

ภาคผนวก

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	1. ปฐมนิเทศ และการสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ วิธีการ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ ทั้งของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา 3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ ผู้รับการปรึกษาเกิดความ รู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง และไว้วางใจผู้ให้ คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับ คำปรึกษาพร้อมแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบาย วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วม โปรแกรม วิธีการ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ ระยะเวลา จำนวน ครั้ง สถานที่ 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับ การปรึกษาซักถามข้อสงสัย 4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนาเพื่อให้ เกิดความเข้าใจตรงกัน 5. กิจกรรม 5.1 แจกกระดาษเปล่าให้สมาชิก คน ละ 1 แผ่น 5.2 ให้สมาชิกทุกคนไปสัมภาษณ์ เพื่อนสมาชิกในเรื่องต่างๆ ไป 5 คำถาม เช่น 1. ชอบสีอะไร 2. ชอบอาหารประเภทไหน 3. คาราคนโปรดชื่ออะไร ฯลฯ 5.3 เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้ว ให้ รายงานข้อมูลสมาชิกที่ได้ สัมภาษณ์มาที่ละคนจนครบ 5.4 ให้สมาชิกทุกคนสรุปถึงกิจกรรม ที่ทำผ่านมา 6. นัดหมายการปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2-3	ฉันคือใคร ?	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้สำรวจตัวเองตระหนักรู้ในตนเอง และ มีความชัดเจนในบทบาทและความหวังของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมกันเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่จะช่วยเหลือกัน กล่าว แสดงออก และเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนออกมาให้กลุ่มได้ทราบ และ รู้สึกว่าความคิดของตนที่แสดงออกมานั้นสามารถแสดงได้อย่างเต็มที่มีความปลอดภัย และ ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม 3. เพื่อให้สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มมีความสนิทสนมแน่นแฟ้นกันยิ่งขึ้นจะนำไปสู่การดำเนินกลุ่มที่มีประสิทธิภาพต่อไป	1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้กระบวนการให้ คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขึ้นสำรวจตัวเองทั้งในด้านกายภาพ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้และตระหนักถึงความจริงเกี่ยวกับตนเอง <u>ขั้นตอนที่ 3</u> การตัดสินใจประเมินคุณค่า ตนเองในบทบาทที่รับผิดชอบ เพื่อ ให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้นโดยตระหนักถึงความเป็นจริง <u>ขั้นตอนที่ 4</u> การวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันวางแผนโดยกำหนดแนวทางในการระบุเป้าหมาย การกล้าเผชิญบทบาทความรับผิดชอบที่ถูกต้องเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ตามกิจกรรม ต่อไปนี้ กิจกรรม 4.1 แจกกระดาษเปล่าให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกเขียนบรรยายในหัวข้อต่อไปนี้สั้น ๆ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			- ข้าพเจ้าเป็นใคร - ข้าพเจ้ามีจุดเด่น และจุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้าง - มีบทบาทที่รับผิดชอบอะไร - ความหวังของชีวิตคืออะไร - ปัจจุบันท่านได้ปฏิบัติตนเพื่อให้ไปสู่ความหวังนั้นๆ หรือไม่ อย่างไรบ้าง - เขียนข้อความหรือสัญลักษณ์ที่จะเป็นการช่วยให้ตนเองได้นำไปปฏิบัติ เพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเป็นไปตามที่คาดหวัง 4.2 ให้สมาชิกทุกคนอ่านสิ่งที่ตนเขียนให้กลุ่มรับทราบทีละคน แล้วให้สมาชิกที่เหลือช่วยกันแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นการแสดงถึงการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 4.3 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม <u>ขั้นตอนที่ 5</u> การสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความ หรือสัญลักษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองลงในกระดาษ รูปดาว <u>ขั้นตอนที่ 6</u> ให้ผู้รับคำปรึกษานำ แผน ที่วางไว้ไปปฏิบัติ โดยจะมีการติดตามผลในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4-5	บันทึกของฉัน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้สำรวจตัวเองเกี่ยวกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน และพิจารณาพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนเอง และยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองและปัญหาของเพื่อนสมาชิกอย่างชัดเจน เกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง	1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขึ้นสำรวจตัวเอง ในด้านกายภาพ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้และตระหนักถึงความจริงเกี่ยวกับตนเอง <u>ขั้นตอนที่ 3</u> การตัดสินใจประเมินคุณค่าตนเองในบทบาทที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น โดยตระหนักถึงความเป็นจริง <u>ขั้นตอนที่ 4</u> การวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันวางแผน โดยกำหนดแนวทางในการระบุ เป้าหมายการกล้าเผชิญบทบาทความรับผิดชอบที่ถูกต้องเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ กิจกรรม 4.1 แจกสมุดบันทึกการปฏิบัติกิจวัตรประจำให้ทุกคน 4.2 ให้ทุกคนบันทึกเหตุการณ์หรือภารกิจที่ดีและไม่ดี พร้อมทั้งความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์หรือ

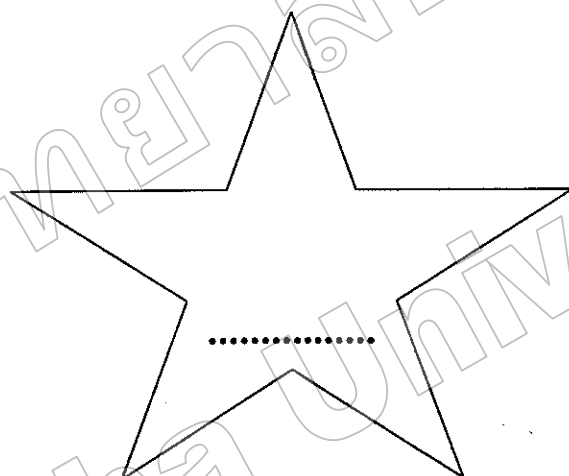
ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การกึ่งนั้น ๆ 4.3 ให้บันทึกเหตุการณ์หรือการกระทำของตนที่เป็นอุปสรรค ในการดำเนินการกิจ และบอกแนวทางแก้ไข 4.4 ให้สมาชิกทุกคนเล่าสิ่งที่ตนเขียนให้กลุ่มรับทราบทีละคน แล้วให้สมาชิกที่เหลือช่วยกันแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจ ซึ่งเป็นการแสดงถึงการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 4.5 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม <u>ขั้นตอนที่ 5</u> การสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา โดยให้ผู้รับคำปรึกษานำสัญลักษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของตน ในกระดษารูปดาวมาวางลงในพฤติกรรมปัจจุบันที่ทำให้มีความรู้สึกที่ดีและสมหวังในสิ่งที่ต้องการ และวางแผนแก้ไขในพฤติกรรมที่ต้องปรับปรุงจนได้สัญลักษณ์รูปดาวในทุกพฤติกรรมที่ปฏิบัติแต่ละวัน <u>ขั้นตอนที่ 6</u> ให้ผู้รับคำปรึกษานำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติ โดยจะมีการติดตามผลในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6-7	การเสริมสร้าง ความสุขในการ ดำเนินชีวิต	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ พิจารณาแนวทางในการ แก้ไขพฤติกรรมที่ทำให้ เป็นทุกข์หรือเป็น อุปสรรคต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวัน แล้ว กำหนดเป้าหมายและ แผนการปฏิบัติที่ชัดเจน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามี กำลังใจที่จะปฏิบัติตาม แผนที่ตนเองกำหนด	1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนและติดตาม เรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้กระบวนการ ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง 6 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> สร้างสัมพันธภาพเพื่อ ให้ เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ และ สนทนาให้ผู้รับคำปรึกษาเห็น คุณค่า ในตนเอง และเผชิญกับปัญหา อุปสรรคในการดำเนินชีวิต <u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขึ้นสำรวจตัวเอง ในด้าน กายภาพ ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อ ตนเองเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ พิจารณาแนวทางในการแก้ไข พฤติกรรมที่ทำให้เป็นทุกข์หรือเป็น อุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แล้วกำหนดเป้าหมายและแผนการ ปฏิบัติในการนำไปสู่พฤติกรรมที่พึง ประสงค์และสอดคล้องกับ ความ ต้องการและมีความเป็นไปได้ <u>ขั้นตอนที่ 3</u> การตัดสินใจประเมินคุณค่า ตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาการ เสริมสร้างและพัฒนาสัมพันธภาพที่มี ต่อครอบครัว สังคม และหลักความ เชื่อ ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้มี ความสุขโดยใช้เทคนิคการถาม การ กำลังใจและการให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดทีละประเด็น พร้อมทั้งบอก ระยะเวลาที่จะเริ่มปฏิบัติ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อสุขภาพจิตเพื่อเพิ่มความสุขในการดำเนินชีวิตและมีสุขภาพจิตที่ดีมากขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงการกระทำใหม่ของตนเองสำหรับปฏิบัติในการดำเนินชีวิตและมีสุขภาพจิตดีขึ้น หลังการให้คำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้จากการเข้ารับการปรึกษา	<u>ขั้นตอนที่ 4</u> การวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันวางแผนโดยกำหนดแนวทางในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ระบุเป้าหมายการกระทำที่สร้างความพึงพอใจในแต่ละวันทั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว การสร้างกำลังใจให้ กล้าเผชิญปัญหา อุปสรรค ที่ถูกต้องเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ กิจกรรม 1. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบุเป้าหมายและเขียนแนวทางในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลงในสมุดบันทึกของแต่ละคน 2. ผู้รับคำปรึกษาอธิบายให้เพื่อนสมาชิกฟังและร่วมกันพิจารณาความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษานำสัญลักษณ์รูปดาวของตนเองมาติดไว้ในสมุดบันทึกหน้าที่เขียนแนวทางการปฏิบัติไว้ เพื่อยืนยันการปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้ 4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนา <u>ขั้นตอนที่ 5</u> การสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา ให้ผู้รับคำปรึกษานำสมุดบันทึกมา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			แสดง ให้ผู้ให้คำปรึกษาและเขียนบันทึกผลที่ได้จากการนำไปลงปฏิบัติ <u>ขั้นตอนที่ 6</u> ให้ผู้รับคำปรึกษานำแผนที่ วางไว้ไปปฏิบัติ โดยจะมีการติดตามผลในครั้งต่อไป 1. ทบทวนและติดตามผลการให้คำปรึกษาทั้ง 7 ครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการให้คำปรึกษาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิตในการดำเนินชีวิตของตนเอง เมื่อได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด 3. ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยให้ พูดถึงความรู้สึกและพฤติกรรม ที่เปลี่ยนไปให้สมาชิกกลุ่มฟัง 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตและมีสุขภาพจิตที่ดี ประสพผลสำเร็จตามเป้าหมายในการดำเนินชีวิต สรุปและยุติการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที



โปรแกรมการฝึกความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง ความคุ้นเคย	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและ สัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้ให้ คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ บทบาทหน้าที่และวันเวลาที่ ทำการฝึก	1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเอง และ ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ บทบาทและหน้าที่ในการทำกลุ่ม พร้อมทั้งเป้าหมายการเข้ากลุ่ม 3. ทำแบบสัมภาษณ์จิตใจที่ได้พบ
2	ตระหนักรู้ใน อารมณ์ ตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนัก รู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแสดงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกตนเองได้ อย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนัก รู้คุณค่า และ ยอมรับใน ศักดิ์ศรีของ ตนเองและผู้อื่น	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายคำว่า “อารมณ์” ตามที่ตนเข้าใจ 2. บรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง อารมณ์ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำใบงานสำรวจ อารมณ์ 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกจัดกลุ่ม อารมณ์ 5. ให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกอารมณ์ ของตนเอง
3	ศักยภาพของ ตนเอง และ การควบคุม อารมณ์ ตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้อารมณ์ และบอกอารมณ์ตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ ควบคุมอารมณ์และความ ต้องการได้	1. บรรยายประกอบใบความรู้เรื่อง การควบคุมอารมณ์และความ ต้องการของตนเอง 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบสำรวจ อารมณ์และความต้องการ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกควบคุม อารมณ์และความต้องการของ ตนเองด้วยการหลับตาสำรวจอารมณ์ และ ตามสถานการณ์จำลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านสถานการณ์สมมติ เรื่อง “เขาไม่ซื้อ” แล้วให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเปรียบเทียบอารมณ์ของผู้อื่นที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับผู้อื่น พร้อมทั้งแสดงความเห็นอกเห็นใจ 3. แจกใบงาน “การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น” ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนความรู้สึกรู้สึกของตนเองและสรุปสาระสำคัญของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
5	ความรับผิดชอบ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการให้และการรับ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการยอมรับผิดและรู้จัก การให้อภัย	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสร้าง “บ้านของฉัน” ตามอุปกรณ์ที่กำหนดให้ ภายในเวลา 20 นาที 2. กำหนดให้มีผู้สังเกตการณ์ 1 คน และให้ผู้สังเกตการณ์บันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม 3. ให้ทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น
6	แรงจูงใจ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสภาพของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวางแผนเป้าหมายในชีวิตและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองได้ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบประเมินคุณลักษณะของตนเอง 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำใบกิจกรรมเป้าหมายในชีวิตของฉัน 3. ให้แต่ละคนอธิบายวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายของตนเอง และสมาชิกคนอื่น ๆ ให้กำลังใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การ ตัดสินใจ และ แก้ปัญหา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม	1. ให้ทุกคนทำใบประเมินการตัดสินใจและแก้ปัญหาดตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาประกอบใบความรู้ 3. ให้ฝึกปฏิบัติการแก้ปัญหาในสถานการณ์เรื่อง “ฟ้าหม่น” 4. สรุปวิเคราะห์เกี่ยวกับการแก้ปัญหา
8	ประสาน สัมพันธ์ กับผู้อื่น	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีทักษะการสื่อสารเพื่อประสานสัมพันธ์กับผู้อื่นได้	1. ผู้ให้คำปรึกษาบรรยายประกอบ ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ, การสร้างและการสื่อสาร” 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกโต้ตอบ และแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ฉันไม่ต้องการ”, “เราไปกันได้ดี” และ “ทนายใจ” 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายความรู้สึกของตนเองตามบทบาทนั้น ๆ 4. ร่วมกันวิเคราะห์และสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม
9	ภูมิใจใน ตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นในตนเอง และปฏิบัติตนได้อย่างมีคุณค่า	1. ผู้ให้คำปรึกษาผู้รับการปรึกษาแต่ละคนเขียนเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกประทับใจ และภาคภูมิใจมากที่สุด คนละ 1 เรื่อง ลงในกระดาษรูปดาว/ดอกไม้ 2. แจก “ใบงานสร้างความรู้สึก” ให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจสิ่งที่ภูมิใจมากที่สุด 3. ร่วมกันซักถามอภิปรายเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	มองด้านดี ชีวิตมีสุข	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก การมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจใน สิ่งที่ตนมีอยู่	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบประเมิน ตาม ใบงานความสุข ความทุกข์ 2. แจกใบงาน “ตัวฉันตามมุมมอง ฉัน เอง” แล้วให้ผู้รับคำปรึกษา เขียนข้อดี ของตนเองตามตัวคนที่ เป็นกับตัวตน ในอุดมคติ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ และ ความรู้สึกละตนเอง เมื่อมองหาข้อดี ของตนเองและสิ่งแวดล้อม 4. ให้ทุกคนร่วมกันซักถามอภิปราย
11	ความสงบ ทางใจ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถผ่อนคลาย ความเครียดได้อย่าง สร้างสรรค์ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิด ความสงบทางจิตใจ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามี กิจกรรมที่ร่วมสร้าง ความสุข	1. ถามผู้รับคำปรึกษาถึงความรู้สึก และ เหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเครียด และวิธี จัดการที่เคยใช้ในอดีต 2. ให้ฟังเทปฝึกการผ่อนคลายความเครียด ด้วยตนเอง 3. สาธิตเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด 4. ให้ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด แล้วให้แต่ละคนเลือกวิธีการที่ตนถนัด นำไปปฏิบัติใน การดำเนิน ชีวิตประจำวัน
12	ฟังฉัน นิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป เกี่ยวกับอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกละสภาพจิตใจ ของตนเองหลังการเข้าร่วม กลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอก ถึงประโยชน์ และความ ประทับใจที่ได้รับจากกลุ่ม 3. เพื่อทำแบบประเมินตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา สรุป สาระสำคัญของอารมณ์ และสภาพจิตใจ 2. ให้บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการ เข้า กลุ่ม 3. ให้ทำแบบประเมินตนเอง 4. กล่าวขอบคุณและนัดหมาย เพื่อ ติดตามผลการทดลองใน 2 สัปดาห์

แบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบและแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต จำนวน 66 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ชื่อเล่น / นามสมมติ
2. อายุ ปี
3. ระยะเวลาที่มาพักในบ้านถาวร ปี เดือน วัน
4. ระดับการศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต

กรุณาเครื่องหมาย ลงในช่องที่มีข้อความตรงตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้ จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวเอง และประเมินเหตุการณ์ อาการ หรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้ว ตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกคือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก ในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก ในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก ในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านพึงพอใจในชีวิต				
2. รู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุข.....				
3. ถ้าเปรียบเทียบกับในอดีตรู้สึกว่าคุณชีวิตในปัจจุบันของท่านมีความสุข.....				
4. มีโรคประจำตัวที่ต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง.....				
5. ต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอ ๆ				
6. ต้องให้ยา (กิน ฉีด พ่น ทา) อยู่เสมอจึงจะสามารถทำงานได้.....				
7. เป็นโรคเรื้อรังเช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีให้ใส่เล็กน้อยหรือมาตามอาการที่มี				
8. รู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน.....				
9. รู้สึกว่าชีวิตของท่านไร้ค่า ไม่มีประโยชน์				
10. รู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์.....				
11. ยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเองได้				
12. พึงพอใจในรูปร่างหน้าตาของท่าน				
↓				
13. 63. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด				
64. ท่านมีความสุขทุกครั้งที่มีเวลาว่างเพื่อผ่อนคลาย				
65. ละแวกบ้านมีเสียงดังรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				
66. ละแวกบ้านมีกลิ่นเหม็นรบกวนการดำเนินชีวิตของท่าน				