

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อ
การวิจัย

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2340 – 2344

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

มกราคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อุปสังฆราช ดร.วีระ ผังรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางบุษราพรรณ คันทจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความกรุณาจากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2576 - 2580

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

มกราคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพัทยา 7
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางบุษราพรรณ คันทจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนของท่าน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
ระหว่างวันที่ มกราคม 2547

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2616 - 2620

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางบุษราพรรณ คันทจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับการอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกบ่มด้อยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวแตกแยก ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนของท่าน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547 ถึงวันที่ 19 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2547

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ที่ ศธ 0528.03/๐5๕๓



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รศ.นันทิกา แยมสรวล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางบุษราพรรณ กันตจิตร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่
มาจากครอบครัวแตกแยก ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-1668-7419)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รศ.นันทิกา แฉ่มสรวล

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ

จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตทับแก้ว จังหวัดนครปฐม

2. อุปสังฆราช ดร.วีระ พังรักษ์

สังฆมณฑลจันทบุรี อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

3.ดร.ประภา อีนั่ง

อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ

จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามวัดความรู้สึกรับผิดชอบในตนเอง

แบบสอบถามวัดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ให้ผู้รับการให้คำปรึกษาทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องคำตอบ "มากที่สุด" "มาก" "ปานกลาง" หรือ "น้อยที่สุด" ให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกของตนเองแตกต่างกันไป)

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันมีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น					
2	เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นฉันรู้สึกว่าการเรียนของฉันสู้เขาไม่ได้					
3	ฉันคิดเลขได้ช้ากว่าคนอื่น					
4	ฉันไม่กล้าที่จะไปไหนมาไหนกับเพื่อน เพราะฉันไม่ทันเทียมกับเขา					
5	ฉันรู้สึกอายที่รูปร่างหน้าตาของฉันดีไม่เท่าคนอื่น					
6	ฉันรู้สึกว่าเมื่อฉันท้อแท้ ฉันต้องการกำลังใจมากเกินไปกว่าคนอื่น ๆ					
7	บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่เฉลียวฉลาดเท่ากับผู้อื่น					
8	ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่สามารถทำอะไรสำเร็จลุล่วงได้ด้วยตนเอง					
9	ฉันมักจะทำงานเสร็จช้ากว่าคนอื่น					
10	ไม่ว่าฉันจะทำอะไรเพื่อน ๆ มักจะตำหนิฉันก่อนเสมอ					
11	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีเงิน					
12	ฉันไม่กล้าพูดต่อหน้าชั้นเรียนมากกว่าเพื่อน					

ข้อที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
13	ฉันไม่กล้าเปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังเพราะรู้สึกอายเพื่อน					
14	เพื่อนภูมิใจในตัวฉันน้อยกว่าใคร ๆ					
15	ฉันรู้สึกอายที่ต้องยิ้มของใช้เพื่อน ๆ เสมอ					
16	ฉันเป็นคนโกรธง่ายกว่าคนอื่นเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน					
17	ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องคอยเอาใจผู้อื่นเสมอ					
18	ฉันไม่รู้ว่าจะหักทลายเพื่อน ๆ อย่างไร เพราะเกรงว่าเขาจะไม่พอใจ					
19	ฉันมักจะพูดถึงข้อเสียของผู้อื่นให้เพื่อนฟัง					
20	เพื่อน ๆ มักจะไม่ค่อยยอมให้ฉันเล่นด้วย					
21	คนส่วนใหญ่ได้รับการชื่นชมมากกว่าฉัน					
22	ถึงแม้ฉันไม่โกรธเพื่อน เพื่อนก็ยังไม่คุยกับฉัน					
23	ฉันรู้สึกไม่พอใจในการกระทำหลาย ๆ อย่าง ของฉัน					
24	ฉันอยากให้ผู้อื่นชื่นชมสิ่งที่ฉันทำ					
25	ฉันมักจะวิตกกังวลกับสิ่งที่ฉันมีน้อยกว่าคนอื่น					
26	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันมีแต่ความลำบาก					
27	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่ใส่ใจฉันเท่ากับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม					
28	ฉันรู้สึกอึดอัดที่จะเล่าถึงความเป็นอยู่ใน ครอบครัวของฉัน					
29	เพื่อน ๆ ให้ความสนใจฉันน้อยกว่าผู้อื่น					
30	ฉันมักจะเป็นคนสุดท้ายที่เพื่อนเลือกให้ร่วม งานกลุ่ม					
31	ฉันมักจะได้รับบทหักทลายจากคนอื่น ๆ ที่หลัง เพื่อนเสมอ					

ข้อที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
32	ฉันคงเป็นเด็กที่ดีไม่ได้					
33	เมื่อนึกถึงวัยเด็กแล้วทำให้ฉันหดหู่ใจ					
34	ฉันอยากเป็นเหมือนคนอื่น ๆ บ้าง					
35	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอิจฉาคนอื่น ๆ ที่มีอะไรมากกว่าฉัน					
36	ฉันรู้สึกไม่ค่อยมีความสุข เพราะมีอะไรไม่เท่าเทียมผู้อื่น					
37	ฉันรู้สึกเขินอายเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น ๆ					
38	มันเป็นเพียงความคิดฉันเท่านั้นว่าพ่อแม่และฉันจะมีความสุขสนุกสนานเมื่ออยู่ร่วมกัน					
39	ฉันไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น เพราะกลัวว่าจะไม่มีใครยอมรับ					
40	ฉันรู้สึกว่าสุขภาพของฉันไม่แข็งแรงเท่ากับคนอื่น					
41	ฉันรู้สึกน้อยใจที่พ่อแม่ไม่เลี้ยงดูฉัน					
42	ฉันรู้สึกว่าถูกเพื่อน ๆ ทอดทิ้ง					
43	ฉันแอบร้องไห้เมื่อรู้สึกว่าตนเองสู้ผู้อื่นไม่ได้					
44	เมื่อคิดถึงพ่อแม่แล้วทำให้ฉันอับอายผู้อื่น					
45	ฉันรู้สึกกังวลใจ เมื่อไม่มีใครมาชอบฉัน					
46	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รัก และไม่เอาใจใส่ฉัน					
47	ฉันรู้สึกว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไรใคร ๆ ก็มองไม่เห็นความสำคัญ					
48	ฉันรู้สึกว่าฉันทำหลาย ๆ สิ่งผิดพลาดมากกว่าคนอื่น					
49	ฉันรู้สึกไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง					
50	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ไม่มีใครรักฉัน					

ข้อที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
51	ฉันไม่อยากเข้ากลุ่มเพื่อน เพราะฉันดีกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน					
52	ฉันรู้สึกอายที่รูปร่างหน้าตาของฉันดีไม่เท่าคนอื่น					
53	ฉันรู้สึกว่ากลิ่นตัวของฉันเป็นปัญหาเมื่อต้องอยู่กับเพื่อน					
54	ฉันรู้สึกไม่หัดเทียม เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีหุ่น (รูปร่าง) ดี					
55	ฉันรู้สึกอายต่อเสื้อผ้าที่ฉันสวมใส่					

ภาคผนวก ค.

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	1. เรื่องการปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่จะนำไปสู่ความคุ้นเคย ความอบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม กฎระเบียบ ข้อปฏิบัติ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ตลอดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรม "สื่อสัมพันธ์" 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้สอบถาม 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม 6. ผู้ให้คำปรึกษา สรุปในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 7. ผู้ให้คำปรึกษา ยุติการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 และนัดเวลาสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2
2	2. เรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับความแตกต่างทางบุคลิกภาพของตน และของสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม พร้อมทั้งจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสม	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งนี้ 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเช็คข้อมูลในแบบสำรวจบุคลิกภาพของตนเองให้ตรงกับลักษณะของสมาชิกแต่ละคนจากแบบสำรวจ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
2 (ต่อ)			4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบอกลักษณะที่ตนเองเลือกจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง 5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้อภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็นร่วมกันหาแนวทางปรับปรุง บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม 6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม คือแต่ละคนมีบุคลิกภาพที่ต่างกันไป ทั้งบุคลิกภาพที่ดีและบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม ในส่วนของบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมก็ควรที่จะได้รับการปรับปรุงเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง 7. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 และนัดหมายครั้งต่อไป
3	3. เรื่องความรู้สึกมีค่าในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมีความตระหนักเกี่ยวกับศักยภาพ ความมีคุณค่าของตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น และกล้าเผชิญกับความรู้สึกที่เป็นปมด้อย ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง	1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายลักษณะการยอมรับการมีความเชื่อว่าคนมีความสำคัญมีคุณค่า มีความสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยการควบคุมพฤติกรรมของตัวเอง สามารถตัดสินใจเลือกด้วยตนเองได้สำเร็จ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
3 (ต่อ)			2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายการประเมินตนเอง การจัดการกับอารมณ์ และปรับเปลี่ยนอารมณ์ตัวเองเมื่อเกิดความท้อแท้ 3. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปวิธีการฝึกคิดและการนำไปใช้ ฝึกให้นักเรียนยอมรับสภาพความเป็นจริง 4. ยุติการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 นัดหมายครั้งต่อไป
4	4. เรื่องครอบครัวของจีน	1. เพื่อให้สมาชิกนำเสนอหรือพูดถึงครอบครัวของตนเอง สมาชิกเห็นความสำคัญของตนเองต่อครอบครัว การปรับตัวในครอบครัว 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข	1. สร้างสัมพันธ์ภาพและทบทวนผลการให้คำปรึกษาก่อน และให้สมาชิกเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับครอบครัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมในปัจจุบันด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในครอบครัว 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมความคิด ความรู้สึกให้สมาชิกอภิปรายและสรุปถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว 4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4 (ต่อ)			5. ผู้ให้คำปรึกษาได้กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยคิดและเสนอแนะร่วมกันในกลุ่ม 6. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา และนัดหมายวันเวลาสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
5	5. เรื่องการปรับตัวเพื่อ ความเป็นที่นิยมขึ้น ชอบของบุคคลอื่น	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาตัวเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่บกพร่องให้เป็นที่พึงประสงค์ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินตัวเองด้านสังคม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามผลการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระอยู่ช่วยให้สมาชิกได้ประเมินตนเองและกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายถึงความรู้สึกถึงความสำคัญของตัวเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และยอมรับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น 5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อความเป็นที่นิยมขึ้นชอบ 6. ยุติการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป
6	6. เรื่องความ รับผิดชอบต่อบิดา มารดาและครอบครัว	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสสำรวจตนเอง และประเมินตนเองว่าปัจจุบันสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีพฤติกรรม	1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย และทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งก่อน ว่ามีปัญหาอุปสรรค และวิธีการแก้ไขปัญญาอย่างไรบ้าง

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6 (ต่อ)		ความรับผิดชอบต่อบิตามารดาและครอบครัวของตนเองอย่างไร 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนวางเป้าหมายของความรับผิดชอบต่อบิตามารดาและครอบครัว 3. ช่วยให้สมาชิกช่วยกันวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อบิตามารดาและครอบครัวของตนอย่างมีระเบียบ 4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาที่วางแผนไว้และลงมือแก้ปัญหาอย่างมีระบบ	2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกทราบถึงเรื่องที่จะนำมาพิจารณากันในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และเริ่มต้นการพิจารณาปัญหาความรับผิดชอบต่อบิตามารดาและครอบครัวตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสำรวจปัญหา ประเมินปัญหาและเขียนสิ่งที่ได้กระทำมาแล้ว 4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคคำถาม กระตุ้นให้สมาชิกอธิบายสรุปปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนวางเป้าหมายของตนในเรื่องความรับผิดชอบต่อบิตามารดา และครอบครัว 5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มวางแผนว่า การจะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ควรดำเนินการอย่างไร 6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อนำไปปฏิบัติจริง 7. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันทำความเข้าใจแผนที่วางไว้ใน การแก้ปัญหาความรับผิดชอบที่นำมาคิดพิจารณาในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 8. สรุปและยุติการให้คำปรึกษาพร้อมนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7	7. เรื่องความรับผิดชอบต่อการเรียน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจตนเองและประเมินตนเองว่าปัจจุบันสมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน 2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนวางเป้าหมายด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน 3. เพื่อให้สมาชิกช่วยกันวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อการเรียน 4. เพื่อให้สมาชิกรู้ทักษะในการแก้ปัญหาจากการวางแผนและนำไปปฏิบัติ	1. ทักทาย พร้อมทั้งทบทวนประเมินความรู้ ประสพการณ์ ครั้งที่ผ่านมา 2. แจ้งให้ทราบถึงหัวข้อในการปรึกษาในครั้งนี่ว่าเกี่ยวกับด้านการเรียน 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทำการสำรวจตนเองในเรื่องความรับผิดชอบด้านการเรียนเป็นอย่างไร 4. ในการให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการถามสมาชิกแต่ละคนโดยกระตุ้นให้สมาชิกพูดอภิปรายและสรุปข้อบกพร่องที่เป็นปัญหาและต้องการแก้ไขเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความรับผิดชอบด้านการเรียนของตน 5. เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันพิจารณาวางแผนของตนเองในการแก้ปัญหาความรับผิดชอบ ด้านการเรียน 6. ช่วยกันวางแผนว่าจะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ 7. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันทำความเข้าใจแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันทำความเข้าใจแผนที่วางไว้ใน การแก้ปัญหา ความรับผิดชอบอย่างเป็นระบบเพื่อจะได้ไม่เกิดปัญหาหรือติดขัดเวลานำไปปฏิบัติจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7 (ต่อ)			9. สรุปการให้คำปรึกษาในครั้งนี สร้างปฏิภาณ ไหวพริบในการ แก้ปัญหา นำความรู้และ ประสบการณ์ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้ 10. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้ คำปรึกษา และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป
8	8. เรื่องการลด ความรู้สึกปมด้อยใน ตนเองด้านความมั่นคง ทางจิตใจคิดรอบคอบ และมีเหตุผล	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธี คิด การพูด และการกระทำที่มี เหตุผล 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามี อารมณ์มั่นคงในสถานการณ์ ต่าง ๆ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความ เชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจมั่นคง และมีเหตุผล	1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ ภาวะระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับ สมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม แต่ละคนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของ ตนเองที่เกี่ยวกับความมั่นคงทาง จิตใจ 3. ผู้ให้คำปรึกษาประเมิน พฤติกรรมความคิดและความรู้สึก ให้สมาชิกอภิปรายและสรุปถึง ลักษณะของบุคคล 4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ สมาชิกช่วยกันกำหนดแนวทางใน การแก้ไขปัญหาในตนเอง ด้าน ความมั่นคงทางจิตใจ 5. ให้สมาชิกกลุ่มสร้างข้อผูกพัน และสัญญากับผู้ให้คำปรึกษาว่า จะปฏิบัติตามขั้นตอนที่วางไว้ 6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก กลุ่มร่วมกันติดตามผล การ ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ 7. ยุติการให้คำปรึกษา และนัด หมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
9	9. เรื่องการสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้รับรู้ข้อตกลงที่จะมีความมุ่งมั่นต่อการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ 2. เพื่อการอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมอย่างมีความสุข โดยใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง	1. รายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหา วางแผนปรับปรุงแก้ไขแผนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น 2. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะพยายามลดความรู้สึกปมด้อยของตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาทำ "สัญญา" มาแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาดู 4. ในการให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนาเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน 5. ยุติการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป
10	10. เรื่องการยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมการทดลองให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ของตนเองหลังจากการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม 4. ทดสอบหลังการให้คำปรึกษา	1. ร่วมกันทบทวน และเล่าถึงสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามแผน และสัญญาที่กำหนดไว้ 2. ผู้ให้คำปรึกษาเล่าถึงความรู้สึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการให้คำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและให้ความมั่นใจ รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นคุณค่าของตนเอง 4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก และข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	หัวข้อ	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
10 (ต่อ)			5. ผู้ให้คำปรึกษาขอใบ นักเรียน และรับรู้ว่านักเรียนมี คุณค่าหลังจากที่ทดลอง และให้ นักเรียนให้ความสำคัญกับตัวเอง มากขึ้น และขอให้ความรู้สึกมีปม ด้อยหมดไป พร้อมกล่าวปิดการ ให้คำปรึกษา 6. ทดสอบหลังการให้คำปรึกษา

ปฏิทินโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ครั้งที่	วัน/เวลา	หัวข้อ
1	วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องการประชุมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ
2	วันจันทร์ที่ 1 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล (ด้านร่างกาย)
3	วันพุธที่ 3 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (ด้านอารมณ์)
4	วันพฤหัสบดีที่ 4 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องครอบครัวของฉัน (ด้านสังคม)
5	วันจันทร์ที่ 8 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องการปรับตัวเพื่อความเป็นที่นิยมขึ้นชอบ ของบุคคลอื่น
6	วันวันพุธที่ 10 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องความรับผิดชอบต่อบิดามารดา และครอบครัว
7	วันศุกร์ที่ 12 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องความรับผิดชอบต่อการเรียน (ด้านสติปัญญา)
8	วันจันทร์ที่ 15 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องการลดความรู้สึกปมด้อยในตนเองด้าน ความมั่นคงทางจิตใจ
9	วันพุธที่ 17 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องการสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา
10	วันศุกร์ที่ 19 มีนาคม 2547 เวลา 15.30 – 16.30 น.	เรื่องการยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ ทดสอบหลังการให้คำปรึกษา
11	วันจันทร์ที่ 19 เมษายน 2547 เวลา 9.00 – 10.00 น.	ทดสอบติดตามผลการให้คำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 1 เรื่องการปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาที่จะนำไปสู่ความคุ้นเคย ความอบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบจุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม กฎระเบียบ ข้อปฏิบัติ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม ตลอดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

ระยะเวลา

50 – 60 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริง เพื่อลดความรู้สึกปมด้อย ตลอดจนทราบถึงจุดมุ่งหมาย ข้อตกลง กฎระเบียบของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มตลอดช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ และประโยชน์ในการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแนะนำตนเอง โดยใช้กิจกรรม “สื่อสัมพันธ์” ซึ่งเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษขาวแก่สมาชิก คนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกเขียนแนะนำตนเอง ดังนี้
ด้านที่ 1 ให้เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อ – สกุล ชื่อเล่น จำนวนสมาชิกในครอบครัว
ด้านที่ 2 ให้เขียนส่วนดี และส่วนที่ต้องการปรับปรุงในตนเอง
เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้วให้สมาชิกเสนอต่อกลุ่มทีละคน จนครบทุกคน
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้สอบถาม

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม
6. ผู้ให้คำปรึกษา สรุปในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
7. ผู้ให้คำปรึกษา ยุติการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 และนัดเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

ใบกิจกรรม จุดเด่น.....จุดด้อยของข้าพเจ้า

ด้านร่างกาย

คุณลักษณะที่ดีของฉัน

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ฉันจะพัฒนาให้ดีขึ้น โดย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

คุณลักษณะที่ไม่ดีของฉัน

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ฉันจะปรับปรุงให้ดีขึ้น โดย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 2 เรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับความแตกต่างทางบุคลิกภาพของตน และของสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

ระยะเวลา 50 – 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเช็คข้อมูลในแบบสำรวจบุคลิกภาพของตนเองให้ตรงกับลักษณะของสมาชิกแต่ละคนจากแบบสำรวจ
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบอกลักษณะที่ตนเองเลือกจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลให้กับเพื่อนสมาชิกฟัง
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้อภิปรายร่วมกัน แสดงความคิดเห็นร่วมกันหาแนวทางปรับปรุง บุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม คือแต่ละคนมีบุคลิกภาพที่ต่างกันไปทั้งบุคลิกภาพที่ดีและบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมในส่วนของบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมก็ควรที่จะได้รับการปรับปรุงเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
7. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 2 และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3

แบบสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากที่สุด

- | | |
|---|--|
| ☐ เล็บไม่ค่อยสะอาด | ☐ หลังโกง |
| ☐ มือสกปรก | ☐ ไหล่งุ้ม |
| ☐ ฟันเหลือง | ☐ ผิวซีด |
| ☐ ฟันผุ | ☐ เสียบบน |
| ☐ เป็นสิ่ว | ☐ หูดสกปรก |
| ☐ ผิวแห้ง | ☐ คอสกปรก |
| ☐ หน้าตาไม่ค่อยสดชื่น | ☐ ชุดชั้นในมีรอยขาด |
| ☐ มีกลิ่นกาย | ☐ เสื้อผ้ามีตะเข็บหลุดลุ่ย |
| ☐ ผมยุง | ☐ ส้นรองเท้าเขยิบ |
| ☐ ผมยามีเกินไป | ☐ กระดุมหลุดจากเสื้อ |
| ☐ มีขี้รังแค | ☐ เสื้ออวลวมหรือคับเกินไป |
| ☐ ผอมเกินไป | ☐ ถุงเท้าขาด |
| ☐ ผิวหยาบ | ☐ รองเท้าดูเก่ากว่าปกติ |

รวมคะแนนได้เท่ากับ.....

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 3 เรื่องความรู้สึกมีค่าในตนเอง**

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มมีความตระหนักเกี่ยวกับศักยภาพ ความมีคุณค่าของตนเอง และเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น และกล้าเผชิญกับความรู้สึกที่เป็นปมด้อย ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

ระยะเวลา 50 – 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกุล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายลักษณะการยอมรับการมีความเชื่อว่าคุณค่ามีความสำคัญ มีคุณค่า มีความสามารถ เปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ด้วยการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกด้วยตนเองได้สำเร็จ
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายการประเมินตนเอง การจัดการกับอารมณ์ และปรับเปลี่ยนอารมณ์ตัวเองเมื่อเกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย
3. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปวิธีการฝึกคิดและการนำไปใช้ ฝึกให้นักเรียนยอมรับสภาพความเป็นจริง
4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3 และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 4 เรื่องครอบครัวของฉัน**

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกนำเสนอหรือพูดถึงครอบครัวของตนเอง สมาชิกเห็นความสำคัญของตนเองต่อครอบครัว การปรับตัวในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลในครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	50 – 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพิทยา 8 (พิทยานุกูล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ทบสวน และติดตามผลการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว ให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนภูมิครอบครัวของตนเอง พร้อมทั้งรายละเอียดในครอบครัว
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมในปัจจุบันด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันในครอบครัว หรือการได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัวที่มีต่อตนเองและให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและสรุปถึงสิ่งที่ได้จากประสบการณ์
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมความคิด ความรู้สึกให้สมาชิกอภิปรายและสรุปถึงลักษณะของพฤติกรรมที่เหมาะสม และไม่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ตลอดจนเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่กล้ายอมรับกับสภาพที่แท้จริง โดยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเพื่อให้มองเห็นการกระทำของตัวเองอย่างชัดเจนว่าพฤติกรรมที่แสดงออกดีมาน้อยเพียงใด ควรปรับปรุงแก้ไขมาน้อยเพียงใด
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว โดยให้สมาชิกช่วยกันตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

และพฤติกรรมใดที่เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ควรแก้ไขโดยผู้ให้คำปรึกษาเขียน พฤติกรรมที่ควรแก้ไขลงบนกระดาษไวท์บอร์ด เพื่อติดตามพฤติกรรมของสมาชิก

5. ผู้ให้คำปรึกษาได้กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยคิดและเสนอแนะร่วมกันในกลุ่ม โดยการตั้งคำถามปลายเปิดและการตีความ สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันคิดวางแผนแก้ไข พฤติกรรมโดยจะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของสมาชิกกลุ่มซึ่งจะสามารถปฏิบัติได้
6. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 4 และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการ เข้ากลุ่มครั้งที่ 5

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 5 เรื่องการปรับตัวเพื่อความเป็นที่นิยมขึ้นชอบของบุคคลอื่น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาตัวเอง และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่บกพร่องให้เป็นที่พึงประสงค์
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินตัวเองด้านสังคม เช่น ความเป็นที่นิยมขึ้นชมยกย่องในหมู่เพื่อน ๆ หรือการได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง และเห็นความสำคัญของผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

ระยะเวลา 50 – 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทยานูกุล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามผลการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว และให้สมาชิกทุกคนค้นหาความดีของตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระอยู่ช่วยให้สมาชิกได้ประเมินตนเอง และกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายถึงความรู้สึกถึงความสำคัญของตัวเอง เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สามารถตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และยอมรับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง ถึงแม้เราจะมาจากครอบครัวแตกแยก
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกในการแสดงความคิดเห็น
5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับการปรับตัวเพื่อความเป็นที่นิยมขึ้นชอบ พร้อมกับข้อเสนอแนะในการนำไปใช้จริง
6. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 5 และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 6 เรื่องความรับผิดชอบต่อบิดามารดาและครอบครัว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสสำรวจตนเอง และประเมินตนเองว่าปัจจุบันสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อบิดามารดา และครอบครัวของตนเองอย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง และกล้าแสดงความรู้สึก และกล้าพูดปัญหาของตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อบิดามารดาและครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนวางเป้าหมายของความรับผิดชอบต่อบิดามารดาและครอบครัว
3. ช่วยให้ผู้สมาชิกช่วยกันวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อบิดามารดา และครอบครัวของตนอย่างมีระเบียบ
4. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาที่วางแผนไว้ และลงมือแก้ปัญหาอย่างมีระบบ

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	50 – 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งก่อน และประเมินผลการทำความเข้าใจ ประสบการณ์จากครั้งที่แล้วมาซึ่งได้จริงในชีวิตประจำวันอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคอะไร และถ้ามีแก้ไขอย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้สมาชิกทราบถึงเรื่องที่จะนำมาพิจารณากันในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และเริ่มต้นการพิจารณาปัญหาความรับผิดชอบต่อบิดามารดาและครอบครัวตนเอง

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสำรวจปัญหา ประเมินปัญหาและเขียนสิ่งที่ได้กระทำมาแล้วติดตามดูว่าดีหรือไม่อย่างไร และแสดงความคิดเห็นในเรื่องนั้น ๆ
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคคำถาม กระตุ้นให้สมาชิกอภิปราย สรุปปัญหา ข้อบกพร่อง อุปสรรคของตนเอง และบอกเล่าประสบการณ์ร่วมกันให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมรับฟัง
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนวางเป้าหมายของตนในเรื่องความรับผิดชอบต่อบิตามารดา และครอบครัวของตน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย และกำหนดแนวทางทำตามเป้าหมายที่ได้วางไว้
6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มวางแผนว่า การจะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ควรดำเนินการอย่างไร โดยเน้นอยู่บนหลักการที่เป็นไปได้ สามารถทำได้จริงในช่วงนี้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามตอบเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้อธิบายวิธีการให้ชัดเจน
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเขียนแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อนำไปปฏิบัติจริง
8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันทำความเข้าใจแผนที่วางไว้ใน การแก้ปัญหาความรับผิดชอบที่นำมาคิดพิจารณาในการให้คำปรึกษาค้างนี้้อย่างเป็นระบบ เพื่อว่าจะได้ไม่เกิดปัญหาหรือติดขัดเวลานำไปปฏิบัติจริงที่บ้าน
9. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปการให้คำปรึกษาในวันนี้และใช้เทคนิคการพูดกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มในวันนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และคาดหวังว่าสมาชิกกลุ่มจะมีผลการปฏิบัติจริงมานำเสนอให้กลุ่มได้รับทราบในครั้งต่อไป
10. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 6 และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 7

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 7 เรื่องความรับผิดชอบต่อการเรียน**

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจตนเองและประเมินตนเองว่าปัจจุบันสมาชิกมีความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจและยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง และกล้าแสดงความรู้สึกและกล้าพูดปัญหาของตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบด้านการเรียนของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนวางเป้าหมายด้านความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน
3. เพื่อให้สมาชิกช่วยกันวางแผนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อการเรียน
4. เพื่อให้สมาชิกรู้ทักษะในการแก้ปัญหาจากการวางแผนและนำไปปฏิบัติ สามารถแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบตลอดจนปรับปรุงข้อบกพร่อง และส่งเสริมส่วนที่ดีในตนเองเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อการเรียนของตน

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	50 – 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกุล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งทบทวนเรื่องที่สนทนาค้างที่แล้วมา และประเมินผลการนำความรู้และประสบการณ์จากการรับคำปรึกษาค้างที่แล้วมาไว้ในชีวิตประจำวันอย่างไร มีปัญหาและอุปสรรคอะไร หรือถ้ามีแก้ไขอย่างไร
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งให้ทราบถึงหัวข้อที่จะนำมาพิจารณากันในการปรึกษาค้างนี้ และเริ่มต้นพิจารณาถึงปัญหาความรับผิดชอบด้านการเรียน
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทำการสำรวจตนเองในเรื่องความรับผิดชอบด้านการเรียนเป็นอย่างไร มีผลการเรียนเป็นอย่างไร เวลาเรียนในแต่ละวิชาให้ความสนใจมากน้อยแค่ไหน ใช้เวลาทบทวนบทเรียนมากน้อยแค่ไหน มีปัญหาอุปสรรคอะไรที่ทำให้ขาดความรับผิดชอบด้านนี้

4. ในการให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการถามสมาชิกแต่ละคน โดยกระตุ้นให้สมาชิกพูดอธิบายและสรุปข้อบกพร่องที่เป็นปัญหา และต้องการแก้ไขเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความรับผิดชอบด้านการเรียนของตน ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด – ปิด และการเสริมแรง ตามความเหมาะสม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามกันได้ผู้ให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือบางคนรู้สึกประหม่าไม่กล้าพูด มีความกังวล ไม่กล้าแสดงออก ให้กล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันพิจารณาวางแผนเป้าหมายของตนเองในการแก้ปัญหาความรับผิดชอบ ด้านการเรียนเช่นจะเรียนให้ได้ผลการเรียนไม่ต่ำกว่าเกรด 2.00 จะสอบให้ผ่านทุกวิชา จะทำการบ้านเองทุกครั้ง จะจัดเวลาทบทวนบทเรียน ฯลฯ จากนั้นให้สมาชิกอธิบายเป้าหมายที่วางไว้ให้ชัดเจนว่ามีอะไรบ้าง
6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันวางแผนว่าจะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในข้อ 5 นั้นควรดำเนินการอย่างไรบ้าง โดยเน้นอยู่บนหลักการที่เป็นไปได้ สามารถทำได้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการถามเพื่อให้สมาชิกอธิบายให้ชัดเจน
7. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันทำความเข้าใจแผนการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในข้อ 5 เป็นขั้นตอนเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อนำไปปฏิบัติได้จริง
8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันทำความเข้าใจแผนที่วางไว้ในการแก้ปัญหา ความรับผิดชอบอย่างเป็นระบบเพื่อจะได้ไม่เกิดปัญหาหรือติดขัดเวลานำไปปฏิบัติจริง
9. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ และใช้เทคนิคการกระตุ้นให้สมาชิกได้สร้างปฏิภาณ ไหวพริบในการแก้ปัญหาถึงแม้ว่าจะขาดพ่อหรือแม่ไปท่านหนึ่ง เราก็มีสติปัญญาที่นำตัวเองไปสู่ความสำเร็จได้ และสามารถนำความรู้ประสบการณ์ที่ได้รับในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันและคาดหวังว่าสมาชิกกลุ่มจะมีผลการปฏิบัติจริงมานำเสนอให้กลุ่มได้รับทราบ
10. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 7 และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 8 เรื่องการลดความรู้สึกปมด้อยในตนเองด้านความมั่นคงทางจิตใจ
คิดรอบคอบและมีเหตุผล**

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีคิด การพูด และการกระทำที่มีเหตุผล
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีอารมณ์มั่นคงในสถานการณ์ต่าง ๆ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจมั่นคง และมีเหตุผล

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	50 – 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกุล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม โดยการสร้างความคุ้นเคยทักทาย ทบทวนและติดตามผลการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษานี้
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวกับความมั่นคงทางจิตใจ คิดรอบคอบ และมีเหตุผลพูดถึงการคิด การพูด การกระทำที่ไม่มีเหตุผล มีจิตใจไม่มั่นคง ไม่รอบคอบและเหตุการณ์ความรู้สึกที่สร้างความสะเทือนใจ ความเจ็บปวด ความคับแค้นใจ ขมขื่น ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้สมาชิกกลุ่มไม่กล้าสัมผัส และพยายามหลีกเลี่ยง อภิปรายและสรุปถึงสิ่งที่ได้จากประสบการณ์
3. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินพฤติกรรมความคิดและความรู้สึก ให้สมาชิกอภิปรายและสรุปถึงลักษณะของบุคคลที่มีการคิด การพูด การกระทำที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล มีความคิดรอบคอบและไม่รอบคอบ ตลอดจนเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่กล้ายอมรับสภาพที่แท้จริง โดยผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้มองเห็นการกระทำของตัวเองอย่างชัดเจนว่าพฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสมเพียงใด ควรปรับปรุงแก้ไขมากน้อยเพียงใด

4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกช่วยกันกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาในตนเอง ด้านความมั่นคงทางจิตใจ คิดรอบคอบและมีเหตุผล โดยสมาชิกช่วยกันตัดสินใจว่า พฤติกรรมใดที่เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และแก้ไขโดยผู้ให้คำปรึกษาเขียน พฤติกรรมที่ควรแก้ไขบนกระดาน เพื่อติดตามพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้ คำปรึกษาได้กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดวางแผนแก้ไขพฤติกรรม โดยจะต้อง อยู่ภายใต้ขอบเขตความสามารถของสมาชิกกลุ่มซึ่งจะสามารถปฏิบัติได้
5. ให้สมาชิกกลุ่มสร้างข้อผูกพันและสัญญากับผู้ให้คำปรึกษาว่าจะปฏิบัติตามขั้นตอน ที่วางไว้เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยในตนเอง ด้านความมั่นคงทางจิตใจ คิดรอบคอบ และมีเหตุผล โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก เขียนคำสัญญาลงในใบสัญญาของแต่ละคน โดยตัวของสมาชิกเองหลังจากที่เขียน ลงกระดาษไว้แล้ว
6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันติดตามผล การปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ การติดตามผลทุกครั้ง จะติดตามผลก่อนการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป ผู้ให้ คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ และการให้ข้อมูล
7. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งเมื่อผู้ให้ คำปรึกษาได้พิจารณาผลการให้คำปรึกษาว่า ผู้รับคำปรึกษาได้กระจ่างในปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองได้ก็จะยุติการให้คำปรึกษา โดยช่วยกันสรุป ความให้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง แล้วนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9 วันเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 9 เรื่องการสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้รับรู้ข้อตกลงที่จะมีความมุ่งมั่นต่อการปรับเปลี่ยน
บุคลิกภาพ
2. เพื่อการอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมอย่างมีความสุข โดยใช้สติปัญญาในการ
แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

ระยะเวลา 50 – 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพิทยา 8 (พัทธยานุกูล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษารายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ เพื่อให้
ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์ของความสำนึก จากการทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้
ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติตามแผนและช่วย
แก้ไขปรับปรุง แผนการนั้นให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้ใน
ความเป็นจริง
2. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะพยายามลด
ความรู้สึกปมด้อยของตนเอง ถึงแม้เราจะมาจากครอบครัวแตกแยกก็ไม่ได้ถือว่า
เป็นปมด้อยและเราจะต้องยอมรับและไม่กลับมาหมกมุ่นกับปมด้อยอีก
3. ผู้ให้คำปรึกษาทำ "สัญญา" มาแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาดู พร้อมทั้งชี้แจงให้เข้าใจว่า
หนังสือสัญญานี้จะเป็นเครื่องมือยืนยันในความตั้งใจจริงของผู้รับคำปรึกษาที่จะ
ปฏิบัติตามแนวทางที่ตนเองกำหนดไว้ เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของตนเอง แล้วจึง
ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในสัญญา 2 ฉบับ โดยผู้รับคำปรึกษาเก็บไว้ 1
ฉบับ และผู้ให้คำปรึกษาเก็บไว้อีก 1 ฉบับ และเน้นย้ำว่าผู้รับคำปรึกษาต้องปฏิบัติ
ตามสัญญาที่ให้ไว้กับผู้ให้คำปรึกษา

4. ในการให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนาเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน
5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 9 และนัดหมายวันเวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 10

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
เพื่อลดความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
ครั้งที่ 10 เรื่องการยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ**

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมการทดลองให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีความรู้สึกปมด้อยของนักเรียนที่มาจากครอบครัวแตกแยก
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ของตนเองหลังจากการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อทดสอบหลังการให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

ระยะเวลา 50 – 60 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนเมืองพัทยา 8 (พัทธยานุกูล)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสนทนาทบทวนและเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผน และข้อสัญญาที่กำหนดไว้
2. ผู้ให้คำปรึกษาเล่าถึงความรู้สึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังจากให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและให้ความมั่นใจ รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นคุณค่าของตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจ มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อลดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง
4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนสมาชิก และข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงตนเองในโอกาสต่อไป
5. ผู้ให้คำปรึกษาขอบใจนักเรียน และรับรู้ว่านักเรียนมีคุณค่าหลังจากที่ทดลอง และให้นักเรียนให้ความสำคัญกับตัวเองมากขึ้น และขอให้ความรู้สึกมีปมด้อยหมดไป พร้อมกล่าวปิดการให้คำปรึกษา
6. ทำการทดสอบหลังการให้คำปรึกษา