรอบข้าง

2.3 สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงการเผชิญปัญหาของตนเอง รวมถึงความรู้สึกขณะที่ต้องเผชิญปัญหานั้น ๆ

### 3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

### 3.2 ผู้ให้คำปรึกษายุติการเข้ากลุ่มครั้งนี้และนัดหมายวันเวลาครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความสนใจในการแสดงความคิดเห็น และการร่วมแบ่งปัน  
ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

### แบบการวิเคราะห์การเผชิญปัญหาของฉัน

สถานการณ์ (ที่ต้องตัดสินใจ).....

.....

ฉันแสดงพฤติกรรม.....

.....

.....

ผลกระทบต่อฉัน.....

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันรู้สึกว่สิ่งที่ฉันทำ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 6

เรื่อง ทักษะการเผชิญปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะในการเผชิญปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการผ่อนคลายเมื่อต้องเผชิญปัญหา
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ชื่อกิจกรรม ผู้ปัญหา

อุปกรณ์

1. ใบงานเหตุการณ์สมมุติ
2. ใบงานวิธีเผชิญปัญหา
3. ดินสอ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในเรื่องทักษะการเผชิญปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม การใช้อารมณ์ขัน การฟังอย่างตั้งใจ การยินยอมให้เจ็บ การแบ่งปันตนเอง การสรุปและมุ่งประเด็น

นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้กิจกรรมผู้ปัญหา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และร่วมกันทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกลองฝึกการผ่อนคลายด้วยวิธีการฝึกหายใจ โดยหายใจเข้าให้ท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ ให้ลองทำประมาณ 2-3 นาที

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกทราบถึงแนวคิดในเรื่องขั้นตอนและการตัดสินใจแก้ปัญหา แล้วให้สมาชิกจับคู่กัน

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่ออกมาจับใบงานเหตุการณ์สมมุติคู่ละ 1 ใบ แล้วช่วยกันพิจารณาถึงวิธีการเผชิญปัญหาในเหตุการณ์ที่ได้รับไป พร้อมทั้งบอกข้อดี ข้อเสียของการเผชิญปัญหาที่สมาชิกเลือกทำ

2.3 สมาชิกแต่ละคู่ช่วยกันอภิปรายถึงสิ่งที่ตนเองเลือกทำ แล้วให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างออกไป จากนั้นร่วมกันสรุปหาแนวทางที่สมาชิกคิดว่าดีที่สุดของแต่ละปัญหา

### 3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในวันนี้

3.2 ผู้ให้คำปรึกษายุติการเข้ากลุ่มครั้งนี้และนัดหมายวันเวลาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ประเมินจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการร่วมกันแสดงความคิดเห็นในกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน

## ใบงานเหตุการณ์สมมติ

คุณเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ แต่พ่อแม่ทะเลาะกับแม่เป็นประจำ เนื่องจากพ่อแอบไปมีภรรยา  
น้อย และนำเงินของครอบครัวไปให้ภรรยาน้อย ทำให้รายได้ไม่พอใช้จ่ายในบ้าน คุณจะทำ  
อย่างไร

คุณเรียนอยู่ชั้น ม.1 ที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง วันหนึ่งมีรุ่นพี่สองคนบังคับให้คุณสองยาเสพติด โดยขู่  
ว่าถ้าไม่ยอมจะถูกทำร้าย คุณจะทำอย่างไร

เพื่อนสนิทชวนให้คุณทดลองสูบบุหรี่ คุณรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายและอาจนำไปสู่การเสพติดอื่นๆ  
แต่จะปฏิเสธก็กลัวเพื่อนโกรธ คุณจะทำอย่างไร

เพื่อนขยี้เงินไปแล้วสัญญาว่าจะคืนเงินให้ แต่เมื่อถึงกำหนดแล้วเพื่อนคนนั้นกลับไม่ยอมคืนเงิน  
ให้ คุณจะทำอย่างไร เมื่อคุณมีความจำเป็นต้องใช้เงินก้อนนั้น



### ใบงานผู้ปัญหา

| วิธีเผชิญปัญหา | ข้อดี | ข้อเสีย |
|----------------|-------|---------|
|                |       |         |

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 7

**เรื่อง** การพัฒนาด้านการตัดสินใจ

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ประกอบการตัดสินใจได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินผลของการตัดสินใจได้

**ชื่อกิจกรรม** แม่น้ำจระเข้

**ระยะเวลา** 60 นาที

**วิธีดำเนินการ**

ในการพัฒนาการตัดสินใจ ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ การสรุปและมุ่งประเด็น การยินยอมให้เจ็บ การตั้งคำถาม

นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ กิจกรรมการเล่าเรื่อง แม่น้ำจระเข้ พัฒนาแนวคิดกิจกรรมจาก คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546, หน้า 161-162) โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และร่วมกันทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับการตัดสินใจ โดยการยกตัวอย่างเหตุการณ์ เช่น ถ้าสมาชิกกลุ่มได้ตั๋วฟรีไปเที่ยวระหว่างอเมริกากับญี่ปุ่นจะไปที่ไหน หรือ ถ้าเพื่อนชวนสมาชิกกลุ่มไปเที่ยวกลางคืนและในวันรุ่งขึ้นสมาชิกกลุ่มมีสอบที่โรงเรียนสมาชิกจะตัดสินใจอย่างไร

### 2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเล่าเรื่อง แม่น้ำจระเข้ให้สมาชิกกลุ่มฟัง โดยเนื้อเรื่องจะมีเหตุการณ์ให้สมาชิกตัดสินใจ
- 2.2 สมาชิกแสดงความคิดเห็นและร่วมอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่สำคัญ ๆ ในเรื่องที่ต้องเผชิญกับการตัดสินใจที่จะมีผลต่อตัวละครในเรื่อง
- 2.3 ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับการตัดสินใจในการเผชิญปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงการตัดสินใจของตนเองในการเผชิญปัญหา

### 3. ขั้นสรุป

3.1 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงผลของการตัดสินใจว่าจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มสรุปว่าได้อะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวันเวลาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การให้ความสนใจกับกิจกรรม และการซักถาม

## แม่น้ำจระเข้

ณ ริมแม่น้ำแห่งหนึ่ง มีหมู่บ้าน 2 หมู่บ้านซึ่งตั้งอยู่คนละฝั่งของแม่น้ำ ทั้ง 2 หมู่บ้านมีชายหญิงคู่หนึ่งที่เป็นคู่รักกัน และกำลังจะแต่งงานกัน โดยทั้งสองอาศัยอยู่กันคนละฝั่งของแม่น้ำที่มีจะเข้าอาศัยอยู่ในแม่น้ำอย่างสุขชุม ทั้งสองหมู่บ้านใช้สะพานเป็นวิธีเดียวที่ใช้ในการเดินทางไปมาหาสู่กันของสองหมู่บ้าน

วันหนึ่งฝ่ายชายเกิดป่วยหนัก และในขณะเดียวกันก็ได้มีพายุเกิดขึ้นทำให้สะพานที่ใช้ในการติดต่อกันระหว่างสองหมู่บ้านพังลงทำให้ฝ่ายหญิงไม่สามารถเดินทางไปเยี่ยมชายคนรักได้ เธอจึงคิดหาวิธีที่จะไปเยี่ยมชายคนรัก และคิดขึ้นได้ว่าในหมู่บ้านมีชายคนหนึ่งเป็นเจ้าของเรือลำเดียวของหมู่บ้านอยู่ เธอจึงไปขอร้องให้ชายเจ้าของเรือช่วยพายเรือไปส่งเธอเพื่อให้เธอได้ไปดูแลชายคนรักที่ล้มป่วยอยู่ได้ ชายเจ้าของเรือไม่ปฏิเสธ แต่มีข้อแลกเปลี่ยนคือ ถ้าจะให้เขาไปส่งเธอต้องยอมนอนกับเขาคืนหนึ่ง

คำถาม: ถ้าคุณเป็นหญิงสาวในเรื่อง คุณจะตัดสินใจอย่างไร

หญิงสาวตัดสินใจทำตามที่ชายเจ้าของเรือเรียกร้อง ชายเจ้าของเรือจึงยอมไปส่งเธอที่อีกหมู่บ้านหนึ่ง เมื่อฝ่ายชายคนรักได้เห็นหญิงสาวก็ดีใจมาก และแปลกใจมากจึงถามหญิงสาวว่า “เธอมาได้อย่างไร”

คำถาม: ถ้าคุณเป็นหญิงสาวในเรื่อง คุณจะบอกความจริงกับชายคนรักหรือไม่

หญิงสาวบอกความจริงกับชายคนรักถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกอย่าง

คำถาม: ถ้าคุณเป็นฝ่ายชาย คุณจะอย่างไร

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 8

เรื่อง การควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

ชื่อกิจกรรม คำสั่ง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 8 แผ่น
2. ดินสอ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในเรื่องการควบคุมตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม การใช้อารมณ์ขัน การฟังอย่างตั้งใจ การยินยอมให้เจ็บ การแบ่งปันตนเอง การสรุปและมุ่งประเด็น

นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา ได้แก่ การใช้กิจกรรมคำสั่ง โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นนำ

1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และร่วมกันทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และถามถึงการนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกถึงการควบคุมตนเองของสมาชิก แล้วให้สมาชิกร่วมกิจกรรมคำสั่ง โดยในช่วงแรกให้สมาชิกทำตามคำสั่งของผู้ให้คำปรึกษา จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำตรงกันข้ามกับคำสั่ง เช่น บอกให้นั่งก็ยืน บอกให้หันขวาก็หันซ้าย เป็นต้น

1.3 สมาชิกร่วมกันสรุปถึงกิจกรรมที่ทำไป

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงที่สามารถทำได้ในระยะสั้น ๆ และเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แล้วเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

2.2 สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงวิธีการในการเปลี่ยนแปลง แล้วให้นำสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงไปลองปฏิบัติดูโดยผู้ให้คำปรึกษาให้แนวคิดว่าการที่เราจะทำอะไรให้สำเร็จได้เราต้องรู้จักที่จะควบคุมตนเอง

### 3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกร่วมกันสรุปว่าได้อะไรจากการเข้ากลุ่มในวันนี้

3.2 ผู้ให้คำปรึกษายุติการเข้ากลุ่มในครั้งนี้นัดหมายวันเวลาในครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ประเมินจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม และร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 9

เรื่อง วางแผนชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาจากการวางแผนและการนำไปปฏิบัติ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนการเผชิญปัญหาของตนเอง

ในปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. แบบการวางแผนชีวิต
2. ดินสอ
3. ยางลบ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในเรื่องการวางแผนชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม การใช้อารมณ์ขัน การฟังอย่างตั้งใจ การยินยอมให้เจ็บ การแบ่งปันตนเอง การสรุปและมุ่งประเด็น โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงเรื่องของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต และให้สมาชิกแต่ละคนกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองในระยะสั้น ๆ รวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ แล้วให้เขียนลงในแบบการวางแผนชีวิต จากนั้นให้เล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง

2.2 สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในเรื่องแนวทางในการปฏิบัติในการไปให้ถึงเป้าหมายของตนเอง

3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกร่วมกันสรุปถึงกิจกรรมในครั้งนี้ และให้นำแผนชีวิตที่วางไว้ไปปฏิบัติ

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวันและเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ประเมินจากการร่วมกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายในกลุ่ม รวมถึงการให้ความสนใจซักถามประเด็นที่ตนเองสงสัย

## แบบการวางแผนชีวิต

## เป้าหมายของฉัน

## เส้นทางสู่ความสำเร็จ

[illegible]



## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 10

เรื่อง วางแผนชีวิต 2

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาจากการวางแผนและการนำไปปฏิบัติ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดแนวทางแก้ไขอุปสรรคหรือปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนชีวิตได้

อุปกรณ์

1. แบบการวางแผนชีวิต
2. ดินสอ
3. ยางลบ

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในเรื่องการวางแผนชีวิต 2 ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม การใช้อารมณ์ขัน การฟังอย่างตั้งใจ การยินยอมให้เจ็บ การแบ่งปันตนเอง การสรุปและมุ่งประเด็น การให้กำลังใจ โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษากลามสมาชิกถึงการปฏิบัติตามแผนของสมาชิกว่ามีใครได้นำแผน

ไปปฏิบัติบ้าง

### 2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผนชีวิต และผลของการปฏิบัติตามแผน รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้น และการที่สมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ได้

2.2 สมาชิกร่วมกันหาแนวทางแก้ไขอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นที่ทำให้สมาชิกไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ หรือปฏิบัติได้แต่ไม่บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ และให้สมาชิกเขียนแผนชีวิตอีกครั้ง

### 3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกร่วมกันสรุปถึงกิจกรรมในครั้งนี้ และให้นำแผนชีวิตที่ได้ปรับเปลี่ยนไว้ไปปฏิบัติ

3.2 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวันและเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

สังเกตจากการปฏิบัติตามแผนที่สมาชิกกำหนดไว้ และการเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 11

เรื่อง การสร้างพันธะสัญญา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลของการปฏิบัติตามแผนชีวิตของสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถสรุปผลการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อวิธีการเผชิญปัญหา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติในสิ่งที่ตนเลือกอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. ใบสัญญา
2. แบบกำหนดทางเลือกในการเผชิญปัญหา
3. ปากกา

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ในเรื่องการสร้างพันธะสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการตั้งคำถาม การใช้อารมณ์ขัน การฟังอย่างตั้งใจ การยินยอมให้เจ็บ การแบ่งปันตนเอง การสรุปและมุ่งประเด็น การให้กำลังใจ โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
- 1.2 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกถึงการนำแผนที่ได้ปรับเปลี่ยนไปปฏิบัติ และให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผน

### 2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประสบการณ์ที่ได้จากการวางแผนชีวิตทั้ง 2 ครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเอง
- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาถึงปัญหาที่สำคัญที่สุดของตนเองในขณะนี้ และให้เล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง พร้อมบอกถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ของตนเองด้วยว่ามีอะไรบ้าง แล้วให้เขียนลงในแบบกำหนดทางเลือก

- 2.3 สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการแก้ปัญหามาของแต่ละคนว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร

### 3. ขั้นสรุป

3.1 สมาชิกเขียนพันธะสัญญาต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ในการปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญปัญหาของตนเอง

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นต่าง ๆ และความสำคัญของการเผชิญปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยกระตุ้นสมาชิกให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น และอภิปรายร่วมกัน

3.3 ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวันและเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

**การประเมินผล**

สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น ชักถาม และการช่วยสรุปประเด็นสำคัญต่าง ๆ

## แบบบันทึกการกำหนดทางเลือกในการเผชิญปัญหา

1. สถานการณ์ (ที่ต้องตัดสินใจ).....

.....

2. ทางเลือกในการเผชิญปัญหามีอะไรบ้าง

2.1 .....

2.2 .....

2.3 .....

3. วิเคราะห์ทางเลือกในการเผชิญปัญหา

3.1 ทางเลือกที่ 1

ข้อดี

ข้อเสีย

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

ผลที่จะเกิดตามมา

.....

3.2 ทางเลือกที่ 2

ข้อดี

ข้อเสีย

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

ผลที่จะเกิดตามมา

.....

## 3.3 ทางเลือกที่ 3

ข้อดี

ข้อเสีย

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ผลที่จะเกิดตามมา

|  |
|--|
|  |
|  |

## 4. ระบุทางเลือกที่ตัดสินใจ

|  |
|--|
|  |
|--|

## แบบบันทึกสัญญา

ฉันจะปฏิบัติตามทางเลือกในการเผชิญปัญหาของฉันโดย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อสมาชิก.....

วัน.....เวลา.....

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ครั้งที่ 12

**เรื่อง** การยุติการให้คำปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา
2. เพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษาโดยให้สมาชิกทำแบบวัดการเผชิญปัญหา

**อุปกรณ์**

1. แบบวัดการเผชิญปัญหา
2. ดินสอ

**ระยะเวลา** 60 นาที

**วิธีดำเนินการ**

ในการยุติการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ได้แก่ เทคนิคการให้กำลังใจ การสร้างความรู้สึกลึกคาคหวังต่อพฤติกรรมใหม่ การใช้อารมณ์ขัน โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเล่าถึงสิ่งที่ได้รับในการเข้ากลุ่มที่ผ่านมา

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 สมาชิกร่วมกันเล่าถึงพฤติกรรมและความรู้สึกหลังการให้คำปรึกษา

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจ และกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความมั่นใจ และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบวัดการเผชิญปัญหา

3. ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคน และยุติการให้คำปรึกษา

**การประเมินผล**

1. จากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
2. จากแบบวัดการเผชิญปัญหา



ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์ความแปรปรวน

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 12 วิเคราะห์ความแปรปรวน

|             | ระยะก่อนการ | ระยะหลังการ | ระยะติดตามผล | Subject |
|-------------|-------------|-------------|--------------|---------|
|             | ทดลอง       | ทดลอง       |              | Total   |
| กลุ่มทดลอง  | 102         | 121         | 136          | 359     |
|             | 94          | 129         | 139          | 362     |
|             | 105         | 126         | 133          | 364     |
|             | 99          | 122         | 134          | 355     |
|             | 92          | 123         | 137          | 352     |
|             | 93          | 124         | 130          | 347     |
|             | 96          | 119         | 128          | 343     |
|             | 101         | 130         | 133          | 364     |
| Total       | 782         | 994         | 1070         | 2846    |
| กลุ่มควบคุม | 93          | 110         | 113          | 316     |
|             | 97          | 113         | 117          | 327     |
|             | 103         | 118         | 121          | 342     |
|             | 104         | 119         | 122          | 345     |
|             | 106         | 111         | 116          | 333     |
|             | 96          | 116         | 118          | 330     |
|             | 97          | 110         | 119          | 326     |
|             | 103         | 112         | 120          | 335     |
| Total       | 799         | 909         | 946          | 2654    |
| Interval    | 1581        | 1903        | 2016         | 5500    |
| Totals      |             |             |              |         |

## การคำนวณค่า Sum of Squares

1.  $SS_{total} = \sum X^2 - (\sum X)^2/N = 102^2 + 94^2 + 105^2 + \dots + 119^2 + 120^2 - (5500)^2/48$   
 $= 638660 - 630208.333 = 8451.667$
2.  $SS_{subj} = \sum T_s^2/i - (\sum X)^2/N = (359^2 + 362^2 + 364^2 + \dots + 326^2 + 335^2)/3 - (5500)^2/48$   
 $= 631322.667 - 630208.333 = 1114.334$
3.  $SS_{group} = \sum T_g^2/ni - (\sum X)^2/N = (2846^2 + 2654^2)/24 - (5500)^2/48$   
 $= 630976.333 - 630208.333 = 768$
4.  $SS_{interval} = \sum T_i^2/ng - (\sum X)^2/N = (1581^2 + 1903^2 + 2016^2)/16 - (5500)^2/48$   
 $= 636576.63 - 630208.333 = 6368.297$
5.  $SS_{cell} = \sum T_{ij}^2/n - (\sum X)^2/N = (782^2 + 994^2 + 1070^2 + 799^2 + 909^2 + 946^2)/16 - (5500)^2/48$   
 $= 638007.25 - 630208.333 = 7798.917$
6.  $SS_{I*G} = SS_{cell} - SS_{group} - SS_{interval}$   
 $= 7798.917 - 768 - 6368.297 = 662.62$
7.  $SS_{w/in Subj} = SS_{total} - SS_{subj} = 8451.667 - 1114.334 = 7337.333$
8.  $SS_{Ss w/in group} = SS_{subj} - SS_{group} = 1114.334 - 768 = 346.334$
9.  $SS_{I*SS w/in group} = SS_{w/in subj} - SS_{interval} - SS_{I*G} = 7337.333 - 6368.297 - 662.62 = 306.416$

## การคำนวณ Degrees of freedom

1.  $df_{between subj} = n - 1 = 16 - 1 = 15$
2.  $df_{group} = g - 1 = 2 - 1 = 1$
3.  $df_{w/in group} = df_{between subj} - df_{group} = 15 - 1 = 14$
4.  $df_{total} = N - 1 = 48 - 1 = 47$
5.  $df_{w/in subj} = df_{total} - df_{between subj} = 47 - 15 = 32$
6.  $df_{interval} = i - 1 = 3 - 1 = 2$
7.  $df_{I*G} = (i - 1)*(g - 1) = (3 - 1)*(2 - 1) = 2$

$$8. df_{I \times Ssw/in\ group} = df_{w/in\ subj} - df_{interval} - df_{I \times G} = 32 - 2 - 2 = 28$$

คำนวณหาค่า MS

$$1. MS_{groups} = SS_{group} / df_{group} = 768 / 1 = 768$$

$$2. MS_{Ssw/in\ groups} = SS_{Ss\ w/in\ group} / df_{w/in\ group} = 346.334 / 14 = 24.738$$

$$3. MS_{interval} = SS_{interval} / df_{interval} = 6368.297 / 2 = 3184.149$$

$$4. MS_{I \times G} = SS_{I \times G} / df_{I \times G} = 662.62 / 2 = 331.31$$

$$5. MS_{I \times Ssw/in\ groups} = SS_{I \times Ssw/in\ groups} / df_{I \times Ssw/in\ groups} = 306.416 / 28 = 10.943$$

การทดสอบผลหลัก และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง วิธีการให้คำปรึกษา (G)

$$F_{group} = MS_{groups} / MS_{Ssw/in\ groups} = 768 / 24.738 = 31.045$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง ช่วงเวลา (I)

$$F_{interval} = MS_{interval} / MS_{I \times Ssw/in\ groups} = 3184.1485 / 10.943 = 290.964$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการ (I × G)

$$F_{I \times G} = MS_{I \times G} / MS_{I \times Ssw/in\ groups} = 331.31 / 10.943 = 30.275$$

ตารางที่ 13 การนำเสนอผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการ

| Source of Variation | df | SS      | MS      | F       |
|---------------------|----|---------|---------|---------|
| Between Subject     | 15 | 1114.33 |         |         |
| Group (G)           | 1  | 768.00  | 768.00  | 31.05*  |
| Ss w/in Groups      | 14 | 346.33  | 24.74   |         |
| Within Subjects     | 32 | 7337.33 |         |         |
| Interval            | 2  | 6368.30 | 3184.15 | 290.96* |
| I X G               | 2  | 662.62  | 331.31  | 30.28*  |
| I X SS w/in Groups  | 28 | 306.42  | 10.94   |         |
| Total               | 47 | 8451.67 |         |         |

$$F_{.05} (1, 14) = 4.6, F_{.05} (2, 28) = 3.34, F_{.05} (2, 28) = 3.34$$

$$*p < .05$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

#### 1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

$$\begin{aligned} 1.1 \quad SS_{total} &= \sum X^2 - (\sum X)^2 / N = 102^2 + 94^2 + 105^2 + \dots + 128^2 + 133^2 - (2846)^2 / 24 \\ &= 343408 - 337488.2 = 5919.833 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.2 \quad SS_{subj} &= \sum T_s^2 / i - (\sum X)^2 / N = (359^2 + 362^2 + 364^2 + \dots + 343^2 + 364^2) / 3 - (2846)^2 / 24 \\ &= 337634.7 - 337488.2 = 146.5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 1.3 \quad SS_{interval} &= \sum T^2 / n - (\sum X)^2 / N = (782^2 + 994^2 + 1070^2) / 8 - (2846)^2 / 24 \\ &= 343057.5 - 337488.2 = 5569.333 \end{aligned}$$

$$1.4 \quad SS_{error} = SS_{total} - SS_{subj} - SS_{interval} = 5919.833 - 146.5 - 5569.333 = 204$$

$$1.5 \quad df_{between\ subj} = n - 1 = 8 - 1 = 7$$

$$1.6 \quad df_{interval} = i - 1 = 3 - 1 = 2$$

$$1.7 \quad df_{error} = (i - 1) * (n - 1) = (3 - 1) * (8 - 1) = 14$$

$$1.8 \quad df_{total} = df_{between\ subj} + df_{interval} + df_{error} = 7 + 2 + 14 = 23$$

$$1.9 \ MS_{interval} = SS_{interval} / df_{interval} = 5569.333 / 2 = 2784.667$$

$$1.10 \ MS_{error} = SS_{error} / df_{error} = 204 / 14 = 14.571$$

$$1.11 \ F = MS_{interval} / MS_{error} = 2784.667 / 14.571 = 191.110$$

ตารางที่ 14 นำเสนอผลการทดสอบ ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

| Source of Variation | df | SS      | MS      | F       |
|---------------------|----|---------|---------|---------|
| Between Subject     | 7  | 146.50  |         |         |
| Interval            | 2  | 5569.33 | 2784.67 | 191.11* |
| Error               | 14 | 204.00  | 14.57   |         |
| Total               | 23 | 5919.83 |         |         |

$$F_{.05} (2, 14) = 3.74$$

$$*p < .05$$

## 2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

$$2.1 \ SS_{total} = \sum X^2 - (\sum X)^2 / N = 93^2 + 97^2 + 103^2 + \dots + 119^2 + 120^2 - (2654)^2 / 24$$

$$= 295252 - 293488.2 = 1763.833$$

$$2.2 \ SS_{subj} = \sum T_s^2 / i - (\sum X)^2 / N = (316^2 + 327^2 + 342^2 + \dots + 326^2 + 335^2) / 3 - (2654)^2 / 24$$

$$= 293688 - 293488.2 = 199.833$$

$$2.3 \ SS_{interval} = \sum T^2 / n - (\sum X)^2 / N = (799^2 + 909^2 + 946^2) / 8 - (2846)^2 / 24$$

$$= 294949.8 - 293488.2 = 1461.583$$

$$2.4 \ SS_{error} = SS_{total} - SS_{subj} - SS_{interval} = 1763.833 - 199.833 - 1461.583 = 102.417$$

$$2.5 \ df_{between\ subj} = n - 1 = 8 - 1 = 7$$

$$2.6 \ df_{interval} = i - 1 = 3 - 1 = 2$$

$$2.7 \ df_{error} = (i - 1) * (n - 1) = (3 - 1) * (8 - 1) = 14$$

$$2.8 \ df_{total} = df_{between\ subj} + df_{interval} + df_{error} = 7 + 2 + 14 = 23$$

$$2.9 \text{ } MS_{\text{interval}} = SS_{\text{interval}} / df_{\text{interval}} = 1461.583 / 2 = 730.792$$

$$2.10 \text{ } MS_{\text{error}} = SS_{\text{error}} / df_{\text{error}} = 102.417 / 14 = 7.316$$

$$2.11 \text{ } F = MS_{\text{interval}} / MS_{\text{error}} = 730.792 / 7.316 = 99.89$$

ตารางที่ 15 นำเสนอผลการทดสอบ ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

| Source of Variation | df | SS      | MS     | F      |
|---------------------|----|---------|--------|--------|
| Between Subject     | 7  | 199.83  |        |        |
| Interval            | 2  | 1461.58 | 730.79 | 99.89* |
| Error               | 14 | 102.42  | 7.32   |        |
| Total               | 23 | 1763.83 |        |        |

$$F_{.05}(2, 14) = 3.74$$

$$*p < .05$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาระยะก่อนการทดลอง

$$1.1 \text{ } SS_{G \text{ at Int.1}} = (782^2 + 799^2) / 8 - (1581)^2 / 16 = 156240.6 - 156222.6 = 18.063$$

$$1.2 \text{ } SS_{w/in \text{ cell}} = SS_{w/in \text{ group}} + SS_{I*SS \text{ w/in group}} = 346.334 + 306.416 = 652.75$$

$$1.3 \text{ } MS_{w/in \text{ cell}} = SS_{w/in \text{ cell}} / (df_{w/in \text{ group}} + df_{I*G \text{ w/in group}}) \\ = 652.75 / (14+28) = 15.542$$

$$1.4 \text{ } F_{G \text{ at Int.1}} = MS_{G \text{ at Int.1}} / MS_{w/in \text{ cell}} = 18.063 / 15.542 = 1.162$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาระยะหลังการทดลอง

$$2.1 \text{ } SS_{G \text{ at Int.2}} = (994^2 + 909^2) / 8 - (1903)^2 / 16 = 226789.6 - 226338.1 = 451.563$$

$$2.2 \text{ } F_{G \text{ at Int.3}} = MS_{G \text{ at Int.2}} / MS_{w/in \text{ cell}} = 451.563 / 15.542 = 29.054$$

### 3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาหลังการทดลอง

$$3.1 \ SS_{G \text{ at } Int.3} = (1070^2 + 946^2) / 8 - (2016)^2 / 16 = 254977 - 254016 = 961$$

$$3.2 \ F_{G \text{ at } Int.3} = MS_{G \text{ at } Int.2} / MS_{w/in \ cell} = 961 / 15.542 = 61.833$$

ตารางที่ 16 นำเสนอผลการวิเคราะห์ผลย่อยของช่วงเวลา

| Source of Variation | df | SS     | MS     | F      |
|---------------------|----|--------|--------|--------|
| ระยะก่อนการทดลอง    |    |        |        |        |
| Between Group       | 1  | 18.06  | 18.06  | 1.16   |
| Within Group        | 42 | 652.75 | 15.54  |        |
| ระยะหลังการทดลอง    |    |        |        |        |
| Between Group       | 1  | 451.56 | 451.56 | 29.05* |
| Within Group        | 42 | 652.75 | 15.54  |        |
| ระยะติดตามผล        |    |        |        |        |
| Between Group       | 1  | 961.00 | 961.00 | 61.83* |
| Within Group        | 42 | 652.75 | 652.75 |        |

$$F_{.05} (1, 36) = 4.11$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Howell (2007, p. 459) ได้ค่า  $df = 35.7425$

\* $p < .05$



# คำอำนาจจำแนกของแบบวัดการเผชิญปัญหา

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

### Item-total Statistics

|     | Scale<br>Mean<br>if Item<br>Deleted | Scale<br>Variance<br>if Item<br>Deleted | Corrected<br>Item-<br>Total<br>Correlation | Alpha<br>if Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|
| Q1  | 123.9667                            | 212.7920                                | .5182                                      | .8783                       |
| Q2  | 124.1667                            | 213.4540                                | .3231                                      | .8807                       |
| Q4  | 124.1667                            | 216.6954                                | .2089                                      | .8825                       |
| Q5  | 124.7333                            | 215.2368                                | .2501                                      | .8819                       |
| Q6  | 124.6333                            | 215.4126                                | .2738                                      | .8814                       |
| Q10 | 124.8333                            | 212.1437                                | .3747                                      | .8798                       |
| Q11 | 124.0333                            | 215.6195                                | .3186                                      | .8807                       |
| Q12 | 124.1667                            | 212.9713                                | .4073                                      | .8793                       |
| Q13 | 124.6333                            | 215.1368                                | .2855                                      | .8812                       |
| Q15 | 124.5000                            | 215.1552                                | .3700                                      | .8800                       |
| Q17 | 124.1667                            | 213.7989                                | .3967                                      | .8796                       |
| Q18 | 124.0000                            | 210.2759                                | .5343                                      | .8775                       |
| Q20 | 124.4333                            | 210.3920                                | .3852                                      | .8797                       |
| Q21 | 124.0667                            | 214.1333                                | .3484                                      | .8802                       |
| Q22 | 124.1000                            | 211.1276                                | .5323                                      | .8777                       |
| Q24 | 124.8000                            | 212.3724                                | .2724                                      | .8823                       |
| Q25 | 123.8333                            | 215.0402                                | .3366                                      | .8804                       |
| Q26 | 124.1667                            | 216.1437                                | .2460                                      | .8818                       |
| Q27 | 124.7000                            | 213.9414                                | .3349                                      | .8804                       |
| Q29 | 124.3667                            | 216.6540                                | .2158                                      | .8823                       |
| Q30 | 124.2667                            | 207.9954                                | .4326                                      | .8788                       |
| Q31 | 124.2000                            | 216.5793                                | .2201                                      | .8822                       |
| Q32 | 124.0333                            | 211.2747                                | .4983                                      | .8780                       |
| Q33 | 124.3667                            | 210.9299                                | .4825                                      | .8781                       |
| Q35 | 124.1333                            | 208.6023                                | .5923                                      | .8765                       |
| Q36 | 124.3000                            | 216.9759                                | .2125                                      | .8823                       |
| Q38 | 124.3000                            | 214.9069                                | .2215                                      | .8829                       |
| Q39 | 124.0000                            | 209.8621                                | .5931                                      | .8768                       |
| Q40 | 124.2000                            | 202.9241                                | .6979                                      | .8738                       |
| Q41 | 124.3667                            | 210.6540                                | .4425                                      | .8786                       |
| Q42 | 124.0333                            | 212.1713                                | .4906                                      | .8783                       |
| Q43 | 124.2667                            | 217.2368                                | .2653                                      | .8814                       |
| Q44 | 124.2333                            | 213.8402                                | .3447                                      | .8803                       |
| Q45 | 124.7667                            | 216.6678                                | .2762                                      | .8812                       |
| Q46 | 124.1667                            | 215.0402                                | .2932                                      | .8811                       |
| Q52 | 124.4333                            | 212.1851                                | .3693                                      | .8799                       |
| Q53 | 124.2000                            | 216.3034                                | .2868                                      | .8811                       |
| Q54 | 125.1333                            | 211.8437                                | .3181                                      | .8811                       |
| Q55 | 124.3667                            | 208.1023                                | .4978                                      | .8775                       |

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

## Item-total Statistics

|     | Scale<br>Mean<br>if Item<br>Deleted | Scale<br>Variance<br>if Item<br>Deleted | Corrected<br>Item-<br>Total<br>Correlation | Alpha<br>if Item<br>Deleted |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|
| Q56 | 124.1667                            | 213.2471                                | .3008                                      | .8812                       |
| Q57 | 124.1333                            | 211.2230                                | .4464                                      | .8786                       |
| Q58 | 124.1000                            | 218.3690                                | .2178                                      | .8819                       |
| Q59 | 124.4000                            | 212.3862                                | .3191                                      | .8809                       |
| Q60 | 124.5667                            | 214.0471                                | .2999                                      | .8811                       |

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0      N of Items = 44

Alpha = .8825