

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีสตรีบำบัด

โปรแกรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีสตรีบำบัด

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ “มารู้จักกันเถอะ” (Relationship)	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงระเบียบข้อตกลง สถานที่ เวลา บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำกลุ่มและเตรียมพร้อมในการใช้โปรแกรมทฤษฎีสตรีบำบัด	1. ผู้วิจัยสนทนาทักทายกลุ่มตัวอย่างและเริ่มแนะนำตนเองเพื่อสร้างความคุ้นเคยจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว 2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจที่มีชื่อของนักมวย นักร้อง คารา นักแสดงซึ่งมีอย่างละ 2 ชื่อแจกให้กับสมาชิกทุกคน 3. ให้สมาชิกทุกคนลุกเดินจับคู่ที่มีชื่ออยู่ในกลุ่มเดียวกันจับคู่กัน เมื่อได้คู่แล้วให้เวลาในการซักถามรายละเอียดของกลุ่มของตน เช่น ลักษณะเด่นในทางบวกชอบสิ่งใดเป็นพิเศษและอื่น ๆ ที่ต้องการบอกให้คู่แต่ละคนจดจำหรือบันทึกรายละเอียดของกลุ่มของตน 4. ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและให้แต่ละบุคคลแนะนำเพื่อนสมาชิกอย่างละเอียด ทำเช่นนั้นจนสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคน 5. เมื่อสมาชิกรู้สึกเป็นกันเองแล้ว ผู้วิจัยเริ่ม ชี้แจงและทำความเข้าใจกับสมาชิกในเรื่องของจุดมุ่งหมายของ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ลูกบอลมิตรภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกและผู้วิจัยรู้จักคุ้นเคยกันมาก มีการยอมรับซึ่งกันและกันและกล้าเปิดเผยตัวเองมากขึ้น	การทำกิจกรรมกลุ่ม กติกา ข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และของสมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป 1. ผู้วิจัยสนทนาทักทายกลุ่มและอธิบายถึงกิจกรรม โดยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยโยนลูกบอลไปให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งโดยการเรียกชื่อก่อนแล้วโยนลูกบอลไปให้สมาชิกคนนั้น ๆ 2. เมื่อสมาชิกได้รับลูกบอลแล้วให้คนที่โยนลูกบอลมีสิทธิถามคำถามสมาชิกได้ 2-3 คำถาม 3. ทำแบบนี้สลับกันไปจนครบจำนวนสมาชิกทั้งหมดในกลุ่ม 4. ให้สมาชิกแต่ละคนจดบันทึกที่ได้จากการถามเพื่อน ๆ สมาชิกด้วยกันและร่วมอภิปรายให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับทราบ 5. สรุปภาพรวมที่ได้มาจากการทำกิจกรรม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3.	ภาพสะท้อน (Self-Disclosure)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายปัญหาความคับข้องใจความขัดแย้งในใจ โดยการวาดภาพ และการ พูดคุย แสดงความคิดเห็น 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจปัญหาของตนเองและผู้อื่น 3. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล 4. เพื่อให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 5. เพื่อให้สมาชิกได้กล้าแสดง ออก 6. เพื่อให้สมาชิกเกิดการปรับตัวในสังคม 7. เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับ 8. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นและเพื่อให้สมาชิกได้กล้าแสดงออก 9. เพื่อให้สมาชิกเกิดการปรับตัวในสังคม 10. เพื่อให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 11. เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน 2. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกถึงให้สมาชิกวาดภาพ ตามความรู้สึกนึกคิดของสมาชิก พร้อม กับเขียนชื่อ ได้ภาพของตนเอง 3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ ให้สมาชิกทุกคน 4. ให้เวลา 15 นาที ให้สมาชิก วาดภาพ 5. ถ้ามีสมาชิกไม่ยอมวาดภาพ ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกได้วาดภาพเท่าที่จะทำได้สมาชิกวาง ภาพลง ผู้วิจัยถามความสมัคร ใจ 6. ผู้วิจัยถามความสมัครใจว่า สมาชิกคนไหนอยากอธิบาย ถึงภาพที่ตนเองวาดเป็นคนแรก 7. ให้สมาชิกทุกคนบรรยาย ตามภาพวาดของตนเอง เปิด โอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม ในการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับภาพที่วาด เช่น สนใจ ภาพอะไร เพราะอะไร 8. ผู้วิจัยพยายามโน้มน้าวให้ สมาชิกทุกคนพูดถึงความรู้สึก ของตนเองให้มากที่สุด

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4.	ความแตกต่างของชาย-หญิง (Gender-Role Analysis)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความแตกต่างของ ชาย-หญิงตามธรรมชาติได้ 2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนเองเมื่อเผชิญกับทรรณะที่สะท้อนอดีตในบทบาททางเพศ 3. เพื่อให้สมาชิกอธิบายบทบาทหลากหลายที่ผู้หญิงปฏิบัติกัน	8. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดนี้ได้จาก การทำกิจกรรมนี้และกล่าวขอบคุณทุกคนที่ให้ความร่วมมือ 9. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกทุกคน 2. ผู้วิจัยแจกกระดาษคนละ 4 แผ่น ปากกาให้กับสมาชิกทุกคน 3. ให้สมาชิกทุกคนเขียนความแตกต่างของความเป็นหญิง 2 และผู้ชาย 2 อย่าง 4. ให้สมาชิกทุกคนนำกระดาษที่เขียนเสร็จมาติดบนผนังได้ หัวข้อ ชาย, หญิง 5. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนอ่านความเป็นหญิง และชาย และให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่าผู้หญิงกับผู้ชายแตกต่างกันอย่างไรบ้าง 6. ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมแสดง ความคิดเห็นในแต่ละคน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5.	บทบาทของชาย-หญิง ในมุมมองสังคม (Gender-Role Intervention) และการเพิ่มศักยภาพใน การวิเคราะห์การแทรก แซงบทบาททางเพศ (Power Analysis and Power Intervention)	1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงถึง ทัศนคติต่อการยอมรับสภาพ ในความเป็นจริงของบทบาท ชายหญิงที่พึงปฏิบัติเพื่อให้ สังคมยอมรับ 2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกตั้งคำถาม ถึงทัศนคติความเชื่อที่มีต่อ การเงินที่สังคมยอมรับ 3. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ถึง ความแตกต่างของชีวิตที่ไม่เท่า เทียมกันในสังคมระหว่างผู้ชาย และผู้หญิง	7. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกัน สรุปข้อคิดเห็นที่ได้จาก กิจกรรมนี้ 8. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกลุ่ม ครั้งต่อไป 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก ทุกคน 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงสภาพปัจจุบัน ว่าบทบาทของผู้ชาย ผู้หญิงที่ ในมุมมองของสังคมที่ เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ ปัจจัยภายนอก 3. ให้สมาชิกทุกคนออกมเขียน บทบาท ของผู้ชาย-ผู้หญิง ที่ สมาชิกอยากจะให้เป็นไปตาม ความคิดของตนเอง 4. ให้สมาชิกทุกคนร่วม อภิปรายกลุ่มแสดงความคิดเห็น ในมุมมองของสังคมว่าแต่ละ บทบาทสมาชิกคิดอย่างไรบ้าง 5. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกัน สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ 6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกลุ่ม ครั้งต่อไป

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	-ภาพปริศนา “นักบินสตรี” (Reframing)	1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนถึงบทบาทของสตรีในสถานภาพอันหลากหลาย 2. เพื่อให้สมาชิกมีส่วนเกี่ยวข้องกับงานที่ไม่ใช่งานของผู้หญิงตามประเพณีดั้งเดิม และสะท้อนถึงความเป็นจริงว่าในขณะนี้นับวันผู้หญิงจะเข้ามาสู่อาชีพเหล่านี้มากขึ้นเรื่อย ๆ และแสดงถึง ความมุ่งมั่นของเขาถึงแม้ว่าจะมีเพียงจำนวนน้อย แต่ขอให้เขามีโอกาสได้แสดงศักยภาพของ	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก 2. ผู้วิจัยแจกภาพนักบินสตรี ให้กับสมาชิกทุกคน 3. ให้สมาชิกเขียนบรรยายจากภาพว่ามีความคิดเห็นอย่างไรบ้างกับภาพนี้ 4. หลังจากเขียนบรรยายได้ภาพเสร็จให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นจากภาพในความรู้สึกของตนเอง 5. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ 6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป
7.	ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Assertive Training)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาประสบการณ์ความสำเร็จทั้งในอดีตและปัจจุบันแล้วนำมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงศักยภาพของตนเองที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในและเกิดการพัฒนาความรู้สึกของตนเองในสิ่งที่ดี เกิดกำลังใจ ความมั่นใจ คุณค่าในตนเอง	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก 2. ให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จของตนเองที่ประทับใจพร้อมเหตุผลและกล่าวคำชมเชยตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ผลัดกันเล่าจนครบทุกคน 3. ดำเนินกิจกรรม “เรามีดีเราต้องชื่นชม” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกแต่ละคนฝึกกล่าวชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจและกล่าวขอบคุณต่อการแสดงความชื่นชม

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8.	ฉันทำได้ (Assertive Training)	เพื่อให้สมาชิกกล้าตัดสินใจ ปฏิเสธผู้ที่ชวนให้ประพฤติดนใน สิ่งที่ไม่ถูกต้อง	3. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย ความรู้สึกของประสบการณ์ ความสำเร็จ ความรู้สึกของ การเป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชย ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม 4. ผู้วิจัยนัดหมายการทำ กิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป 1. ผู้วิจัยสนทนาและอธิบาย การทำกิจกรรม ฉันทำได้ 2. ผู้วิจัยขออาสาสมัครในการทำ กิจกรรมในเหตุการณ์สมมุติ 2 คน ใช้เวลา 20 นาที โดยให้ อ่านและฝึกซ้อมในบทบาท สมมุติ แล้วแสดงในหัวข้อ การประพฤติดนในสิ่งที่ไม่ดี โดยชักชวนเพื่อนไปลองหา เสพติด 3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับจาก การแสดงบทบาทสมมุติ 4. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วม อภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมของ ตัวละครทั้ง 2 คน 5. ผู้วิจัยแจกใบงานเพื่อให้ สมาชิกแสดงความคิดเห็นใน การตัดสินใจปฏิเสธอย่างไรเพื่อ ไม่ให้เสียเพื่อนและให้บอกแนว ทางการปฏิเสธตามแนวคิดของ สมาชิกของแต่ละคน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			6. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกัน เชื่อมโยงข้อคิดที่ได้จาก กิจกรรมนี้ 7. ผู้วิจัยขอบคุณและนัดหมาย การทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

เหตุการณ์สมมุติ

นกและนิดเป็นเพื่อนที่สนิทกันมาก เคยเรียนหนังสือชั้นมัธยมที่โรงเรียนเดียวกัน และเมื่อเรียนจบชั้น ม.6 แล้ว ได้ไปทำงานที่โรงงานแห่งหนึ่ง ซึ่งทำงานเป็นผลัด และได้รับเงินเดือน รวมทั้งผลของชิ้นงานที่ทำได้เพิ่มขึ้น นกเป็นคนที่ชอบความฟุ้งเฟ้อ และซื้อของใช้ที่มียี่ห้อ ราคาแพง แต่นิดเป็นคนเรียบง่าย รักเพื่อน นกจึงชวนเพื่อนให้กินชาชนิดหนึ่ง ซึ่งกินแล้วจะทำงานได้มากขึ้น ขยันและไม่ง่วงนอน นกจึงชวนนิดมาให้ลองยาซึ่งเสี้ยวของชาเม็ดเล็ก ๆ ในความรู้สึกของนกคิดว่าจะไม่มีโทษอะไรมากนัก

- นก : นิด ลองตัวนี้หน่อยมัย มีคนเขาบอกว่าถ้าอยากได้เงินมาก ๆ ขยันทำงาน ต้องลอง ผลที่ได้ ตามมาเป็นเงินที่คุ้มค่า
- นิด : แต่ฉันรู้สึกไม่ชอบกินยา หรืออะไรที่เป็นเม็ด ๆ เลยนะ
- นก : เพียงเม็ดเล็กนิดเดียว ลองดูหน่อยเถอะนิด
- นิด : งั้น.. ไปนั่งทานไอศกรีมกันร้านปากซอยเถอะ
- นก : ไม่เอา ไม่ชอบ อยากให้นิดลองเพราะจะได้เงินมาเปลี่ยนโทรศัพท์เครื่องใหม่กัน
- นิด : ราคิดว่าเราน่าจะลองหางานพิเศษทำเพิ่มจากเดิมดีกว่า มีร้านซักรีดกำลังรับสมัครช่วยรีดผ้าเพิ่ม เพราะร้านขยายกิจการเราลองไปสมัครมัยคงมีรายได้เพิ่มจากเดิมวันไหนว่างก็ไปช่วยเขาโดยร้านให้ตัวละ 3 บาทวันหนึ่งเราอาจทำได้มากกว่า 50 ตัวก็ได้นะ และเราก็เก็บสะสมไปเรื่อย ๆ และประหยัดใช้ คงมีเงินเหลือเก็บและซื้อสิ่งของที่เรต้องการได้
- นก : ไม่ชอบงานอย่างนี้เพราะมันร้อน
- นิด : เอะน่า ..ทำไปสักพักเดียวช้านาญอาจจะชอบก็ได้
- นก : ฉันว่านิดลองดูเรื่องที่ฉันแนะนำเถอะครั้งเดียวก็พอ
- นิด : ไม่เอา ฉันชอบกลับบ้านไปก่อนนะ ให้มาคุยต่อในวันพรุ่งนี้ ตอนนีก็เย็นมากแล้วฉันกลัวแม่จะรอทานข้าวไปทานข้าวเย็นที่บ้านฉันดีมัย
- นก : ไม่เป็นไร งั้นเจอกันพรุ่งนี้นะ
- นิด : จ๊ะ

(ความรู้สึกของนิด) นิดบอกว่านกแฉะเวียนมาชวนนิดอีก 2-3 ครั้ง แต่นิดก็ปฏิเสธทุกครั้งไปโดยนิดให้ความรู้สึกที่นิดไม่ชอบ และหาทางออกโดยต่อรองชวนนิกไปทำกิจกรรมอื่น เพื่อให้ลืมและปฏิเสธไม่เสียน้ำใจในความเป็นเพื่อน ในที่สุดนกคงเบื่อกที่จะชวนให้ลองยาด่วนนั้นเรายังเป็นเพื่อนที่รักกันเสมอมา

ใบงาน

ทักษะการปฏิเสธ / ต่อรอง

สมาชิกเคยชวนเพื่อน หรือเคยปฏิเสธคนตามเพื่อนที่ ชักชวนให้ประพฤติดนที่ไม่ดี หรือไม่ ถ้าเคย เพราะเหตุใด จึงมีความประพฤติเช่นนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกเคยปฏิเสธเพื่อน ๆ ในการประพฤติดนที่ไม่ดี หรือไม่ ถ้าเคย ปฏิเสธกับเพื่อน ๆ ว่าอย่างไรจะไม่ให้เพื่อนเสียใจ

.....

.....

.....

.....

.....

ถ้าท่านเป็นนิตเห็นด้วยกับการกระทำของนิตหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	กิจกรรมวิดิทัศน์เพื่อ ผู้หญิง (Bibliotherapy, Assertive Training)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงภาพพจน์บทบาททางเพศ 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้จากกรณีศึกษา ซึ่งแสดงถึงความพยายามถึงการมีทักษะในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้เท่าเทียมกับผู้ชาย และสามารถกล้าเป็นอันสิทธิของตนเองได้อย่างเหมาะสม	1. ผู้วิจัยถ่ายทอดสมาชิกในกลุ่ม 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกชมวิดิทัศน์เรื่อง เธอสร้างรักในใจฉัน.... (เป็นเรื่องที่ตัวละครผู้หญิง) อดทน แข็งแกร่ง สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้) 3. หลังจากดูวิดิทัศน์จบแล้วให้สมาชิกร่วมกันสรุปผลที่ได้จากการชมวิดิทัศน์ 4. กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการอภิปรายตัวละครซึ่งเป็นตัวแบบในการเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ ของตัวเอง และเทียบเคียงเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ 5. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป
10.	ธงชัย (Reframing / Relable)	1. เพื่อให้สมาชิกค้นหาเป้าหมายชีวิตของตน 2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการ ดำเนินชีวิต 3. เพื่อให้สมาชิกมีความหวังสำหรับชีวิต 4. เพื่อให้สมาชิกประมวลสิ่งสำคัญที่ทำให้งานของเขาประสบความสำเร็จ	1. ผู้วิจัยพูดคุยสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิก 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม 3. ผู้วิจัยแจกธงให้สมาชิกคนละ 3 ธง พร้อมอธิบายว่า ธงสีชมพูแทนอดีต ธงสีเขียวแทนปัจจุบัน ธงสีฟ้าแทนอนาคต ธงแทนสัญลักษณ์ของความสำเร็จ

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			4. ให้สมาชิกนึกภาพในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ว่ามีความหวังในชีวิตได้อย่างไร 5. ให้สมาชิกเขียนความคาดหวังในด้านต่าง ๆ ดังนี้ลงในธงที่กำหนดให้ 5.1 ด้านครอบครัว 5.2 ด้านความมุ่งมั่น 5.3 ด้านอาชีพ 5.4 ด้านสังคม 6. ระหว่างที่สมาชิกได้เขียนถึงความคาดหวัง ผู้วิจัยเปิดเพลงบรรเลงให้ฟัง 7. หลังจากที่สมาชิกเขียนเสร็จแล้วให้สมาชิกธรมาคัดกับไม้ที่เตรียมไว้ให้ 8. ให้สมาชิกป้อนฐานของธงให้พอดีกับธงว่า เวลาที่ปักแล้วธงไม่ล้ม 9. เมื่อสมาชิกทำตามขั้นตอนเสร็จแล้ว ผู้ใดเสร็จให้ยกมือขึ้น 10. เมื่อสมาชิกทำเสร็จแล้ว ผู้วิจัยเปิดเพลง ยังยืมได้ 11. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนแต่ละคนฟังถึงรายละเอียดดังนี้ - ต้องการทำอะไรให้สำเร็จบ้าง - วิธีการที่จะทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	คอกอ้อผู้มีน้ำใจ (Social Action)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอก ตัวอย่างของการทำประโยชน์เพื่อ สังคมได้ 2. เพื่อให้สมาชิกทำกิจกรรมที่ เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึก ที่ดีเกี่ยวกับการยอมรับของ สังคม	- วิธีการแก้ไขปัญหาและ อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นและอื่น ๆ 12. ผู้วิจัยร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ จากกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านนิทาน เรื่อง “คอกอ้อผู้มีน้ำใจ” แล้ว เขียนข้อความที่ได้ลงในใบงาน “คอกอ้อผู้มีน้ำใจ” 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกัน อภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จาก นิทานนั้นลงในใบงาน 3. ผู้วิจัยและ สมาชิกร่วมกัน สรุปผลที่ได้จาก กิจกรรมกลุ่ม 4. ผู้วิจัยนัดหมายการทำ กิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

คอกอ้อผู้มีน้ำใจ

คอกอ้อทำงานเป็นพนักงานโรงแรมแห่งหนึ่ง ซึ่งทางโรงแรมจะมีห้องพักให้กับพนักงานทุกคน โดยห้องพักของพนักงานจะนอนรวมกันแยกชายหญิง ห้องละ 3 คน คอกอ้อเป็นคนที่ยืนทำงาน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบความถูกต้อง ซื่อสัตย์ และด้วยเหตุนี้หัวหน้าจึงเอ็นดูเธอและไว้วางใจ ทำให้พนักงานคนอื่นอิจฉา

เวลารว่างจากงานคอกอ้อจะชอบอ่านหนังสือ ไม่ไปเที่ยวเตร่เหมือนพนักงานคนอื่น ทำให้ไม่มีใครชวนคอกอ้อออกไปเที่ยวด้วย และเวลาที่เห็นเพื่อนคนไหนทำอะไรไม่ถูกคอกอ้อก็จะเข้าไปบอกหรือห้ามเมื่อเห็นว่าไม่ถูกต้อง เพื่อน ๆ จึงไม่ค่อยชอบคอกอ้อเท่าไรนัก วันหนึ่งหลังจากเลิกงานคอกอ้อเดินกลับห้องพักพร้อมเพื่อนพนักงาน คอกอ้อมองเห็นกระเป๋าตังค์ตกอยู่ที่พื้น จึงเก็บขึ้นมาในกระเป๋ามีเงินอยู่เป็นจำนวนมาก คอกอ้อบอกกับเพื่อนว่าจะเอากระเป๋าไปคืนเจ้าของ แต่เพื่อนบอกว่าไม่ต้องคืนหรอกเงินตั้งเยอะตั้งแยะเก็บเอามาแบ่งกันดีกว่า คอกอ้อไม่ยอมจะเอากระเป๋าตังค์ไปให้หัวหน้าประกาศหาเจ้าของ ทำให้เพื่อนไม่พอใจที่คอกอ้อไม่ยอมแบ่งเงิน เมื่อเจ้าของได้รับกระเป๋าตังค์ดีใจมากขอบคุณคอกอ้อแล้วพูดว่าคอกอ้อเป็นคนดีเป็นพนักงานที่น่ายกย่อง ต่อมาวันหนึ่งหัวหน้ามาตรวจความเรียบร้อยห้องพักพนักงาน ปรากฏว่าห้องพักสกปรกมาก และไม่เรียบร้อย หัวหน้าบอกว่าถ้าพรุ่งนี้มาตรวจอีกหากห้องไหนไม่สะอาดเรียบร้อยก็จะตัดเงินเดือนทุกคนที่นอนในห้องเดียวกัน ปรากฏว่าวันนั้นคนที่นอนร่วมห้องกับคอกอ้อไม่มีใครสนใจจะทำความสะอาดเลยสักคน คอกอ้อจึงตัดสินใจทำความสะอาดห้องพักคนเดียว

ในวันรุ่งขึ้นหัวหน้ามาตรวจความเรียบร้อย ห้องพักของคอกอ้อ สะอาดเรียบร้อยได้รับคำชมว่าเป็นห้องพักที่สะอาดที่สุด ทำให้เพื่อนพนักงานที่นอนห้องเดียวกันกับคอกอ้อไม่ถูกตัดเงินเดือน เพื่อน ๆ จึงเกิดความสงสัยใจ เห็นความดีของคอกอ้อ กล่าวขอบคุณคอกอ้อเสียยกใหญ่ ทุกคนเห็นความดีของคอกอ้อและตั้งใจว่าจะไม่แสดงท่าทางรังเกียจคอกอ้ออีก เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้คอกอ้อภูมิใจมากและมีความสุขในการทำมาหากิน คอกอ้อจึงเป็นที่รักของเพื่อน ๆ พนักงานทุกคน

ครั้งที่	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12.	สรุปและประเมินผล การทำกิจกรรมกลุ่ม (Evaluate)	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันสรุปถึงข้อคิดที่ได้จาก การทำกิจกรรมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันสรุปถึงผลของกิจกรรมกลุ่ม ที่มีต่อความคาดหวังในชีวิต ของตนเอง	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุป ข้อคิดที่ได้จาก กิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุป เพิ่มเติมว่าในแต่ละกิจกรรมให้ ข้อคิดอะไรบ้าง และก่อให้เกิด คาดหวังในชีวิตเองได้อย่างไร 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้ซักถามข้อสงสัย 3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ และยางลบให้สมาชิกแต่ละคน ตอบแบบประเมินผล การเข้า ร่วมในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ และตอบแบบสอบถามความ คาดหวังในชีวิต 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิก และขอยุติการทำกิจกรรมกลุ่ม

ใบงาน
ปัจจัยนิเทศ

ให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้ จากที่สมาชิกได้เข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ในโปรแกรม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีสตรีบำบัด ตั้งแต่สัปดาห์แรกจนถึงสัปดาห์สุดท้าย สมาชิกได้รับ
ความรู้ในเรื่องใดบ้าง

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิต

แบบสอบถาม

รหัส.....
สถานที่ทำงาน.....

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านมาก
ที่สุดเพียงข้อละ 1 เครื่องหมายเท่านั้น

ลักษณะความคาดหวัง	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ฉันคิดว่าฉันมีครอบครัวที่อบอุ่นอยู่พร้อมเพรียงกับพ่อแม่พี่น้อง					
2. ฉันต้องการมีครอบครัวที่มีพ่อแม่ ลูก พี่ ๆ น้องที่รักและเข้าใจกัน					
3. ฉันคิดว่าฉันจะเป็นแม่ที่ดีในอนาคต					
4. ฉันอยากให้พ่อแม่ พี่น้องของฉันพูดคุยกันให้มากขึ้น					
5. ฉันอยากให้ พ่อ แม่ พี่น้องของฉันมีเวลาให้กันมากขึ้นและมีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน					
6. ถ้าฉันทำอะไรผิด ฉันคิดว่า พ่อ แม่ พี่ น้องของฉันสามารถยอมรับและช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้					
7. ฉันคิดว่าฉันเป็นที่รักใคร่ชอบพอกทุกคนในบ้าน					
8. ฉันคิดอยากเปลี่ยนงานใหม่ เป็นที่ยอมรับของสังคม					
9. ฉันคิดว่าการได้งานที่ดีนั้นเป็นไปได้ยากสำหรับฉัน					
10. ฉันคิดว่าอาชีพที่ฉันทำอยู่นั้นเป็นอาชีพที่ฉันต้องการที่สุด					
11. ฉันอยากมีอาชีพที่มั่นคงและรายได้ดี					
12. ฉันคิดว่าอาชีพที่ฉันอยากจะทำนั้นเป็นอาชีพที่เหมาะสมกับฉัน และเป็นที่ยอมรับของสังคม					
13. ฉันอยากทำงานที่คนรอบข้างชื่นชมและยอมรับ ซึ่งเป็นงานที่ฉันใฝ่ฝันมาตั้งแต่เด็ก					

ลักษณะความคาดหวัง	ระดับความคาดหวัง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ถ้ามีโอกาสฉันอยากจะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทุกครั้ง ในชุมชนของฉัน					
15. ฉันคิดว่าถ้าฉันมีเงินมาก ๆ ฉันจะบริจาคเงินเพื่อ การกุศล					
16. ฉันอยากเป็นที่พึ่งของคนรอบข้างได้					
17. ฉันอยากเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องการปรับตัวใน การอยู่ร่วมกันในสังคม					
18. ฉันคิดว่าฉันจะเป็นคนที่คนอื่นยอมรับและไว้วางใจได้					
19. ฉันคิดว่าฉันยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการ ความช่วยเหลือแม้จะมีภาระกิจอื่น ๆ ที่ต้องทำ					
20. ฉันรู้สึกยินดีที่จะทำเพื่อส่วนร่วมถึงแม้จะต้องเสีย ประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง					
21. ฉันอยากจะทำปรับปรุง พัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อให้ งานนั้นประสบผลสำเร็จ					
22. ฉันอยากจะทำใจทำงานเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่ การงานชีวิตส่วนตัว					
23. ฉันคิดว่าชีวิตจะมีอุปสรรคบ้าง แต่ฉันจะฝ่าฟันไปได้					
24. ฉันคิดว่าการทำงานให้สำเร็จในงานที่ได้รับมอบหมาย					
25. ฉันคิดว่าความสามารถและความขยันของฉันทำให้ ชีวิตฉันสมหวังได้					
26. ชีวิตของฉันจะสมหวังได้อยู่กับโชคชะตา					
27. ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความ สามารถ					
28. ฉันคิดว่าฉันจะไม่ย่อท้อต่องานที่ยากลำบาก					
29. ฉันคิดว่าฉันจะทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่าง กระตือรือร้น ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง					
30. ฉันไม่อยากจะคาดหวังอะไรเลย					

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. นายเฉลิมวงษ์ วัฒนสุนทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองอธิบคิมหาวิทยาลัยศรีปทุม
วิทยาเขตชลบุรี
(แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตและโปรแกรม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีสตรีบำบัด)
2. นายสมคิด บุญเรือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หัวหน้าภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
(แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตและโปรแกรม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีสตรีบำบัด)
3. นายทรงสิทธิ์ อุดมสิน จิตแพทย์ ประจำโรงพยาบาลชลบุรี
อำเภอ เมือง จังหวัด ชลบุรี
(แบบสอบถามความคาดหวังในชีวิตและโปรแกรม
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีสตรีบำบัด)