

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

แบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อน

เรียน ผู้ตอบแบบวัดทุกท่าน

ด้วยข้าพเจ้า นางเจริญศรี นพ โสภณ นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้ทำการวิจัยเพื่อการสร้างแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 แบบวัดดังกล่าวมีทั้งหมด 2 ตอน โดยตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไป ส่วนตอนที่ 2 เป็นแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อน ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบวัดให้ครบทุกตอน โดยที่จะนำไปใช้ประกอบการวิจัยเท่านั้น ไม่มีผลใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น ผู้วิจัยขอขอบคุณท่าน ที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้ด้วย

คำชี้แจง แบบวัดมี 2 ตอน กรุณาตอบให้ครบทุกตอน และทุกข้อ โดยในแต่ละตอนจะมีคำชี้แจงอย่างละเอียดของแต่ละตอน โปรดอ่านให้ละเอียด ถ้าไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้เก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านแล้วทำเครื่องหมาย (✓)

ใน ○ แล้วเติมคำในช่องว่าง (.....) ที่กำหนดให้

1. เพศ ○ ชาย ○ หญิง
2. อายุ ปี
3. เพื่อนสนิท ○ มี ○ ไม่มี

(กรุณาตอบตอนที่ 2)

ตอนที่ 2 สักยภาพในการมีเพื่อน

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่กำหนดให้ พิจารณาจากการปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเห็นด้วย กับข้อความนั้นมากน้อยเพียงใด ให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ทางขวามือ โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น ตลอดเวลา
เห็นด้วยโดยประมาณ	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น เกือบทุกวัน
เฉย ๆ	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น อาทิตย์ละ 1 - 2 ครั้ง
ไม่ใคร่เห็นด้วยนัก	หมายถึง	นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น นาน ๆ ครั้ง
ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยปฏิบัติหรือมีความรู้สึก เช่นนั้นเลย

แบบวัดมีทั้งหมด 32 ข้อ ขอให้ตอบทุกข้อ
ตัวอย่างการตอบแบบวัด

ข้อ	รายละเอียด	เห็นด้วยอย่างมาก	เห็นด้วยโดยประมาณ	เฉย ๆ	ไม่ใคร่เห็นด้วยนัก	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
0	ข้าพเจ้าปรับความเข้าใจกับเพื่อน ๆ เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกัน				✓	
00	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าครูรักข้าพเจ้าน้อยกว่าเพื่อน			✓		

ข้อ	รายละเอียด	เห็นด้วยอย่างมาก	เห็นด้วยโดยประมาณ	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วยนัก	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
1.	ใคร ๆ เขามีเพื่อนมากกว่าข้าพเจ้า					
2.	เวลาเห็นเพื่อนแต่งตัวดีหรือทำดีข้าพเจ้าก็ชมให้เขาได้รู้					
3.	ถึงแม้ว่าบ้านของข้าพเจ้าจะอยู่ใกล้กับเพื่อนข้าพเจ้าก็ไม่เคยให้เพื่อนไปส่ง					
4.	บางครั้งข้าพเจ้าอาย ไม่กล้าที่จะรู้จักเพื่อนใหม่ๆ เพราะไม่แน่ใจว่าเราจะชอบข้าพเจ้าหรือไม่					
5.	ข้าพเจ้าชอบพบปะพูดคุยกับคนทั่วไป					
6.	เวลาข้าพเจ้ามีปัญหา ข้าพเจ้ามักจะนึกถึงเพื่อนว่าจะช่วยข้าพเจ้าได้					
7.	เพื่อน ๆ ส่วนมากเข้าใจข้าพเจ้าดี					
8.	ข้าพเจ้าชอบช่วยเพื่อนที่ต้องการความช่วยเหลือ แม้ว่าจะเป็นการทำให้ข้าพเจ้า ต้องลำบากหรือเสียเวลาไปบ้างก็ตาม					
9.	เมื่อข้าพเจ้าทำผิดข้าพเจ้าจะกล่าวคำขอโทษกับเพื่อน					
10.	ถ้าข้าพเจ้าชอบนิสัยเพื่อนคนไหนข้าพเจ้าจะบอกเขา					
11.	ข้าพเจ้าชอบที่จะทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานเป็นกลุ่ม					
12.	ถ้าเจอคนรู้จักข้าพเจ้าจะขี้นทักทายเขาอย่างจริงจัง					

ข้อ	รายละเอียด	เห็นด้วยอย่างมาก	เห็นด้วยโดยประมาณ	เฉย ๆ	ไม่เห็นด้วยสักนิด	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
13.	ข้าพเจ้าไม่ถนัดที่จะปรึกษาใคร เมื่อข้าพเจ้ามีความทุกข์					
14.	บางครั้งถ้าข้าพเจ้านึกอยากให้อะไรกับเพื่อน ข้าพเจ้าก็ให้เขาโดยไม่ต้องคอยโอกาสพิเศษ					
15.	ข้าพเจ้าชอบอยู่คนเดียวมากกว่าอยู่ในกลุ่มเพื่อน					
16.	ข้าพเจ้าไม่ชอบให้ใครยืมเงินแม้ว่าจะมากหรือน้อย เพียงใดก็ตาม					
17.	ข้าพเจ้าชอบที่จะใช้เวลาว่างเล่นกับเพื่อน ๆ					
18.	ถ้าเพื่อนขึ้นมาบอกความในใจอะไรให้ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเก็บไว้ไม่ได้					
19.	ข้าพเจ้าไม่ชอบช่วยเหลือใคร ถ้าต้องทำให้ข้าพเจ้าต้องลำบากไปด้วย					
20.	ข้าพเจ้าคิดว่ามีหลายสิ่งที่สำคัญมากกว่า การมีเพื่อน					
21.	ถ้าข้าพเจ้าถูกเพื่อนเตือนเรื่องมาสายแสดงว่าเพื่อนเป็นห่วงข้าพเจ้า					
22.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่เพื่อนๆเต็มใจให้ข้าพเจ้าร่วมทำงานกลุ่มด้วย					
23.	ข้าพเจ้าเชื่อว่าไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนกับข้าพเจ้า					

ข้อ	รายละเอียด	เห็นด้วยอย่างมาก	เห็นด้วยโดยประมาณ	เฉยๆ	ไม่เห็นด้วยนัก	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
24.	เมื่อเวลาอยู่ในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบฟังคนอื่นคุยมากกว่า					
25.	เมื่อพบเพื่อนและมีโอกาสข้าพเจ้าจะเข้าไปทักทายเพื่อนก่อนเสมอ					
26.	เพื่อน ๆ ชอบเลือกข้าพเจ้าให้ร่วมทำงานกลุ่มด้วย					
27.	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกสนาน ร่าเริง เมื่อได้เล่นกับเพื่อน					
28.	ความกลัวว่าเพื่อนจะรังเกียจ ทำให้ข้าพเจ้าไม่กล้าเข้าไปทักทายเพื่อน					
29.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องคอยเพื่อนนาน ๆ					
30.	ข้าพเจ้าชอบแสดงความคิดเห็นเมื่อต้องทำงานเป็นกลุ่ม					
31.	เมื่อเพื่อนมีปัญหาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ข้าพเจ้าจะรับฟังและ ให้คำแนะนำเพื่อน					
32.	เวลาที่ข้าพเจ้าสืบทอดอุปกรณ์การเรียนข้าพเจ้าคิดว่าเพื่อน ๆ เต็มใจให้ข้าพเจ้ายืมใช้					

(ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ)

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	การปฐมนิเทศ และการสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ทศกิจ และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนโปรแกรมการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองและกล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยสร้างสัมพันธภาพ 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคนโดยมีเงื่อนไขว่าต้องแนะนำชื่อเพื่อนสมาชิกที่แนะนำตัวไปแล้วจึงแนะนำตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทศกิจ กำหนดการ วิธีการ ระยะเวลา แนวทางในการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 4. สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “ลักษณะของฉัน” เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย ผู้ให้คำปรึกษายอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้ความอบอุ่นและจริงใจ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ทั้งสีหน้า แววตา และน้ำเสียงที่พูด การเปิดเผยตนเอง การมีความรู้สึกร่วมจะทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้ 5. สมาชิกผลักดันพูดถึงสิ่งที่แสดงถึงตนเอง เขียนบรรยาย “ลักษณะของฉัน” โดยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง และการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าสมาชิกจะบอกถึงลักษณะนิสัยทั้งที่เป็นบวกหรือลบก็ตาม 6. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก และสมาชิกคนอื่นๆ 7. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย 8. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
2	สร้างสัมพันธ์ภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน 2. เพื่อเพิ่มความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจในบรรยากาศของการให้คำปรึกษา 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง กล้าเสนอแนะความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่มและเต็มใจช่วยเหลือกันอย่างจริงจัง	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกแนะนำตนเองอีกครั้งพร้อมทั้งสร้างข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา 3. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ขนมหวานสานสัมพันธ์” เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคย ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน 4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด 5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม ข้อสงสัย 6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญ และนัดหมายครั้งต่อไป
3	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้สมาชิกให้ความสำคัญกับเพื่อนและมิตรภาพ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงรอบย้อม และความจริงใจ สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านๆ มา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงาน “ความประทับใจ” ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น 4. ให้สมาชิกบรรยายถึงสิ่งที่เขียนลงในใบงาน “ความประทับใจ”

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 5. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ 5.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 5.2 การจับบและการฟัง 5.3 การสะท้อนความรู้สึก 5.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด 5.5 การทำให้เกิดความกระจ่าง 5.6 การสะท้อนเนื้อหา (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากนักขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา 6. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม 7. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงคุณค่าของการมีเพื่อนอยู่ร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเองยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3. สมาชิกบรรยายความรู้สึกถึงสิ่งสมาชิกและเพื่อนเคยทำประโยชน์ให้กับโรงเรียน ความรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ ที่ทำร่วมกับเพื่อน ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและ กล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคดังนี้ 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 4.2 การจับใจและการฟัง 4.3 การสะท้อนความรู้สึก 4.4 การตั้งคำถาม 4.5 การสะท้อนเนื้อหา (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้น จะใช้เทคนิคใดก่อนหลัง มากน้อย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ขั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษา 5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม 6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
5	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่ม 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลับเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกนิทานเกี่ยวกับการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อน สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน 4. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงนิทานเรื่อง “บันนี่ผู้มีน้ำใจ” เกี่ยวกับความรู้สึกถึงผลดีของผู้ที่มีนิสัยช่วยเหลือผู้อื่น 5. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 6. การดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ 6.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 6.2 การเจียบและการฟัง 6.3 การสะท้อนความรู้สึก 6.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด 6.5 การทำให้เกิดความกระจำ 6.6 การสะท้อนเนื้อหา (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้น จะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากนัก ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 7. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม 8. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
6	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกตามความเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ และยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3. สมาชิกนึกถึงความคิดของเพื่อนและความรู้สึก

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		กล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเองยอมรับซึ่งกันและกัน อย่างไม่มีเงื่อนไข และกล้า แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม	ที่มีต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม บรรยายความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษา แบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญ ด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่า กลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็ม ศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะ พัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและ ความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผย ตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 4.2 การจับและการฟัง 4.3 การสะท้อนความรู้สึก 4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถาม ปลายเปิด 4.5 การทำให้เกิดความกระจ่าง 4.6 การสะท้อนเนื้อหา (เทคนิคการให้ คำปรึกษาข้างต้น จะใช้เทคนิคใดก่อนหลัง มากขึ้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับ คำปรึกษา) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการ ให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุป เพิ่มเติม 6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดียอมรับในคุณค่าตนเองและผู้อื่น	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3. สมาชิก เล่าเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่เพื่อนปฏิเสธไม่ให้ร่วมกลุ่ม ความรู้สึกที่ได้รับจากเหตุการณ์นั้น 4. สมาชิกหาทางออกให้เพื่อน และใช้เป็นแนวทางสำหรับตนเอง ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 5. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ 5.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 5.2 การเจียบและการฟัง 5.3 การสะท้อนความรู้สึก 5.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด 5.5 การทำให้เกิดความกระจ่าง 5.6 การสะท้อนเนื้อหา

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ขั้นปฏิบัติการให้คำปรึกษา 6. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม 7. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
8	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเข้าใจตนเอง ไม่รู้สึกว่าเขาเองไร้เพื่อน 2. เพื่อให้สมาชิกรับฟังปัญหาของสมาชิกคนอื่น และช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาแก่กันและกัน เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3. สมาชิกบอกปัญหาที่ตนเองต้องการให้เพื่อนช่วยหาทางแก้ไข และวิธีการที่ตนเองนำไปแก้ไข ความรู้สึกที่มีจากการฟังเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 4. การดำเนินการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคดังนี้ 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 4.2 การเจียบและการฟังอย่างเสรี ผู้ให้ปัญหา

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4.3 การสะท้อนความรู้สึก 4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด 4.5 การทำให้เกิดความกระจำ 4.6 การสะท้อนเนื้อหา (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้น จะใช้เทคนิคใดก่อนหลัง มากน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม 6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
9	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง และยอมรับจุดเด่นของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับในคุณค่าและเข้าใจผู้อื่น	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 3. สมาชิกบรรยาย ความภูมิใจในตนเอง ความรู้สึก และจากการฟังเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคลเชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนา

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			อย่างเต็มศักยภาพ ความสามารถไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจจะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 4.2 การเขียนและการฟัง 4.3 การสะท้อนความรู้สึก 4.4 การตั้งคำถาม 4.5 การทำให้เกิดความกระจ่าง 4.6 การสะท้อนเนื้อหา (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา) ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม 6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป (ในขั้นนี้สัมพันธ์ภาพภายนอกกลุ่มพัฒนาขึ้นเนื่องจากสมาชิกมีความคุ้นเคย ยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข และไว้วางใจกันมากขึ้น)
10	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกลงในการเข้ากลุ่ม การปรึกษาโดยอิสระ 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจ่างในความรู้สึกที่เป็นอยู่และสามารถเข้าใจ	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก พุดคุยถึงประสบการณ์ที่สมาชิกได้พบ นอกเหนือจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกแนะนำตนเอง สร้างข้อตกลงภายในกลุ่มสมาชิกเกิดความอบอุ่น คุ้นเคย และ

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		ตนเองยอมรับและให้คำชม ผู้อื่นด้วยความจริงใจ 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถ ให้คำชมเพื่อน ไม่วิพากษ์วิจารณ์ทำให้คน อยู่ใกล้มีความสุข	ไว้วางใจ สามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่าง อิสระโดยไม่มีความกดดัน 2. ผู้รับคำปรึกษามีความจริงใจยอมรับ โดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ตลอดจนรักษา ความลับของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกรู้สึก เป็นที่ยอมรับและมีความมั่นใจที่จะเปิดเผย ตนเองมากขึ้น 3. สมาชิกมองรูปหัวใจแต่ละดวงที่เป็น ตัวแทนของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มบรรยาย สิ่งที่อยากบอกเพื่อนและจากการฟังเรื่องราว ของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 4. การดำเนินการ ให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษา แบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้าน ความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่า กลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็ม ศักยภาพ ไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะ พัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและ ความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผย ตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 4.2 การจับใจและการฟัง 4.3 การสะท้อนความรู้สึก 4.4 การตั้งคำถาม 4.5 การทำให้เกิดความกระจำ 4.6 การสะท้อนเนื้อหา (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิค ใดก่อนหลังมากน้อย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจ

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ของผู้รับคำปรึกษา) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา 5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาระได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม 6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
11	การให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม การปรึกษาโดยอิสระ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกสนุกสนาน มีชีวิตชีวา	ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยถึงประสบการณ์ที่สมาชิกได้พบ นอกเหนือจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกแนะนำตนเอง สร้างข้อตกลงภายในกลุ่มสมาชิกเกิดความอบอุ่น กันเคย และไว้วางใจ สามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระโดยไร้ความกดดัน 2. ผู้รับคำปรึกษามีความตั้งใจยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ตลอดจนรักษาความลับของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น 3 สมาชิกบรรยายความรู้สึกที่มีจากการสัมผัสให้เป็นภาพ ของตนเอง และเพื่อนสมาชิก ฟังเรื่องราวความรู้สึกจากภาพที่ได้ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 4 การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะ

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			พัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง และกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิค ดังนี้ 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข 4.2 การเขียนและการฟัง 4.3 การสะท้อนความรู้สึก 4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด 4.5 การทำให้เกิดความกระจำ 4.6 การสะท้อนเนื้อหา ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาระได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุป 6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
12	ปัจจัยนิเทศและการยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกของตนเองตนเองตามความเป็นจริง 2. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลและแนวคิดที่ได้จากการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง 3. เพื่อให้สมาชิกนำแนวคิดจากการเข้ากลุ่มทั้งหมดไปพัฒนาศักยภาพในการมีเพื่อน และปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม 4. เพื่อประเมินการให้คำปรึกษา 5. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก 2. ให้สมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาครั้งก่อน และแสดงความคิดเห็น บอกถึงความรู้สึกเมื่อได้เข้าร่วมในการให้คำปรึกษาทุกครั้งที่ผ่านมา ให้ทุกคนได้มีโอกาสพูดแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อนหลังการทดลอง 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนและกล่าวยุติการให้คำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ครั้งที่ 1

เรื่อง “การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ กติกาและบทบาท

ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ตลอดทั้งโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

- อุปกรณ์**
1. บัตรงาน “ลักษณะของฉัน”
 2. ปากกา หรือ ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองและกล่าวทักทายสมาชิก
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคน โดยมีเงื่อนไขว่าต้องแนะนำชื่อเพื่อนสมาชิกที่แนะนำตัวไปแล้วจึงแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กติกา กำหนดการ วิธีการ ระยะเวลา แนวทางในการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
4. ให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “ลักษณะของฉัน” เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
 - 4.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกบัตรงาน “ลักษณะของฉัน”
 - 4.2 ให้สมาชิกเขียนถึงลักษณะของตนเอง ต่อไปนี้
 - 4.2.1 เขียนชื่อจริง และชื่อเล่น
 - 4.2.2 สิ่งที่เกิดขึ้นได้จากภายนอก
 - 4.2.3 ลักษณะนิสัยของตนเองตามที่เป็นจริง
 - 4.2.4 ลักษณะนิสัยจากที่ผู้อื่นบอกกล่าว (พ่อ แม่ ครู เพื่อน)
 - 4.2.5 สิ่งที่ต้องการจากเพื่อนและสิ่งที่ยอยากทำให้เพื่อน
 - 4.2.3 เขียนชื่อเพื่อนในกลุ่มที่พอจะทำได้

ในกิจกรรมนี้สมาชิกบางคนอาจยังไม่เปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้ความอบอุ่นและจริงใจ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ทั้งสีหน้า แววตา และน้ำเสียงที่พูด การเปิดเผยตนเอง การมีความรู้สึกร่วมจะทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเองได้

5. สมาชิกผลักดันพูดสิ่งที่แสดงถึงตนเองเขียนบรรยาย “ลักษณะของฉัน” โดยใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง และการยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าสมาชิกจะบอกถึงลักษณะนิสัยทั้งที่เป็นบวกหรือลบก็ตาม

6. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม “ลักษณะของฉัน” การพูด และการฟัง ลักษณะที่บ่งบอกความเป็นตนเองของแต่ละบุคคล ทั้งจากตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ

7. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

8. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป (หลังการนัดหมายให้สมาชิกเขียนชื่อขนมที่ตนเองชอบรับประทาน คนละ 1 ชนิด ซ้ำกันได้ เพื่อให้ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปผู้ให้คำปรึกษาจัดเตรียมมาให้)

สรุปสาระที่ได้

การให้คำปรึกษาเป็นไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาและตั้งใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกรู้จักตนเองและเพื่อนสมาชิก ภายในกลุ่ม

การประเมินผล

1. ผู้รับคำปรึกษาแสดงความไว้วางใจโดย กล่าวพูดคุย แนะนำตนเอง ซักถามและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา

2. ผู้รับคำปรึกษาสามารถสรุปจุดมุ่งหมาย วิธีการให้คำปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาได้

บัตรงาน
ลักษณะของฉัน



1. ชื่อจริงและชื่อเล่น

.....

2. สิ่งที่สามารถเห็นได้จากภายนอก

.....

.....

.....

3. ลักษณะนิสัยของฉันตามที่เป็นจริง

.....

.....

4. ลักษณะนิสัยของฉันตามที่ผู้อื่นบอก (พ่อ แม่ ครู
เพื่อน).....

.....



5. สิ่งที่ต้องการจากเพื่อนและสิ่งที่ต้องการทำให้เพื่อน

.....

.....

.....

.....

6. เขียนชื่อเพื่อนในกลุ่มที่พอจะจำได้

.....

.....

ครั้งที่ 2

การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน
2. เพื่อเพิ่มความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจในบรรยากาศของการให้คำปรึกษา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง กล้าเสนอแนะความคิดเห็นของตนเอง

คอกกลุ่มและเต็มใจช่วยเหลือกันอย่างจริงจัง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ ขนมหัดสมาชิกชอบ (ครบจำนวนตามที่สมาชิกเขียนไว้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกแนะนำตนเองอีกครั้งพร้อมทั้งสร้างข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา
3. ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ขนมหวานสานสัมพันธ์” เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
 - 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงกติกา การทำกิจกรรม “ขนมหวานสานสัมพันธ์”
 - 3.2 ให้สมาชิกยื่นเรียงแถวหน้ากระดานจับมือกันไว้ โดยมีสมาชิกที่อยู่ริมสุดทั้งสองด้านจะเหลือมือคนละ 1 ข้าง
 - 3.3 สมาชิกในกลุ่มหาวิธีการนำขนมที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดไว้ให้ มาป้อนให้สมาชิกแต่ละคน รวมทั้งตนเอง ได้รับประทาน ครบทุกคน
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เช่น “จากการทำกิจกรรมสมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรบ้างในระหว่างทำกิจกรรม “ขนมหวานสานสัมพันธ์” ขอให้ A ได้แสดงความรู้สึกของตนเองและเพื่อนสมาชิกคนอื่นได้แสดงความรู้สึกต่อไป
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย
6. ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญ และนัดหมายครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกลงใจเกี่ยวกับความรู้สึกประทับใจในการร่วมกันทำกิจกรรมความรู้สึกล่อเพื่อนสมาชิกที่เอื้ออำนวย การให้อภัยเมื่อเกิดการผิดพลาดในระหว่างทำกิจกรรมสร้างจิตใจที่เอื้อเฟื้อและมึนน้ำใจต่อกัน และเห็นคุณค่าของเพื่อน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ
2. สังเกตความมีส่วนร่วม และกล้าแสดงความรู้สึกล
3. สังเกตสัมพันธภาพ และความคุ้นเคยภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 3

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกให้ความสำคัญกับเพื่อนและมิตรภาพ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มี

เงื่อนไข และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

- อุปกรณ์
1. ใบงาน “ความประทับใจ”
 2. ปากกา หรือ ดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกด้วยน้ำเสียงรอบย้อม และความจริงใจ สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงาน “ความประทับใจ” ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น

- 3.1 ให้สมาชิกเขียนบรรยายสิ่งที่เคยประทับใจในอดีตและปัจจุบัน เกี่ยวกับเพื่อน

ของสมาชิก

- 3.2 ให้สมาชิกเขียนรายชื่อผู้ที่มีความสำคัญกับสมาชิก

- 3.3 ความประทับใจมีผลอย่างไรกับสมาชิกในเวลาต่อมา

4. ให้สมาชิกบรรยายถึงสิ่งที่เขียนลงในใบงาน “ความประทับใจ”

(ในครั้งนี้ สมาชิกบางท่านสามารถค้นพบความสำคัญของเพื่อนแต่อาจจะมีบางท่านที่ยังไม่สามารถค้นพบได้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข และให้สัมพันธภาพที่เกิดจากกลุ่มได้มีส่วนในการค้นพบความสำคัญของเพื่อน)

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

5. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ

จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้

5.1 การยอมรับ โดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น

5.2 การจับและการฟัง เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการจับเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยไม่รีบร้อน

5.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึก และ อารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้ว สะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตนเอง ให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริง ในจิตใจตนเอง

5.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระและ จูงใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในปัญหา

5.5 การทำให้เกิดความกระตือรือร้น คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิก ที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจ ตนเองมากยิ่งขึ้น

5.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับ ความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิก พูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใด ก่อนหลังมากน้อย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับ คำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

6. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการให้ คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม

7. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เห็นความสำคัญของเพื่อนและมิตรภาพ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ
2. สังเกตการรับฟังและกล้าแสดงความคิดเห็น เปิดเผยต่อกลุ่มของสมาชิก
3. สังเกตสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงาน

ความประทับใจ



สิ่งที่เคยประทับใจในอดีตและปัจจุบัน เกี่ยวกับเพื่อน

รายชื่อผู้ที่มีความสำคัญกับสมาชิก บุคคลเหล่านั้นมีความสำคัญอย่างไร

ความประทับใจมีผลอย่างไรกับสมาชิกในเวลาต่อมา

ครั้งที่ 4

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงคุณค่าของการมีเพื่อน อยู่ร่วมกับเพื่อน ได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มี

เงื่อนไข และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
3. สมาชิกบรรยายความรู้สึกถึงสิ่งที่สมาชิกและเพื่อนเคยทำประโยชน์ให้กับโรงเรียน ความรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ ที่ทำร่วมกับเพื่อน

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้
 - 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น
 - 4.2 การเจียบและการฟัง เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการเจียบเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการ ได้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยไม่รีบร้อน
 - 4.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึก และ อารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้วสะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึก

ที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระและสนใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระฉับในปัญหา

4.5 การทำให้เกิดความกระฉับ คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิกที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

4.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้น จะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากน้อย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม

6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเอง ขอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อนหรือทำกิจกรรมร่วมกัน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ การแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม
2. สังเกตการรับฟังและกล้าแสดงความคิดเห็น เปิดเผยต่อกลุ่มของสมาชิก
3. สังเกตสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 5

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลับเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน

อย่างไม่มีเงื่อนไข และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ นิทานเรื่อง “บันนี่ผู้มีน้ำใจ”

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกนิทานเกี่ยวกับการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อน สามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและพึงพาอาศัยซึ่งกันและกัน
4. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงนิทานเรื่อง “บันนี่ผู้มีน้ำใจ” เกี่ยวกับความรู้สึกถึงผลดีของผู้ที่มีนิสัยช่วยเหลือผู้อื่น
5. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะแนวทางในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

5. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้

5.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น

5.2 การเรียบและการฟัง เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการเรียบเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการได้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยไม่รีบร้อน

5.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกและ อารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้วสะท้อนให้สมาชิกได้พิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

5.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และสนใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในปัญหา

5.5 การทำให้เกิดความกระตือรือร้น คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิก ที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

5.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้น จะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากนัก ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

7. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม

8. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเอง ขอมรับความแตกต่างในตัวเองเพื่อนมีความรู้สึกที่ดีในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและพัฒนาตนเองนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ
2. สังเกตการรับฟังและกล้าแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

นิทานเรื่อง “บันนี่ผู้มีน้ำใจ”

จาก ค.ญ.โลตา อับดุลลา กาซิม ชั้น ม.2/1

โรงเรียนศรัทธาสมุทร อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม

บันนี่เป็นชื่อของนักเรียนหญิงตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง ขยัน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบความถูกต้อง รักเพื่อน จึงเป็นศิษย์รักของครูทุกคน แต่บันนี่ไม่ชอบเล่นสนุกสนานกับเพื่อน ๆ บันนี่จะชอบนั่งอ่านหนังสือ หรือไม่ก็ชอบนั่งเล่นคนเดียว จึงทำให้เพื่อนไม่ค่อยสนใจ แต่เนื่องจากบันนี่เป็นเด็กที่ซื่อสัตย์ ชอบความถูกต้อง เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ทำอะไร ไม่ถูก ก็จะเข้าไปห้ามเพื่อนจึงไม่ค่อยชอบบันนี่เท่าใดนัก ครั้งหนึ่งบันนี่เดินไปโรงอาหารกับเพื่อนอีก 2 คน บันนี่พบกระเป๋าสตางค์ใบหนึ่ง ในกระเป๋าสตางค์นั้น มีเงินอยู่เป็นจำนวนมาก บันนี่บอกเพื่อนว่า จะเอากระเป๋าสตางค์ไปส่งคุณครูเพื่อประกาศหาเจ้าของ แต่เพื่อนอีก 2 คน ไม่ยอม ให้เก็บเอาไว้เอง บันนี่จึงแย่งกระเป๋าสตางค์จากเพื่อน แล้วนำไปส่งให้คุณครู เพื่อหาเจ้าของ ทำให้เพื่อนทั้ง 2 คน ไม่พอใจ แต่บันนี่ไม่สนใจ นำกระเป๋าสตางค์ไปส่งคุณครูให้ครูประกาศหาเจ้าของจนพบ เจ้าของกระเป๋าคือใจมากที่ได้กระเป๋าสตางค์คืนเพราะไม่ต้องถูกพ่อแม่ลงโทษ ต่อมาวันหนึ่งครูประจำชั้น เข้ามาตรวจความเรียบร้อยในห้องเรียนปรากฏว่า ห้องสกปรกมาก และไม่เรียบร้อยจึงสั่งว่าถ้าพรุ่งนี้ ไม่เรียบร้อยจะถูกทำโทษทั้งห้อง ปรากฏว่าวันนั้นไม่มีใครสนใจทำความสะอาดสักคน บันนี่ จึงตัดสินใจทำความสะอาดห้องเรียนแต่เพียงลำพัง ในขณะที่นั้น ขณะที่บันนี่กำลังทำความสะอาด บังเอิญมีเพื่อนเดินผ่านมาเห็นแล้วก็เดินผ่านไป

ในวันรุ่งขึ้น ครูมาเห็นห้องเรียนสะอาด ได้กล่าวชมเชยนักเรียนทั้งห้องทำให้เพื่อน ๆ ในห้องไม่ถูกทำโทษ เพื่อน ๆ ทุกคนในห้องจึงเห็นความดีของบันนี่และกล่าวขอบคุณบันนี่กัน ทุกคนและเข้าใจบันนี่ ทำให้บันนี่รู้สึกมีความสุขมาก

ครั้งที่ 6

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกตามความเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ และยอมรับและเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
3. สมาชิกบอกคุณลักษณะที่ดีของตนเอง และคุณลักษณะที่ดีของเพื่อน
4. ให้สมาชิกบรรยาย ความรู้สึกหลังจากฟังสิ่งที่เพื่อนสมาชิกพูดถึงคุณลักษณะที่ดีของตนเอง

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

5. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้
 - 5.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น
 - 5.2 การเฝ้าฟังและการฟังเทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการเฝ้าฟังเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการได้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยไม่รีบร้อน
 - 5.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึก และ อารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้ว

สะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

5.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระฉับกระเฉงในปัญหา

5.5 การทำให้เกิดความกระฉับกระเฉง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิก ที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

5.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากขึ้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

6. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม

7. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเอง ขอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้สึกมั่นใจ กล้าพูดกล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่เป็นจริง โดยไม่ปิดบัง

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ การแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม
2. สังเกตการรับฟังและกล้าแสดงความคิดเห็น เปิดเผยต่อกลุ่มของสมาชิก
3. สังเกตสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 7

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดียอมรับในคุณค่าตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ รู้ถึงคุณค่าของการให้อภัยซึ่งกันและกัน

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมารวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
3. สมาชิก เล่าเหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่เพื่อนปฏิเสธไม่ให้ร่วมกลุ่ม ความรู้สึกที่ได้รับจากเหตุการณ์นั้น ๆ
4. สมาชิกหาทางออกให้เพื่อน และใช้เป็นแนวทางสำหรับตนเองบรรยายถึง ความรู้สึกที่มีจากการฟังเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

5. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้

5.1 การยอมรับ โดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับ โดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น

5.2 การเจียบและการฟังเทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการเจียบเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ไตร่ตรองถึงการ โต้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาค้าง ๆ โดยไม่รีบร้อน

5.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการที่เป็นการสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียงสรุปใหม่แล้วสะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึก

ที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

5.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระและสนใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระฉับกระเฉงในปัญหา

5.5 การทำให้เกิดความกระฉับกระเฉง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิกที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

5.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

6. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม

7. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเองยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจและให้อภัย รู้สึกมั่นใจ กล่าวพูดกล้าแสดงออกตามความรู้สึกที่เป็นจริงโดยไม่ปิดบัง

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ การแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม
2. สังเกตการรับฟังและกล้าแสดงความคิดเห็น เปิดเผยต่อกลุ่มของสมาชิก
3. สังเกตสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 8 การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเข้าใจตนเอง ไม่รู้สึกว่าคุณเองไร้เพื่อน
2. เพื่อให้สมาชิกรับฟังปัญหาของสมาชิกคนอื่น และช่วยเหลือให้กำลังใจให้คำปรึกษาแก่กันและกันเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมารวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
3. สมาชิกเขียนบอกปัญหาของตนเองที่ต้องการขอคำปรึกษาจากเพื่อน และต้องการให้เพื่อนช่วยหาทางแก้ไข และวิธีการที่ตนเองนำไปแก้ไข ความรู้สึกที่มีจากการฟังเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้
 - 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น
 - 4.2 การเจียบและการฟัง เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการเจียบเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการได้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ โดยไม่รีบร้อน
 - 4.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้วสะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึก

ที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระและสนใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา

4.5 การทำให้เกิดความกระจ่าง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิกที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

4.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม

6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเอง ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถให้และรับคำปรึกษาจากเพื่อน รู้คุณค่าของการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ การแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม
2. สังเกตการรับฟังและกล้าแสดงความคิดเห็น เปิดเผยต่อกลุ่มของสมาชิก
3. สังเกตสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 9

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง และยอมรับจุดเด่นของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับในคุณค่าและเข้าใจผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก สมาชิกสร้างข้อตกลงภายในกลุ่มร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
3. สมาชิกบรรยาย ความภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกที่มีจากการฟังเรื่องราวของสมาชิก

ในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้

4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น

4.2 การจับและการฟัง เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการจับเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการได้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาค้าง ๆ โดยไม่รีบร้อน

4.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้วสะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระและสนใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระฉ่งในปัญหา

4.5 การทำให้เกิดความกระฉ่ง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิกที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

4.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากขึ้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

6. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปสาระที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม

7. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป (ในขั้นนี้สัมพันธ์ภาพภายนอกกลุ่มพัฒนาขึ้น เนื่องจากสมาชิกมีความคุ้นเคย ขอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข และไว้วางใจกันมากขึ้น) สรุปสาระที่ได้

ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกของตนเอง ขอมรับถึงจุดเด่นของตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น มองโลกในแง่ดี
การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความตั้งใจ การแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม
2. สังเกตการรับฟังและกล้าแสดงความคิดเห็น เปิดเผยต่อกลุ่มของสมาชิก
3. สังเกตสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 10

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มการปรึกษาโดยอิสระ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำในความรู้สึกที่เป็นอยู่และสามารถเข้าใจตนเองยอมรับและให้คำชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถ ให้คำชมเพื่อน ไม่วิพากษ์วิจารณ์ทำให้คนอื่นอยู่ใกล้มีความสุข

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลาเวลา 60 นาที

- อุปกรณ์
1. กระดาษ A4 (มีรูปหัวใจ 7 ดวง)
 2. ปากกา หรือ ดินสอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยถึงประสบการณ์ที่สมาชิกได้พบ นอกเหนือจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกแนะนำตนเอง สร้างข้อตกลง ภายในกลุ่มสมาชิกเกิดความอบอุ่น กันเคยและไว้วางใจ สามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระโดยไร้ความกดดัน
2. ผู้รับคำปรึกษามีความจริงใจยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ตลอดจนรักษา ความลับของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น
3. สมาชิกมองรูปหัวใจในกระดาษ หัวใจแต่ละดวงแทนเพื่อนสมาชิก ดวงละ 1 คนเขียน สิ่งที่ยาบอกเพื่อนในกลุ่ม ที่ได้เห็นจากตัวของเพื่อนสมาชิก ตลอดระยะเวลาของการเข้ากลุ่ม และ นอกกลุ่มการให้คำปรึกษา สมาชิกแต่ละคนบรรยายความรู้สึกถึงเพื่อนและความรู้สึกที่เพื่อนพูดถึง ตนเอง และจากการฟังเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญ ด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ ไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้
 - 4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่าง บุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น

4.2 การเขียนและการฟัง เทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่างๆออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการเขียนเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการได้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาค้างๆ โดยไม่รีบร้อน

4.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้วสะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระและสนใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระฉ่งในปัญหา

4.5 การทำให้เกิดความกระฉ่ง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิกที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟัง จะทำให้สมาชิกรับรู้ที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

4.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่างๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

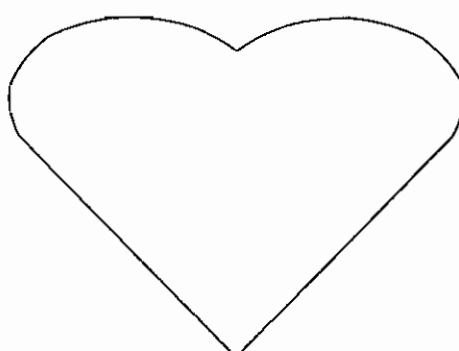
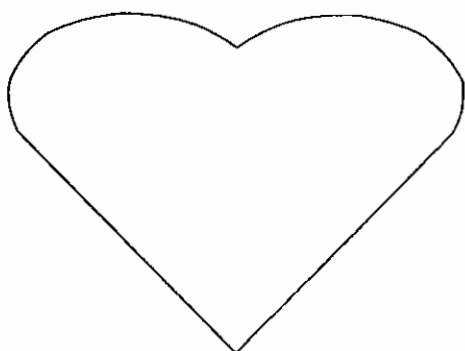
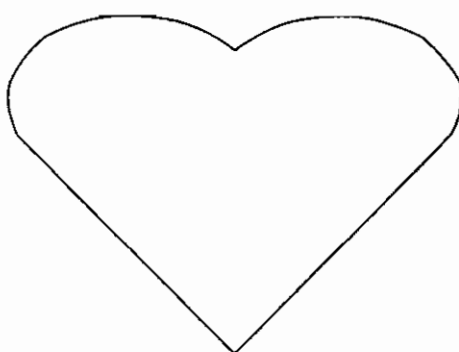
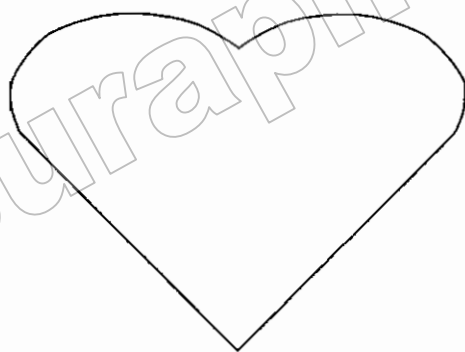
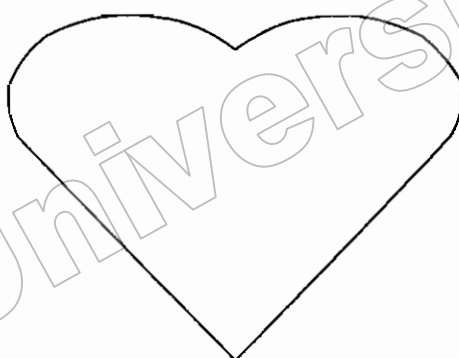
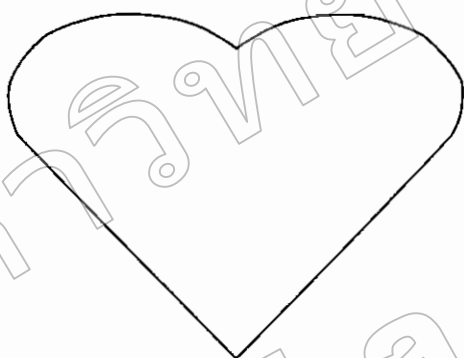
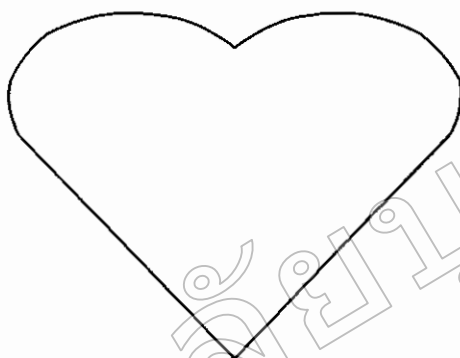
5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาระได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม (การสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากกลุ่ม สรุปบางตอนในการเข้ากลุ่มเชื่อมโยงสู่ประเด็นใหม่ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และความต่อเนื่อง กระตุ้นให้สมาชิกได้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษาและได้รับประสบการณ์จากกลุ่มวิธีการที่สมาชิกจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน)

6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้ สมาชิกมองตนเองและเพื่อนในแง่ดี ขอมรับและให้คำชมเพื่อนเป็นไม่วิพากษ์วิจารณ์ ทำให้คนอยู่ใกล้มีความสุข

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ ความตั้งใจ การแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้น
การมีส่วนร่วม



ครั้งที่ 11

การให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มการปรึกษาโดยอิสระ
2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกสนุกสนาน มีชีวิตชีวา ไม่วิพากษ์วิจารณ์ทำให้คนอยู่ใกล้มี

ความสุข

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลาเวลา 60 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษ A 4
2. พู่กัน/ จานสี/ สีน้ำ

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยถึงประสบการณ์ที่สมาชิกได้พบ
นอกเหนือจากการเข้ากลุ่ม สมาชิกแนะนำตนเอง สร้างข้อตกลงภายในกลุ่มสมาชิกเกิดความอบอุ่น
คุ้นเคย และไว้วางใจ สามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างอิสระโดยไร้ความกดดัน
2. ผู้รับคำปรึกษามีความจริงใจยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขใด ๆ ตลอดจนรักษา
ความลับของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและมีความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ A 4 ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พร้อม พู่กัน/ จานสี/ สีน้ำ
 - 3.1 ให้สมาชิกเริ่มจากการแต้มสีน้ำลงในกระดาษ A4 ของตนเองก่อนโดยจะแต้ม
อย่างไรก็ได้
 - 3.2 ให้สมาชิกส่งงานไปทางขวาให้สมาชิกคนต่อไปแต้มสีต่อจนครบทุกคน
 - 3.3 สมาชิกเจ้าของกระดาษ ตั้งชื่อภาพที่ได้จากการแต้มสีของสมาชิกทุกคน
 - 3.4 สมาชิกแสดงผลงาน และบรรยายความรู้สึกที่มีจากการแต้มสีให้เป็นภาพ
ของตนเอง และเพื่อนสมาชิก ฟังเรื่องราวความรู้สึกจากภาพที่ได้ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

4. การดำเนินการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ให้ความสำคัญ
ด้านความเชื่อมั่นในศักยภาพของบุคคล เชื่อว่ากลุ่มมีความสามารถในการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ
ไปในทิศทางที่กลุ่มต้องการ กลุ่มจะพัฒนาในบรรยากาศของการยอมรับและความไว้วางใจ จะช่วย
ให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและกล้าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ดังนี้

4.1 การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข ผู้ให้คำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และยอมรับโดยปราศจากอคติใด ๆ ทั้งสิ้น

4.2 การเจียบและการฟังเทคนิคนี้จะช่วยให้สมาชิกได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่สมาชิกพูด และการเจียบเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบ หรือการแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยไม่รีบร้อน

4.3 การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ โดยการฟังสมาชิกบรรยายความรู้สึกออกมา และรวบรวม เรียบเรียง สรุปใหม่แล้วสะท้อนให้สมาชิกได้คิดพิจารณาความรู้สึกของตัวเองให้ดี เพื่อที่จะได้เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงในจิตใจตนเอง

4.4 การตั้งคำถาม คำถามที่ใช้เป็นคำถามปลายเปิด เป็นการช่วยให้สมาชิกรู้สึกอิสระ และสนใจให้สมาชิกเกิดความรู้สึกกระตือรือร้นในปัญหา

4.5 การทำให้เกิดความกระจ่าง คือการที่ผู้ให้คำปรึกษา ทำให้ข้อมูลของสมาชิกที่คลุมเครือสับสน เกิดความชัดเจนขึ้นขึ้น โดยสรุปสาระสำคัญของข้อมูล และกล่าวให้สมาชิกฟังจะทำให้สมาชิกรับรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขาอย่างถูกต้อง และทำให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น

4.6 การสะท้อนเนื้อหา ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความคิดหรือความเห็นที่สำคัญโดยใช้ภาษาที่สั้นและเป็นภาษาของผู้ให้คำปรึกษาเอง ช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้งเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา อาจเป็นการกล่าวซ้ำข้อความที่สมาชิกพูดออกมา หรือช่วยเน้นคำที่สำคัญให้แก่สมาชิก (เทคนิคการให้คำปรึกษาข้างต้นจะใช้เทคนิคใดก่อนหลังมากนักขึ้นอยู่กับสถานการณ์ อารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาและดุลยพินิจของผู้รับคำปรึกษา)

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

5. การยุติการปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงสาระได้จากการให้คำปรึกษากลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาช่วยสรุปเพิ่มเติม (การสรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากกลุ่ม สรุปบางคนในการเข้ากลุ่มเชื่อมโยงสู่ประเด็นใหม่ ช่วยให้เกิดการเรียนรู้และความต่อเนื่อง กระตุ้นให้สมาชิกได้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากกลุ่มการปรึกษาและได้รับประสบการณ์จากกลุ่มวิธีการที่สมาชิกจะนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน)

6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

สรุปสาระที่ได้ สมาชิกมองเห็นตนเองและเพื่อนในแง่ดี ยอมรับและให้คำชมเพื่อนเป็นไม่วิพากษ์วิจารณ์ ทำให้คนอยู่ใกล้มีความสุข รู้สึกสนุกสนานมีชีวิตชีวา

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจ การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 12

ปัจจัยนิเทศและการยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกของตนเองตนเองตามความเป็นจริง
2. เพื่อให้สมาชิกสรุปผลและแนวคิดที่ได้จากการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. เพื่อให้สมาชิกนำแนวคิดจากการเข้ากลุ่มทั้งหมด ไปพัฒนาศักยภาพของการมีเพื่อน

และปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

4. เพื่อประเมินการให้คำปรึกษา
5. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษา

ในครั้งก่อน

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกให้แสดงความคิดเห็นและบอกถึงความรู้สึกเมื่อได้เข้าร่วมในการให้คำปรึกษาทุกครั้งที่ผ่านมาให้ทุกคนได้มีโอกาสดูแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อนหลังการทดลอง
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคน และกล่าวยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจความตั้งใจ การอภิปราย การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตการณ์ให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมในการเข้ากลุ่ม

ระยะติดตามผล

หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผ่านไป 3 สัปดาห์ ให้สมาชิกในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อนอีกครั้ง

ภาคผนวก ข

สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อน

ตารางที่ 12 วิเคราะห์ความแปรปรวน

	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผล	subj total
	95	128	130	353
กลุ่มทดลอง	101	130	131	362
	101	123	122	346
	100	122	125	347
	88	139	135	362
	104	143	144	391
	98	138	136	372
	106	139	141	386
รวม	793	1062	1064	2919
กลุ่มควบคุม	101	102	100	303
	94	94	96	284
	106	105	103	314
	102	100	104	306
	94	93	90	277
	107	105	102	314
	104	96	98	298
	101	100	101	302
รวม	809	795	794	2398
Interval total	1602	1857	1858	5317

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= (95^2 + 101^2 + 101^2 + \dots + 102^2 + 98^2 + 101^2) - \frac{5317^2}{48} \\
 &= 602251 - 588968.52 \\
 &= 13282.47
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
2. \text{ } SS_{\text{subj}} &= \frac{\sum T_g^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{353^2 + 362^2 + 346^2 + \dots + 314^2 + 298^2 + 302^2}{3} - \frac{5317^2}{48} \\
&= 595704.33 - 588968.52 \\
&= 6735.81
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
3. \text{ } SS_{\text{groups}} &= \frac{(\sum T_g^2)}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{2919^2 + 2398^2}{(8)(3)} - \frac{5317^2}{48} \\
&= 594623.54 - 588968.52 \\
&= 5655.02
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
4. \text{ } SS_{\text{intervals}} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{1602^2 + 1857^2 + 1858^2}{(8)(2)} - \frac{5317^2}{48} \\
&= 591688.56 - 588968.52 \\
&= 2720.04
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
5. \text{ } SS_{\text{cell}} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{793^2 + 1062^2 + 1064^2 + 1602^2 + 1857^2 + 1858^2}{8} - \frac{5317^2}{48} \\
&= 600716.37 - 588968.52 \\
&= 11747.85
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
6. \text{ } SS_{I \times G} &= SS_{\text{cell}} - SS_{\text{groups}} - SS_{\text{intervals}} \\
&= 11747.85 - 5655.02 - 2720.04 \\
&= 3372.79
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. SS_{w/in\ subj} &= SS_{total} - SS_{between\ subj} \\
 &= 13282.47 - 6735.81 \\
 &= 6546.66
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. SS_{Ss\ w/in\ groups} &= SS_{between\ subj} - SS_{groups} \\
 &= 6735.81 - 5655.02 \\
 &= 1080.79
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. SS_{I \times Ss\ w/in\ groups} &= SS_{w/in\ subj} - SS_{intervals} - SS_{I \times G} \\
 &= 6546.66 - 2720.04 - 3372.79 \\
 &= 453.83
 \end{aligned}$$

การคำนวณ Degree of Freedom

$$\begin{aligned}
 1. df_{w/in\ subj} &= df_{total} - df_{between\ subj} \\
 &= 47 - 15 \\
 &= 32
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. df_{w/in\ groups} &= df_{between\ subj} - df_{groups} \\
 &= 15 - 1 \\
 &= 14
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. df_{I \times Ss\ w/in\ groups} &= df_{w/in\ subj} - df_{intervals} - df_{I \times G} \\
 &= 32 - 2 - 2 \\
 &= 28
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. df_{between\ subj} &= df_{total} - df_{w/in\ subj} \\
 &= 47 - 32 \\
 &= 15
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \ df_{groups} &= q - 1 \\
 &= 2 - 1 \\
 &= 1
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \ df_{intervals} &= i - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \ df_{I \times G} &= (I - 1)(G - 1) \\
 &= (3 - 1)(2 - 1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณค่า MS

$$\begin{aligned}
 1. \ MS_{groups} &= \frac{SS_{groups}}{df_{groups}} \\
 &= \frac{5655.02}{1} \\
 &= 5655.02
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \ MS_{ss \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{Ssw \text{ in groups}}}{df_{Ssw \text{ in groups}}} \\
 &= \frac{1080.79}{14} \\
 &= 77.19
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \ MS_{intervals} &= \frac{SS_{int \text{erval}}}{df_{int \text{erval}}} \\
 &= \frac{2720.04}{2} \\
 &= 1360.02
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. MS_{I \times G} &= \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} \\
 &= \frac{3372.79}{2} \\
 &= 1686.39
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. MS_{I \times Ss \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{I \times Ss \text{ w/in groups}}}{df_{I \times Ss \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{453.83}{28} \\
 &= 16.20
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and Interactions Two Factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง (G)

$$\begin{aligned}
 F_{groups} &= \frac{MS_{groups}}{MS_{Ss \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{5655.02}{77.19} \\
 &= 73.25
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่าง “ระยะเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F_{intervals} &= \frac{MS_{interval}}{MS_{I \times Ss \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{1360.02}{16.20} \\
 &= 83.90
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาและวิธีการทดลอง (I × G)

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times Ss \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{1686.39}{16.20} \\
 &= 107.04
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย (Simple Effect) ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (Simple Effects of Interval at Method = Experiment)

$$\begin{aligned}
 1.1 \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= (95^2 + 101^2 + 101^2 + \dots + 144^2 + 136^2 + 141^2) - \frac{1064^2}{24} \\
 &= 362167 - 355023.35 \\
 &= 7143.62
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \quad SS_{subj} &= \frac{\sum Ts^2}{q} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{353^2 + 362^2 + 346^2 + \dots + 391^2 + 372^2 + 386^2}{3} - \frac{2919^2}{24} \\
 &= 355694.33 - 355023.37 \\
 &= 670.95
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{793^2 + 1062^2 + 1064^2}{8} - \frac{2919^2}{24} \\
 &= 361098.62 - 355023.37 \\
 &= 6075.25
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.4 \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals} \\
 &= 7143.62 - 670.95 - 6075.25 \\
 &= 397.41
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.5 \quad df_{between \ subj} &= n - 1 \\
 &= 8 - 1 \\
 &= 7
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.6 \quad df_{\text{intervals}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.7 \quad df_{\text{error}} &= (q - 1)(n - 1) \\
 &= (3 - 1)(8 - 1) \\
 &= 2 \times 7 \\
 &= 14
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.8 \quad df_{\text{total}} &= df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}} \\
 &= 7 + 2 + 14 \\
 &= 23
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.9 \quad MS_{\text{intervals}} &= \frac{SS_{\text{intervals}}}{df_{\text{intervals}}} \\
 &= \frac{6075.25}{2} \\
 &= 3037.62
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.10 \quad MS_{\text{error}} &= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}} \\
 &= \frac{397.41}{14} \\
 &= 28.38
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.11 \quad F &= \frac{MS_{\text{intervals}}}{MS_{\text{error}}} \\
 &= \frac{3037.62}{28.38} \\
 &= 107.00
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (Simple Effects of Interval at Method = Control)

$$\begin{aligned}
 2.1 \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= (101^2 + 94^2 + 106^2 + \dots + 102^2 + 98^2 + 101^2) - \frac{2398^2}{24} \\
 &= 240084 - 239600.16 \\
 &= 483.83
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.2 \quad SS_{subj} &= \frac{\sum Ts^2}{w} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{303^2 + 284^2 + 314^2 + \dots + 314^2 + 298^2 + 302^2}{3} - \frac{2398^2}{24} \\
 &= 240010 - 239600.16 \\
 &= 409.83
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.3 \quad SS_{intervals} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1602^2 + 1857^2 + 1858^2}{8} - \frac{2398^2}{24} \\
 &= 239617.75 - 239600.16 \\
 &= 17.58
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.4 \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{intervals} \\
 &= 483.83 - 409.83 - 17.58 \\
 &= 56.41
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.5 \quad df_{between \ subj} &= n - 1 \\
 &= 8 - 1 \\
 &= 7
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.6 \quad df_{intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.7 \quad df_{error} &= (q - 1)(n - 1) \\
 &= (3 - 1)(8 - 1) \\
 &= 2 \times 7 \\
 &= 14
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.8 \quad df_{total} &= df_{between \text{ subj}} + df_{intervals} + df_{error} \\
 &= 7 + 2 + 14 \\
 &= 23
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.9 \quad MS_{intervals} &= \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}} \\
 &= \frac{17.58}{2} \\
 &= 8.79
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.10 \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{56.41}{14} \\
 &= 4.02
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.11 \quad F &= \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{8.79}{4.02} \\
 &= 2.18
 \end{aligned}$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางในระยะก่อนการทดลอง

(Simple Effects of Groups at Interval = 1 "Pre - test")

$$\begin{aligned}
 1.1 \quad SS_{G \text{ at } Int.1} &= \frac{793^2 + 809^2}{8} - \frac{1602^2}{16} \\
 &= 160416.25 - 160400.25 \\
 &= 16
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \quad SS_{w/in \text{ cells}} &= SS_{w/in \text{ groups}} + SS_{I \times Ss \text{ w/in groups}} \\
 &= 1080.79 + 453.83 \\
 &= 1534.62
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \quad MS_{w/in \text{ cells}} &= \frac{SS_{w/in \text{ cells}}}{df_{SS_{w/in \text{ groups}}} + df_{I \times Ss \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{1534.62}{14 + 28} \\
 &= 36.53
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \quad F_{G \text{ at } Int.1} &= \frac{SS_{G \text{ at } Int.1}}{MS_{w/in \text{ cells}}} \\
 &= \frac{16}{36.53} \\
 &= 0.43
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางในระยะหลังการทดลอง
(Simple Effects of Groups at Interval = 2 "Post - Test")

$$\begin{aligned}
 2.1 \quad SS_{G \text{ at } Int.2} &= \frac{1062^2}{8} + \frac{795^2}{16} - \frac{1857^2}{16} \\
 &= 219983.62 - 215528.06 \\
 &= 4455.56
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.2 \quad F_{G \text{ at } Int.2} &= \frac{SS_{G \text{ at } Int.2}}{MS_{w/in \text{ cells}}} \\
 &= \frac{4455.56}{36.53} \\
 &= 121.94
 \end{aligned}$$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางในระยะติดตามผล (Simple Effects of Groups at Interval = 3 "Follow up")

$$\begin{aligned} 3.1 \quad SS_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{1064^2 + 794^2}{8} - \frac{1858^2}{16} \\ &= 220316.5 - 215760.25 \\ &= 4556.25 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 3.2 \quad F_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.3}}}{MS_{w/in \text{ cells}}} \\ &= \frac{4556.25}{36.53} \\ &= 124.69 \end{aligned}$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterwaite

$$\begin{aligned} f &= \frac{(u + v)^2}{\frac{u^2}{df_u} + \frac{v^2}{df_v}} \\ u &= SS_{w/in \text{ groups}} = 1080.79 \\ v &= SS_{I \times SS \text{ w/in groups}} = 453.83 \\ df_u &= 14 \\ df_v &= 28 \\ f &= \frac{(1080.79 + 453.83)^2}{\frac{1080.79^2}{14} + \frac{453.83^2}{28}} \\ &= \frac{2355073.89}{90792.35} \\ &= 25.93 \end{aligned}$$

ตารางที่ 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อน ของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.16	12	.37	23	.32
2	.55	13	.38	24	.22
3	.44	14	.39	25	.44
4	.25	15	.31	26	.52
5	.21	16	.28	27	.53
6	.72	17	.21	28	.29
7	.47	18	.27	29	.23
8	.34	19	.23	30	.32
9	.22	20	.24	31	.43
10	.20	21	.22	32	.15
11	.15	22	.66		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .76

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดศักยภาพในการมีเพื่อน

1. รศ.ดร.ไพรัตน์ วงศ์นาม อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.เพ็ญภา กุลนาคล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผศ.(พิเศษ)นพ.อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ นายแพทย์ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็ก
โรงพยาบาลชลบุรี

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย ข้าราชการบำนาญ และผู้อำนวยการ โครงการอีไอพี
(EIP) โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ”
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.เพ็ญภา กุลนาคล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.คลดาว ปุณณานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. ผศ.(พิเศษ)นพ.อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ นายแพทย์ 8 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็ก
โรงพยาบาลชลบุรี
5. นางสาวกัลยา บุตรธำจร การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว
ครุชำนานุการพิเศษ