

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ ศธ 0528.03/ 2021

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

๙ ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีวิระเชน ชินศักดิ์ชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6040-7221)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/ 30112

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

๕ ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์นันทิกา เข้มศรีवल
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีวีระเชน ชินศักดิ์ชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6040-7221)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
กองจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/3๐43

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

§ ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน อุปสังฆราช คร.วีระ พังรัักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เจ้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีวีระเชน ชินศักดิ์ชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษา-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของ
การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6040-7221)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/3161

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

๑๐ ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนแสนสุข
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีวีระเชน ชินศักดิ์ชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 21 - 31 ธันวาคม 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6040-7221)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงวี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ที่ ศธ 0528.03/3๔ 56

สำเนา

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

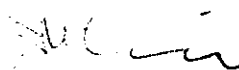
๒7 ธันวาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง 2
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยว่าที่ร้อยตรีวีระเชน ชินศักดิ์ชัย นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 4 มกราคม 2548 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2548 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6040-7221)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. เรียม ศรีทอง อาจารย์ประจำวิชาโปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
2. รองศาสตราจารย์ นันทิกา เข้มศรีวรา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์
3. ดร.วีระ ผังรักษ์ อุปสังฆราช สังฆมณฑลจันทบุรี

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	50 นาที	<p>1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่น ไร้กังวล และเป็นกันเอง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ข้อตกลงเกี่ยวกับ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา การรักษา ความลับ</p>	<p>1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำทักทาย</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา วิธีการ และระยะเวลาของการให้คำปรึกษา</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาหาข้อตกลงร่วมกันกับผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษาเช่น การรักษา ความลับ การไร้กังวล เป็นต้น</p> <p>4. ผู้รับคำปรึกษาได้พูดสิ่งที่ตนเองต้องการให้เป็นโดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ระบายปัญหา ความซับซ้อนใจออกมาอย่างเสรี</p> <p>5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย</p> <p>6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญของ การให้คำปรึกษาพร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	ด้านการควบคุม สถานการณ์ ให้ บุคคลมีวิธีการ ควบคุม สถานการณ์ที่ เกิดขึ้นทั้ง เหตุการณ์ที่ดี หรือไม่ดี โดย สามารถตัดสินใจ ได้ว่าตนเองจะต้อง ปฏิบัติต่อ เหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไรให้เกิดผลดี ที่สุด	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักวิธีการควบคุม สถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ว่า ตนเองต้องปฏิบัติตนต่อ เหตุการณ์นั้นๆอย่างไร ให้เกิดผลดีที่สุด	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับ คำปรึกษา ทบทวน และติดตาม เรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้ คำปรึกษา</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาเชื้อเชิญให้ผู้รับ คำปรึกษาเข้ามามีส่วนร่วมด้วย ความกระตือรือร้นให้ได้เรียนรู้ เกี่ยวกับตนเอง สนใจในสิ่งที่ ปรากฏในแง่มุมต่างๆ ของผู้รับ คำปรึกษานั้นก็คือการตระหนักรู้ ในขณะนี้ทั้งภาษาท่าทางของผู้รับ คำปรึกษา</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา มีการพึ่งพาตนเองมากขึ้น เลือก และหาแนวทางที่จะปฏิบัติต่อ ตนเองให้ดีที่สุดแทนที่จะขอ ความช่วยเหลือจากผู้อื่น ตลอดเวลา</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการ ให้คำปรึกษาว่าสถานการณ์ ปัจจุบันนั้นเป็นสิ่งที่จะสามารถ ควบคุมได้โดยเลือกตัดสินใจ</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้เกิดผลดีที่สุด และนัดหมายครั้งต่อไป
3	ด้านการควบคุมสถานการณ์ ให้บุคคลมีวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดี โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้นๆ อย่างไรให้เกิดผลดีที่สุด	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองต้องปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์นั้นๆอย่างไร ให้เกิดผลดีที่สุด	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษาเชื่อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความกระตือรือร้นให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง สนใจในสิ่งที่ปรากฏในแง่มุมต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษานั้นก็คือการตระหนักรู้ในขณะนี้ทั้งภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษามีการพึ่งพาตนเองมากขึ้น เลือกลงและหาแนวทางที่จะปฏิบัติต่อตนเองให้ดีที่สุดแทนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตลอดเวลา

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าสถานการณ์ปัจจุบันนั้นเป็นสิ่งที่จะสามารถควบคุมได้ โดยเลือกตัดสินใจว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้เกิดผลดีที่สุดและนัดหมายครั้งต่อไป</p>
4	<p>ความพยายามในการแก้ปัญหา ใ้บุคคลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและนำเอาตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเราแต่คิดว่าถ้ามีปัญหาลแล้วทุกคนช่วยกันแก้ ปัญหา นั้นก็จะหมดไป</p>	50 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา 	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าระบายเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่าง (The Empty-Chair Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตนเองได้กระจ่างขึ้น คือจัดเก้าอี้ว่างไว้ 2 ตัว ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งเก้าอี้ตัวหนึ่ง แสดงบทบาทลักษณะที่เป็นไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ตามสังคมแล้วย้ายมานั่งเก้าอี้อีกตัวหนึ่งแล้วแสดงบทบาทลักษณะที่ตนเองต้องการเป็นผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้เกี่ยวกับความต้องการ จากความช่วยเหลือนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะตระหนักได้ดีว่า ความรู้สึกเป็นส่วนที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษาเองและสามารถใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาผลของการพยายามในการแก้ปัญหาวาดึงตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ไขกับปัญหาดังนั้นปัญหาจึงจะถูกแก้ไขได้</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	ความพยายามในการแก้ปัญหา ให้ความคลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและนำเอาตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเราแต่คิดว่าถ้ามีปัญหาลแล้วทุกคนช่วยกันแก้ ปัญหา นั้นก็จะหมดไป	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาโดย 1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเล่าระบายนความกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (Assuming responsibility) ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักจะหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ความรับผิดชอบครั้งนี้ ต่อการกระทำของตนเอง เช่น มีการพูด “ฉันจะรับผิดชอบต่อ.....”

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>3. ผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายในสิ่ง ที่ผู้รับคำปรึกษาถูกเพื่อนตำหนิมา นั้นว่าควรจะรับฟังคำตำหนิจาก เพื่อน ๆ อย่างอดทน คิดใน ทางบวกว่าเพื่อนหวังดี ถึงได้ ตำหนิในการทำหน้าที่เป็น หัวหน้าห้อง และพร้อมที่จะ ปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น กว่าเดิม</p> <p>4. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถาม ความรู้สึกและข้อที่พยายาม ปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ใน ตัวเขา</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการ ให้คำปรึกษาว่าผลของการ พยายามในการแก้ปัญหาว่าต้อง นำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการ แก้ไขกับปัญหาดังนั้นปัญหาจึงจะ ถูกแก้ไขได้และนัดหมายครั้ง ต่อไป</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัทท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	ความพยายามในการแก้ปัญหาให้บุคคลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและนำเอาตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเราแต่คิดว่าถ้ามีปัญหาแล้วทุกคนช่วยกันแก้ปัญหานั้นก็จะหมดไป	50 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา 	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <p>1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเล่าระบายนความกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิค การแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ได้อยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่ยอมรับและมักจะโทษผู้อื่นคอยมองส่วนที่ไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้ใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง จะมองผู้อื่นเป็นผู้ที่ไม่ไว้วางใจไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้ตลอดเวลา และมักจะพูดว่า “ฉันไม่ไว้วางใจใครทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” โดยปฏิบัติดังนี้</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษา แสดงเป็นบุคคลที่ไม่วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจ เข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือที่มี อยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับและมัก สะท้อนไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นเป็นอยู่ มีอยู่ จึงขอบกล่าวโทษหรือคอย จับผิดผู้อื่น</p> <p>3. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถาม ความรู้สึกและข้อที่พยายาม ปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ใน ตัวเอง</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่า ผลของการพยายามในการแก้ปัญหาว่า ต้องนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการ แก้ไขกับปัญหาดังนั้นปัญหาจึงจะถูก แก้ไขได้และนัดหมายครั้งต่อไป</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การมองโลกในแง่ดีให้บุคคลรู้จักคิดว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล และสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองโลกในทางบวกว่าปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไขที่เหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกหาหนทาง การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดให้ตนเองได้	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเงื่อนไขที่สนทนาในครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนแนวทางแก้ไข 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา เช่นระหว่างการให้คำปรึกษา ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนเองอยู่เขาใช้มือขวาบิบนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่มือขวาแล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่บอกตนเองเสมอว่า ควรจะซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่นิ้วชี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ของมือซ้ายแล้วให้มือขวาพุดจา โต้ตอบกับมือซ้าย เป็นการช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่าง ถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่าง แท้จริง คือรับรู้ความรู้สึกที่ว่าควร ทำตามความรู้สึกที่ตนต้องการ จริงๆ ขณะนั้นได้ความชัดเจน และความกังวลก็ค่อยๆ หดไป สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ ตนต้องการอย่างแท้จริงได้ด้วย ตนเองโดยไม่รู้สึกรว่ามีผู้อื่นคอย บงการชีวิตของตนเอง และ สามารถหาทางเลือกที่ดี ให้กับ ตนเองได้</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการ ให้คำปรึกษาว่าปัญหาที่เกิดขึ้น ต่างๆ ย่อมมีทางออกเสมอ การ รู้จักมองโลกในทางบวกนั้นจะทำ ให้ไม่คิดจากปัญหาที่เล็กให้เป็น ปัญหาที่ใหญ่รู้จักคิดหาเหตุผล และทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การมองโลกในแง่ดี ใ้บุคคลรู้จักคิดว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักคิดพิจารณาใคร่ครองหาเหตุผล และสามารถหาทางเลือกที่ดีที่สุดให้กับตนเองได้	50 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองโลกในทางบวกว่าปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไขให้หายไปได้ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกหาหนทาง การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดให้ตนเองได้	ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนแนวทางแก้ไข 2. ใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (the rehearsal game) โดยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทบางอย่างที่ตนมีความวิตกกังวลเกินเหตุ ให้ซ้อมบทบาทหรือบทบาทที่ตนคิด เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถกระทำได้ในชีวิตจริง เช่น แสดงขั้นตอนการจัดการกับปัญหาและอุปสรรค 3. ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยให้ผู้รับคำปรึกษานั้นมองว่าทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น การที่จะแก้ไขปัญหานั้นนั้นควรมีการมองโลกในแง่ดีในการที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น มองโลกในทางบวกว่า

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ทุกปัญหาที่ทางออก มีแนวทางที่แก้ไขให้หายไปได้</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ ย่อมมีทางออกเสมอ การรู้จักมองโลกในทางบวกนั้นจะทำให้ไม่ติดจากปัญหาที่เล็กให้เป็นปัญหาที่ใหญ่ รู้จักคิดหาเหตุผลและทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
9	<p>ความอดทนให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น มองโลกในทางบวกใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จ ล่วงไปด้วยดี ซึ่งจะทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุดหมดไป</p>	50 นาที	<p>1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจว่าทางออกของปัญหาต่างๆ นั้นส่วนหนึ่งมาจากความอดทนกับปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีการมองโลกในทางที่ดีและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความอดทน</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจว่าทางออกของปัญหาต่างๆ นั้นส่วนหนึ่งมาจากความอดทนกับปัญหาที่เกิดขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีการมองโลกในทางที่ดีและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความอดทน</p> <p>วิธีดำเนินการ</p> <p>ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</p> <p>1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นความกังวลใจ</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น (Stay with the Feeling) ช่วงเวลาสำคัญเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้อ้างถึงความรู้สึกหรืออารมณ์ (mood) ที่ไม่น่าพอใจซึ่งเขาหรือเธอมีแรงกระตุ้นที่ยิ่งใหญ่ในการหนีจากไป ผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคงอยู่กับความรู้สึกหรือเก็บความรู้สึกนั้นไว้ก่อน ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่ปรารถนาที่จะหนีจากแรงกระตุ้นที่เต็มไปด้วยความกลัว และเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอันไม่น่าพอใจ ถ้าให้การบำบัดจะขอให้คำปรึกษาคงอยู่กับความกลัวหรือความเจ็บปวดไว้ก่อนขณะที่เขากำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน และส่งเสริมพวกเขาตลึงไปที่ความรู้สึกพฤติกรรมที่เขาอยากจะทำหนีไป การเผชิญหน้าและการประสบความรู้สึกไม่เพียงแค่นำไปสู่ความกล้าหาญเท่านั้น แต่</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
				<p>ยังเป็นเครื่องหมายแห่งความเต็มใจที่จะอดกลั้นความเจ็บปวด ซึ่งจำเป็นสำหรับการผ่านอุปสรรคและสร้างหนทางสำหรับการผ่านอุปสรรค และหนทางสำหรับระดับขั้นที่ใหม่ขึ้นกว่าเดิมในการก้าวไปข้างหน้าได้</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป</p> <p>ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าการมองโลกในทางที่ดีและใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้ปัญหาถูกแก้ไขได้และนัดหมายครั้งต่อไป</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	กิจกรรม	เวลา	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ปัจจัยนิเทศและ ยุติการให้ คำปรึกษา	50 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจความสามารถเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรคได้ อย่างเหมาะสมและมี ประสิทธิภาพ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ประเมินตนเองในการให้ คำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้ คำปรึกษา 	<p>ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับ คำปรึกษา ทบทวน และติดตาม เรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้ คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาคำเนินการ โดย ให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณา ตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหา ต่อความสามารถในการเผชิญและ อุปสรรค และประเมินการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการ ให้คำปรึกษา</p> <p>ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา สรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้ คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษามีความสามารถในการ เผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้ เหมาะสมและกล่าวยุติการให้ คำปรึกษา</p>

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นไว้วางใจและเป็นกันเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ข้อตกลงเกี่ยวกับ ระยะเวลา จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา การรักษาความลับ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำทักทาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์การให้คำปรึกษา อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา วิธีการ และระยะเวลาของการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาหาข้อตกลงร่วมกันกับผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษาเช่น การรักษาความลับ การไว้วางใจ เป็นต้น
4. ผู้รับคำปรึกษาได้พูดสิ่งที่คุณเองต้องการให้เป็นโดยผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ระบายปัญหา ความซับซ้อนใจออกมาอย่างเสรี
5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย
6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญของการให้คำปรึกษาพร้อมทั้งนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรก เอื้ออำนวยต่อการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจ และความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพียงใด

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัทท์

ครั้งที่ 2 ด้านการควบคุมสถานการณ์ ให้นักลมีวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดี โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไรให้เกิดผลดีที่สุด

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองต้องปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์นั้นๆ

อย่างไรให้เกิดผลดีที่สุด

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน ติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในสภาวะปัจจุบัน และเผชิญกับสิ่งที่เขาเป็นอยู่ในปัจจุบัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ ” เพื่อให้รับรู้ถึงเหตุการณ์ในปัจจุบันที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกกระทำได้โดยไม่คิดถึงอดีตและอนาคตซึ่งผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าสถานการณ์ปัจจุบันนั้นเป็นสิ่งที่จะสามารถควบคุมได้โดยเลือกตัดสินใจว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้เกิดผลดีที่สุดและนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัต์

ครั้งที่ 3 **ด้านการควบคุมสถานการณ์** ให้บุคคลมีวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดี โดยสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองจะต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไรให้เกิดผลดีที่สุด

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ว่าตนเองต้องปฏิบัติต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

อย่างไรให้เกิดผลดีที่สุด

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาเชื้อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาเข้ามามีส่วนร่วมด้วยความกระตือรือร้นให้ได้ เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง สนใจในสิ่งที่ปรากฏในแง่มุมต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษานั้นก็คือการตระหนักรู้ในขณะนี้ทั้งภาษาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษามีการพึ่งพาตนเองมากขึ้น เลือกและหาแนวทางที่จะปฏิบัติต่อตนเอง ให้ดีที่สุดแทนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นตลอดเวลา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าสถานการณ์ปัจจุบันนั้นเป็นสิ่งที่จะสามารถควบคุมได้โดยเลือกตัดสินใจว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้นๆ ให้เกิดผลดีที่สุดและนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของ และพิจารณาจากการสรุป ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 4 ความพยายามในการแก้ปัญหา ให้นักลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และนำเอาตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเราแต่คิดว่าถ้ามีปัญหาแล้วทุกคนช่วยกันแก้ปัญหานั้นก็จะหมดไป

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ที่มี
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเก้าอี้ที่ว่าง (The Empty-Chair Technique) เป็นเทคนิคที่ช่วย

ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ถึงความรู้สึกที่ขัดแย้งภายในตนเองได้กระจ่างขึ้น วิธีการคือจัดเก้าอี้ว่างไว้ 2 ตัว ให้ผู้รับคำปรึกษานั่งเก้าอี้ตัวหนึ่ง แสดงบทบาทลักษณะที่เป็นไปตามสังคมแล้วย้ายมานั่งเก้าอี้ตัวหนึ่งแล้วแสดงบทบาทลักษณะที่ตนต้องการเป็น ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้เกี่ยวกับความต้องการ จากความช่วยเหลือนี้ผู้รับคำปรึกษาจะตระหนักได้ว่าความรู้สึกเป็นส่วนที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษาเองและสามารถใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นและนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่างๆ ได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาผลของการพยายามในการแก้ปัญหาวาดึงตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ไขกับปัญหาดังนั้นปัญหาจึงจะถูกแก้ไขได้

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุป ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 5 ความพยายามในการแก้ปัญหา ให้นักลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และนำเอาตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเราแต่คิดว่าถ้ามีปัญหาแล้วทุกคนช่วยกันแก้ปัญหานั้นก็จะหมดไป

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาคำเนิการให้คำปรึกษาโดย

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเล่าระบายนความกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง (Assuming responsibility)

ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักจะหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ความรับผิดชอบครั้งนี้ ต่อการกระทำของตนเอง เช่น มีการพูด “ฉันจะรับผิดชอบต่อ.....”

กรณีตัวอย่าง

ผู้รับคำปรึกษาจะพูดว่า	“ผมไม่เป็นหัวหน้าห้องอีกต่อไปแล้วครับ”
ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า	“ทำไมละ ในเมื่อเราเป็นคนสมัครเป็นหัวหน้าห้องเอง แล้วเพื่อน ๆ ก็เลือกเราเป็นหัวหน้า แล้วเราทำหน้าที่ได้ดีนี่”
ผู้รับปรึกษาอาจพูดว่า	“ผมไม่อยากจะไปเป็นหัวหน้าห้องอีกแล้วครับ ต้องรับผิดชอบทุกวัน เวลารวบรวมงานไปส่งครู เพื่อนก็บ่นว่า ส่งช้าบ้าง ส่งเร็วบ้าง”
ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดว่า	“ที่ผ่านมามาก็ทำหน้าที่ได้ดีนะ เป็นตัวแทนส่งงานเพื่อนรวบรวมสมุดส่งครูทุกวัน เวลาเพื่อนตำหนิ เราพร้อมที่จะอดทนและรับผิดชอบต่อหน้าที่ของเราละ”
ผู้รับคำปรึกษา	“ครับ ผมจะรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่อไป ผมจะฟังเพื่อนในการดำเนินอย่างอดทนและจะปรับปรุงตนให้ดีขึ้นครับ ”

3. ผู้ให้คำปรึกษาได้อธิบายในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาถูกเพื่อนตำหนินั้นว่าควรจะรับฟังคำตำหนิจากเพื่อน ๆ อย่างอดทน คิดในทางบวกว่าเพื่อนหวังดี ถึงได้ตำหนิในการทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม

4. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกและข้อที่พยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเขา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าผลของการพยายามในการแก้ปัญหาว่าต้องนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ไขกับปัญหาดังนั้นปัญหาจึงจะถูกแก้ไขได้และนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุป ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 6 ความพยายามในการแก้ปัญหา ให้บุคคลใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และนำเอาตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยไม่คิดว่าไม่ใช่ปัญหาของเราแต่คิดว่าถ้ามีปัญหาแล้วทุกคนช่วยกันแก้ปัญหานั้นก็จะหมดไป

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักนำตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาเล่าระบายความกังวลเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิค การแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตนเองไม่ยอมรับ และมักจะโทษผู้อื่น คอยมองส่วนที่ไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง จะมองผู้อื่นเป็นผู้ที่ไม่ไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดคนอื่นในเรื่องนี้ตลอดเวลา และมักจะพูดว่า “ฉันไม่ไว้วางใจใครทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” โดยปฏิบัติ ดังนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแสดงเป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้เขาได้สำรวจและทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือที่มีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับและมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นเป็นอยู่มีอยู่ จึงชอบกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่น
3. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกและข้อที่พยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกที่มีอยู่ในตัวเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าผลของการพยายามในการแก้ปัญหาวาดึงตนเองเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ไขกับปัญหาดังนั้นปัญหาจึงจะถูกแก้ไขได้และนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุป ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 7 การมองโลกในแง่ดี ให้นักเรียนรู้จักคิดว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักคิดพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล และสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองโลกในทางบวกว่าปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไขที่เหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกหาหนทางในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดให้ตนเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเงื่อนไขที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนแนวทางแก้ไข
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาดังกล่าวทางที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา เช่นระหว่างการให้คำปรึกษา ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องของตนเองอยู่เขาใช้มือขวาบีบนิ้วชี้ของมือซ้ายอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาลำทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่มือขวาแล้วทอดความรู้สึกที่บอกตนเองเสมอว่า ควรจะซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกที่ตนต้องการขณะนั้นอย่างแท้จริงมุ่งไปที่นิ้วชี้ของมือซ้ายแล้วให้มือขวาพูดจาโต้ตอบกับมือซ้าย เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระตือรือร้นถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง คือรับรู้ความรู้สึกที่ควรทำตามความรู้สึกที่ตนต้องการจริงๆ ขณะนั้นได้ความชัดเจนและความกังวลก็ค่อยๆ หดไป สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการอย่างแท้จริงได้ด้วยตนเองโดยไม่รู้สึกว่าผู้อื่นคอยบงการชีวิตของตนเองและ สามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ ย่อมมีทางออกเสมอ การรู้จักมองโลกในทางบวกนั้นจะทำให้ไม่คิดจากปัญหาที่เล็กให้เป็นปัญหาที่ใหญ่รู้จักคิดหาเหตุผลและทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้และนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจาก
การสรุป ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 8 การมองโลกในแง่ดี ให้นักลารู้จักคิดว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีจุดจบและสามารถแก้ไขได้ ไม่คิดปัญหาเล็กให้เป็นปัญหาใหญ่ รู้จักคิดพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล และสามารถหาทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองโลกในทางบวกว่าปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไขให้หายไปได้
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเลือกหาหนทางในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดให้ตนเองได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวนและติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ตลอดจนแนวทางแก้ไข

2. ใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (the rehearsal game) โดยให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทบางอย่างที่ตนมีความวิตกกังวล เกินเหตุ ให้ซ้อมบทบาทหรือบทบาทที่ตนคิดเพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าสามารถกระทำได้ในชีวิตจริง เช่น แสดงขั้นตอนการจัดการกับปัญหาและอุปสรรค

3. ผู้ให้คำปรึกษาส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยให้ผู้รับคำปรึกษานั้นมองว่าทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น การที่จะแก้ไขปัญหานั้นสมควรมีการมองโลกในแง่ดีในการที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น มองโลกในทางบวกว่าทุกปัญหาที่ทางออก มีแนวทางที่แก้ไขให้หายไปได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าปัญหาที่เกิดขึ้นต่างๆ ย่อมมีทางออกเสมอ การรู้จักมองโลกในทางบวกนั้นจะทำให้ไม่คิดจากปัญหาที่เล็กให้เป็นปัญหาที่ใหญ่ รู้จักคิดหาเหตุผลและทางเลือกที่ดีให้กับตนเองได้และนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 9 **ความอดทน** ให้มีความอดทนต่อเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มองโลกในทางบวก ใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ซึ่งจะทำให้ปัญหานั้นสิ้นสุดหรือหมดไป

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจว่าทางออกของปัญหาต่างๆ นั้นส่วนหนึ่งมาจากความอดทนกับปัญหาที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีการมองโลกในทางที่ดีและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยความอดทน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นความกังวลใจ
2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึกนั้น (Stay with the Feeling) ช่วงเวลาสำคัญเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้อ้างถึงความรู้สึกหรืออารมณ์ (mood) ที่ไม่น่าพอใจซึ่งเขาหรือเธอมีแรงกระตุ้นที่ยิ่งใหญ่ในการหนีจากไป ผู้ให้คำปรึกษาก็ต้องกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคงอยู่กับความรู้สึกหรือเก็บความรู้สึกนั้นไว้ก่อน ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่ปรารถนาที่จะหนีจากแรงกระตุ้นที่เต็มไปด้วยความกลัว และเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกอันไม่น่าพอใจ ถ้าให้การบำบัดจะขอให้คำปรึกษาคงอยู่กับความกลัว หรือความเจ็บปวดไว้ก่อนขณะที่เขากำลังประสบอยู่ในปัจจุบัน และส่งเสริมพวกเขาลงลึกไปที่ความรู้สึกพฤติกรรมที่เขาอยากหลีกเลี่ยงหนีไป การเผชิญหน้า และการประสบการณ์ความรู้สึกไม่เพียงแค่นำไปสู่ความกล้าหาญเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องหมายแห่งความเต็มใจที่จะอดทนกับความเจ็บปวด ซึ่งจำเป็นสำหรับการผ่านอุปสรรค และสร้างหนทางสำหรับการผ่านอุปสรรค และหนทางสำหรับระดับขั้นที่ใหม่ขึ้นกว่าเดิมในการก้าวไปข้างหน้าได้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาว่าการมองโลกในทางที่ดีและใช้ความมานะอดทนในการแก้ปัญหาจะเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้ปัญหาถูกแก้ไขได้ และนัดหมายครั้งต่อไป

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจาก
การสรุป ว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ผู้รับคำปรึกษา ทบทวน และติดตามเรื่องสนทนาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาคำแนะนำ โดยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาต่อความสามารถในการเผชิญและอุปสรรค และประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคได้เหมาะสมและกล่าวยุติการให้คำปรึกษา

ประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุป

ภาคผนวก ค

- แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่เป็นเหตุการณ์ต่อไปนี้ แล้วพิจารณาว่าถ้านักเรียนได้พบเจอกับสถานการณ์นั้น ๆ นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมมากน้อยระดับใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างช่องใดช่องหนึ่งตามระดับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อ	สถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อเพื่อนไม่ชวนไปงานวันเกิด นักเรียนสามารถระงับความผิดหวังและยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันเหมือนเดิม					
2	เมื่อเพื่อนสนิทของนักเรียนรู้สึกเศร้า มีปัญหานักเรียนมักเป็นคนที่จะช่วยเพื่อนแก้ปัญหา					
3	เมื่อนักเรียนมีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย ไม่เพียงพoinแต่ละเดือนนักเรียนจะเตือนคนให้ใช้จ่ายอย่างประหยัดและแสวงหารายได้พิเศษเพิ่มด้วยวิธีการสุจริต					
4	เมื่อนักเรียนไปไม่ทันรถที่จองไว้ในการเดินทางนักเรียนสามารถหาวิธีการเดินทางวิธีอื่นได้					
5	เมื่อนักเรียนได้รับคัดเลือกให้ทำงานในตำแหน่งสำคัญ เช่น ประธานคณะกรรมการนักเรียนนักเรียนจะสามารถควบคุมการทำงานของตนได้					
6	เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาด ล้มเหลว นักเรียนสามารถหาวิธีการแก้ไขได้ทันที					
7	เมื่อนักเรียนได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนในการนำเสนองานหน้าชั้นเรียน นักเรียนจะสามารถทำได้อย่างดี					
8	เมื่อรู้สึกว่าคุณภาพไม่ดี นักเรียนจะดูแลคุณภาพของตนเองตนเองมากขึ้น					
9	เมื่อเพื่อน ๆ ไม่ยอมให้นักเรียนทำงานกลุ่มด้วย นักเรียนสามารถควบคุมตนเองและทำงานต่อไปได้					
10	เมื่อนักเรียนไม่ได้เข้าร่วมงานสำคัญของโรงเรียนนักเรียนต้องหาวิธีเข้าร่วมงานให้ได้					

ข้อ	สถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	เมื่อเพื่อนไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน นักเรียนสามารถหาวิธีการอื่น ๆ เพื่อให้งานดำเนินต่อไปได้					
12	เมื่อนักเรียนโดนตัดค่าใช้จ่ายจากพ่อแม่ เพราะทำผิด นักเรียนคิดว่าเพราะท่านหวังดีจึงปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น					
13	เมื่อนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน นักเรียนจะหาวิธีพูดคุยปรับความเข้าใจกับเพื่อนให้ได้					
14	เมื่อนักเรียนทำงานผิดพลาด ล้มเหลว นักเรียนสามารถแก้ไขได้					
15	เมื่อครูไม่ได้เสนอชื่อของนักเรียนในการร่วมงานของโรงเรียน นักเรียนจะหาข้อบกพร่องของตนเองและปรับปรุงตัวใหม่					
16	เมื่อเพื่อนของนักเรียนไม่มาตามที่นัดหมายว่าจะทำงานร่วมกัน นักเรียนสามารถระงับความไม่พอใจและดำเนินงานต่อไปได้					
17	เมื่อพบว่าสุขภาพของนักเรียนไม่ดีเลย นักเรียนจะดูแลตนเองและไปพบแพทย์ทันที					
18	เมื่อนักเรียนทำงานไม่ได้ตามที่ตนเองตั้งใจไว้ นักเรียนจะตั้งใจมากขึ้น จนกว่างานจะสำเร็จ					
19	เมื่อนักเรียนได้รับการต่อต้านจากเพื่อนนักเรียนสามารถรับได้และแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น					
20	เมื่อนักเรียนไม่ได้รับการคัดเลือกให้ทำงานสำคัญนักเรียนจะปรับตัวให้ดีขึ้นเพื่อทำงานต่อไปจะได้รับเลือกบ้าง					

ข้อ	สถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
21	เมื่อต้องย้ายโรงเรียนไปเรียนที่ใหม่ นักเรียนคิดว่าสามารถหาเพื่อนใหม่ได้					
22	เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายงานเพิ่มขึ้น นักเรียนคิดว่าเป็นโอกาสและสามารถทำให้เสร็จเรียบร้อยได้					
23	เมื่อนักเรียนไม่ได้รับการมอบหมายให้ทำงานสำคัญ นักเรียนคิดว่าเป็นโอกาสที่จะหาข้อบกพร่องของตนเองและหาวิธีแก้ไข					
24	เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนตำหนิ นักเรียนคิดว่าไม่เป็นไรครั้งต่อไปจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น					
25	เมื่อนักเรียนไม่ได้รับของขวัญในวันเกิด นักเรียนสามารถระงับความเสียใจและตั้งเป้าหมายว่าปีต่อไปคงจะได้รับ					
26	เพื่อนไม่เคยโทรศัพท์หานักเรียนเลย นักเรียนคิดว่าเพื่อนคงมีธุระสำคัญและพยายามโทรหาเพื่อนมากขึ้น					
27	นักเรียนถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่น ๆ นักเรียนคิดว่าอาจจะเป็นความเข้าใจผิดของผู้ตำหนิและพร้อมอธิบายให้เข้าใจกันได้					
28	นักเรียนรู้สึกว่าเป็นประสบการณ์ที่ดี ถ้าได้รับเลือกให้เป็นประธานนักเรียน แม้ว่าจะต้องทำงานหนักขึ้น					
29	นักเรียนคิดว่าอาจมีความคิดเห็นอื่นที่ดีกว่า เมื่อเพื่อนไม่ยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน					

ข้อ	สถานการณ์	ระดับพฤติกรรม				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
30	เมื่อนักเรียนต้องแยกกับเพื่อนสนิท นักเรียนคิดว่าไม่เป็นไร ไม่นานคงจะได้เจอกันอีก					
31	เมื่อนักเรียนได้รับคำตักเตือนจากผู้ใหญ่ นักเรียนจะรับฟังอย่างใส่ใจและจะพยายามปฏิบัติตามให้ได้					
32	เมื่อได้รับการมอบหมายงานเพิ่ม นักเรียนคิดว่าต้องใช้ความพยายามมากขึ้นในการทำงาน					
33	เมื่อนักเรียนต้องรอเพื่อนที่มาไม่ทันนัดหมาย นักเรียนคิดว่าเพื่อนคงมีธุระสำคัญและพยายามนัดหมายใหม่อีกครั้ง					
34	เมื่อนักเรียนติดธุระจำเป็นไม่สามารถไปร่วมงานของโรงเรียนได้ นักเรียนจะพยายามแจ้งครูและขอทำงานอย่างอื่นทดแทน					
35	เมื่อนักเรียนทำงานชิ้นสำคัญผิดพลาด นักเรียนจะใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการแก้ไขข้อผิดพลาดจนสำเร็จ					
36	นักเรียนจะขึ้นเข้าแถวเพื่อซื้ออาหารกลางวันตามลำดับ เพื่อความเป็นระเบียบ แม้ว่าแถวจะยาวมากก็ตาม					
37	ในการสอบสัมภาษณ์การเรียนต่อ เมื่อนักเรียนได้รับคำตำหนิ นักเรียนสามารถระงับความไม่พอใจและตั้งใจสอบต่อไปได้					
38	นักเรียนไม่เคยได้รับการยกย่องเลยในการทำงานต่าง ๆ นักเรียนคิดว่าไม่เป็นไร จะพยายามทำงานให้ดีขึ้นต่อไป					
39	ในขณะที่นักเรียนกำลังเดินทางมาโรงเรียน เกิดพายุ ฝนตกหนัก นักเรียนจะอดทนและพยายามไปให้ถึงโรงเรียนให้ได้ แม้จะใช้เวลานานก็ตาม					
40	เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายงานที่ยาก นักเรียนจะตั้งใจและใช้ความพยายามทำงานให้ดีที่สุด					