ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

แบบวัดความสุขของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบวัดความสุขของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น

2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา

3. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาจากนักเรียนช่วยตอบแบบวัดตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบ จะถูกเก็บเป็นความลับและไม่เป็นผลเสียต่อตัวของนักเรียนหรือบุคคลใด ๆ

5. แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

นางสาวปาริชาต วงษ์แก้ว สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วิธีการในการตอบแบบวัดความสุข

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ ของนักเรียนใน **ระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา** โดยให้นักเรียนสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุด โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ได้แก่

น้อยที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ น้อยที่สุด

น้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ น้อยหรือ เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ น้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเหตุการณ์นั้น ๆ มากที่สุด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย √ ลงใน [ ] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง

2. อายุ_____ปี

3. สถานภาพของพ่อแม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

[ ] พ่อแม่อยู่ด้วยกัน [ ] พ่อแม่แยกทางกัน [ ] พ่อแม่หย่าร้างกัน

[ ] พ่อแต่งงาน/ มีคู่ใหม่ [ ] แม่แต่งงาน/ มีคู่ใหม่ [ ] พ่อและแม่แต่งงาน/ มีคู่ใหม่

[ ] พ่อเสียชีวิต [ ] แม่เสียชีวิต [ ] พ่อและแม่เสียชีวิต

[ ] อื่น ๆ โปรดระบุ.....

สำหรับนักเรียนที่เลือกตอบ พ่อแม่อยู่ด้วยกัน ไม่ต้องตอบคำถามข้อ 4

4. ระยะเวลาในการแยกทาง/ หย่าร้างกัน/ มีคู่ใหม่ของพ่อและแม่.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความสุข

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
		น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
1.	ฉันคิดว่าเพื่อน ๆ หน้าตาดีกว่าฉัน				
2.	ฉันเข้ากับเพื่อนได้ดีเมื่ออยู่ที่โรงเรียน				
3.	เมื่อครูให้ทำกิจกรรมกลุ่มฉันเป็นคนสุดท้ายที่ถูกเลือกเข้ากลุ่ม				
4.	ฉันรู้สึกว่าการที่พ่อแม่แยกทางกันเป็นเรื่องน่าอาย				
5.	หลังจากพ่อแม่ของฉันแยกทางกัน ฉันต้องปรับตัวในการใช้ชีวิตมากขึ้น				
6.	การที่พ่อแม่แยกทางกันทำให้ฉันขาดที่พึ่ง				
7.	ฉันชอบพูดถึงเรื่องอื่น ๆ มากกว่าที่จะพูดถึงเรื่องพ่อแม่				
8.	ฉันมักนั่งเหม่อลอยในเวลาเรียน				

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
		น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
9.	แม้ว่าพ่อแม่ของฉันจะแยกทางกัน แต่ฉันยังคงมีเรื่องน่ายินดีอื่น ๆ ในชีวิตของฉัน				
10.	ฉันกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ เสมอ				
11.	ฉันเป็นคนสนุกสนาน				
12.	ฉันรู้สึกอิจฉาเพื่อนที่ได้อยู่กับพ่อและแม่				
13.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับเพื่อนที่มีพ่อแม่ที่อยู่ด้วยกัน				
14.	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่อบุคคลอื่นถามฉันถึงเรื่องพ่อแม่				
15.	ฉันกลัวว่าพ่อแม่จะไม่รักฉัน				
16.	ฉันไม่ได้รับความสนใจจากพ่อแม่				
17.	หลังจากที่พ่อแม่แยกทางกัน ฉันรู้สึกประหม่าที่ต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง				
18.	เพื่อน ๆ มองฉันในแง่ดีเสมอแม้ว่าพ่อแม่ของฉันจะแยกทางกัน				
19.	ฉันรู้ว่าตนเองมีคุณสมบัติที่เป็นคนดีของสังคมแม้ว่าพ่อแม่ของฉันจะแยกทางกัน				
20.	ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่				
21.	ฉันอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข				
22.	ฉันสามารถระงับจิตใจไม่ให้คิดฟุ้งซ่านเกี่ยวกับปัญหาภายในครอบครัวได้				
23.	ฉันรู้สึกขาดความอบอุ่น				
24.	การแยกทางกันของพ่อแม่ทำให้ฉันรู้สึกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน				
25.	ฉันรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องพ่อแม่				
26.	ฉันว้าเหว่และต้องการอยู่กันพร้อมหน้ากับพ่อแม่				
25.	ฉันรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องพ่อแม่				

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
		น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
26.	ฉันว้าเหว่และต้องการอยู่กันพร้อมหน้ากับพ่อแม่				
27.	ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อบุคคลอื่นถามฉันถึงเรื่องการแยกทางกันของพ่อแม่ แต่ฉันก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้				
28.	ฉันเดินหนีทุกครั้งเมื่อเห็นเพื่อนมีพ่อแม่มาส่งที่โรงเรียน				
29.	ฉันรู้สึกน้อยใจเมื่อเพื่อนเล่าถึงเรื่องพ่อแม่ของเขา				
30.	ฉันสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างปกติหลังจากพ่อแม่แยกทางกัน				
31.	แม้ว่าฉันจะรู้สึกเสียใจ แต่ฉันพยายามควบคุมและพูดคุยกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นได้เหมือนปกติ				
32.	ผลการเรียนของฉันมิได้ขึ้นอยู่กับการที่พ่อแม่แยกทางกัน				
33.	ฉันมักเลือกทำในสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ต่อตัวเอง				
34.	เมื่อเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจฉันพร้อมที่จะรับฟังและให้กำลังใจ				
35.	ฉันกลัวที่จะต้องเผชิญปัญหา				
36.	ฉันเลือกทำในสิ่งที่ท้าทายและใช้ความพยายามเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้				

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
1	การปฐมนิเทศ ตกลงบริการ และสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกได้บอกความคาดหวังถึงสิ่งที่จะได้จากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. Picture Album 2. การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) 3. เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การยุติกลุ่ม (Terminating)
2	ความสุขของฉัน ความสุขของเธอ	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถให้ความหมายความสุขตามความเข้าใจของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. การตั้งคำถาม (Questioning) 2. การสะท้อนความคิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
		บุคคลมีความสุขต่างกัน 3. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีคิดในการสร้างความสุขด้วยตัวเอง	3. การตรวจสอบการับรู้ (Checking pereeptions) ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) 2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การส่งเสริม (Facilitating) 7. การยุติกลุ่ม (Terminating)
3	ชีวิตจะเป็นสุขเมื่อมองทุกข์อย่างเข้าใจ	1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและยอมรับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันที่ไม่เป็นประโยชน์ 3. เพื่อให้สมาชิกได้สร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. การตั้งคำถาม (Qucstioning) 2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) 3. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Perceptions)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
			ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การส่งเสริม (Facilitating) 7. การยุติกลุ่ม (Terminating)
4	การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ สภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพภายในครอบครัวของตนเองได้	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. การตั้งคำถาม (Questioning) 2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) 3. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Perceptions) 4. Picture Album ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
			2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การส่งเสริม (Facilitating) 7. การยุติกลุ่ม (Terminating)
5	การเสริมสร้างความมีชีวิตชีวา (Joy)	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ของความมีชีวิตชีวากับความสุข 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตประจำวัน	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. การตั้งคำถาม (Questioning) 2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) 3. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Perceptions) 4. การแบ่งปันตัวเอง (Share Self) 5. เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การสรุปความ (Summarizing)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
			3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การส่งเสริม (Facilitating) 7. การยุติกลุ่ม (Terminating)
6	การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) 3. เพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรมใหม่เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในดนเอง (Self - Esteem)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. ใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) 2. การตั้งคำถาม (Questioning) 3. บทบาทสมมุติ (Role Playing) ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
			6. การส่งเสริม (Facilitating) 7. การยุติกลุ่ม (Terminating)
7	การเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm)	1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ถึงคุณค่าของความสงบทางจิตใจ (Calm) 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm) 3. เพื่อให้นักเรียนกำหนดแนวทางในการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm) และนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. การตั้งคำถาม (Questioning) 2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) 3. การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) 4. ใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การริเริ่ม (Initiating) 7. การส่งเสริม (Facilitating) 8. การยุติกลุ่ม (Terminating)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
8	การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง (Self - Control)	1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตัวเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงข้อดีในการควบคุมตนเอง (Self - Control) ของบุคคล 3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ 4. เพื่อให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางในการมีพฤติกรรมใหม่ที่สนับสนุนการควบคุมตนเอง	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. แบ่งปันตัวเอง (Share Self) 2. ใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความคิด (Refleetive Thinking) 5. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Pereeptions) 6. Paradoxical Technique ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การตั้งคำถาม (Questioning) 3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 4. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การยุติกลุ่ม (Terminating)
9	การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. การแบ่งปันตัวเอง (Share Self)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
	(Self - Efficacy)	2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อดีของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) ของบุคคล 3. เพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรม/ แนวทางที่เป็นไปได้จริงในพัฒนาความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ 4. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) 5. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาและใช้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)	2. เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) 5. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Perceptions) ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การตั้งคำถาม (Questioning) 3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 4. การให้กำลังใจ (Supporting) 5. การริเริ่ม (Initiating) 6. การส่งเสริม (Facilitating) 7. การยุติกลุ่ม (Terminating)
10	การประเมินผลและยุติกลุ่ม	1. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจและบรรยายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และการเปลี่ยนแปลง	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง 1. การตั้งคำถาม (Qucstioning) 2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิค ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
		ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง	3. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Perceptions) 4. การแบ่งปันตัวเอง (Share Self) ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) 5. การให้กำลังใจ (Supporting) 6. การส่งเสริม (Facilitating) 7. การยุติกลุ่ม (Terminating)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกและระหว่างสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ กฎกติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้บอกความคาดหวังถึงสิ่งที่จะได้จากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ใบงานที่ 1.1 "ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่คาดว่าจะได้รับหลังจากการเข้ากลุ่ม 10 ครั้ง"
4. ใบงานที่ 1.2 "สัญญาใจ"
5. ใบงานที่ 1.3 "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

วิธีดำเนินการ

การบำบัดตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงให้ความสำคัญในเรื่องความเข้าใจ (Understanding) และสนับสนุนสัมพันธภาพ (Supportive Relationship) เพราะถือเป็นพื้นฐานของผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพ (Wubbolding & Brickell 2005 cited in Corey, 2009, p. 322) ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรกจึงให้ความสำคัญกับเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม สัมพันธภาพจะเกิดจากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการเป็นบุคคลที่มีความอบอุ่น เข้าใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ห่วงใย เคารพ เปิดเผย รวมถึงการเป็นผู้รับฟังที่ดีของผู้นำกลุ่ม (Corey, 2009, p. 322) นอกจากนี้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรกสมาชิกยังจะได้ทราบวัตถุประสงค์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่มโดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเอง โดยแนะนำว่าผู้นำกลุ่มชื่ออะไร เป็นใคร มาจากไหน มาทำอะไร

2. แจกกระดาษ A4 ดินสอ ให้สมาชิกทุกคน

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม "วาดภาพกิจกรรมในครอบครัวแนะนำตัวให้เพื่อนรู้" โดยให้สมาชิกวาดภาพตามคำสั่ง "ให้นักเรียนวาดภาพบุคคลในครอบครัว และตัวของนักเรียนเอง ซึ่งแต่ละคนกำลังกำกิจกรรมบางอย่างอยู่ ในการวาดภาพให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพคนเป็นคนทั้งคน ไม่วาดภาพเป็นการ์ตูน"

4. เมื่อสมาชิกวาดภาพเสร็จเรียบร้อยทุกคน ให้อาสาสมัครแนะนำตัวเองจากการบรรยายภาพ เมื่ออาสาสมัครแนะนำตัวเองเสร็จจะเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้สอบถามเพื่อทำความรู้จักกับตนเองมากขึ้นรวมถึงเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มด้วย หลังจากที่อาสาสมัครแนะนำตัวและตอบคำถามของเพื่อนสมาชิกเรียบร้อยแล้วให้เรียกเพื่อนสมาชิกคนต่อไปเพื่อแนะนำตัว โดยให้ทำเช่นนี้ต่อไปจนครบทุกคน ในระหว่างการที่สมาชิกบรรยายเกี่ยวกับบุคคลในครอบครัว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค Picture Album การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) และเทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อประเมินสัมพันธภาพของสมาชิกกับบุคคลในครอบครัว กิจกรรม "วาดภาพกิจกรรมในครอบครัวแนะนำตัวให้เพื่อนรู้" เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม

5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกพูดคุยสร้างความคุ้นเคยระหว่างกัน โดยในการเข้ากลุ่มและพูดคุยสมาชิกจะได้เรียนรู้ถึงการเป็นบุคคลที่มีความอบอุ่น เข้าใจ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ห่วงใย เคารพ เปิดเผย รวมถึงการเป็นผู้รับฟังที่ดีของผู้นำกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ตลอดจนแจ้งจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม วัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลง กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่ม เช่น การรักษาความลับ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ตั้งใจฟังเวลาที่เพื่อนพูด ให้กำลังใจ ไม่พูดแทรก และปิดเครื่องมือสื่อสาร เป็นต้น โดยให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิดและเสนอแนะทีละคนหากสมาชิกยังไม่เข้าใจหรือไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้แสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกเพื่อเป็นตัวอย่าง หลังจากนั้นก็สนับสนุนให้สมาชิกเป็นผู้แสดงความคิดเห็น

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 1.1 ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่คาดว่าจะได้รับหลังจากการเข้ากลุ่ม 10 ครั้ง

4. ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกแบ่งปันสิ่งที่เขียนกันภายในกลุ่มคนละข้อ โดยเริ่มจากอาสาสมัคร และแสดงความคิดเห็นจนครบทุกคน

5. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 1.2 เพื่อทำสัญญาใจในการมาร่วมการเข้ากลุ่มให้ครบทั้ง 10 ครั้ง เพื่อเป็นการขอความร่วมมือและเป็นการแสดงความรับผิดชอบต่อการเข้ากลุ่ม

6. ภายในกลุ่มผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การสรุปความ (Summarizing) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) การให้กำลังใจ (Supporting) และ การยุติกลุ่ม (Terminating)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุป ประเด็นสำคัญต่อไปนี้

1.1 วัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิก และกฎ กติกา และมารยาทที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่ม

1.2 สิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดว่าจะได้รับหลังจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดใน การเข้ากลุ่ม รวมถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ที่สมาชิกมี เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 1.3 “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ

2. ใบงานที่ 1.3 “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. Picture Album

2. การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions)

3. การตั้งคำถาม (Questioning)

ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

2. การสรุปความ (Summarizing)

3. การตั้งคำถาม (Questioning)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling)

5. การให้กำลังใจ (Supporting)

6. การยุติกลุ่ม (Terminating)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงานที่ 1.1

ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่คาดว่าจะได้รับหลังจากการเข้ากลุ่ม 10 ครั้ง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงานที่ 1.2

เรื่อง “สัญญาใจ”

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ข้าเจ้า.....ขอให้สัญญาว่าจะเข้ากลุ่ม จนครบทั้ง 10 ครั้ง และจะตั้งใจและให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม รักษาความลับของกลุ่ม มีความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเองเพื่อประโยชน์ทั้งปวงที่จะเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าจากการเข้ากลุ่ม

จึงลงนามไว้เป็นหลักฐาน

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ลงชื่อ.....ผู้นำกลุ่ม

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงานที่ 1.3

เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้เข้ากลุ่มในครั้งนี้

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ครั้งที่ 2

เรื่อง ความสุขของฉันความสุขของเธอ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถให้ความหมายความสุขตามความเข้าใจของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงเหตุผลที่ทำให้บุคคลมีความสุขต่างกัน
3. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีคิดในการสร้างความสุขด้วยตัวเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. CD เพลง Live and Learn เครื่องเล่น CD
2. Flip Charts เรื่อง "What is happiness to you?"
3. ใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง "แนวคิดของความสุข"
4. ใบงานที่ 2.1 เรื่อง "ความสุขของคุณเกิดจากการทำสิ่งใด"
5. ใบงานที่ 2.2 เรื่อง "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 มีความมุ่งหมายให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงความหมายของความสุขตามรูปแบบของตนเอง สนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจถึงเหตุผลที่ทำให้บุคคล มีความสุขต่างกัน และสนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มรู้วิธีคิดในการสร้างความสุขด้วยตัวเอง โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง โดยกระบวนการ WDEP นอกจากนี้ ยังมีการประยุกต์ใช้ข้อมูลทางจิตวิทยา ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับความสุข เพื่อเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับแหล่งที่มาของความสุข โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทาย และให้สมาชิกเสนอกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ทำกิจกรรมฟังเพลง Live and Learn

3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มอภิปรายเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงว่าเพลงมีความหมายเกี่ยวกับอะไร สมาชิกได้อะไรหรือมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากที่ได้ฟังเพลง Live and Learn

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น W = Wants ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความต้องการ ความหวัง และความฝันเกี่ยวกับความสุข และให้ความหมายความสุขตามความรู้สึกของตนเอง ภายในกลุ่มจะพูดคุยและแลกเปลี่ยนทัศนะคติกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) และการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้รับรู้ในสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะร่วมกันสำรวจ Picture Albums ของสมาชิก และวิธีการแสดงพฤติกรรมที่จะทำให้โลกแห่งความเป็นจริงภายนอกเข้าใกล้โลกภายในคือความต้องการของตนเองสมาชิกจะมีโอกาสได้สำรวจในทุก ๆ ด้านของชีวิต รวมไปถึง สิ่งที่เขาต้องการจากครอบครัว เพื่อน และการเรียน

2. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น D = Direction and Doing หลังจากการสำรวจความต้องการของสมาชิกเกี่ยวกับความสุขของเขาแล้ว ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ โดยถามว่า "ตอนนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่" "สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไร" "คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างไปจากสัปดาห์ที่ผ่านมาบ้าง" "อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ได้ทำในสิ่งที่คุณต้องการ" "ในวันพรุ่งนี้คุณจะทำอะไร" ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้อภิปรายในรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมรวมของพวกเขา ได้แก่ การกระทำ (Doing) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และอาการทางกาย (Physiology) ซึ่งจะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้และการเข้าใจตัวเองถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจะถามสมาชิกว่า "ทางเลือกนี้จะทำให้คุณได้ในสิ่งที่คุณต้องการหรือ" ซึ่งเป็นคำถามที่สำคัญที่จะช่วยสะท้อนให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น E = Self - Evaluation ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจและประเมินพฤติกรรมของตัวเอง และให้สมาชิกอภิปรายถึงพฤติกรรมของตนและรวมถึงประเมินให้คุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตน โดยให้สมาชิกที่มีความพร้อมได้เริ่มอภิปรายก่อน

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดู Flip Charts หัวข้อ What is happiness to you? ให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการสร้างความสุขด้วยตัวเอง โดยเริ่มจากการทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ และแจกใบความรู้ที่ 2.1 เรื่อง "แนวคิดของความสุข" เพื่อส่งเสริมแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างความสุข และแจกใบงานที่ 2.1 เรื่อง "ความสุขของคุณเกิดจากการทำสิ่งใด" เพื่อให้สมาชิกได้เขียนวิธีสร้างความสุขด้วยตัวเอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น P = Planning การวางแผนผู้นำกลุ่มจะสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยและสนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนได้สร้างแผนด้วยตัวเอง และเล่าแผนของตนเองให้เพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มฟัง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มรวมถึงผู้นำกลุ่มด้วยร่วมกันประเมินแผนว่าเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติจริงหรือไม่ มีข้อบกพร่องประการใดหรือไม่ ถ้ามีควรจะแก้ไขอย่างไรเพื่อให้ได้แผนที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์เมื่อนำไปปฏิบัติจริง

6. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญา (Commitment) ในการปฏิบัติตามแผน เพราะพันธะสัญญาจะสนับสนุนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ผู้นำกลุ่มจะไม่บังคับให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญาหากสมาชิกไม่ต้องการ แต่จะถามว่าจะเริ่มปฏิบัติตามแผนเมื่อไหร่ อย่างไร ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงการให้สมาชิกทำพันธะสัญญาเมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าแผนนั้นไม่สามารถปฏิบัติได้จริง เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์และสมาชิกอาจรู้สึกกดดัน

7. ภายในกลุ่มผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) การสรุปความ (Summarizing) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) การให้กำลังใจ (Supporting) การส่งเสริม (Facilitating) และการยุติกลุ่ม (Terminating)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มสรุป ประเด็นสำคัญต่อไปนี้

1.1 ความหมายของความสุข

1.2 เหตุผลที่ทำให้บุคคลมีความสุขต่างกัน

1.3 วิธีการสร้างความสุขด้วยตัวเอง

1.4 แผนของสมาชิกแต่ละคนรวมถึงแนวทางการปฏิบัติจริง

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2.2 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ใบงานที่ 2.2 เรื่อง "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. การตั้งคำถาม (Questioning)

2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)

3. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Perceptions)

ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

2. การสรุปความ (Summarizing)

3. การตั้งคำถาม (Questioning)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling)

5. การให้กำลังใจ (Supporting)

6. การส่งเสริม (Facilitating)

7. การยุติกลุ่ม (Terminating)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ที่ 2.1
เรื่อง "แนวคิดของความสุข"

คนที่จะมีความสุขความสำเร็จได้มากนั้น ควรจะ (วิทยา นาควัชระ, 2548, หน้า 12 - 14)

1. อย่าอายทำดี การทำความดีให้หมั่นทำบ่อย ๆ ผลที่ได้รับคือความชื่นใจตัวเอง และคนรอบข้างรู้สึกอยากเป็นมิตรเมื่ออยู่ด้วย

2. อย่ามีปมด้อย ปมด้อยมักมาคู่กับมนุษย์ ถ้าไม่มีจะเป็นสิ่งที่ดีมาก วิธีลดปมด้อยคือ ให้เปลี่ยนโดยให้คิดว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตบุคคลนั้น ถ้าเป็นสิ่งที่ไม่ชอบ หรือมีคนมาว่า หรือคิดไปเองว่าไม่ดีนั้น เป็นเรื่องของ "อดีต" แล้วทั้งนั้น ซึ่งบุคคลควรเลิกคิดถึงสิ่งเหล่านั้นเพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์

3. อย่าคอยวาสนา ให้ลงมือทำกิจกรรมที่เหมาะสมและคิดว่าดีแล้วให้เต็มที่ ทำให้มากได้ผลมากน้อยเท่าไรให้ภาคภูมิใจกับผลที่ได้รับนั้น เพราะถือว่าได้ลงมือทำแล้ว เก่งมาก ดีมากแล้ว

คนส่วนใหญ่รอคอยวาสนา โชคลาภ จึงไม่ลงมือทำอะไร ผลลัพธ์ที่ออกมาก็ไม่มีอะไรเช่นกัน จำไว้ว่า....ไม่มีคำว่า ไม่มีความสามารถหรือทำไม่ได้ มีแต่คำว่า "ไม่ได้ทำ" ที่ทำให้เราไม่ประสบความสำเร็จ

4. ไม่ข้องเกี่ยวกับอบายมุข อบายมุขเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายและทำให้เสื่อมเสียทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณที่ดีงาม

การเปลี่ยนแปลงที่ยากที่สุดคือการเปลี่ยนแนวคิด จะสุขหรือทุกข์มาขึ้นอยู่กับวิธีคิด แต่เชื่อไหมว่า *"เพียงเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็เปลี่ยนได้"*

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงานที่ 2.2
เรื่อง "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึกว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

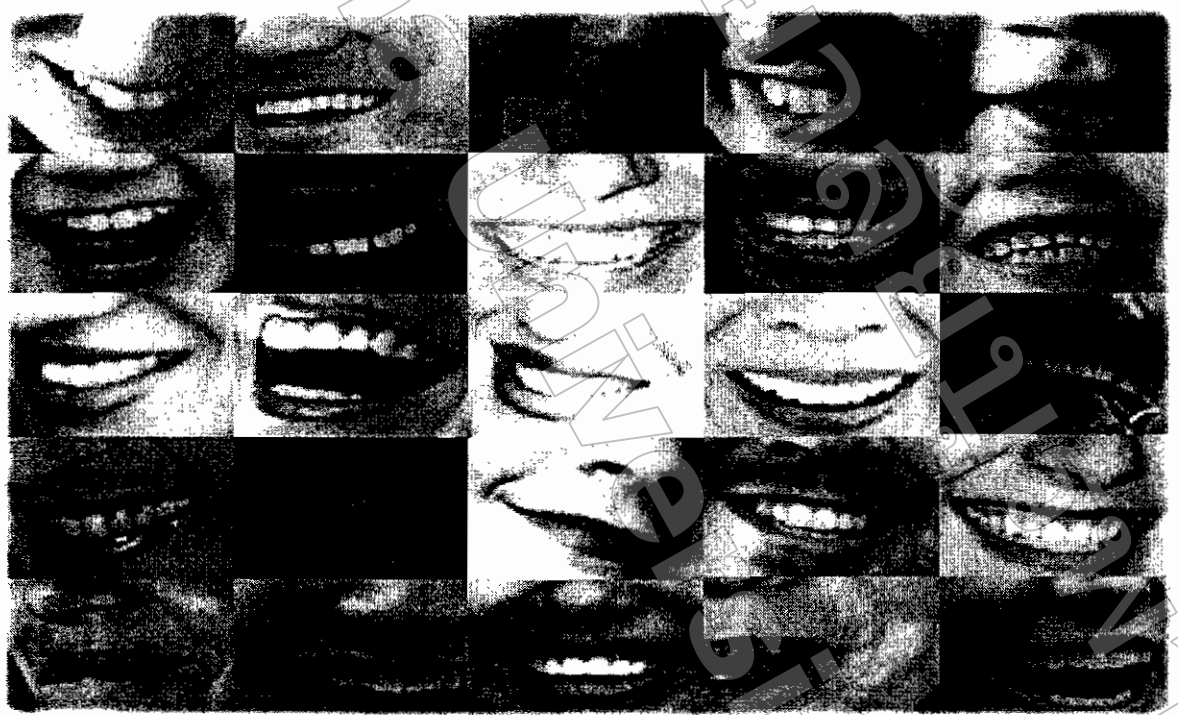
.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

What is happiness to you?(Flip Charts)

ความสุขของคุณคืออะไร



มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. Happiness is about a warm cup of hot chocolate on a cold day.

ความสุขคือการที่ได้ดื่มช็อกโกแลตร้อน ๆ ในวันที่อากาศหนาวเย็น

Warmth.

2. Happiness is about taking a stroll in the morning.

ความสุขคือการที่ได้เดินเล่นในตอนเช้าตรู่

Take a walk.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. Happiness is about curling up with a book under the sun.

ความสุขคือการที่ได้นอนอ่านหนังสือใต้แสงแดดอ่อน ๆ

Read me, love me.

4. Happiness is about listening to your favorite music.

มีความสุขคือการได้ฟังเพลงโปรด

Soothe my soul.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. Happiness is about hanging out with friends.

ความสุขคือการออกไปข้างนอกกับเพื่อน ๆ

Friends.

6. Happiness is about being with your loved one.

ความสุขคือการที่ได้อยู่กับคนที่คุณรัก

I feel good to be with you.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

7. Happiness is about being with someone who loves you.

ความสุขคือการได้อยู่กับคนที่รักคุณ

I love you too.

8. Happiness is about doing what you enjoy.

ความสุขคือการที่ได้ทำสิ่งที่คุณชอบ

I love to draw.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

9. Happiness is about bits and pieces of life.

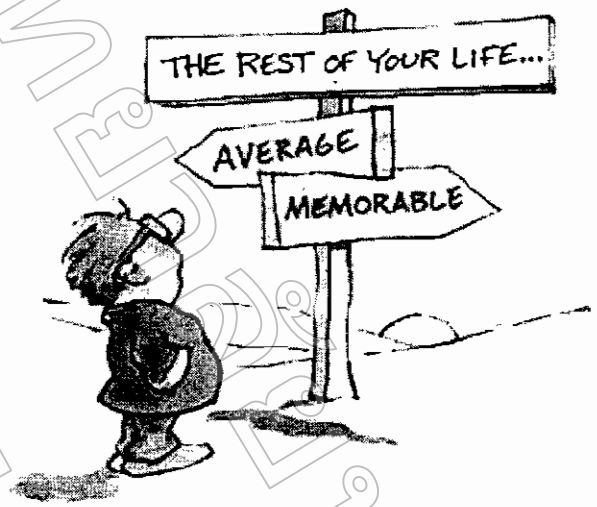
ความสุขเกิดจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

Happiness is about being you, being what you are, being what you enjoy, and being the fact that you love yourself and you cherish yourself.

ความสุขคือการที่คุณได้เป็นตัวของตัวเอง ได้เป็นอะไรที่คุณอยากเป็น ได้ทำในสิ่งที่คุณชอบ และเป็นความจริงที่ว่าคุณรักและทะนุถนอมตัวเอง

It's about what you do.

แล้วความสุขของคุณ.....เกิดจากอะไร



It's about what you <u>decide</u> to do.

It's about you.

นั่นมันเป็นสิ่งที่คุณต้องออกแบบด้วยตัวเอง

มันขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง

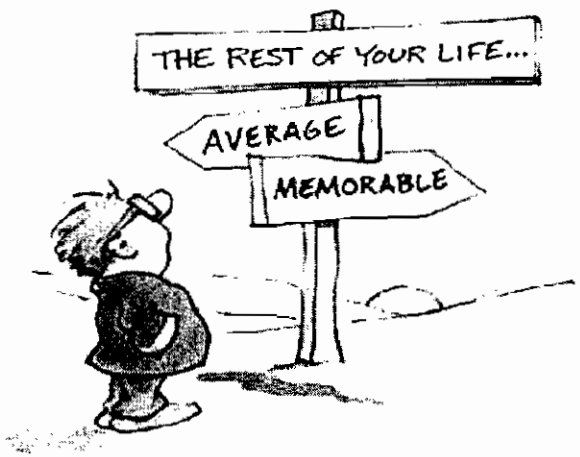
(อ้างอิงจาก: http://fishiepoo.wordpress.com/)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงานที่ 2.1

It's about what you do.

ความสุขของคุณเกิดจากการทำสิ่งใด



It's about what you <u>decide</u> to do.

It's about you.

นั่นมันเป็นสิ่งที่คุณต้องออกแบบด้วยตัวเอง

มันขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง

ให้นักเรียนออกแบบหรือบอกวิธีการสร้างความสุขด้วยตัวเองมาให้มากที่สุด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ครั้งที่ 3

เรื่อง ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อมองทุกข์อย่างเข้าใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจและยอมรับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันที่ไม่เป็นประโยชน์
3. เพื่อให้สมาชิกได้สร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง "โชคชะตาไม่ได้กำหนดทุกสิ่ง....เสมอไป"
2. ใบงานที่ 3.1 เรื่อง "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมปัจจุบันที่ไม่เป็นประโยชน์ และเพื่อให้สมาชิกได้สร้างทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขโดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยใช้กระบวนการ WDEP นอกจากนี้ยังมีการประยุกต์ใช้การยกตัวอย่างการใช้ชีวิตของ Luois Braille ชายตาบอดผู้ประดิษฐ์อักษรเบรลล์ เพื่อเป็นกระจกสะท้อนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงชีวิตของตนเองและยอมรับชีวิตของตนเองตามความเป็นจริง โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายสมาชิก และให้สมาชิกเสนอกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผนในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา โดยเริ่มจากสมาชิกที่สมัครใจ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันประเมินแผนของสมาชิกแต่ละคน หากพบว่าแผนของสมาชิกคนใดไม่เกิดประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะร่วมกันหาสาเหตุและข้อบกพร่องรวมถึงแนวทางแก้ไขหรือปรับแผนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 3.1 เรื่อง "โชคชะตาไม่ได้กำหนดทุกสิ่ง...เสมอไป" ให้สมาชิก และให้เวลาศึกษาใบงานประมาณ 5 นาที

2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงชีวิตของ Luois Braille และให้สมาชิกพิจารณาว่าได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องราวชีวิตของ Luois Braille

3. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนพิจารณาชีวิตของตนเองที่มีประสบการณ์เหมือน ๆ กันคือพ่อแม่แยกทางกันว่าชีวิตตนเองนั้นเป็นอย่างไร หลังจากประสบกับเหตุการณ์นี้นักเรียนรู้สึกอย่างไร ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดถึงสัมพันธภาพที่ไม่น่าพึงพอใจในปัจจุบันที่ทำให้พวกเขาไม่มีความสุข สมาชิกอาจมีความไม่พึงพอใจต่อสัมพันธภาพในอดีตจากการแยกทางกันของพ่อแม่ ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกทำความเข้าใจว่าอันที่จริงแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตนั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สิ่งที่สมาชิกจะทำได้ก็คือการควบคุมพฤติกรรมของตัวเองและพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ได้เข้าใกล้กับบุคคลที่เขาต้องการในตอนนี้ ผู้นำกลุ่มจะบอกกับสมาชิกว่า "เนื่องจากอดีตเป็นสิ่งที่จบลงแล้วและเราก็ไม่สามารถเปลี่ยนอดีตได้ แทนที่เราจะมานั่งพูดถึงเรื่องในอดีต เราควรกลับมาเผชิญหน้ากับปัญหาในปัจจุบันและร่วมกันหาทางแก้ไข"

4. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น W = Wants ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจความต้องการเกี่ยวกับสัมพันธภาพในปัจจุบันกับพ่อและแม่ของตน ภายในกลุ่มจะพูดคุยและแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตของตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะร่วมกันสำรวจ Picture Albums ของสมาชิก และวิธีการแสดงพฤติกรรมที่จะทำให้โลกภายในคือความต้องการของสมาชิกสอดคล้องกับโลกแห่งความจริงภายนอก สมาชิกจะมีโอกาสได้สำรวจในทุก ๆ ด้านของชีวิต โดยเฉพาะสิ่งที่เขาต้องการจากพ่อ แม่ ครอบครัว และบุคคลสำคัญของพวกเขา โดยในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) และการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้รับรู้ในสิ่งที่ตนต้องการ

5. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น D = Direction and Doing หลังจากการสำรวจความต้องการทางด้านสัมพันธภาพของสมาชิกกับพ่อแม่แล้ว ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ โดยถามว่า "ตอนนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่" "สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณทำอะไร" "คุณต้องการทำอะไรที่แตกต่างไปจากสัปดาห์ที่ผ่านมาบ้าง" "อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณไม่ได้ทำในสิ่งที่คุณต้องการ"

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

"ในวันพรุ่งนี้คุณจะทำอะไร" กระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ใกล้ชิดกับบุคคลที่พวกเขาต้องการหรือไม่ ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้อภิปรายในรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมรวมของเขา (Total Behavior) ได้แก่ การกระทำ (Doing) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และอาการทางกาย (Physiology) ซึ่งจะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้และการเข้าใจตัวเองถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า "สิ่งที่คุณกำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนี้จะทำให้คุณได้ใกล้ชิดกับพ่อแม่หรือบุคคลสำคัญของคุณหรือ" ซึ่งเป็นคำถามที่สำคัญที่จะช่วยสะท้อนให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของเขา

6. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น E = Self - Evaluation ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตัวเอง และท้าทายสมาชิกเกี่ยวกับผลของพฤติกรรมและให้เขาตัดสินในสิ่งที่เขากระทำซึ่งสมาชิกจะยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ในขณะนั้นแต่เขาจะพิจารณาและเห็นถึงพฤติกรรม ที่ไม่เป็นประโยชน์ของตนเอง

7. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น P = Planning การวางแผนผู้นำกลุ่มจะสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยและสนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนได้สร้างแผนที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้แผนของสมาชิกเกิดจากตัวสมาชิกเองผู้นำกลุ่มจะคอยสังเกตและประเมินแผนที่สมาชิกกำหนดขึ้นมา หากเห็นว่าจำเป็นที่จะต้องให้ความช่วยเหลือผู้นำกลุ่มจะร่วมวางแผนกับสมาชิก

8. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญา (Commitment) ในการปฏิบัติตามแผน เพราะพันธะสัญญาจะสนับสนุนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ผู้นำกลุ่มจะไม่บังคับให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญาหากสมาชิกไม่ต้องการ แต่จะถามว่า "คุณจะเริ่มดำเนินการตามแผนเมื่อไหร่ อย่างไร" ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงการให้สมาชิกทำพันธะสัญญาที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือเป็นไปไม่ได้

9. ภายในกลุ่มผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การสรุปความ (Summarizing) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) การให้กำลังใจ (Supporting) การริเริ่ม (Initiating) การส่งเสริม (Facilitating) และการยุติกลุ่ม (Terminating)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 3.1 เรื่อง "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ

2. ใบงานที่ 3.1 เรื่อง "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. การตั้งคำถาม (Questioning)
2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)
3. การตรวจสอบการับรู้ (Checking Perceptions)

ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)
2. การสรุปความ (Summarizing)
3. การตั้งคำถาม (Questioning)
4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling)
5. การให้กำลังใจ (Supporting)
6. การส่งเสริม (Facilitating)
7. การยุติกลุ่ม (Terminating)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบความรู้ที่ 3.1
เรื่อง “โชคชะตาไม่ได้กำหนดทุกสิ่ง....เสมอไป”

ทุก ๆ ครั้งที่มีใครก็ตาม
ประสบความสำเร็จกับอะไรสักอย่าง
มักจะมีคนรอบข้างคิดเสมอว่า...
คนคนนั้น นอกจากจะมีความเก่งแล้ว
ยังต้องมีความเฮงอีกด้วย
เพราะว่าความเชื่อในเรื่องวาสนา ดวงชะตา ฟ้ากำหนด
และเรื่องของความโชคดีนั้น
ก็ยังเป็นแนวคิดที่คนเราเชื่อถืออย่างแพร่หลาย
หลายคนจึงเชื่อว่า โชคชะตาเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่ง
ที่จะทำให้คนเราไปถึงจุดหมาย
หลายครั้งที่ใครสักคนผิดหวัง ทำอะไรไม่สำเร็จ
จึงโทษว่าเป็นเพราะโชคไม่เข้าข้างบ้าง
ฟ้าดินกลั่นแกล้งบ้างอยู่ร่ำไป

ทั้ง ๆ ที่ จริง ๆ แล้ว
หลายครั้งที่ความสำเร็จของคนเรา
ก็ไม่ได้มาเพราะโชคช่วยเลยแม้แต่น้อย
เมื่อเวลาผ่านไป....
คนทุกคนก็จะได้เห็นเอง และได้เรียนรู้เองว่า
โชคชะตาฟ้าลิขิต
ไม่อาจสู้ความมุมานะพยายามของคนเราไปได้

มีเรื่องราวของคนคนหนึ่ง
ที่อยากนำมาแบ่งปันกัน
ลองอ่านแล้วเปรียบเทียบกับตัวเราเองดูว่าระหว่างเรากับเขา
ใคร....ที่โชคร้ายมากกว่ากัน
เรื่องของ Louis Braills
ชายตาบอดผู้ประดิษฐ์อักษรเบรลล์
ชายคนนี้ไม่ได้ตาบอดมาแต่กำเนิด
แต่ด้วยความซุกซนตามประสาเด็ก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

Braills ได้นำเครื่องมือช่างของพ่อ
ที่ค่อนข้างแหลมมาเล่น
จนกระทั่งเกิดเหตุการณ์ร้ายขึ้น
เครื่องมือชิ้นนั้นทิ่มดวงตาของเขา
โชคร้ายเหลือเกินที่ดวงตาข้างนั้นเกิดการติดเชื้อ
และลุกลามไม่ยังดวงตาอีกข้างหนึ่ง

เหตุการณ์ในวันนี้ ทำให้ Braills ในวัยเพียง 10 ขวบ...
ต้องสูญเสียการมองเห็นไปตลอดกาล
เขาต้องย้ายไปเรียนที่โรงเรียนคนตาบอด
ต้องอ่านหนังสือสำหรับคนตาบอด
ซึ่งหนักมาก ถึงเล่มละ 20 ปอนด์
และภายในเวลาหนึ่งปี Louis Braills
ก็อ่านหนังสือซึ่งมีอยู่เพียง 14 เล่มในโรงเรียนจนหมด
แต่เขาอยากจะอ่านหนังสือมากกว่านั้น
จึงคิดค้นคว้าตัวอักษรสำหรับคนตาบอดโดยการใช้จุด
เขามุ่งมั่นที่จะทำให้ได้ และทำสำเร็จเมื่ออายุ 15 ปี
แต่โชคร้ายไม่มีใครยอมรับสิ่งประดิษฐ์ของเขาเลย
เขาได้ใช้เวลาที่เหลือตั้งแต่นั้นทั้งชีวิต
เพื่อสอนคนตาบอดเรื่อยมา พร้อมแปลหนังสือไปด้วยและในที่สุด...
เขาก็เสียชีวิตด้วยวัย 43 ปี ด้วยอาการเจ็บป่วย

หลังจากที่เสียชีวิตแล้วประมาณ 2 - 3 ปี
ได้มีคนนำสิ่งประดิษฐ์ของเขามาใช้กันอย่างแพร่หลายไปทั่วโลก
และตั้งชื่อว่าอักษร Braills ตามชื่อของเขา
เพื่อเป็นการให้เกียรติแก่ Louis Braills ตลอดไป
บางครั้งโชคชะตาอาจขีดเส้นให้เรา
หยิบยื่นความขาด ความพกพร่องมาให้
หรือแม้แต่กำหนดถนนที่มืดมนมาให้
ถนนที่เราอาจจำเป็นต้องเดิน ไปอย่างกล้ำกลืน
แต่นั่นอาจจะไม่ใช่เพราะฟ้าดินจะกลั่นแกล้ง
อย่างที่หลาย ๆ คนเฝ้าคร่ำครวญก็ได้
จริง ๆ แล้ว...โชคชะตาอาจจะแค่ทดสอบ
ความสามารถในการใช้ชีวิตของเรา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

...ว่าเราจะอดทนได้แค่ไหน...
หรืออาจจะทดสอบความแข็งแรงของหัวใจ
...ว่าจะแกร่งเพียงใด...
อาจจะมีสิ่งที่ดี ๆ หรือหนทางสว่าง
ที่โชคชะตายังไม่ได้บอก
แต่ซุกซ่อนมาในถนนที่มืดมนของชีวิต
และรอให้เราเดินทางไปเจอ
อยู่ที่ตรงสี่แยกข้างหน้า...ตรงไหนสักที่

ถ้าวันนั้น....
Luois Braills ยอมจำนนต่อโชคชะตา
ป่านนี้เขาอาจจะกลายเป็นแค่คนตาบอดหนึ่งคน
มีชีวิตธรรมดา ๆ เหมือนคนอื่น
เมื่อวันที่จากโลกนี้ไป ชื่อของเขาก็จะถูกลืม
เพราะเขาจะเป็นเพียง Luois Braills ชายผู้ตาบอด
ไม่ใช่ Luois Braills ผู้ยิ่งใหญ่อย่างเช่นทุกวันนี้
นี่คือสิ่งที่ทำให้เห็นถึงความพยายาม
และความสามารถที่อยู่เหนือโชควาสนาของมนุษย์เรา

แล้วในชีวิตของเรา...มีอะไรบ้างไหม
ที่รู้สึกว่าเป็นความโชคร้ายของเรา
มีอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรค เป็นสิ่งกีดขวางความสำเร็จ
ที่จะทำให้เราไปสู่จุดที่เราคาดหวัง
"อุปสรรคของความฝัน" มากมาย
ที่เราบอกว่ามันรุมเร้าเหลือเกิน
มันทุกข์ยากเหลือเกินนั้น
เราอดทนกับมันได้นานแค่ไหน
เราได้เคยพยายามที่จะอดทดบ้างหรือเปล่า
มีหลายคนที่เฝ้าแต่โทษโชคชะตา
โดยไม่เคยลงมือทำ ไม่เคยตั้งใจจริง
ไม่เคยพยายามที่จะค้นหาความโชคดี
ที่แอบซ่อนตัวมาพร้อมกับความโชคร้าย....

(ปิทมสุคนธ์ สุริยวงศ์, 2551, หน้า 11 - 12)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบงานที่ 3.1
เรื่อง "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึกว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีผชิญความจริง เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต

2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในรูปลักษณ์ สภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพภายในครอบครัวของตนเองได้

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. VCD "เรื่องของอ้อม" และเครื่องเล่น VCD

2. ใบงานที่ 4.1 "ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน"

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 มีความมุ่งหมายให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้สามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตตนเองได้ ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต และสามารถเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตตนเองได้ โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีผชิญความจริงโดยใช้กระบวนการ WDEP โดยมีรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทาย และทบทวนกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนแผนจากให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

3. สมาชิกทบแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการปฏิบัติตามแผน และปัญหาอุปสรรค หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายและหาแนวทางแก้ไขหากพบว่าสมาชิกคนใดพบข้อขัดข้องในการปฏิบัติตามแผน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าถ้า “หากมีพรวิเศษ 3 ข้อ ให้ขอเกี่ยวกับ 1) รูปร่างหน้าตาของตนเอง 2) สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และ 3) สภาพความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ท่านปรารถนาให้ชีวิตท่านเป็นอย่างไรเกี่ยวกับ 3 เรื่องที่กล่าวมา”

2. ให้สมาชิกอภิปรายแลกเปลี่ยนความปรารถนา 3 ข้อของตนเองกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มดู VCD เรื่องของอ้อม ซึ่งเป็นเรื่องราวชีวิตของเสาวนีย์ ฤทธิโชติ หรือ อ้อม เธอป่วยด้วยโรคร้ายที่ไม่มีทางรักษาให้หายได้มานานกว่า 14 ปี ทำให้เด็กผู้หญิงหน้าตาน่ารักคนหนึ่งต้องกลายสภาพเป็นคนที่ทั่วทั้งตัวมีแต่แผลตามผิวหนัง จากที่เคยวิ่งสนุก ตอนนี้ก็ทำได้เพียงแค่นั่งนอน ในห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ต้องต่อสู้กับความทุกข์ทรมานจากแผลตามร่างกาย

2. เมื่อดู VCD เรื่องของอ้อมจบแล้ว ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับชีวิตของอ้อม และพูดถึงแง่คิดที่ได้จากการดำเนินชีวิตและวิธีคิดของอ้อมในการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้

3. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น W = Wants ให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองในด้านความพึงพอใจในชีวิตของตนเองว่ามีอะไรที่ตนเองรู้สึกพึงพอใจและไม่พอใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง สภาพชีวิตความเป็นอยู่ และสภาพความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว สำหรับสิ่งไม่สมาชิกรู้สึกไม่พึงพอใจผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกพิจารณาว่าเขารู้สึกอย่างไรกับสิ่งเขาไม่พึงพอใจ โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) ผู้นำกลุ่มถามว่า “ถ้าคุณเลือกได้คุณต้องการให้สิ่งที่เข้ารู้สึกไม่พึงพอใจเปลี่ยนเป็นอย่างไร” ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) และการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้รับรู้ในสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะร่วมกันสำรวจ Picture Albums ของสมาชิก และวิธีการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่จะทำให้ความต้องการของสมาชิกเข้าใกล้กับโลกแห่งความเป็นจริงมากขึ้น สมาชิกจะมีโอกาสได้สำรวจในทุก ๆ ด้านของชีวิต รวมไปถึง สิ่งที่เขาต้องการจากครอบครัว

4. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น D = Direction and Doing หลังจากการสำรวจสิ่งที่สมาชิกต้องการของสมาชิกในด้านความพึงพอใจในชีวิตแล้ว ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้ได้ในสิ่งที่ต้องการหรือไม่ โดยผู้นำกลุ่มถามว่า “พฤติกรรมปัจจุบันของคุณทำให้คุณได้ในสิ่งที่คุณต้องการ