

หรือไม่” ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกได้อภิปรายในรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมของเขาทั้งหมด ได้แก่ การกระทำ (Doing) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และอาการทางกาย (Physiology) ซึ่งจะเป็นการเพิ่มการตระหนักรู้และการเข้าใจตัวเองถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

5. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น E = Self - Evaluation ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมของตัวเอง และท้าทายสมาชิกเกี่ยวกับผลของพฤติกรรมและให้เขาตัดสินใจในสิ่งที่เขากระทำซึ่งสมาชิกจะยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ในขณะนั้นแต่เขาจะพิจารณาและเห็นถึงพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ของตนเอง

6. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น P = Planning การวางแผนผู้นำกลุ่มจะสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยและสนับสนุนให้สมาชิกแต่ละคนได้สร้างแผนที่มีประสิทธิภาพ ผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้สมาชิกกำหนดแผนด้วยตนเอง หากสมาชิกต้องการการช่วยเหลือผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกจะร่วมกันกำหนดแผนด้วยกัน โดยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมใดที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองสามารถปฏิบัติได้จริง รวมถึงให้กำหนดว่าจะเริ่มปฏิบัติเมื่อไร และบ่อยแค่ไหน ก่อนที่สมาชิกจะนำแผนไปสู่การปฏิบัติจริง ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกในกลุ่มรวมถึงผู้นำกลุ่มด้วยร่วมกันประเมินแผนว่าเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติจริงหรือไม่ มีข้อบกพร่องประการใดหรือไม่ ถ้ามีควรจะแก้ไขอย่างไร เพื่อให้ได้แผนที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์เมื่อนำไปปฏิบัติ

7. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญา (Commitment) ในการปฏิบัติตามแผน เพราะพันธะสัญญาจะสนับสนุนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบในการเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ผู้นำกลุ่มจะไม่บังคับให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญาหากสมาชิกไม่ต้องการ แต่จะถามว่าจะเริ่มปฏิบัติตามแผนเมื่อไหร่ อย่างไร ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงการให้สมาชิกทำพันธะสัญญาที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือเป็นไปได้ยาก โดยผู้นำกลุ่มจะถามว่า “คุณคิดว่า คุณจะปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดให้สำเร็จได้อย่างไร”

8. 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 ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล

1.2 แผนการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิต โดยเฉพาะในด้านรูปลักษณ์
สภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ รวมถึงสภาพภายในครอบครัวของตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มเป็นโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการทำ
กิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ

2. ใบงานที่ 4.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. การตั้งคำถาม (Questioning)

2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)

3. การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions)

4. Picture Album

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)

1. นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

Blank handwriting practice lines with a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.

2. หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของตนเอง

graphed

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การเสริมสร้างควมมีชีวิตชีวา (Joy)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ของควมมีชีวิตชีวากับความสุข
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างควมมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพการแสดงอารมณ์ทางบวกของบุคคล
2. กระดาษรื้อยปอนด์
3. ดินสอ
4. สี
5. ใบงานที่ 5.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 มีความมุ่งหมายให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ความสัมพันธ์ของควมมีชีวิตชีวากับความสุข และเรียนรู้การเสริมสร้างควมมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ของควมมีชีวิตชีวากับความสุข โดยให้สมาชิกเรียนรู้จากการดูภาพอารมณ์ทางบวกของบุคคล และทำกิจกรรมวาดภาพ “บ้านแห่งความสุข” หลังจากนั้นเรียนรู้การสร้างควมสนุกสนานในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยกระบวนการ WDEP โดยมีรายละเอียดต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพกล่าวทักทายสมาชิก และให้สมาชิกทบทวนกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มดูรูปบุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกในลักษณะต่าง ๆ

3. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายถึงความรู้ของบุคคลในรูปว่าบุคคลในรูปน่าจะมีความรู้สึกอย่างไร

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มดูรูปบุคคลที่มีอารมณ์ทางบวกในลักษณะต่าง ๆ

2. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์และอภิปรายถึงความรู้ของบุคคลในรูปว่าบุคคลในรูปน่าจะมีความรู้สึกอย่างไร

3. ผู้นำกลุ่มแจกดินสอให้สมาชิกคนละแท่ง หลังจากนั้นให้นักเรียนร่วมกันวาดภาพและระบายสีในกระดาษรื้อยปอนด์แผ่นเดียวกัน ในหัวข้อ “บ้านแห่งความสุข” ผู้นำกลุ่มอธิบายว่า “ให้สมาชิกร่วมกันวาดภาพ บ้านแห่งความสุข ซึ่งในบ้านหลังจะประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีลักษณะมีชีวิตชีวา การวาดภาพสามารถวาดได้ตามจินตนาการและความรู้สึกที่สมาชิกต้องการให้เป็น”

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงรูปภาพบ้านแห่งความสุขที่สมาชิกร่วมกันวาด หลังจากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการเสริมสร้างความมีชีวิตชีวา และประโยชน์ของการที่บุคคลมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตและอยู่ร่วมกับครอบครัวและบุคคลอื่น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแบ่งปันตัวเอง (Share Self) และเทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) เพื่อสนับสนุนการอภิปรายและสร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่ม

5. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น W = Wants ให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองว่าตนเองมีความมีชีวิตชีวาในชีวิตมากน้อยเพียงไรมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่ม หากสมาชิกสำรวจและพบว่าในการดำเนินชีวิตแต่ละวันของตนเองไม่มีความมีชีวิตชีวาเลยหรือมีในระดับน้อย ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) และการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้พิจารณาความต้องการในด้านการมีชีวิตชีวาของนักเรียนและความเป็นจริงของโลก สมาชิกในกลุ่มจะรับฟังเพื่อน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะร่วมกันสำรวจ วิธีการแสดงพฤติกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับความต้องการของตนและสอดคล้องกับความเป็นจริง

6. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น D = Direction and Doing หลังจากการสำรวจสิ่งที่สมาชิกปรารถนาในด้านการมีชีวิตชีวาแล้ว ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ว่าเป็นพฤติกรรมที่ประโยชน์หรือไม่ โดยผู้นำกลุ่มถามว่า “กิจกรรมที่ทำให้คุณรู้สึกมีชีวิตชีวาคืออะไร” “กิจกรรมนี้ทำให้คุณรู้สึกมีชีวิตชีวาจริงหรือไม่” ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงรายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมของเขาทั้งหมด ได้แก่ การกระทำ (Doing) ความคิด (Thinking) ความรู้สึก (Feeling) และอาการทางกาย (Physiology)

7. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น E = Self - Evaluation ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมของตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “ให้สมาชิกพิจารณาถึงสิ่งที่ตนกำลังปฏิบัติ” หลังจากนั้น “ให้สมาชิกประเมินและตัดสินคุณค่าของพฤติกรรมของตนว่าเป็นพฤติกรรมที่จะส่งเสริมการมีชีวิตที่มีชีวิตชีวาหรือไม่” เพื่อท้าทายสมาชิกเกี่ยวกับผลของพฤติกรรมและให้เขาตัดสินในสิ่งที่เขากระทำ

8. ผู้นำกลุ่มดำเนินการขั้น P = Planning ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกำหนดแผนในการเสริมสร้างการมีชีวิตชีวาในชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “คุณมีวิธีการเสริมสร้างการมีชีวิตชีวาให้ในตนเองอย่างไร” “คุณจะทำเวลาได้อย่างไร” เมื่อสมาชิกแต่ละคนกำหนดแผนได้แล้ว สมาชิกแต่ละคนบอกแผนของตนให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้รับทราบ เพื่อร่วมกันประเมินแผนว่าเป็นแผนที่มีประสิทธิภาพหรือมีโอกาสเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริงหรือไม่ ถ้าประเมินแล้วพบว่าแผนเป็นแผนที่ดีเหมาะสมกับสมาชิก ผู้นำกลุ่มก็จะสนับสนุนให้สมาชิกปฏิบัติ แต่ถ้าผู้นำกลุ่มกลุ่มประเมินแล้วพบว่าแผนมีแนวโน้มที่ยากต่อการปฏิบัติหรือไม่เหมาะสมกับสมาชิก ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกร่วมกันปรับปรุงแผนใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

9. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญา (Commitment) โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “คุณจะแน่ใจได้อย่างไรว่าคุณจะสามารถปฏิบัติตามแผนได้สำเร็จ” “คุณจะเริ่มปฏิบัติตามแผนเมื่อไร” “คุณจะปฏิบัติบ่อยแค่ไหน” แต่ผู้นำกลุ่มจะไม่บังคับให้สมาชิกสร้างพันธะสัญญาหากสมาชิกไม่ต้องการ แต่จะถามว่าจะเริ่มปฏิบัติตามแผนเมื่อไหร่ อย่างไร ผู้นำกลุ่มจะหลีกเลี่ยงการให้สมาชิกทำพันธะสัญญาที่ไม่สามารถปฏิบัติได้หรือเป็นไปได้

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

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุป ประเด็นสำคัญต่อไปนี้
 - 1.1 ความสัมพันธ์ของการมีชีวิตชีวากับความสุข
 - 1.2 การเสริมสร้างการมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตประจำวัน
 - 1.3 แผนในการเสริมสร้างการมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิต
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 5.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้ และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ

2. ใบงานที่ 5.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

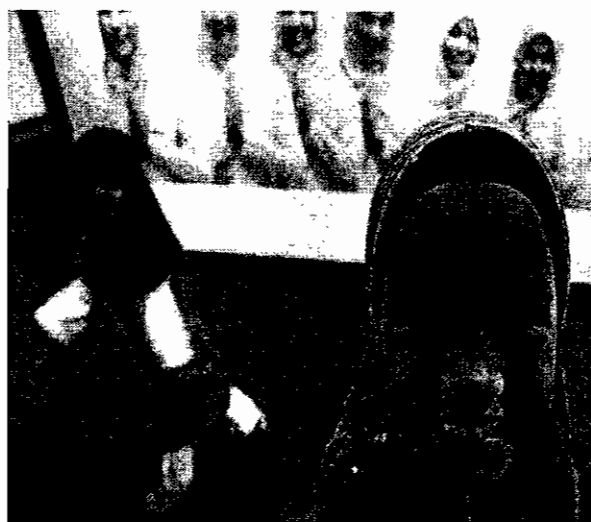
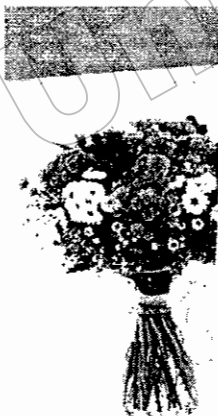
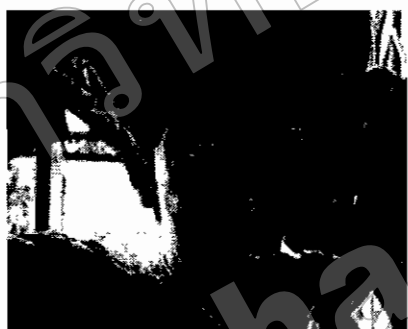
เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. การตั้งคำถาม (Questioning)
2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)
3. การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions)
4. การแบ่งปันตัวเอง (Share Self)
5. เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor)

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)

การแสดงอารมณ์ทางบวกของบุคคล



ใบงานที่ 5.1

เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

1. นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

Blank handwriting practice lines with a diagonal watermark reading 'มหาวิทยาลัยราชภัฏ' (Mahavithayalai Rajabhat) and 'University'.

2. หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของตนเอง

[illegible]

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 6**

เรื่อง การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)
3. เพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรมใหม่เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

(Self - Esteem)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
2. ใบความรู้ที่ 6.1 เรื่อง “วิธีการเสริมสร้าง Self - Esteem”
3. ใบงานที่ 6.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 6 มีความมุ่งหมายให้สมาชิกมีความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) เรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) เพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรมใหม่เพื่อเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง โดยมีรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และทบทวนกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนในการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา โดยผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกจะร่วมกันรับฟังและประเมิน หากสมาชิกคนใดที่ปฏิบัติตามแผนได้ และประสบผลเป็นอย่างดี ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกก็จะชมเชยให้กำลังใจ หากมีสมาชิกคนที่ ปฏิบัติไม่ได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ตำหนิสมาชิกและไม่ถามถึงเหตุผล แต่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกจะมาร่วมกัน กำหนดแผนที่มีความเหมาะสมกว่าเดิมและมีความเป็นไปได้ต่อการนำไปปฏิบัติจริง

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “บอกป็นนิสัยของฉัน แบ่งปันให้เพื่อนรู้” โดยให้ สมาชิกแต่ละคนพิจารณาว่าตนเองมีลักษณะนิสัยคล้ายสัตว์ชนิดใดมากที่สุด หลังจากนั้นให้สมาชิก แต่ละคนแสดงท่าทางเลียนแบบสัตว์ชนิดดังกล่าว โดยให้เพื่อนสมาชิกทายว่าสมาชิกแต่ละคน แสดงท่าทางของสัตว์ชนิดใด กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกใน กลุ่มและเป็นกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรม ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) ใน การสร้างสัมพันธภาพภายในและสนับสนุนบรรยากาศที่ดีในกลุ่ม

ขั้นตอนในการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 และดินสอให้สมาชิกทุกคนและให้สมาชิกในกลุ่มพับ กระดาษให้เป็นสองส่วน หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองลงในส่วนด้านบน ส่วนกลางของกระดาษ และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจในตนเองลงบนกระดาษด้านขวา โดยให้เขียนให้ได้มากที่สุดภายในระยะเวลา 5 นาที หลังจากนั้นให้เขียนสิ่งที่ตนเองรู้สึกไม่ ภาคภูมิใจในตนเองลงบนกระดาษด้านซ้ายให้ได้มากที่สุดภายในระยะเวลา 5 นาที

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนและอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่เขียนให้เพื่อนสมาชิกภายใน กลุ่มฟังโดยเริ่มจากอาสาสมัคร

3. ผู้นำกลุ่มรับฟังสมาชิกในกลุ่มอย่างตั้งใจและใช้เทคนิคตั้งคำถาม (Questioning) สนับสนุนให้สมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่ทำให้สมาชิกรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเอง “คุณคิดว่า พฤติกรรมใดเป็นสาเหตุให้คุณรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเอง” “คุณถ้าคุณเปลี่ยนได้คุณต้องการเปลี่ยน อะไร” “คุณคิดว่าเมื่อคุณเปลี่ยนคุณจะเป็นอย่างไร” หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคบทบาทสมมุติ (Role Playing) โดยผู้นำกลุ่มกำหนดสถานการณ์ให้สมาชิกแสดงบทบาทเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้ สมาชิกรู้สึกไม่ภาคภูมิใจในตนเอง หลังจากนั้นให้แสดงพฤติกรรมที่แตกต่างจากที่เคยปฏิบัติโดยที่ พฤติกรรมดังกล่าวจะให้ผลทางบวกต่อตัวของสมาชิก ซึ่งในการแสดงบทบาทสมมุติผู้แสดงต้อง เป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด แสดงออกมาในสถานการณ์ที่กำหนด คนจะมีพฤติกรรมอย่างไร หลังจากที่สมาชิกได้แสดงบทบาทนั้น ๆ ให้มีการอภิปรายผลว่าพฤติกรรมแบบใด ให้ผลอย่างไร หลังจากการแสดงบทบาทสมมุติสมาชิกจะได้เรียนรู้การสร้างทางเลือกใหม่หรือพฤติกรรมใหม่

ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อนสมาชิกจะได้เรียนรู้การสร้างทางเลือกใหม่เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์จากเหตุการณ์ในบทบาทสมมุติของเพื่อนทำให้เกิดทัศนคติใหม่ในการดำเนินชีวิต

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

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุป ประเด็นสำคัญต่อไปนี้

1.1 ความเข้าใจเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)

1.2 แนวทางการเสริมสร้างการความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)

1.3 แผนในการเสริมสร้างการความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 6.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ

2. ใบงานที่ 6.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

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)
6. การส่งเสริม (Facilitating)
7. การยุติกลุ่ม (Terminating)

ใบงานที่ 6.1

เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

1. นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา

2. หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของตนเอง

grapha

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 7**

เรื่อง การสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ถึงคุณค่าของความสงบทางจิตใจ (Calm)
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm)
3. เพื่อให้ให้นักเรียนกำหนดแนวทางในการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm)

และนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 7.1 เรื่อง “แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข”
2. ใบความรู้ที่ 7.2 เนื้อเพลง “รูปที่มีทุกบ้าน”
3. CD เพลง รูปที่มีทุกบ้าน
3. ใบงานที่ 7.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 มีความมุ่งหมายให้สมาชิกได้รู้ถึงคุณค่าของความสงบทางจิตใจ (Calm) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm) และเพื่อให้ให้นักเรียนกำหนดแนวทางในการสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm) และนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งมีรายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่าง

การเข้ากลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนหรือวาดภาพกิจกรรมที่ตนทำแล้วรู้สึกว่าจะเกิดความสงบ ในจิตใจ โดยผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 และดินสอให้สมาชิกทุกคน และบอกสมาชิกว่า “ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนหรือวาดภาพกิจกรรมที่ทำแล้วมักเกิดความรู้สึกสงบ” “ถ้าสมาชิกมีความต้องการที่จะเขียนและวาดก็สามารถทำได้” “กิจกรรมดังกล่าวอาจมีความแตกต่างกันระหว่างสมาชิกแต่ละคน ขอให้เขียนหรือวาดภาพกิจกรรมให้ตรงกับความรู้สึกของตัวเองให้มากที่สุด” “สมาชิกแต่ละคนเขียนได้มากกว่าหนึ่งกิจกรรม”
2. หลังจากให้สมาชิกทุกคนเขียนหรือวาดภาพเสร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายกิจกรรมที่สมาชิกแต่ละคนทำแล้วเกิดความรู้สึกสงบสุข ในการอภิปรายผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) กระตุ้นสมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยถามว่า “อะไรที่เป็นกิจกรรมที่คุณทำแล้วเกิดความรู้สึกสงบบ้าง” “กิจกรรมที่คุณทำเป็นประโยชน์ต่อตัวของคุณอย่างไรบ้าง” “บ่อยแค่ไหนที่คุณทำกิจกรรมนี้” ใช้เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) “คุณรู้สึกสงบเมื่อคุณได้ทำสิ่งนี้” และเทคนิคการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) “กิจกรรมที่คุณบอก ทำให้คุณรู้สึกสงบจริงหรือไม่” และนอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี สมาชิกจะได้เรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และได้รับรู้แนวคิดใหม่ ๆ จากกลุ่มเกี่ยวกับการเสริมสร้างความสงบสุขในชีวิต
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาใบความรู้ที่ 7.1 เรื่อง แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข และอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่มเกี่ยวกับวิธีการสร้างความสงบสุข สมาชิกอาจเสนอแนะวิธีที่ตนเคยทำและได้ผลให้กับเพื่อนสมาชิกได้ทราบ
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการสร้างความสงบสุขทางจิตใจ โดยการฟังและร้องเพลงที่ช่วยขจัดวิญญูณ ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ที่ 7.2 เนื้อเพลง “รูปที่มีทุกบ้าน” ให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบายแต่สุภาพ และเปิดเพลง “รูปที่มีทุกบ้าน” ให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกฝึกขับร้อง หลังจากนั้นสมาชิกจะร้องเพลงพร้อมกัน
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาใบความรู้ที่ 7.1 อีกครั้งและให้สมาชิก วงกลมล้อมรอบที่หมายเลข แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข ที่แต่ละคนสามารถทำได้และขอคิดว่าจะฝึกและปฏิบัติได้ โดยผู้นำกลุ่มจะสนับสนุนให้ทดลองปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแต่ละคนคิดว่าตนเองน่าจะได้ เพื่อเป็นการฝึกการเสริมสร้างความสงบสุขในการดำเนินชีวิต
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. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุป ประเด็นสำคัญต่อไปนี้
 - 1.1 คุณค่าของความสงบทางจิตใจ (Calm)
 - 1.2 วิธีการเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ (Calm)
 - 1.3 แผนในการเสริมสร้างความสงบสุขทางจิตใจ (Calm) ของสมาชิกแต่ละคน
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 7.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้ และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ
2. ใบงานที่ 7.1 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

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

ใบความรู้ที่ 7.1

เรื่อง “แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข”

1. ฝึกสมาธิหรือนั่งเงียบ ๆ ทุกวัน เป็นวิธีตรงที่จะทำให้ใจของเราสงบและควบคุมจิตของเราเพื่อเราจะได้มีความสุข
2. ส่งพลังแห่งความเมตตาให้กับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย
3. ก่อนนอนทุกคืน ใช้เวลา 2-3 นาที ตรึกตรองสิ่งที่เราปฏิบัติมาตลอดทั้งวัน แล้วตั้งใจว่าจะแก้ไขให้ดีขึ้น
4. ควบคุมความโกรธ จำไว้เสมอว่าเมื่อมีคนมาด่าเรา เขากำลังช่วยเหลือให้เรา มีประสบการณ์ที่ดีที่จะฝึกการควบคุมตัวเอง
5. ท่องข้อผู้ที่เราศรัทธาหรือคำที่ศักดิ์สิทธิ์ก็จะช่วยให้เรารู้สึกสบายใจ
6. ร้องเพลงที่ช่วยยกจิตวิญญาณ
7. แสวงหาเพื่อนที่ดี
8. เรียนรู้ที่จะให้สันติแก่คนอื่น
9. ฝึกการให้ความเจ็บปวดคำพูดที่เบา ๆ และสุภาพอ่อนโยน พูดแต่สิ่งที่ดี มีสาระ
10. ฝึกการหายใจ
11. สะสมเพิ่มพูนคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในชีวิตประจำวันของเรา

(อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2550, หน้า 207 - 208)

ใบความรู้ที่ 7.2

เนื้อเพลง “รูปที่มีทุกบ้าน”

Title / เพลง : รูปที่มีทุกบ้าน

ศิลปิน / Artist : Bird เบิร์ด ธงไชย แมคอินไตย์

Lyrics / เนื้อเพลง : นิติพงษ์ ห่อนาค

ตั้งแต่เล็กยังเคยได้ถามแม่ว่า บนข้างฝาบ้านเรานั้นติดรูปใคร
 ที่แม่คอยบูชาประจำก่อนนอนทุกคืนจะต้องไหว้
 แม่ตอบว่าให้กราบรูปนั้นทุกวัน ท่านเป็นเทวดาที่มีลมหายใจ
 ที่เรายังพอมิถินอย่างวันนี้ ท่านดูแลคนไทยมานานเหลือเกิน ให้จำไว้

เป็นรูปที่มีทุกบ้าน จะรวยหรือจนหรือว่าจะใกล้ไกล

เป็นรูปที่มีทุกบ้าน ด้วยความรัก ด้วยภักดี ด้วยจิตใจ

เดิบโตมาก็สิบปีที่ผ่านมา ภาพที่เห็นคือท่านทำงานทุกวัน

เมื่อไรเราทำอะไรที่เกิดข้อ เค้นองดูรูปบนข้างฝาจะได้กำลังใจ จากรูปนั้น

เป็นรูปที่มีทุกบ้าน จะรวยหรือจนหรือว่าจะใกล้ไกล

เป็นรูปที่มีทุกบ้าน ด้วยความรัก ด้วยภักดี ด้วยจิตใจ

จะขอคารมรอยของพ่อ ท่องคำว่าเพ็ญและพอจากหัวใจ

เป็นลูกที่ดีของพ่อ ด้วยความรัก ด้วยภักดี

จะขอคารมรอยของพ่อ ท่องคำว่าเพ็ญและพอจากหัวใจ

เป็นลูกที่ดีของพ่อ ด้วยความรัก ด้วยภักดี

จะขอคารมรอยของพ่อ ท่องคำว่าเพ็ญและพอจากหัวใจ

เป็นลูกที่ดีของพ่อ ด้วยความรัก ด้วยภักดี ด้วยความรัก ด้วยภักดี ตลอดไป

ใบงานที่ 7.1

เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

1. นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

Blank handwriting practice lines with a diagonal watermark reading 'มหาวิทยาลัยบูรพา' (Mahavithayalai Burapha) and 'University of Burapha'.

2. หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของตนเอง

This image shows a blank sheet of handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, designed to guide letter height and placement. A large, light gray watermark with the word "Graphia" is oriented diagonally from the top left towards the bottom right, spanning across the upper half of the document. The background is white, and there are no other markings or text present.

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 8**

เรื่อง การสร้างการควบคุมตนเอง (Self - Control)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตัวเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงข้อดีในการควบคุมตนเอง (Self - Control) ของบุคคล
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ
4. เพื่อให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางในการมีพฤติกรรมใหม่ที่สนับสนุนการควบคุม

ตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.1 เรื่อง “หน้าต่างใจเสรี”
2. ใบงานที่ 8.2 เรื่อง “การสำรวจจุดแข็งและจุดอ่อน”
3. ใบงานที่ 8.3 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 8 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเอง ให้สมาชิกได้รู้ถึงข้อดีในการควบคุมตนเอง (Self - Control) ของบุคคล ให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางในการมีพฤติกรรมใหม่ที่สนับสนุนการควบคุมตนเอง โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงซึ่งมีรายละเอียดต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และให้สมาชิกทบทวนกฎกติกา และเงื่อนไข ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทบทวนการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรมหน้าต่างโจแฮร์ โดยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน

ที่ 8.1 เรื่อง “หน้าต่างโจแฮร์” ให้สมาชิก และให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชื่อของตัวเองลงในใบงาน หลังจากนั้นผู้นำอธิบายวิธีการทำกิจกรรมให้สมาชิกทุกคนทราบ ดังนี้ “ให้สมาชิกแต่ละคนส่งใบงานของตนเองให้เพื่อนที่อยู่ด้านขวามือและให้เพื่อนแต่ละคนเขียนเกี่ยวกับเพื่อนคนที่เป็นเจ้าของใบงานว่ามีลักษณะนิสัยเป็นคนอย่างไร ในช่องที่ 2 ซึ่งสมาชิกแต่ละคนจะส่งใบงานให้เพื่อนทุกคนได้เขียน โดยใบงานจะวนขวาได้เรื่อย ๆ จนกลับมาหาตัวเองอีกครั้ง” และ “เมื่อสมาชิกได้กระดาษของตัวเองแล้วให้สมาชิกพิจารณาว่าอะไรบ้างในความเป็นเราที่เรารู้และคนอื่นก็รู้เช่นกัน ให้สมาชิกเขียนลงในช่องที่ 1 สำหรับช่องที่ 3 ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลักษณะนิสัยของตนเองที่ไม่เคยแสดงให้ผู้อื่นรู้ และในช่องที่ 4 ให้เว้นว่างไม่ต้องเขียนอะไร”

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกคนใดก็ได้ที่เป็นอาสาสมัครบอกเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นมองตัวเอง (ในช่องที่ 2) ให้เพื่อนสมาชิกฟัง ประมาณ 2 - 3 คน จากนั้นขออาสาสมัคร 2 - 3 คนให้บอกความเป็นเราที่เรารู้และคนอื่นก็รู้ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และขออาสาสมัคร 2 - 3 คน ให้บอกสิ่งที่ตนเองเขียนในช่องที่ 3 ให้กลุ่มฟัง (ในช่องที่ 3 อาจไม่มีใครเป็นอาสาสมัครในข้อนี้ อย่างไรก็ตามผู้นำกลุ่มจะไม่บังคับให้สมาชิกคนใดบอกหากสมาชิกไม่สมัครใจ)

5. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมให้สมาชิกฟังดังนี้ “กิจกรรมหน้าต่างโจแฮร์ เป็นกิจกรรมที่สมาชิกแต่ละคนจะได้สำรวจตนเอง ช่องที่ 1 เป็นส่วนที่เปิดเผยมองบุคคล หมายถึง พฤติกรรม และความรู้สึกที่ตัวเราและบุคคลอื่นรับรู้ ช่องที่ 2 เป็นจุดบอด หมายถึง บุคคลอื่นรู้แต่เราไม่รู้ ช่องที่ 3 เป็นจุดซ่อนเร้น หมายถึง สิ่งที่เราเรารู้แต่บุคคลอื่นไม่รู้ และช่องที่ 4 เป็นจุดเร้นลับ หมายถึง การที่บุคคลแต่ละคนจะมีสิ่งที่ตัวเราและบุคคลอื่นไม่รู้เกี่ยวกับตัวเอง การที่บุคคลรู้จุดบอดและเปิดรับเพื่อปรับปรุงบุคคลจะเกิดการพัฒนาดน และเมื่อไรที่บุคคลกล้าที่จะเปิดเผยจุดซ่อนเร้นของตนเอง บุคคลจะเป็นคนเปิดเผยมากขึ้น แสดงตัวตนที่แท้จริง เป็นตัวของตัวเอง ทำให้บุคคลอื่นสบายใจเมื่อได้อยู่ใกล้” กิจกรรมหน้าต่างโจแฮร์ จะช่วยให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองทำให้สมาชิกรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาดนเอง และเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มด้วย

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนบอกข้อดีของการที่บุคคลสามารถควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสะเทือนทางจิตใจได้ พร้อมยกตัวอย่างประสบการณ์ และข้อเสียของการที่บุคคลไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคแบ่งปันตัวเอง (Share Self) ยกตัวอย่างประสบการณ์เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม และนอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังใช้เทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่ม

2. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปข้อดีของการรู้จักควบคุมตนเองของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์สะเทือนจิตใจ และข้อเสียของบุคคลที่ไม่สามารถควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “คุณมีความคิดเห็นและมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่คุณสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้คุณ โกรธ หรือเสียใจ” และ “คุณมีความคิดเห็นและมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่คุณไม่สามารถควบคุมตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้คุณ โกรธ หรือเสียใจ” และร่วมกันอภิปรายกันภายในกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 8.1 เรื่อง “การสำรวจจุดแข็งและจุดอ่อน”

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงาน โดยผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกว่า “ให้สมาชิกทุกคนทำใบงานซึ่งสมาชิกแต่ละคนสำรวจตัวเองว่าโดยปกติแล้วเมื่อต้องอยู่ในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ดี มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สมาชิกมักควบคุมตัวเองได้และเหตุการณ์ใดบ้างที่สมาชิกมักควบคุมตนเองไม่ได้ เมื่อคิดออกแล้วให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลงในตารางทั้ง 2 ช่องด้านบน” หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มกล่าวว่า “ให้สมาชิกทุกคนสำรวจว่าจุดแข็งจุดอ่อนของตัวเองคืออะไร หรืออะไรที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถควบคุมตนเองได้และอะไรที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อต้องเจอกับเหตุการณ์ที่สมาชิกได้เขียนไว้ในตารางด้านบน เมื่อได้คำตอบแล้วให้สมาชิกเขียนอธิบายในตารางทั้ง 2 ช่องด้านล่าง”

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียนในใบงานที่ 8.1 เรื่อง “การสำรวจจุดแข็งและจุดอ่อน” กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ในระหว่างการแลกเปลี่ยนผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อให้สมาชิกเข้าใจพฤติกรรมปัจจุบันและความรู้สึกของตัวเอง หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มใช้ Paradoxical Technique เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่มีประโยชน์ไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ที่เป็นประโยชน์หรือเป็นการปรับปรุงและพัฒนาจุดอ่อนของตัวเอง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะเน้นการเสริมแรงโดยการให้กำลังใจ (Supporting) การริเริ่ม (Initiating) และการส่งเสริม (Facilitating) เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นประโยชน์อยู่แล้วถือเป็น การสร้างเสริมจุดแข็งของสมาชิก

10. ภายในกลุ่มผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) การให้กำลังใจ (Supporting) และการยุติกลุ่ม (Terminating)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุป ประเด็นสำคัญต่อไปนี้

- 1.1 ข้อดีในการควบคุมตนเอง (Self - Control) ของบุคคล
- 1.2 วิธีการวิธีการควบคุมตนเองในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ
- 1.3 แนวทางในการมีพฤติกรรมใหม่ที่สนับสนุนการควบคุมตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ ใบงานที่ 8.2 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ
2. ใบงานที่ 8.2 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. แบ่งปันตัวเอง (Share Self)
2. ใช้อารมณ์ขัน (Use Humor)
3. การตั้งคำถาม (Questioning)
4. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)
5. การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions)
6. Paradoxical Technique

ทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)
2. การตั้งคำถาม (Questioning)
3. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling)
4. การให้กำลังใจ (Supporting)
5. การยุติกลุ่ม (Terminating)

ใบงานที่ 8.1
เรื่อง “หน้าต่างโจแฮร์รี่”

1	2
3	4

ใบงานที่ 8.2

เรื่อง “การสำรวจจุดแข็งและจุดอ่อน”

ฉันสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อ	ฉันไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อ
จุดแข็ง	จุดอ่อน

เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

Blank handwriting practice lines with a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line. A faint watermark reading 'มหาวิทยาลัยราชภัฏ' (Mahavithayalai Rajabhat) is visible diagonally across the page.

[illegible]

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 9**

เรื่อง การสร้างเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

(Self - Efficacy)

2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อดีของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

ของบุคคล

3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

4. เพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรม/แนวทางที่เป็นไปได้จริงในพัฒนาความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ

5. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาและใช้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ใบงานที่ 9.2 เรื่อง “เป้าหมายของฉัน”
3. ใบงานที่ 9.3 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 9 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อดีของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) ของบุคคล เพื่อให้สมาชิกกำหนดพฤติกรรม/แนวทางที่เป็นไปได้จริงในพัฒนาความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมี

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) และเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถของตนเอง โดยประยุกต์ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง ซึ่งมีรายละเอียดต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายสมาชิก และให้สมาชิกทบทวนกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “เพื่อนพินิจ จินตพิจารณา” ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปสี่เหลี่ยมขนาดเกือบเท่ากระดาษ 1 ภาพ และให้แบ่งรูปสี่เหลี่ยมให้เป็น 4 ช่อง โดยให้ขีดเส้นตรง 2 เส้น คือเส้นตรงแนวดิ่งและแนวขวางกลางสี่เหลี่ยม พร้อมทั้งให้เขียนเลข 1 - 4 ลงในช่องแต่ละช่อง (1 เลข ต่อ 1 ช่อง) ในช่องที่ 1 ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตัวเองและพิจารณาว่าตนเองมีลักษณะนิสัยคล้ายสัตว์ชนิดใดมากที่สุด จากนั้นให้เขียนคำตอบลงในช่องที่ 1 เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนคำตอบเสร็จ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนหันไปถามเพื่อนคนที่อยู่ทางด้านซ้ายมือของตัวเองว่า “หน้าตาอย่างฉันเหมาะกับอาชีพอะไร” และให้เขียนคำตอบลงในช่องที่ 2 สำหรับช่องที่ 3 ให้สมาชิกเขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อดอกไม้ที่มีลักษณะไม่สมบูรณ์ เช่น ดอกไม้ดอกนั้นอาจถูกหนอนกัดกินกลีบดอก ก้านหัก หรือมีใบที่ฉีกขาด เป็นต้น และช่องที่ 4 ให้สมาชิกเขียนเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้ “ถ้าวันหนึ่งตื่นขึ้นมาและพบว่าขาของตัวเองด้วนทั้ง 2 ข้าง สมาชิกแต่ละคนคิดว่าตัวเองจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร” เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันสิ่งที่ตนเขียนให้เพื่อนสมาชิกฟัง เมื่อสมาชิกทุกคนได้แบ่งปันจนครบ ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมให้สมาชิกฟังดังนี้ “สิ่งที่สมาชิกทุกคนเขียนในแต่ละช่องล้วนมีบ่งบอกความเป็นตัวตนของสมาชิกแต่ละคน ช่องที่ 1 บอกถึงการที่บุคคลมองตนเอง และรู้สึกกับตนเอง ช่องที่ 2 บอกถึงการที่บุคคลอื่นมองตนเอง ช่องที่ 3 บอกถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อบุคคลที่ด้อยกว่าตนเอง และช่องที่ 4 บอกถึงความเชื่อในความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหา” การทำกิจกรรม “เพื่อนพินิจ จินตพิจารณา” จะช่วยสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม และทำให้สมาชิกได้สำรวจตัวเอง และมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแบ่งปันตัวเอง (Share Self) และเทคนิคใช้อารมณ์ขัน (Use Humor) เพื่อสนับสนุนการแลกเปลี่ยน และสร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) และของเพื่อนสมาชิกเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต โดยปราศจากขาทองข้างว่าแต่ละคนมีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร สมาชิกแต่ละคน

จะได้เรียนรู้ถึงความแตกต่างในการมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อดีของการที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) โดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)” จากการอภิปรายภายในกลุ่มสมาชิกจะได้เรียนรู้ถึงข้อดีและประโยชน์ของการมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 9.2 เรื่อง “เป้าหมายของฉัน” ให้สมาชิกและให้สมาชิกทำใบงาน

4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนในใบงานที่ 9.2 เรื่อง “เป้าหมายของฉัน” โดยผู้นำกลุ่มจะให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคที่จะขัดขวางไม่ให้สมาชิกไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ รวมถึงแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) การตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ตรวจสอบตนเองรวมทั้งพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์ และสนับสนุนให้สมาชิกตัดสินใจพฤติกรรมปัจจุบันที่ไม่เป็นประโยชน์และเปลี่ยนแปลงไปสู่การมีพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ สมาชิกจะได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมที่ไม่เป็นประโยชน์นั้นไม่ได้สนับสนุนให้เขาไปถึงเป้าหมายที่พวกเขากำหนดไว้ได้ แต่การมีพฤติกรรมใหม่ที่เป็นประโยชน์จะทำให้พวกเขาได้พบกับเป้าหมายที่พวกเขากำหนดไว้ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะผู้นำกลุ่ม การริเริ่ม (Initiating) การส่งเสริม (Facilitating) และการให้กำลังใจ (Supporting) เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นว่าพวกเขามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่พวกเขาคิดใจหรือต้องการได้สำเร็จ

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

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุป ประเด็นสำคัญต่อไปนี้

1.1 ข้อดีของการมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

ของบุคคล

1.2 พฤติกรรม/แนวทางที่เป็นไปได้จริงในพัฒนาความสามารถของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ

2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 9.2 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้ และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป
5. ผู้นำกลุ่มขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ
2. ใบงานที่ 9.2 เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. การแบ่งปันตัวเอง (Share Self)
2. ใช้อารมณ์ขัน (Use Humor)
3. การตั้งคำถาม (Questioning)
4. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)
5. การตรวจสอบการรับรู้ (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)

ใบงานที่ 9.1

เรื่อง “ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับฉัน”

1. นักเรียนมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรกับการที่ได้มาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา

2. หลังจากการเข้ากลุ่มนักเรียนรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในความคิด ความรู้สึก และ การกระทำของตนเอง

This image shows a blank sheet of handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, designed to guide letter height and placement. A large, light gray watermark with the word "Graphia" is oriented diagonally from the top left towards the bottom right, spanning across the entire page. The background is white, and there are no other markings or text present.

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อพัฒนาความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 10**

เรื่อง การประเมินผล และยุติกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจและบรรยายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้ออกความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. CD เพลง Little Happiness และเครื่องเล่น CD
2. ใบงานที่ 10.1 เรื่อง “สิ่งที่ฉันได้รับจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง”

วิธีดำเนินการ

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินผลการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสำรวจและบรรยายถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อให้สมาชิกได้ออกความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม มีการสำรวจว่ามีปัญหาอุปสรรคอะไรอย่างไรในการดำเนินการพัฒนาตนเองตามแผนที่ได้กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง และเป็นการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงโดยมีรายละเอียดในการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย และให้สมาชิกทบทวนกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิก

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมและหันหน้าไปทางด้านขวามือ เอามือสัมผัสบนไหล่เพื่อนที่อยู่ข้างหน้าของคน ถ้าเพื่อนที่อยู่ข้างหน้าเป็นเพศตรงข้ามให้กล่าวคำว่าขอโทษก่อนสัมผัสไหล่ของเพื่อน โดยเฉพาะถ้าเพื่อนคนข้างหน้าเพศหญิงถือเป็นการให้เกิดริษยาซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง Little Happiness และให้สมาชิกใช้มือบีบไหล่เพื่อนเพื่อนวดให้เพื่อนให้ลงน้ำหนักมือกำลังดีไม่หนักและไม่เบาจนเกินไป ผู้นำกลุ่มขอความร่วมมือให้สมาชิกทำด้วยความตั้งใจและไม่เล่นหรือแกล้งกัน และอธิบายว่าสิ่งนี้เป็นการแบ่งปันความสุขให้กันและกัน เมื่อนวดไปได้สักพักให้สมาชิกหันกลับมานวดให้เพื่อนคนที่นวดให้ตัวเองเป็นการขอบคุณและส่งความสุขคืนให้แก่ผู้ที่มอบความสุขให้แก่เรา

ขั้นตอนการ

1. ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนและสอบถามเกี่ยวกับพันธะสัญญาในการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งที่ใช้กระบวนการ WDEP เพื่อประเมินการพัฒนาความก้าวหน้าในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกับอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่าสมาชิกได้อะไรจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง รู้สึกอย่างไร พบปัญหาอุปสรรคใดบ้าง และให้สมาชิกประเมินตนเองว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาอย่างไรบ้างหลังจากที่ได้เข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง
4. ในกลุ่มผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิค การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking) และการตรวจสอบการรับรู้ (Checking Perceptions) และการแบ่งปันตัวเอง (Share Self) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง และตรวจสอบสิ่งที่ได้รับการเข้ากลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคดังกล่าวร่วมกับทักษะผู้นำกลุ่ม (Group Leadership Skills) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การสรุปความ (Summarizing) การตั้งคำถาม (Questioning) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) การให้กำลังใจ (Supporting) การส่งเสริม (Facilitating) และการยุติกลุ่ม (Terminating)

ขั้นสรุป

1. ผู้นำกลุ่มเป็นโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยที่สมาชิกมี
2. ใบบงานที่ 10.1 เรื่อง “สิ่งที่ฉันได้เรียนจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง” ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกที่มีหลังจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง และแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เขียนกับเพื่อนสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือและมาเข้ากลุ่มมาโดยตลอด และขอยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแต่เพียงเท่านี้

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมแสดงความคิดเห็น การถาม และการตอบคำถามต่าง ๆ
2. ใบงานที่ 10.1 เรื่อง “สิ่งที่ฉันได้รับจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง”

ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริง

1. การตั้งคำถาม (Questioning)
2. การสะท้อนความคิด (Reflective Thinking)
3. การตรวจสอบการรับรู้ (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)

ใบงานที่ 10.1

เรื่อง “สิ่งที่ฉันได้รับจากการเข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง”

1. นักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง หลังจากที่ได้เข้ากลุ่มทั้ง 10 ครั้ง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรที่ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความสุขของนักเรียนที่มาจากกรอบคว่ำร้าย
ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขของนักเรียน
ที่มาจากกรอบคว่ำร้าย

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ตารางที่ 14 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความสุขของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						R	IOC (R/N)
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6		
1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
2	+1	0	+1	0	+1	+1	4	.67
3	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
4	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
5	+1	+1	+1	0	+1	+1	5	.83
6	+1	+1	+1	0	+1	+1	5	.83
7	+1	+1	+1	0	+1	+1	5	.83
8	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
9	+1	+1	+1	0	+1	+1	5	.83
10	+1	+1	+1	+1	-1	0	3	.50
11	+1	0	+1	0	0	+1	3	.50
12	+1	+1	+1	0	0	+1	4	.67
13	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
14	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
15	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
16	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
17	+1	+1	+1	0	+1	+1	5	.83
18	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
19	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
20	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
21	+1	+1	+1	0	0	+1	4	.67
22	+1	+1	+1	+1	0	0	4	.67
23	+1	+1	+1	+1	0	0	4	.67
24	+1	+1	+1	+1	0	-1	3	.50
25	+1	+1	+1	+1	0	-1	3	.50

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						R	IOC (R/N)
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6		
26	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
27	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
28	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
29	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
30	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
31	+1	+1	+1	+1	0	-1	3	.50
32	+1	+1	+1	0	0	+1	4	.67
33	+1	+1	+1	+1	0	-1	3	.50
34	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
35	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
36	+1	+1	+1	+1	0	-1	3	.50
37	+1	+1	+1	+1	+1	-1	4	.67
38	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
39	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
40	+1	+1	+1	0	+1	-1	4	.67
41	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
42	+1	+1	+1	+1	-1	0	4	.67
43	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
44	+1	+1	+1	+1	0	0	4	.67
45	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
46	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
47	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
48	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
49	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83
50	+1	+1	+1	+1	0	+1	5	.83

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ						R	IOC (R/N)
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6		
51	+1	+1	+1	+1	0	0	4	.67
52	+1	+1	+1	+1	0	0	4	.67
53	+1	+1	+1	+1	+1	+1	6	1
54	+1	+1	+1	0	+1	+1	5	.83

หมายเหตุ ข้อที่ 1 - 9 วัดความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

ข้อที่ 10 - 18 วัดความมีชีวิตชีวา (Joy)

ข้อที่ 19 - 27 วัดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem)

ข้อที่ 28 - 36 วัดความสงบทางจิตใจ (Clam)

ข้อที่ 37 - 45 วัดการควบคุมตนเอง (Self - Control)

ข้อที่ 46 - 54 วัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy)

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นไม่วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

การคำนวณหาค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนเป็นรายข้อ ใช้สูตร

(วโร เฟิงส์วัสต์, 2546, หน้า 88) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหา หรือ

ความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์ (Index of item objective congruence)

$$\frac{\sum R}{N} \text{ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}$$

$$N \text{ แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด}$$

พิจารณาคัดเลือกในจุดประสงค์ หรือข้อสอบที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 0.50 ถึง 1.00 ซึ่งแสดงว่าจุดประสงค์นั้นวัดได้ครอบคลุมเนื้อหา หรือข้อสอบนั้นวัดได้ตรงจุดประสงค์ และถ้าข้อใดได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 0.50 ต้องนำไปปรับปรุงแก้ไข เพราะมีความสอดคล้องต่ำ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ตารางที่ 15 ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดความสุขของนักเรียน
ที่มาจากกรอบครัวหย่าร้าง

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.59	19	.30
2	.53	20	.76
3	.33	21	.54
4	.31	22	.46
5	.54	23	.59
6	.23	24	.81
7	.66	25	.68
8	.45	26	.43
9	.39	27	.71
10	.40	28	.54
11	.28	29	.58
12	.28	30	.20
13	.57	31	.42
14	.59	32	.55
15	.60	33	.48
16	.53	34	.39
17	.31	35	.61
18	.52	36	.36

Reliability Coefficients

Alpha = .93

การวัดความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ตารางที่ 16 คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

	Pre - test	Post - test	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	93	127	126	346
	91	120	118	329
	89	112	108	309
	87	111	104	302
	85	102	100	287
	89	110	101	300
	87	113	114	314
	90	105	99	294
	95	112	107	314
	94	111	109	314
Total	900	1123	1086	3109
กลุ่มควบคุม	91	96	91	278
	87	110	101	298
	85	119	103	307
	85	105	84	274
	91	91	93	275
	93	95	90	278
	83	88	85	256
	94	94	91	279
	89	102	87	278
	89	113	109	311
Total	887	1013	934	2834
Interval Total	1787	2136	2020	5943

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. \ SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= (93^2 + 91^2 + 89^2 + \dots + 91^2 + 87^2 + 109^2) - \frac{5943^2}{60} \\
 &= 596471 - \frac{35319249}{60} \\
 &= 596471 - 588654.15 \\
 &= 7816.8500 \\
 2. \ SS_{subj} &= \frac{\sum T_g^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{346^2 + 329^2 + 309^2 + \dots + 279^2 + 278^2 + 311^2}{3} - \frac{5943^2}{60} \\
 &= \frac{1774939}{3} - 588654.15 \\
 &= 591646.3333 - 588654.15 \\
 &= 2992.1833 \\
 3. \ SS_{groups} &= \frac{(\sum T_g^2)}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{3109^2 + 2834^2}{(10)(3)} - \frac{5943^2}{60}$$

$$= \frac{9665881 + 8031556}{30} - 588654.15$$

$$= \frac{17697437}{30} - 588654.15$$

$$= 589914.567 - 588654.15$$

$$= 1260.4167$$

4. $SS_{\text{intervals}}$

$$= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{1787^2 + 2136^2 + 2020^2}{(10)(2)} - \frac{5943^2}{60}$$

$$= \frac{3193369 + 4562496 + 4080400}{20} - 588654.15$$

$$= 591813.25 - 588654.15$$

$$= 3159.1$$

5. SS_{cell}

$$= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{900^2 + 1123^2 + 1086^2 + 887^2 + 1013^2 + 934^2}{10} - \frac{5943^2}{60}$$

$$= 593581.9 - 588654.15$$

$$= 4927.75$$

$$6. SS_{I \times G} = SS_{cell} - SS_{groups} - SS_{intervals}$$

$$= 4927.75 - 1260.4167 - 3159.1$$

$$= 508.2333$$

$$7. SS_{w/in\ subj} = SS_{total} - SS_{between\ subj}$$

$$= 7816.85 - 2992.1833$$

$$= 4824.6667$$

$$8. SS_{SS\ w/in\ groups} = SS_{between\ subj} - SS_{groups}$$

$$= 2992.1833 - 1260.4167$$

$$= 1731.7667$$

$$9. SS_{I \times SS\ w/in\ groups} = SS_{w/in\ subj} - SS_{intervals} - SS_{I \times G}$$

$$= 4824.6667 - 3159.1 - 508.2333$$

$$= 1157.3333$$

การแจกแจง Degree of Freedom

$$1. df_{w/in\ subj} = df_{total} - df_{between\ subj}$$

$$= 59 - 19$$

$$= 40$$

$$2. df_{w/in\ groups} = df_{between\ subj} - df_{groups}$$

$$= 19 - 1$$

$$= 18$$

$$3. df_{I \times Ss\ w/in\ groups} = df_{w/in\ subj} - df_{intervals} - df_{I \times G}$$

$$= 40 - 2 - 2$$

$$= 36$$

$$4. df_{between\ subj} = df_{total} - df_{w/in\ subj}$$

$$= 59 - 40$$

$$= 19$$

$$5. df_{groups} = p - 1$$

$$= 2 - 1$$

$$= 1$$

$$6. df_{intervals} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$7. df_{I \times G} = (I - 1)(G - 1)$$

$$= (3 - 1)(2 - 1)$$

$$= 2$$