

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบวัดทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง
- โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

แบบวัดทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง

คำชี้แจงในการตอบวัดทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น
2. คำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา
3. คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณานักเรียนช่วยตอบ

แบบวัดตามความเป็นจริง

4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่นักเรียนตอบ จะถูกเก็บเป็นความลับและไม่เป็นผลเสียต่อตัวของนักเรียนหรือบุคคลใด

5. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

นางประภาภรณ์ นิลสม

สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง

แบบวัดนี้ ต้องการให้นักเรียนประเมินลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของนักเรียนในด้านต่าง ๆ แต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกนึกคิดหรือแนวทางประพฤติปฏิบัติคนไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ถูกที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือสภาพที่แท้จริงของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาอย่างรอบคอบว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเพียงคำตอบเดียว

การเลือกตอบให้เกณฑ์ดังนี้

น้อยที่สุด หมายถึง

เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับ

ความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด

น้อย หมายถึง

เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนน้อย

ปานกลาง หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกละ พฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
มาก หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกละ พฤติกรรมของนักเรียนมาก
มากที่สุด หมายถึง	เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับ ความรู้สึกละพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันรู้สึกหงุดหงิด ใจร้อนอยู่เสมอ					
2	ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นเป็นคนที่ดีน้อยกว่าเพื่อนในกลุ่ม					
3	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่ยอมรับฉัน					
4	เวลาโกรธ ฉันมักจะมีอารมณ์รุนแรง					
5	ฉันคิดว่าฉันเป็นคนไม่มีความสามารถอะไรที่เด่นเลย					
6	ฉันรู้ว่าตัวฉันเองเข้มแข็ง สามารถช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า					
7	ฉันไม่เคยรู้สึกเสียใจ เมื่อฉันทำร้ายคนอื่น					
8	ฉันรู้สึกดีใจเมื่อคนที่ฉันไม่ชอบหน้าถูกทำร้าย					
9	ฉันไม่สนใจเมื่อเห็นใครถูกทำร้ายหรือโดนรังแก					
10	เมื่อใครทำร้ายฉัน ฉันจะทำร้ายตอบ					
11	ฉันคิดว่าคนทุกคนมีอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ ถ้าไม่ได้สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	ฉันมักคิดถึงผู้อื่นในแง่ดีเสมอ					
13	ฉันจะหาต้นตอของปัญหาให้ได้ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป					
14	ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้					
15	ฉันมักจะพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนที่จะเชื่อในข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้รับ					
16	ฉันคิดก่อนทำเสมอ					
17	ฉันจะหงุดหงิดทุกครั้งเมื่อมีใครขัดใจจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้					
18	ฉันต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้					
19	ฉันมักจะระบายความโกรธด้วยวิธีการที่รุนแรง					
20	ฉันมีเทคนิคในการควบคุมอารมณ์โดยการทำให้จิตใจสงบได้					
21	ฉันรู้สึกตัวเสมอเมื่อโกรธ					
22	เมื่อฉันไม่พอใจ ฉันจะมีเรื่องชกต่อยกับใครก็ได้ที่ผ่านมา ถึงแม้ว่าคน ๆ นั้นจะไม่เกี่ยวข้องกับฉัน					
23	ฉันแสดงอารมณ์โกรธอย่างรุนแรงเสมอ ถึงแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย					
24	ฉันเป็นคนใจร้อนและอารมณ์ฉุนเฉียวเสมอ					
25	ถ้าฉันผิดหวังฉันจะพยายามใหม่					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
26	ฉันสามารถระงับอาการโกรธได้ดี					
27	ฉันขัดแย้งและมีเรื่องกับคนอื่นเสมอ					
28	ฉันแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างถูกต้องด้วยตนเองเสมอ					
29	ฉันมักตัดสินใจผิดพลาดเสมอ					
30	ฉันใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา มากกว่าการใช้กำลัง					
31	เวลาเกิดปัญหาฉันสามารถรับรู้และเข้าใจได้ว่าอะไรคือสาเหตุของปัญหานั้น ๆ					
32	ฉันสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม					
33	ฉันมักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลในการตัดสินใจ					
34	ฉันมักตำหนิคนอื่นอย่างรุนแรงเมื่อเขาทำผิดพลาด					
35	ฉันเป็นคนที่คิดก่อนพูด					
36	ฉันมีวิธีพูดให้เพื่อนยินดีที่จะปฏิบัติตามได้					
37	ฉันมักใช้คำพูดที่สุภาพในการสื่อสารกับผู้อื่น					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
38	ฉันไม่สามารถปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อนได้ ถึงแม้ว่าฉันจะไม่เห็นด้วย					
39	ฉันมักจะประหม่าเมื่อต้องพูดต่อหน้าคนอื่น					
40	เมื่อฉันโกรธฉันมักใช้คำพูดที่รุนแรง					

สรุปโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจมี บรรยากาศที่อบอุ่นและเป็น กันเองระหว่างผู้ให้ คำปรึกษาและสมาชิกใน กลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนทราบ ถึงวัตถุประสงค์และ ข้อตกลงต่าง ๆ ในการให้ คำปรึกษา เช่น บทบาทของ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษา การรักษา ความลับ ระยะเวลา จำนวน ครั้ง และสถานที่ในการให้ คำปรึกษา	ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถาม - ปลายเปิดและปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ - การรักษาความลับกลุ่ม เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ - การใช้สรรพนามแทนตนเอง - การอยู่กับความรู้สึกนั้น
2	การตระหนักรู้ในตนเอง	เพื่อให้ค้นหาและเข้าใจ จุดเด่น จุดด้อยของตนเองใน ด้านต่าง ๆ เข้าใจและยอมรับ ความแตกต่าง	เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ - การพูดจาโต้ตอบด้วยตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
		ระหว่างบุคคลตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง มีความภูมิใจในความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้	- การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม - การอยู่กับความรู้สึกนั้น
3	การเห็นใจผู้อื่น	เพื่อให้สามารถรับรู้และเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่น การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันและเห็นในความดีงามของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัว	เทคนิคการให้การปรึกษา กลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ - บทบาทสมมติ - การแสดงละคร - การจินตนาการ
4	การคิดวิเคราะห์	เพื่อให้สามารถ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร โดยผ่านการกลั่นกรอง ประเมินถึงคุณและโทษเพื่อใช้ประกอบการพิจารณาในปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างสมเหตุสมผล ด้วยมุมมองที่แปลกใหม่และมีความหลากหลาย สามารถนำมาใช้สนับสนุนการตัดสินใจและแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมโดย	เทคนิคการให้การปรึกษา กลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ - บทบาทสมมติ - การอยู่กับความรู้สึกนั้น - การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
5 - 6	การตัดสินใจและ การแก้ปัญหา	เพื่อให้สมาชิกหาทางออกและ เลือกปฏิบัติที่เหมาะสม บน พื้นฐานของข้อมูลที่ต้องโดย ผ่านกระบวนการประเมินและ กำหนดวิธีการแก้ปัญหาได้อย่าง เหมาะสมเมื่อเผชิญสถานการณ์ นั้น ๆ	เทคนิคการให้การ ปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เกสตัลท์ - การจินตนาการ - บทบาทสมมติ - การแสดงพฤติกรรม ตรงข้าม - การแสดงเกินกว่า เหตุ
		เพื่อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์โดย คำพูดหรือภาษาท่าทางเพื่อสื่อสาร ความรู้สึกนึกคิด และสามารถรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่นได้ อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพ ที่ดี รวมทั้งสามารถสิ้นสุด สัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ไม่ พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสมอัน จะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคม อย่างปกติสุข	เทคนิคการให้การปรึกษา กลุ่มตามแนวทฤษฎี เกสตัลท์ - บทบาทสมมติ - แก้วอ้วง
8 - 9	การจัดการกับ อารมณ์	1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่าง เหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตน มีอยู่อีกส่วนหนึ่งโดยไม่พยายาม ปฏิเสธหรือเก็บกดไว้ 3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ตนเองและผู้อื่น	เทคนิคการให้การ ปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี เกสตัลท์ - การอยู่กับความรู้สึก นั้น - การจินตนาการ - การกล่าวโทษผู้อื่น - การแสดงพฤติกรรม ตรงข้าม

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
		4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สามารถ ควบคุมอารมณ์ ความคับข้อง ใจ ความโกรธ และทนต่อ แรงกดดันได้	
10	ปัจจัยนิเทศและยุติการให้ การปรึกษา	1. เพื่อสรุป อภิปรายถึง กระบวนการทั้งหมดที่ทำ ร่วมกัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำ สิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ไป ใช้ในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อยุติการให้การศึกษา	เทคนิคการให้การ ปรึกษากลุ่มตามแนว ทฤษฎีเกสตัลท์ - การอยู่กับ ความรู้สึกนั้น - เกมหมุนรอบ

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัต์เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา

ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2546, หน้า 115) กล่าวว่า ในการพบปะกันครั้งแรกระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม อาจจะมีการพูดถึงปัญหาอย่างผิวเผินมาก เพราะว่าแต่ละคนยังไม่คุ้นเคยกัน สายสัมพันธ์หรือมิตรไมตรี จะเกิดขึ้นภายในกลุ่ม หลังจากที่สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รับผิดชอบความเป็นไปของกลุ่มร่วมกัน รู้สึกเป็นอิสระ มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกต่อปัญหาที่คล้ายคลึงกัน มีการเปิดเผยต่อกลุ่มมากขึ้น การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยกล่อมเกลาคติของสมาชิกกลุ่มให้เข้าสังคม มีความรู้สึกต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ไม่อยู่โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกใหม่ เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีความสมดุลระหว่างการพึ่งตนเองและพึ่งผู้อื่นวัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจมีบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเองระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม

2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนทราบถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เช่น บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา การรักษาความลับ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา

สื่อ/อุปกรณ์ ผ้าสำหรับปิดตา, ข้าวจากอินเทอร์เน็ต

กิจกรรม ปิดตาพาคุ้นเคย

เทคนิคการให้การปรึกษากลุ่ม

- การฟัง
- การสะท้อนความรู้สึก
- การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด
- การตีความ
- การสรุปความ

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัต์

1. การใช้ภาษาเพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของตนเองโดยใช้เทคนิคดังนี้

- การให้ใช้สรรพนามแทนตนเองตรง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ตนเอง คิดพูด และมีความต้องการอย่างไร และรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

2. การอยู่กับความรู้สึกนั้นคือการรับรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่ตนเองมี

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายอย่างเป็นกันเอง แนะนำตัวกับสมาชิกในกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยในระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยการให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองทีละคน โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอก ชื่อ นามสกุล แผนกที่เรียน ชื่อเล่นหรือชื่อที่สมาชิกอยากให้สมาชิกในกลุ่มเรียก

1.2 ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ว่าสมาชิกแต่ละคนมีความรู้สึกอย่างไรและมีเป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่ออะไร โดยให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกทุกคน

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้เริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพและทราบถึงวัตถุประสงค์และข้อตกลงในการให้การปรึกษา โดยการทำกิจกรรม “ปิดตาพาคุ่นเคย” โดย

2.1.1 ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วผลัดกันใช้ผ้าปิดตา โดยคนที่ไม่ได้ผูกตา ให้jungเพื่อนเดินไปรอบ ๆ ห้อง โดยก่อนที่จะพาเดินให้สมาชิกสามารถพูดคุยกันได้ โดยให้บอกกันได้ว่าจะพาเดินอย่างไร

2.1.2 หลังจากนั้นให้สำรวจความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนว่าเมื่อตอนที่ถูกผูกตาแล้วเดินไปรอบ ๆ ห้องมีความรู้สึกอย่างไร แตกต่างอย่างไรเมื่อไม่ได้โดนผูกตาและรู้สึกอย่างไร เมื่อเป็นคนที่พาเพื่อนเดินไปรอบห้องและได้พูดคุยกับเพื่อนหรือไม่เมื่อตอนที่พาเพื่อนเดินไปรอบห้อง (การอยู่กับความรู้สึกนั้น)

2.1.3 สรุปกิจกรรม ว่าการที่สมาชิกโดนผูกตาก็เหมือนกับการที่เรายังไม่รู้อะไร ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ แต่ถ้าเพื่อนบอกเราว่าจะพาเดินไปอย่างไร สมาชิกก็เกิดความมั่นใจและไว้วางใจเพื่อนที่จะพาเราเดินไปรอบ ๆ ได้ เปรียบเทียบก็เหมือนการร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ต้องอยู่ร่วมกัน 10 ครั้ง การสร้างความคุ้นเคย การดูแลเอาใจใส่การช่วยกันประคับประคองก็จะนำพาไปสู่ความสำเร็จ เหมือนกับที่สมาชิกยังไม่รู้อะไรแต่ถ้าร่วมมือและช่วยเหลือกันก็จะทำให้สามารถฝ่าฟันและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้

2.2 ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ความสำคัญ รายละเอียดในการเข้ากลุ่ม

2.2.1 ผู้ให้คำปรึกษาเสนอกฎพื้นฐานของการเข้ากลุ่ม ดังต่อไปนี้

- สิ่งทีพุดและกระทำในกลุ่ม ถือเป็นความลับ
- สมาชิกทุกคนมีโอกาและเวลาที่จะพุด
- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งพุด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและฟัง
- สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พุดหรือกระทำ เมื่อตนเองไม่ต้องการ
- ห้ามใช้กำลังชกต่อย ตบตี หรือโต้เถียงกัน (ด้วยวาจาที่ไม่สุภาพ)

2.2.2 ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกเสนกฎพื้นฐานเพิ่มเติมในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม หลังจากนั้น ร่วมกันสรุปเป็นกติกาประจำกลุ่มที่สมาชิกทุกคนปฏิบัติตลอดระยะเวลาในการเข้ากลุ่มโดยการจัดพิมพ์และลงชื่อสมาชิกกลุ่มทุกคน

2.3 สำรวจความคิดและความรู้สึกของสมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรง

2.3.1 ให้สมาชิกดูภาพและคลิปวิดีโอ ข่าว การใช้ความรุนแรงต่าง ๆ เช่น กรณีการทะเลาะวิวาทของนักศึกษาต่างสถาบัน การทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น การแก้ปัญหาด้วยการทำร้ายตนเองและผู้อื่น

2.3.2 สอบถามความรู้สึกของสมาชิกว่า มีความรู้สึกอย่างไรต่อภาพข่าวที่เห็น สาเหตุของความรุนแรงเกิดจากอะไร มีผลกระทบต่อใครบ้างและถ้าสมาชิกประสบกับเหตุการณ์แบบนั้น สมาชิกจะทำอย่างไร (เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรพนามแทนตนเองตรง ๆ)

3. ขันยุติ

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมทั้งสังเกตการแสดงความคิดเห็น และภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะ และการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

2. แบบประเมินการให้การปรึกษา

ครั้งที่ 2 เรื่อง การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2551, หน้า 121) กล่าวว่า การตระหนักรู้เป็นเป้าหมายในการบำบัดแบบเกสตัลท์ การตระหนักรู้หมายถึง การรู้และเข้าใจตนเอง รับผิดชอบในสิ่งที่เลือก คิดค้อยู่กับสิ่งแวดล้อม ขอมรับตนเอง ซึ่งหากบุคคลเกิดการตระหนักรู้ เขาจะมีความสามารถที่จะเข้าใจตนเอง และมีพลังในการแก้ปัญหาและค้นพบสถานการณ์ที่จะเอื้อในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การเห็นคุณค่าของตนเอง ขอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิต เมื่อเรารู้จัก เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นก็ย่อมนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รวมถึงการรู้จักทั้งข้อดี ข้อเสียของตนเอง และยินดีที่จะแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตของตนให้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ค้นหาและเข้าใจจุดเด่น จุดด้อยของตนเองในด้านต่าง ๆ เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลตระหนักถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง มีความภูมิใจในความสามารถของตนเอง มีความเชื่อมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้

สื่อ/อุปกรณ์ คอมพิวเตอร์, เพลง

กิจกรรม ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง

ดวงลึกลับในใจ

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- การพูดจาโต้ตอบด้วยตนเอง
- การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม
- การอยู่กับความรู้สึกนั้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาโดยการสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

1.2 ชักถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ขณะที่นั่งอยู่ที่นี่ ว่ามีความรู้สึกอย่างไรบ้าง

1.3 บอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ

2.1 ให้สมาชิกทำกิจกรรม จินเป็นคนพิเศษ (คัดแปลงมาจากคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต)

2.1.1 จัดบรรยากาศห้องให้เงียบสงบ ให้สมาชิกหลับตาสักครู่ บอกสมาชิกว่าให้ตั้งใจฟังเรื่องที่จะเปิดให้ฟังต่อไปนี้ หลังจากจบให้สมาชิกหลับตาสักครู่แล้วค่อยๆ สืบคาขึ้น

2.1.2 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่ารู้สึกอย่างไรหลังจากฟังบทความเรื่องนี้

2.3 ให้สมาชิกแต่ละจินตนการว่าตนเองมีบ้าน แล้วให้วาดรูปบ้านที่ตนเองจินตนการลงบนกระดาษแล้วแต่ละคนอธิบายถึงบ้านของตนเองให้เพื่อนฟัง

2.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกสามารถปรับปรุงแก้ไขบ้านของตนเองได้ ถ้าอยากแก้ไข และหลังจากนั้นให้สมาชิกที่แก้ไขอธิบายให้เพื่อนฟังว่าเพราะเหตุใด จึงอยากปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงบ้านของตนเอง และเมื่อเปลี่ยนแปลงแล้วมีความรู้สึกอย่างไร

2.5 จากนั้นให้สมาชิกลองสำรวจตนเองดูว่ามีนิสัยอย่างไรเป็นคนอย่างไรและถ้าเปลี่ยนแปลงได้อยากจะเปลี่ยนแปลงในลักษณะ เช่น สมาชิกเป็นคนใจร้อน ขี้โมโหจะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร ถ้าเป็นคนที่ชอบตามใจเพื่อน ไม่กล้าขัดใจเพื่อน จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไร (เทคนิคการพูดจาได้ตอบด้วยตนเอง การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม เพื่อช่วยให้เกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่แท้จริงซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งและความวิตกกังวล)

2.6 สอบถามความรู้สึกและสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

2.7 ผู้ให้การปรึกษา สรุปเพิ่มเติมว่า จากกิจกรรมนี้ จะเห็นได้ว่า บ้านนั้นเปรียบเหมือนภาพตัวตนของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นข้อดี ข้อด้อย เป็นสิ่งที่เราพอใจหรือไม่พอใจ ล้วนเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น และสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ทั้งสิ้น หากเราได้มีโอกาสมองเห็นข้อบกพร่องของตนเองและพร้อมยินดีที่จะแก้ไขสิ่งนั้นๆ ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตตนให้ดีขึ้น ได้เช่นกัน

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้การปรึกษา

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม

2. ใบงาน

3. แบบประเมินการให้การปรึกษา

บทสรุปเรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

.....ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตัวเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่อยู่ภายในจิตใจลึก ๆ ของฉันและของทุก ๆ คน

หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบ ๆ ข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเองฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้ผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุก ๆ คน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และบางทีฉันอาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน ในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำในสิ่งที่ผิดพลาดมากมายและในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียะอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน

ฉันเริ่มมองเห็นความดีงามและความสามารถต่าง ๆ ของฉัน พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกดีนับวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิดและทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันตั้งใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

ครั้งที่ 3 เรื่อง การพัฒนาทักษะการเห็นใจผู้อื่น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ภาพในความคิดหรือเจตคติของแต่ละคนต่อเรื่องเดียวกัน หรือสิ่งเดียวกันอาจจะแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะคนเราได้รับการอบรมเลี้ยงดู และได้รับประสบการณ์แตกต่างกัน การที่ไม่ยอมเปลี่ยน เจตคติของตนเอง อาจทำให้เป็นอุปสรรค ที่ทำให้บุคคลไม่เข้าใจตนเองและผู้อื่น ในทางกลับกันหากบุคคลมองโลกด้วยสายตาของผู้อื่น หรือ เปลี่ยนแง่คิดมุมมองของตน จะช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความรัก และยกย่องชื่นชมกันและกันได้

ฉะนั้น คนทุกคนต่างก็มีสิ่งที่ดี ๆ ในตนเอง แต่เราควรมองคนในหลาย ๆ ด้าน การเข้าใจตนเองถึงที่มาของเจตคติและการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นกับผู้อื่น ช่วยให้เรเข้าใจตนเองและสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งจะช่วยให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กรมสุขภาพจิต (2541) คนเรามีค่านิยมแตกต่างกัน อันเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมประเพณี ทำให้บุคคลมีความคิดไม่เหมือนกัน ที่อาจทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ แต่ถ้าบุคคลเข้าใจความแตกต่างนี้ และรู้จักระมัดระวัง สามารถเปิดใจ ยอมรับฟัง และเคารพความคิดเห็น เหตุผลของกันและกัน ก็ย่อมจะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าใจและไม่มีปัญหา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สามารถรับรู้และเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่น การมีความรู้สึกที่ดีต่อกันและเห็นในความต้องการของบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบตัว

สื่อ/อุปกรณ์ ภาพปริศนา “การรับรู้ของบุคคล”

กิจกรรม ใครถูก.....ใครผิด

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- การจินตนาการ
- บทบาทสมมติ
- การแสดงละคร

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายอย่างเป็นกันเอง แนะนำตัวสมาชิกในกลุ่มและชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลงต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา

1.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา

1.3 ผู้ให้การศึกษานำภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลให้สมาชิกดู แล้วให้สมาชิกแต่ละคนบอกว่าภาพนั้นเป็นภาพอะไร

1.4 จากภาพที่สมาชิกเห็นแตกต่างกันเกิดจากการรับรู้ที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับค่านิยมของแต่ละบุคคล คนเราย่อมแตกต่างกันซึ่งขึ้นอยู่กับพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมที่ต่างกันจึงได้ทำให้เกิดการรับรู้และให้ความหมายในสิ่งที่เห็นต่างกัน

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกดูภาพเหตุการณ์ความรุนแรงต่างๆ เช่นภาพนักเรียนโดนทำร้าย

2.2 สอบถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนว่ามีความรู้สึกอย่างไรต่อภาพที่เห็น ถ้าสมาชิกเป็นผู้ทำร้ายนักเรียนคนนั้นสมาชิกรู้สึกอย่างไรและถ้าสมาชิกเป็นนักเรียนที่โดนทำร้ายนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

2.3 ให้สมาชิกทำกิจกรรมใครถูก ใครผิด โดยขอความร่วมมือจากสมาชิกในการสวมบทบาทเป็นตัวละครตามใบงาน

2.4 ให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะอะไร แล้วสมาชิกจะมีวิธีการช่วยเหลือคนที่เลวที่สุดอย่างไรและจะช่วยเหลือคนดีอย่างไร และถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ในโรงเรียน สมาชิกจะอย่างไร (จินตนาการ)

2.5 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านม่ว่าสมาชิกเคยประสบเหตุการณ์อย่างนี้บ้างหรือไม่ และสมาชิกเคยอยากช่วยเหลือใครแล้ว ไม่ได้ช่วยเหลือมีหรือไม่ (สิ่งที่ค้างคาในจิตใจ)

3. ขัณฑ์

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมทั้งสังเกตการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะ และการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

2. แบบประเมินการให้การปรึกษา

เรื่อง “ใครถูก-ใครผิด”

เอกกับโอเป็นเพื่อนรักกัน ทั้งคู่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ค่อยๆผ่านไปนานเอกไปมีเรื่องชกต่อยกับนักเรียนต่างสถาบันซึ่งมีปัญหาการทะเลาะวิวาทอยู่เสมอ เอกจึงชวนโอไปแก้แค้น โอขัดเพื่อนไม่ได้จึงไปด้วย โดยเอกได้แอบฝากปืนไว้กับโอด้วย ในขณะที่กำลังชกต่อยกันนั้นตำรวจก็เข้ามาจับเหตุ โอโดนตำรวจจับในข้อหาถือการทะเลาะวิวาท และพกพาอาวุธปืน ซึ่งเป็นข้อหาหนัก โอปฏิเสธว่าอาวุธปืนไม่ใช่ของเขาแต่ตำรวจไม่เชื่อ โอไม่กล้าบอกพ่อแม่ จึงขอร้องให้เอกช่วย แต่เอกไม่มีเงิน จึงไปขอยืมเงินจากเพื่อนแต่เพื่อนขอให้เอกส่งยาให้ลูกค้าก่อนจึงจะให้เงินเอก เอกจึงยอมทำตาม แต่ปรากฏว่าเอกโดนตำรวจจับข้อหาขายเสพติด เอกพยายามหนีจึงโดนตำรวจยิงเสียชีวิต

หลังจากอ่านเรื่องจบแล้ว สมาชิกคิดว่า ใครเลวที่สุด และใครดีที่สุด

- 1..... เลวที่สุด
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5..... ดีที่สุด

ภาพปริศนา การรับรู้บุคคล



ครั้งที่ 4 เรื่อง การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

กรมสุขภาพจิต (2541) ความคิดเชิงวิเคราะห์ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ถือเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในการพัฒนาทักษะอื่น ๆ ของบุคคล ได้แก่ ทักษะทางสังคม หรือ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นต้น

วัยรุ่นที่มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ จะสามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ดีกว่า วัยรุ่นที่ขาดทักษะในด้านนี้ วัยรุ่นที่ขาดความสามารถในการคิดวิเคราะห์ อาจถูกชักจูงไปในทาง ที่ผิดได้ง่าย เช่นการรับรู้ข่าวสารที่ผิด หลงเชื่อสิ่งมกมาย ลัทธิต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งถูกชักจูงกระทำ ในสิ่งต่าง ๆ ที่ผิดกฎหมายหรือศีลธรรมได้ง่าย

การได้มีประสบการณ์ตรงในการคิด อภิปรายเกี่ยวกับโทษของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือพฤติกรรมที่รุนแรง จะช่วยให้เกิดความไม่ชอบหรือไม่พอใจพฤติกรรมนั้นมากขึ้น และเกิด ความใส่ใจและนำไปสู่การต่อต้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเหล่านั้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร โดยผ่านการกลั่นกรอง ประเมินถึงคุณและโทษ เพื่อใช้ประกอบการพิจารณาในปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างสมเหตุสมผล ด้วย มุมมองที่แปลกใหม่และมีความหลากหลาย สามารถนำมาใช้สนับสนุนการตัดสินใจและแก้ปัญหา ในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

สื่อ/ อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา ดินสอ

กิจกรรม โทษของความรุนแรง

ความจำเป็น

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- บทบาทสมมติ
- การพฤติกรรมตรงกันข้าม
- การอยู่กับความรู้สึกนั้น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาโดยการสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและ ติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

1.2 บอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

2. ขั้นตอนการ

2.1 ชักถามสมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงต่าง ๆ เช่น การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย การฆ่ากันตาย หรือการทำร้ายตนเอง ที่สมาชิกเคยพบ โดยถามว่า

- เคยพบที่ไหน เมื่อไหร่ เป็นอย่างไร
- ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร มีผลกระทบต่อใครบ้าง

2.2 ให้สมาชิกอ่านบทความเรื่อง “ความจำเป็น”

2.3 สอบถามถึงความคิดเห็นของสมาชิกว่าเห็นอย่างไรต่อบทความนี้ บทความนี้ ถูกต้องเพียงไร เพราะเหตุใด

2.4 ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ได้แย้งกับบทความนี้ (แสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม)

2.5 ให้สมาชิกช่วยกันหาวิธีการในการหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทและการใช้ความรุนแรงต่อกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้สาธิตวิธีการให้กลุ่มได้ดู (บทบาทสมมติ)

3. ขัณฑ์

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้การปรึกษา

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม

2. ใงาน

3. แบบประเมินการให้การปรึกษา

บทความเรื่อง “ความจำเป็น”

แม้ว่า คนส่วนใหญ่จะมองว่า การทะเลาะวิวาทเป็นเรื่องที่ไม่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้นในสังคมไหน โดยเฉพาะการทะเลาะวิวาทของนักเรียน เพราะก่อให้เกิดความเสียหายนานับประการ ทั้งแก่ตัวผู้ทะเลาะวิวาทและผู้ที่อยู่ใกล้เคียงกับเหตุการณ์ แต่เมื่อพิจารณาแล้ว ข้าพเจ้าในฐานะผู้ที่เคยเรียนอยู่ในโรงเรียนและคลุกคลีอยู่ในวงการนี้ ข้าพเจ้ายังเห็นว่าการทะเลาะวิวาทก็ยังเป็นการแสดงถึงความกล้าหาญของผู้ชาย โดยเฉพาะวัยรุ่น ถึงแม้จะมีการบาดเจ็บหรือเสียหายบ้างแต่มันก็คุ้มกับการที่เราได้แสดงออกถึงความเป็นผู้เข้มแข็งและกล้าหาญเพื่อน ๆ ยกย่องเรา อีกประการหนึ่งเพื่อชื่อเสียงของสถาบันเราด้วย เพราะบางครั้งเราทำไปเพื่อปกป้อง และรักษาชื่อเสียงของสถาบันเรามีให้ใครมาเหยียดหยามเราได้ ท่านทั้งหลายลองคิดดู ถ้ามีใครด่าพรคพวกเราหรือทำร้ายพรคพวกเราก็เท่ากับเป็นการทำลายชื่อเสียงหรือหยามศักดิ์ศรีของพวกเราโดยตรง ถ้าไม่ได้ได้ตอบด้วยวิธีที่พวกเขาทำกับเราแล้ว เราจะทำอย่างไรวิธีอื่นคงยาก

ความสำคัญในหมู่คณะเป็นคุณธรรมที่พวกเราควรยึดถือปฏิบัติ เพราะฉะนั้นบางครั้งที่พรคพวกของเราชวนไปแสดงพลัง เราก็ต้องไปเพราะถ้าเราไปมาก เราก็ย่อมเป็นผู้ชนะ ถ้าเราไปน้อย เพื่อนเราก็อาจแพ้และถูกทำร้ายมาอีก แล้วเราจะมองหน้าเพื่อน ได้อย่างไร เราอยู่ในวงการนี้เราต้องทำเพราะเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือหาทางอื่นที่ดีกว่านี้ได้

มีหลายคนมักพูดเสมอว่า เราควรจะแก้ปัญหาด้วยวิธีสันติ ถามว่าเมื่อมาอยู่จุดนี้วิธีสันติใช้ได้หรือไม่ ไม่มีทาง เพราะมันสายเกินไปแล้ว ฉะนั้นทุกอย่างต้องดาต่อดา ฟันต่อฟัน จึงจะหยุดได้ และอีกอย่างเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายอะไรมากมาย มีเรื่องอื่นที่ร้ายแรงกว่านี้ตั้งเยอะ เช่น สงคราม การปล้นฆ่า เพราะฉะนั้นอะไรมันจะเกิดก็ต้องเกิด ปล่อยไปมันคงดีเอง

ที่กล่าวมาเป็นเพียงความคิดเห็นส่วนตัว ที่หลายท่านอาจเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย แต่ถ้าท่านได้มาอยู่ตรงนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าท่านอาจเห็นด้วยกับข้าพเจ้าก็ได้

ครั้งที่ 5 เรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

กรมสุขภาพจิต (2541) การตัดสินใจ เป็นความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกอย่างมีเหตุผล โดยใช้วิธีการประเมินที่เชื่อถือได้ และสามารถพิจารณาทางเลือกได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทางออกและเลือกปฏิบัติที่เหมาะสม บนพื้นฐานของข้อมูลที่ถูกต้อง โดยผ่านกระบวนการประเมินและกำหนดวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา ดินสอ

กิจกรรม ใบบาน เรื่อง การตัดสินใจของชาตรี

ใบบาน “จะตัดสินใจอย่างไร”

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- การจินตนาการ
- บทบาทสมมติ
- การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาโดยการสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ชักถามสมาชิกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำที่สมาชิกต้องตัดสินใจ และสมาชิกมีวิธีการตัดสินใจอย่างไรเช่น การคบเพื่อน การเลือกคู่ครอง การเรียน เป็นต้น

2.2 ให้สมาชิกอ่านใบบาน “จะตัดสินใจอย่างไร” แล้วตอบคำถาม

2.3 สมาชิกแต่ละคนนำเสนอการตัดสินใจของตนเองแล้วร่วมกันซักถามถึงข้อดีและข้อเสียในการตัดสินใจของแต่ละคน แล้วสรุปว่าในที่สุดแล้วการตัดสินใจที่ดีที่สุด คือการกระทำอย่างไร

2.4 ให้สมาชิกอ่านใบความรู้เรื่องกระบวนการการตัดสินใจหลังจากนั้นให้สมาชิกอ่านเรื่อง การตัดสินใจของชาติ แล้วขออาสาสมัครมาเพื่อให้สวมบทบาทในเรื่องดังกล่าวโดยให้แสดงทั้งการตอบรับและการปฏิเสธ

2.5 ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกของตนเองจริงๆ ในการตัดสินใจโดยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเอง (โดยเฉพาะสมาชิกที่ตัดสินใจไปกับเพื่อน)

2.6 ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกหลังจากได้แสดงไปแล้วว่ามีความรู้สึกอย่างไร และเคยเกิดเหตุการณ์อย่างนี้กับสมาชิกหรือไม่ และสมาชิกรู้สึกอย่างไร

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้การปรึกษา

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม
2. ใบงาน
3. แบบประเมินการให้การปรึกษา

ใบงาน “จะตัดสินใจอย่างไรดี”

สมศักดิ์และสมชายเรียนอยู่ห้องเดียวกัน วันหนึ่งสมศักดิ์บอกให้สมชายขโมยปิ่นของพ่อมาโรงเรียน เพื่อจะนำไปทำร้ายนักเรียนโรงเรียนอื่น สมชายมีความรักเพื่อนมาก แต่ก็รู้ว่าการทำอย่างนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ผิดทั้งกฎหมายและระเบียบของโรงเรียน แต่สมชายก็กลัวว่า สมศักดิ์จะคิดว่าตนเองไม่รักเพื่อน

1. ปัญหาคืออะไร
 2. สมชายมีทางเลือกอะไรบ้าง
 3. มีผลอะไรบ้างจากทางเลือกแต่ละทาง
 4. ทางเลือกประการใดให้ผลที่ดีกว่า
 5. วิธีการตอบปฏิเสธอย่างไร จะให้ผลดีที่สุด
- ถ้าสมชายเป็นสมชาย จะตัดสินใจอย่างไร

กระบวนการตัดสินใจ

คมเพชร ฉัตรสุภกุล (2547, หน้า 40-41) กล่าวว่า กระบวนการตัดสินใจ มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. ระบุประเด็น | อะไร คือสิ่งที่ต้องตัดสินใจ |
| 2. วิเคราะห์ | มีทางเลือกอะไรบ้าง |
| 3. ประเมินทางเลือก | มีผลดีผลเสียอย่างไร |
| 4. ระบุทางเลือก | ตัวเลือกว่าอะไรที่ดีที่สุด |
| 5. นำไปปฏิบัติตามแผน | จะต้องปฏิบัติอย่างไรบ้าง |

กรณีศึกษา เรื่อง การตัดสินใจของชาตรี

เพื่อนในกลุ่ม 4 คน ของชาตรีมาชวนชาตรีให้ไปชกต่อยกับเพื่อนอีกกลุ่มหลังโรงเรียน ในตอนเย็นหลังเลิกเรียน ชาตรีเกิดความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปชาตรีก็นึกว่าการทะเลาะวิวาททำให้เกิดอันตรายถึงชีวิต ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธในที่สุด ชาตรีจะตัดสินใจอย่างไร

การวิเคราะห์การตัดสินใจ

วิธีการตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ถ้าไป	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
2. ถ้าไม่ไป	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

ครั้งที่ 6 เรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

Spiegler & Guevremont (1998, pp. 346-355) ปัญหาเป็นเรื่องปกติและเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุก ๆ คน และการแก้ปัญหาที่เป็นทักษะที่เป็นประโยชน์สำหรับการเผชิญกับความยุ่งยากของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม การขาดทักษะของการแก้ปัญหาหรือความสามารถในการแก้ปัญหาก็มีความสัมพันธ์กับปัญหาทางด้านจิตใจที่มากมายไม่ว่าเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ รวมถึงอาการของความซึมเศร้าและความยุ่งยากในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วย ทักษะการแก้ปัญหาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของบุคคลได้ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความเครียด ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาด้านความโกรธ ปัญหาการควบคุมตนเอง และการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนการปรับตัวทางสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกหาทางออกและเลือกปฏิบัติที่เหมาะสม บนพื้นฐานของข้อมูลที่ถูกต้อง โดยผ่านกระบวนการประเมินและกำหนดวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา ดินสอ

กิจกรรม สถานการณ์จำลองในการตัดสินใจ

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- การจินตนาการ
- บทบาทสมมติ
- การแสดงเกินกว่าเหตุ
- การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาโดยการสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ชักถามสมาชิกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำที่สมาชิกเผชิญกับพฤติกรรมความรุนแรง เช่น การทะเลาะวิวาท การข่มขู่ และสอบถามถึงแนวทางในการแก้ปัญหา การป้องกัน หรือการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนออย่างน้อยคนละ 1 เหตุการณ์

2.2 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน แล้วให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติในการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้ (ดัดแปลงมาจาก ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา, 2547)

2.2.1 ไม่สร้างปัญหาเพิ่ม

2.2.2 สันติวิธี

2.2.3 เลี่ยงดีกว่า

โดยใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท การแสดงเกินกว่าเหตุและการแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม สอดแทรกไปขณะที่สมาชิกสวมบทบาทอยู่ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการตระหนักรู้และกระจ่างถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองเพื่อช่วยลดความขัดแย้งสามารถเลือกตัดสินใจได้และรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง

2.3 สมาชิกช่วยกันสรุปว่าในที่สุดแล้วการตัดสินใจที่ดีที่สุด คือการกระทำอย่างไร

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้การปรึกษา

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม

2. ใบงาน

3. แบบประเมินการให้การปรึกษา

ใบงาน “ทักษะการตัดสินใจ”

เรื่องที่ ไม่สร้างปัญหาเพิ่ม

อาคมเป็นนักเรียนที่มีความประพฤติดี และผลการเรียนดีด้วย เขาชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน เช่น การร้องเพลง เล่นกีฬา จนเพื่อนทุกคนเลือกให้เขาเป็นหัวหน้าห้อง วันหนึ่งมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งมาชวนอาคมให้ไปช่วยคัดทำรายนักเรียนของอีกโรงเรียนหนึ่งที่เคยเป็นอริกัน โดยอ้างว่านักเรียนโรงเรียนนี้เคยทำร้ายพรรคพวกของอาคม

อาคมตอบปฏิเสธไป ทำให้เพื่อนโกรธและพูดจาถากถางอาคมต่าง ๆ นานา แล้วให้เวลาอาคมตัดสินใจใหม่อีก 1 วัน จะรอฟังคำตอบ พอเวลานั้นมาถึงอาคมก็ยังยืนยันความคิดเดิม โดยยกเหตุผลให้เพื่อนฟังว่า “การแก้ปัญหาด้วยวิธีรุนแรงไม่ใช่วิธีที่ถูกต้องกลับเป็นการสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นอีก อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่ตามมาไม่รู้จบจกจกสิ้น เราขอให้พวกนายเข้าใจเรา เรากลัวจะเรียนไม่จบ พ่อแม่พี่น้องเขาหวังในตัวเรา อยากให้เราเรียนจบ และมีงานที่ดีทำ.....”

สุดท้ายเพื่อน ๆ จะว่าอย่างไร

เรื่องที่ สันติวิธี

วันหนึ่ง นรา ถูกนักเรียนจากโรงเรียนแห่งหนึ่งทำร้าย ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยและถูกยึดหัวเข็มขัดไป เพื่อน ๆ หลายคนเมื่อรู้ข่าวต่างรวบรวมสมัครพรรคพวกเพื่อเตรียมไปแก้แค้น แต่ก็มีอีกหลายคนไม่เห็นด้วยกับวิธีการนี้ จึงได้มีการประชุมกันอย่างไม่เป็นพิธีการระหว่างเพื่อนฝูง และแสดงเหตุผลต่าง ๆ สรุปแล้วจะแก้ปัญหาอย่างไร

เรื่องที่ เลี่ยงดีกว่า

หลังจากเลิกเรียนทุกครั้ง อรุณ ต้องไปขึ้นรถเมล์ตรงป้ายที่สี่แยกใกล้ศูนย์การค้า กลับบ้านทุกวัน หลายครั้งในขณะที่เขารอรถประจำทาง มีกลุ่มนักเรียนจากโรงเรียนอื่นมาแซวและพูดทำทนายต่าง ๆ นานา อรุณจะทำอย่างไร

ครั้งที่ 7 เรื่อง การสื่อสาร

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

กรมสุขภาพจิต (2541) ในการติดต่อสื่อสาร หรือการการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ในบางครั้งอาจเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้คนเราไม่สบายใจ คับข้องใจที่จะต้องเผชิญกับเหตุการณ์บางอย่าง เช่น คนบางคนไม่รู้จักการปฏิเสธอาจต้องจำใจทำในสิ่งที่ฝืนความรู้สึกของตนเอง เพราะไม่อาจปฏิเสธบุคคลอื่น อันเป็นการสร้างความเครียด วิตกกังวลได้ การขอโทษเป็นสิ่งที่จำเป็นในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ เพราะการการขอโทษในกรณีที่ตนเองผิดพลาด อาจทำให้สถานการณ์ที่ตึงเครียดระหว่างบุคคลคลี่คลายลงได้

การปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน ที่สามารถใช้เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกชักจูงให้กระทำในพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่ต้องการ การปฏิเสธเป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีหลักการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน คือ แสดงความรู้สึกประกอบเหตุผล การขอปฏิเสธและการถามความคิดเห็น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์โดยคำพูดหรือภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดและสามารถรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้งสามารถสิ้นสุดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข

สื่อ/อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา ดินสอ

กิจกรรม “เพื่อนเอ๋ย”

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- บทบาทสมมติ
- แก้วว่าง

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาโดยการสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

1.2 บอกถึงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ให้สมาชิก ทำกิจกรรม “เพื่อนเอ๋ย”

2.1.1 ให้สมาชิกเลือกบัตรคำตอบจากสถานการณ์ต่อไปนี้

- เฮีย โคดเรียนไปกินเหล้ากันดีกว่า
- หมั่นไส้ไอ้มันจังเลย ไปอัดมันหน่อยมัย
- มันจิบแฟนกู เอ็งเอาปืนมาให้ฮิมหน่อย กูจะไปยิงมัน
- มันเบิ้ลรถนำราคาญไปกระที่บมันหน่อยมัย
- เฮียไปช่วยอัดมันหน่อย ถ้าไม่ไปไม่ใช่เพื่อนกันนะโว้ย

2.2 ช่วยกันสรุปคำตอบที่ได้จากสมาชิกภายในกลุ่มเลือกคำตอบใดเป็นส่วนใหญ่ สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อตอบรับเพื่อนและมีความรู้สึกอย่างไรที่ตอบปฏิเสธเพื่อน (อยู่กับความรู้สึกนั้น)

2.3 สมาชิกใดที่ปฏิเสธเพื่อนและเคยมีความขัดแย้งกับเพื่อนบ้างหรือไม่โดยที่ยังไม่เคยพูดกับเพื่อนเลยและสมาชิกอยากจะทำกับเพื่อนว่าอย่างไร (ใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเพื่อให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ที่ค้างคาเช่น ความโกรธ ความกลัว ความรู้สึกที่ค้างคา)

2.4 ให้สมาชิกได้ฝึกซ้อมบทบาทในการแสดงขั้นตอนเพื่อปฏิเสธพฤติกรรมหรือคำชวนของเพื่อนที่สมาชิกไม่เห็นด้วยโดยให้สมาชิกได้แสดงบทบาทที่ตนคิดไว้มาแสดงจริง ๆ เช่น การเริ่มต้นพูดกับเพื่อน

2.7 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาและนัดหมายครั้งต่อไป

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม
2. ใบงาน
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 8 การพัฒนาทักษะ การจัดการกับอารมณ์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

กรมสุขภาพจิต (2541) อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคุมไปกับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ก็คือในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลังสามารถทำงานได้ดี เช่น อารมณ์ ดีใจ มีความสุข แต่ผลเสียก็มี เช่น คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอเปลี่ยนแปลงได้ง่าย มักจะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่ค่อยมีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่รุนแรงหรือการมีปัญหาทางจิตได้ การรู้จักควบคุมอารมณ์หรือจัดการกับอารมณ์จะทำให้สามารถควบคุมตนเองได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่งโดยไม่พยายามปฏิเสธหรือเก็บกดไว้
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ ความคับข้องใจ ความโกรธ และทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบันได้

สื่อ/อุปกรณ์ ลูกโป่ง

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- การจินตนาการ
- การอยู่กับความรู้สึกนั้น
- การกล่าวโทษผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาโดยการสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

1.2 พูดคุยกับสมาชิกถึงสถานการณ์ที่คับข้องใจในการเรียน การดำเนินชีวิต การคบเพื่อน โดยไม่ต้องสรุป

2. ขั้นตอนการ

2.1 สอบถามสมาชิกเรื่องการเป่าลูกโป่ง ถ้าเป่าลูกโป่งจนขยายเต็มที่ จะเกิดอะไรขึ้น

2.2 แจกลูกโป่งให้สมาชิกทุกคน แล้วให้สมาชิกจับคู่กัน เป่าลูกโป่งที่แจกให้จนแตก สอบถามสมาชิกว่าเพราะอะไร ลูกโป่งจึงแตก

2.3 ช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเป่าลูกโป่งว่า จากลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่งเราต้องใช้แรงเป่าอัดลมเข้าไป ก็เปรียบเหมือน ความเครียด ปัญหา ความอึดอัด ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ที่สะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่า เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งทนไม่ไหว ก็จะระเบิดออกมา เหมือนลูกโป่งแตก เราทุกคนก็เหมือนกัน เมื่อมีปัญหาหนักๆ เข้าและไม่ได้รับการแก้ไข ก่อให้เกิดความเครียด ก่อให้เกิดความกดดัน คับข้องใจในที่สุดทนไม่ไหวเกิดอาการเจ็บป่วยทั้งทางกายและจิตใจ ตามมา เหมือนลูกโป่งแตก

2.4 เป่าลูกโป่งให้ตั้งอีกครั้ง ผูกหนึ่งข้างไว้ แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกมา การที่เราแกะยางรัดลูกโป่งผ่อนลมออก ความตึงของลูกโป่งก็ลดลง เปรียบเหมือนปัญหาความอึดอัด ก่อให้เกิดความเครียดออกมาบ้าง จะทำให้รู้สึกดีขึ้น

2.5 สมาชิกแต่ละคนได้เล่าเรื่องที่ตนเองไม่สบายใจหรือคับข้องใจสะท้อนใจมากขึ้น คับแค้นใจ ความเจ็บปวดซึ่งความรู้สึกนี้สมาชิกไม่ยอมรับหรือสัมผัส (ใช้เทคนิคอยู่กับความรู้สึกนั้นเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้กับความรู้สึกนั้นอีกครั้งโดยให้รับรู้ในสภาพความเป็นจริงในภาวะปัจจุบัน ให้สมาชิกได้เผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง โดยใช้คำถามที่เน้นว่าอะไร อย่างไร มากกว่าทำไม)

2.6 ให้สมาชิกทุกคนนั่งในท่าที่สบาย หลับตา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้ทุกคนจินตนาการถึงสถานที่ที่รื่นรมย์ มีเสียงน้ำตก นกร้อง ลมพัดเย็นสบาย (เปิดเพลงบรรเลงประกอบไปด้วย เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ผ่อนคลาย)

3. ขันยุดิ

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้การปรึกษา

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม

2. แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 9 การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

ภูมิภัทร ปาละกะวงส์ (2547) กล่าวว่า ความคิดของคนเรามี 2 ทาง ความคิดในทางบวก ช่วยในการผ่อนคลายความเครียดและความคิดในทางลบ ซึ่งทำให้เกิดความเครียด แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโยปราคาจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสีย การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน คือ สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น คาดการณ์ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ สำรวจความรู้สึกและชื่นชมตนเองเพื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ

วัชรชัย ทรัพย์มี (2550) ได้สรุปแนวคิดที่สำคัญของเกสตัลท์ว่า ภาวะหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำเป็นกุญแจสำคัญที่ใช้ในการอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ แนวคิดของเกสตัลท์เชื่อว่าความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองและความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเกลียด ความเจ็บปวด ความกังวล ความเสียใจ เป็นต้น แม้ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่ได้แสดงออกมาแต่ก็มีความสัมพันธ์กับความทรงจำของเรา ซึ่งทำให้เกิดภาวะหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่ในบุคคล บุคคลที่มีสิ่งค้างค้ำในหัวมาก ๆ ภาวะหรือความรู้สึกค้างค้ำเหล่านั้นจะคอยทิ่มแทงใจหรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นควรเปิดโอกาสให้บุคคลได้ระบายหรือพูดถึงปัญหาที่ค้างค้ำอยู่ซึ่งจะทำให้บุคคลได้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาและได้รู้จักตนเองมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจอารมณ์พื้นฐานของตนเอง และตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ
2. เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกในทางที่เหมาะสม
3. เพื่อให้สามารถใช้เทคนิคเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง

สื่อ/ อุปกรณ์ สื่อ

เทคนิคตามแนวทางจิตเกสตัลท์

- การจินตนาการ
- การอยู่กับความรู้สึกนั้น
- แสดงพฤติกรรมตรงข้าม

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเริ่มต้น

1.1 ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาโดยการสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

1.2 สอบถามสมาชิกถึงความเครียดต่าง ๆ ที่มีและสมาชิกมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการใดบ้าง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ใช้เทคนิคที่นี้และเดี๋ยวนี โดยการให้สมาชิกอยู่กับปัจจุบันมากที่สุด ให้สมาชิกลงในท่าที่สบาย โดยให้สังเกต จดจ่อการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มุ่งความสนใจไปที่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ความรู้สึกภายในร่างกาย ใช้คำถามเพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ในการมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร คุณกำลังทำอะไรกับมือคุณ และให้สมาชิกตอบว่ารู้สึกอย่างไร

2.2 การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม โดยให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามเช่น สมาชิกเป็นคนอารมณ์แรง จี๋โมโห ใจร้อนพูดไม่เพราะ ก็แสดงเป็นคนใจเย็น มีเหตุผล พูดจาดี

2.3 ให้สมาชิกฝึกโยคะเพื่อเป็นการผ่อนคลาย

3. ขั้นยุติ

3.1 ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้การศึกษา

3.2 เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม

2. ใบงาน

3. แบบประเมินการให้การศึกษา

การฝึกทำโยคะ

ทฤษฎีของโยคะ คือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจ เข้า - ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และการทำสมาธิระหว่างการฝึก

การฝึกโยคะที่ถูกต้องจะมีองค์ประกอบด้วย

- Kept Fit บริหารร่างกายให้ถูกต้อง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี
- Balance การรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยวางตัวและอารมณ์เป็น

กลางไว้

- Harmony ความลงตัวกับระหว่างการฝึกกายและจิต
- Purify Body-Mind-Soul มีการชำระตนเองให้บริสุทธิ์ทั้งกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ

โดยยึดหลักมีศีลธรรมจรรยา ดำรงจิตใจหรือทำสมาธิ

หลักสำคัญในการฝึกทำโยคะ

- หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง: หายใจเข้า-ท้องพอง หายใจออก-ท้องแฟบ
- สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ
- ปลดปล่อยหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความตึงเครียด

ของกล้ามเนื้อ

- หายใจเข้า-ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า

ฝึกท่าแต่ละท่า ช้า ๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ตามข้อจำกัด ธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป เช่น ยึดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ตึงมากเกินไป บิดมากเกินไป

การกำหนดจิต (Concentration) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่วอกแวก จะทำให้จิต สงบเข้าถึงสมาธิได้ดีขึ้น ห้ามแข่งขัน หรือพุดคุยกัน ระหว่างการฝึกควรอดทนและขยันฝึกเป็นประจำควรฝึกอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง

หยุดพักและผ่อนคลาย หลังแต่ละท่าฝึก (Pause & Relax) ให้หายใจเข้า-ออกช้า ๆ ลึก ๆ 6-8 รอบ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและทำให้การเดินของหัวใจปรับเข้าสู่สภาวะปกติ ก่อนที่จะฝึกท่าต่อไป

ท่านมัสการ

ความหมาย

- นมัสการ หมายถึง ทำความเคารพ

วิธีปฏิบัติ

- ยืนหันหน้าไปทางพระอาทิตย์ ทำชิด พนมมือ
- หายใจเข้าและยกแขนขึ้น ค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลัง ยืนแขนเหนือศีรษะ
- หายใจออกช้า ๆ เอนตัวไปข้างหน้า ให้มือที่พนมอยู่สัมผัสพื้นจนกระทั่งมืออยู่ในแนวเดียวกับเท้า ศีรษะสัมผัสหัวเข่า
- หายใจเข้า ก้าวเท้าขวาถอยหลังมา 1 ก้าว ให้มือและเท้า ยังคงอยู่กับพื้น เท้าซ้ายอยู่ระหว่างมือทั้งสองข้าง ยกศีรษะขึ้น
- ขณะหายใจออก ยกเท้าซ้ายเข้ามาชิดเท้าขวา แขนตรงยกสะโพกขึ้นให้ศีรษะ และแขน อยู่ในแนวเดียวกัน ทำท่าเป็นรูปโค้งขึ้น
- หายใจเข้าและค่อย ๆ ลดสะโพกลงมาที่พื้น (ให้สะโพกอยู่เหนือพื้นเล็กน้อย) ก้มตัวลง ไปข้างหลังให้มากที่สุด
- หายใจออก และลดตัวลงมาที่เท้า เข่า มือและอก สัมผัสพื้น
- หายใจเข้า และค่อย ๆ ยกศีรษะขึ้น เยกศีรษะ ไปข้างหลังให้ได้มากที่สุดและโค้งกระดูกสันหลังไปให้ได้มากที่สุด เหมือนท่านาอาสนะ
- ขณะหายใจออกช้า ๆ และให้แขนอาสนะ ยกสะโพกขึ้น และให้ศีรษะอยู่ในแนวเดียวกับแขน ทำท่าเป็นรูปโค้งขึ้น
- หายใจเข้าช้า ๆ และงอเข่าซ้าย ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว มือยังคงอยู่ที่พื้น วางเท้าซ้ายลงบนพื้นระหว่างมือทั้งสองข้าง ยกศีรษะขึ้น
- หายใจออกช้า ๆ ให้มืออยู่ที่เดิม คึงเท้าทั้งสองเข้ามาชิดกัน ให้อยู่แนวเดียวกับมือถ้าเป็นไปได้ ให้ศีรษะสัมผัสกับหัวเข่า
- หายใจเข้าช้า ๆ และยกแขนขึ้น ค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลัง โดยยืนแขนขึ้นเหนือศีรษะ ย้อนกลับไปตำแหน่งยังข้อ 1

ท่าชวังอาสนะ

ความหมาย

- ในภาษาสันสกฤต ชว หมายถึง ทั้งหมด หรือ ทุก ๆ อังคะ หมายถึง ร่างกาย ชวังคะ จึงหมายถึง ท่าทั้งร่างกาย ที่เรียกเช่นนี้ เพราะ เป็นท่าที่ให้ประ โยชน์แก่ร่างกายทุกส่วน ท่านี้มักเรียกกันว่า ท่าขึ้นบนไหล่

วิธีปฏิบัติ

- นอนหงายในท่า ศพอาสนะ

• หายใจเข้า วางฝ่ามือคว่ำลงบนพื้น ให้สะโพกอยู่บนพื้นขณะงอเข่าและดึงเข่าเข้ามา
ที่ท้อง หายใจออก

• หายใจเข้าช้า ๆ กดฝ่ามือลง ยกตัวตั้งแต่ส่วนเอวขึ้นจากพื้น งอกระดูกสันหลังไปข้าง
หลัง และทำท่อนแขนให้ตรง ให้สะโพกอยู่บนพื้น

• หายใจเข้าแล้วในขณะที่หายใจออก ให้ยกขาตั้งฉากกับพื้น อาจใช้มือพยุงสะโพกไว้ หรือ
วางแขนไว้ลงกับพื้นตามถนัด

• ขาดชิด เข่าตรง นิ้วเท้าชี้ขึ้น ศีรษะตรงไม่หันไปด้านใดด้านหนึ่ง เก็บคางให้ชนหน้าอก

• หายใจเข้า ออก ช้า ๆ ขณะยกตัวนี้ไว้

• ทำย้อนกลับจากข้อ 6 จนกลับสู่ท่าศพอาสนะ

ท่าตรีโกณอาสนะ

ความหมาย

• คำว่า ตรี ในภาษาสันสกฤต หมายถึง สาม โทณ หมายถึง เหลี่ยมหรือมุม ดังนั้น ท่านี้จึง
เรียกว่า ทำสามมุม หรือทำสามเหลี่ยม

วิธีปฏิบัติ

• ยืนเท้าชิดแขนแนบลำตัว

• แยกเท้าออกจากกัน ให้ระยะห่างมากกว่าหนึ่งช่วงไหล่เล็กน้อย

• หายใจเข้าและยืนแขนทั้งสองข้างออกให้ขนานกับพื้น ฝ่ามือคว่ำลง

• หายใจออกช้า ๆ หันลำตัวไปทางซ้าย งอตัวที่ช่วงเอว ให้มือขวา ลงไปที่เข่าซ้าย ฝ่ามือ
ขวา วางไว้ข้างนอกของหน้าเข่าซ้าย แขนซ้ายควรยื่นออกไปด้านบนขาและแขนทั้งสองข้างตรง
โดยไม่ต้องงอเข่าและข้อศอก

• หันศีรษะขึ้น ไปทางซ้าย มองไปที่ปลายนิ้วมือซ้าย หายใจเข้า และกลับ ไปสู่ท่าเดิม

คือทำยืน ให้แขนกางออก

• ลงท่านี้ไว้ เท่ากับช่วงหายใจออก หายใจออกและทำซ้ำ ขึ้นตอนที่ 4-7 สลับซ้าย

ศีระอาสนะ

ความหมาย

• คำว่า ศีระ หมายถึง หัว ในภาษาสันสกฤต ท่านี้คือ ทำยืนด้วยศีระ ซึ่งได้รับ

ความนิยมมากในการฝึกอาสนะ

วิธีปฏิบัติ

- นั่งคุกเข่า ให้สะโพกอยู่บนสันเท้า
- เอนตัวไปข้างหน้า วางแขนลงบนพื้น ให้ศอกห่างกัน 1 ช่วงไหล่ ประสานนิ้วมือเข้าไว้

ด้วยกัน

- วางศีรษะลงบนพื้น ให้ท้ายทอยสัมผัสมือที่ประสานไว้
- ให้ปลายเท้าจิกพื้น ขณะยกสันเท้าขึ้น ยกเข่าขึ้นจากพื้น
- คงท่านี้ไว้เป็นระยะเท่ากับการหายใจเข้า ถ้าไม่สามารถกลั้นหายใจได้ ให้ค่อย ๆ หายใจ

ออก และนอนราบกับพื้น กางขาออก กลับไปสู่ท่าศพอาสนะ

หลอาสนะ

ความหมาย

- หล แปลว่า คับใจ

วิธีปฏิบัติ

- นอนหงาย แบบท่าศพอาสนะ
- หายใจเข้า วางฝ่ามือคว่ำที่พื้น ให้สะโพกอยู่บนพื้น งอเข่าเข้ามาจรดท้องขณะหายใจ

ออก

- หายใจเข้า ขณะหายใจออกให้ยกขาขึ้นตั้งฉากกับพื้น คุณอาจใช้มือพยุงสะโพก

หรือวางแขนราบไปกับพื้นแล้วแต่นัด

- หายใจออก แล้วยกขาขึ้นเหนือศีรษะ งอขาตั้งแต่ช่วงเอวลงมา ยกหลังและสะโพก

จนนิ้วเท้าสัมผัสพื้นด้านหลังของศีรษะ รักษาเท้าให้ชิดกัน หากใช้มือพยุงหลังให้ลองวางแขนราบไปกับพื้นให้ฝ่ามือคว่ำลง ถ้าไม่สามารถวางแขนลงที่พื้นได้ให้ใช้มือพยุงหลังส่วนล่างไว้

- เข้าตรง หายใจช้า ๆ และคงท่านี้ไว้สักครู่ ถ้านิ้วเท้าสัมผัสพื้นไม่ได้ ก็พยายามให้นิ้วเท้า

อยู่ต่ำที่สุด

- ทำท่าย้อนกลับตั้งแต่ข้อ 5 ถึง 1 จนกลับสู่ท่าศพอาสนะเหมือนเดิม

ท่าพฤกษอาสนะ

ความหมาย

• ในภาษาสันสกฤต พฤกษะหมายถึง ดันไม้ ท่านี้จึงเรียกว่าท่าดันไม้ “ยีนตรงบนขาซ้าย งอขาขวาและวางขาขวาไว้บนโคนขาซ้าย ยืนเหมือนดันไม้ ยืนอยู่บนพื้นดิน นี่คือการพฤกษอาสนะ”

วิธีปฏิบัติ

- ยืนเท้าชิด แขนแนบลำตัว

• งอเข่าขวา ยกต้นขาขวา และยก ส้นเท้าขวาไปบนต้นขาซ้ายด้าน ในให้โค้งที่สุดเท่าที่จะทำได้

• ทรงตัว บนเท้าซ้าย ยกแขนทั้งสอง ข้างขึ้นเหนือศีรษะ อย่าให้ข้อศอกงอ และให้ฝ่ามือประชิดกัน คงท่านี้ไว้ขณะค่อย ๆ หายใจ ประมาณ 10 ช่วงหายใจเข้าออก

• ลดแขนและขาขวาลง และกลับไปสู่ตำแหน่งในข้อ 1 คือการยืนหน้าชิด แขนแนบลำตัว หดพนักสักรู้ และทำซ้ำด้วยขาข้างหนึ่ง ศพอาสนะ

ความหมาย

• ความหมาย คำว่า ศพ ในภาษาสันสกฤต หมายถึง ร่างที่ตายไปแล้ว “การนอนลงที่พื้นเหมือนศพ เรียกว่า ศพอาสนะ ช่วยกำจัดความเหนื่อยล้าและให้จิตใจได้พักผ่อน” จากหัตถโยคะปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติ

- นอนหงาย อย่าให้ขาแตะกัน แขนราบไปกับลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น
- หลังคาถง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อใบหน้า หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ
- งอข้อศอก วางฝ่ามือบนพื้นได้ใหญ่ ให้นิ้วชี้ไปด้านหลัง
- มุ่งความสนใจไปที่อวัยวะแต่ละส่วนของร่างกาย จากหัวถึงเท้า แล้วค่อย ๆ ผ่อนคลาย

ทีละส่วน

- คงท่านี้ไว้ 10-15 นาที หากรู้สึกง่วงนอนขณะทำท่านี้ ให้หายใจเร็วและลึกขึ้น
- ครั้งแรกที่ฝึก ให้คงท่าศพอาสนะไว้ 10 หรือ 15 นาที กลับมาทำซ้ำเป็นระยะ ๆ ในช่วง

ฝึกท่าต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายและกระตุ้นร่างกาย/จิตใจ

คำแนะนำ

บางคนคิดว่าทำนี้้ง่ายมาก แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่อย่างนั้น จุดประสงค์ของศพอาสนะ คือให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย นอกจากร่างกายจะต้องนิ่งและผ่อนคลายแล้ว จิตใจยังต้องนิ่งราวกับผิวน้ำที่ปราศจากการรบกวนอีกด้วย ผลที่ได้คือการผ่อนคลายอย่างลึกซึ้งและนิ่ง อันจะส่งผลให้เกิดสมาธิต่อไป การฝึกศพอาสนะนั้นต้องใช้เวลา การกำหนดความสนใจไปที่อวัยวะแต่ละส่วนและกำหนดลมหายใจล้วนแต่มีประโยชน์ต่อการฝึกทำเป็นอย่างยิ่ง อุปสรรค 2 อย่างที่อาจลดคุณค่าการฝึกศพอาสนะ ก็คือ ความง่วงและจิตใจที่ฟุ้งซ่าน หากรู้สึกง่วงขณะฝึก ให้กำหนดลมหายใจให้ลึกขึ้น หากจิตใจไม่นิ่ง ให้มุ่งความสนใจไปที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กำหนดจิตไปที่พื้นหรือที่จิ้งหะลมหายใจของคุณเอง การฝึกศพอาสนะควรทำก่อนและหลังการฝึกอาสนะเป็นประจำ

ครั้งที่ 10 เรื่อง ปัจฉินนิเทศและยุติการให้การปรึกษา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) กล่าวว่า ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นขั้นรวบรวม เตรียมการยุติกลุ่ม โดยใช้วิธีการ สรุปลักษณะที่สมาชิกเรียนรู้ จากทุกขั้นตอนของกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

วอร์ด (Ward, 1984) กล่าวถึงเป้าหมายของขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ 3 ประการ คือ

1. เพื่อประเมินความพร้อมของผู้รับคำปรึกษาที่จะยุติกระบวนการให้คำปรึกษาและประเมินการเรียนรู้ที่ตกผลึก
2. เพื่อจัดการกับประเด็นความรู้สึกที่ยังหลงเหลืออยู่และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาดึงดูดจากกันด้วยดี
3. เพื่อเพิ่มการพึ่งพิงตนเองและความมั่นใจในความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุป อภิปรายถึงกระบวนการทั้งหมดที่ทำร่วมกัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

เทคนิคตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

- การอยู่กับความรู้สึกนั้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายและให้สมาชิกช่วยกันทบทวนถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ทำร่วมกัน
2. สมาชิกช่วยกันประเมินการเปลี่ยนแปลงในตนเองและอภิปรายร่วมกัน
3. ให้สมาชิกทุกคน สงบนิ่ง ให้นึกถึงสิ่งที่ต้องการจะพูดให้กำลังใจหรือความหวังหรือคำอวยพรแก่เพื่อน แล้วให้สมาชิกทุกคนเดินบอกเพื่อนแต่ละคนไปจนครบทุกคน
4. ผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและกล่าวยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือภายในกลุ่ม ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรม และการร่วมกันสรุปผลกิจกรรม
2. แบบประเมินการให้การปรึกษา การสรุปความ

แบบประเมินการให้การปรึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ วิธีการ สำหรับการให้การปรึกษา มีความเหมาะสม					
2. วัน เวลา สำหรับการให้การปรึกษา มีความเหมาะสม					
3. สถานที่และการอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม					
4. ด้านผู้ให้การปรึกษา					
4.1 มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อมและน่าไว้วางใจ					
4.2 การทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้รับการปรึกษา					
4.3 การให้การยอมรับผู้รับการปรึกษา					
4.4 การให้ความเอาใจใส่และความจริงใจต่อผู้รับการปรึกษา					
4.5 การสื่อสารด้วยถ้อยคำและภาษา ทำทางที่เข้าใจได้ง่าย					
4.6 การเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5. ด้านผู้รับการปรึกษา					
5.1 นักเรียนมีความไว้วางใจและให้การยอมรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
5.2 นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.3 นักเรียนมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น					
5.4 นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง					
5.5 นักเรียนได้ระบายความรู้สึกที่เก็บไว้ในใจ					
5.6 นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น					
5.7 นักเรียนรู้สึกว่าคุณเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม					
5.8 นักเรียนได้รับประโยชน์จากการให้ข้อมูลของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม					
5.9 นักเรียนมีความสามารถในการสื่อสารที่ดีขึ้น					
5.10 นักเรียนกล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ภาคผนวก ข

- ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง
- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะชีวิตใน
การป้องกันความรุนแรง จำนวน 40 ข้อ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1.	.30	21	.29
2.	.25	22.	.24
3	.23	23.	.36
4.	.24	24.	.36
5.	.64	25.	.27
6.	.43	26.	.25
7.	.22	27.	.24
8.	.35	28.	.19
9.	.30	29.	.33
10.	.35	30.	.28
11.	.24	31.	.25
12.	.32	32.	.26
13.	.42	33.	.23
14.	.29	34.	.44
15.	.23	35.	.39
16.	.26	36.	.43
17.	.47	37.	.41
18.	.22	38.	.25
19.	.35	39.	.27
20.	.20	40.	.48

Reliability Coefficients

Alpha = .85

ตารางที่ 12 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรง

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
2.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7.	0	+1	+1	2	.67	ใช้ได้
8.	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
9.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
10.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
11.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
14.	+1	+1	+1	3	1.67	ใช้ได้
15.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
16.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
17.	+1	+1	0	2	1.00	ใช้ได้
18.	+1	+1	+1	3	.67	ใช้ได้
19.	+1	+1	0	2	1.00	ใช้ได้
20.	+1	+1	+1	3	.67	ใช้ได้
21.	+1	+1	0	2	1.00	ใช้ได้
22.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
23.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
24.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
25.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
26.	+1	+1	+1	3	.67	ใช้ได้

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
27.	+1	+1	0	2	1.00	ใช้ได้
28.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
29.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
30.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
31.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
32.	+1	0	+1	2	.67	ใช้ได้
33.	+1	+1	1	3	1.00	ใช้ได้
34.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
35.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
36.	+1	+1	1	3	1.00	ใช้ได้
37.	+1	+1	0	2	.67	ใช้ได้
38.	+1	+1	1	3	1.00	ใช้ได้
39.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
40.	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = เห็นว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่เห็นว่แบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = เห็นว่าแบบวัดนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

การค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Conglucence หรือ Index of Consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. **ดร.จิตรา คุญมีเมธา** ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รongคณบดีฝ่ายวางแผนฯ บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
2. **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตนเดชากุล** อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)
3. **ดร.สกล วรเจริญศรี**

ภาคผนวก ง

- ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย
- สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์
เรียน นักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

ข้าพเจ้านางประภาภรณ์ นิลสม นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาควิชา การวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้การปรึกษากลุ่ม ตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลักคือ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ประจำวิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการเลือกเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ความรุนแรงเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ก่อให้เกิดอันตรายทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ถูกระทำและผู้กระทำ ความรุนแรงเกิดขึ้นทุกส่วนในโลก พบว่ามากกว่าร้อยละ 60 ของเหตุการณ์ความรุนแรงเป็นความรุนแรงระหว่างบุคคลและพบมากในช่วงอายุ 15-19 ปี โดยเกิดกับเพศชายมากที่สุด (WHO, 2002) โดยเฉพาะความรุนแรงในวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นกรณีที่วัยรุ่นเป็นเหยื่อหรือเป็นผู้กระทำก็ตามกำลังเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น

วัยรุ่นเป็นกลุ่มบุคคลที่สำคัญในสังคม ถือได้ว่าเป็นทรัพยากรส่วนหนึ่งที่มีค่ามากและมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ (กรมสุขภาพจิต, 2549) แต่ชีวิตในช่วงวัยรุ่นนั้นก็นับว่าเป็นช่วงชีวิตที่ปรับตัวได้ยากและมีปัญหามากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่อยู่ในระยะการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ นอกจากมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกลักษณะและสรีระทางร่างกายแล้ว ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ จึงมีปัญหาในการปรับตัวทางด้านต่าง ๆ ตามมาทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมและมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาทั้งในระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ต่างก็เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในวัฏจักรของความรุนแรงและการใช้กำลังระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับนักเรียนอาชีวศึกษาที่มีพฤติกรรมที่ก่อความรุนแรงในสังคมเป็นประจำ อาทิเช่น การก่อเหตุทะเลาะวิวาท ขกพวกตี

กัน ทำให้บุคคลอื่นได้รับผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ เกิดการสูญเสียทั้งชีวิต และทรัพย์สินของผู้ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องจากการกระทำดังกล่าวอยู่เป็นประจำ ซึ่งหากเป็นเช่นนี้ต่อไป นักเรียนอาชีวศึกษาเหล่านี้อาจพัฒนาพฤติกรรมรุนแรงขึ้นจนอาจเป็นการกระทำ ความผิดกฎหมายที่ร้ายแรงขึ้น จนต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม และเข้าสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในที่สุด (คาราณี พฤษยาชีวะ, 2548, หน้า 2)

ดังนั้น การป้องกันความรุนแรงที่ตีประการหนึ่ง คือ การปรับเปลี่ยนเจตคติและป้องกันพฤติกรรมที่มีความรุนแรง ซึ่งการปรับเปลี่ยนดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีและวิธีการต่าง ๆ การพัฒนา ทักษะชีวิตเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งองค์การอนามัยโลกเสนอไว้เพื่อเป็น โปรแกรมป้องกันความรุนแรง (WHO, 2002)

การมี ทักษะชีวิตจะช่วยให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดี ช่วยในการคิดวิเคราะห์ การจัดการกับปัญหา มีทักษะทางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น จุดมุ่งหมายพื้นฐานของทักษะชีวิต คือการช่วยให้เด็กและเยาวชนมีความสามารถในด้านต่าง ๆ คือ การป้องกันการถูกรังแก การเอาตัวรอด การแก้ปัญหา การส่งเสริมสติปัญญา การเพิ่มความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีความภูมิใจในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกระบวนการให้การปรึกษามาช่วยพัฒนานักเรียน จะทำให้นักเรียนมีทักษะในการจัดการกับปัญหาและตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกระบวนการให้การปรึกษาด้านแนวทฤษฎีเกสตัลท์จะช่วยให้เกิดสติ มีการรับรู้เพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบ มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เนื่องจากการให้การปรึกษาด้านแนวทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นการมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ รู้และเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ รู้จักเลือกอย่างเหมาะสม เพิ่มความภาคภูมิใจ ช่วยพัฒนาตนเองให้ดำรงชีวิตอย่างประสบความสำเร็จโดยไม่ต้องทำร้ายผู้อื่น (ดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 141-142) อีกทั้งการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มยังเป็นการให้การปรึกษาที่เหมาะสมกับนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากการนำวัยรุ่นที่มีปัญหาเหมือนกัน มารวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยแก้ปัญหา มีการยอมรับและเข้าใจกัน ทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหาและแก้ปัญหา (วัชร ทรัพย์มี, 2550) นอกจากนี้การให้การปรึกษากลุ่มยังเป็นการสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดการยอมรับ เกิดความอบอุ่นเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ ตระหนักถึงตนเองรวมทั้งได้ทดสอบ ตรวจสอบ สามารถเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและสามารถจัดการกับความยากลำบากอันอาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ คือได้พัฒนาทักษะชีวิตอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่าง

เหมาะสม รู้จักตนเองและควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเพื่อสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

- หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะมีข้อปฏิบัติร่วมกันดังต่อไปนี้
- ท่านจะได้รับการทดสอบจากแบบวัดทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับและใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น
- ในการดำเนินการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่านจะดำเนินการดังนี้

1. กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งผู้วิจัยกำหนดไว้ 10 ครั้ง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา
2. ในครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดทักษะชีวิต
3. หลังจากการทดลอง ทั้งช่วงประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดทักษะชีวิตซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจและมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ค่อผู้เข้าร่วมการวิจัย หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้ตลอดเวลาโดยตรงจาก

ผู้วิจัย

ชื่อ นางประภาภรณ์ นิลสม โทรศัพท์ 087 - 9048780

ที่อยู่ วิทยาลัยสารพัดช่างชลบุรี ตำบลห้วยกะปิ อำเภอมือ จังหวัดชลบุรี

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียน
อาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้
การปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ
ความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ
บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่
มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อน
เร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยใน
ภาพรวมที่เป็นการสรุปผลวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

-2-

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบ
ด้วยกฎหมาย

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)



ที่ ศธ 6621/ ๐1๐๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

15 มกราคม 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางประภาภรณ์ นิลสม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัต์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลภานาดล
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน
ชั้นปวช.1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
ระหว่างวันที่ 18 มกราคม 2553 ถึงวันที่ 22 มกราคม 2553 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอน
การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-7904-8780



ที่ ศธ 6621/๑๒๓๙

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

5 กุมภาพันธ์ 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางประภาพร นิลสม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล ประสานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2553 ถึงวันที่ 30 มีนาคม 2553 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรม การวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสารพัด “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา

รักษาการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3939-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-7904-8780



ที่ ศธ 0528.09/2131

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ค.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางประภาพร นิลสม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาในระดับประกาศนียบัตร
วิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา
กุลนาค ปลัด ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้
คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของ
เครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-7904-8780



ที่ ศธ 0528.09/2190

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางประภาภรณ์ นิลสม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนภาค ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.สกล วรเจริญศรี ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย ของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติกรแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติกรแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-7904-8780



ที่ ศธ 0528.09/ว 2129

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ด.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางประภาพร นิลสม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตร
วิชาชีพ โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์” ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา
กุลนาคกุล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้
คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้ง

นี้ จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าท่านจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-7904-8780



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS TO PREVENT VIOLENCE
OF STUDENTS IN THE VOCATIONAL EDUCATION COLLEGE AT A VOCATIONAL
CERTIFICATE BY GESTALT GROUP COUNSELING

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว):

นางประภาภรณ์ นิลสม
หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

☐ ภาคปกติ

☒ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 499233140

คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าว
ข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และ
รักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง:.....ร.....เดือน มกราคม พ.ศ. 2553

ลงนาม

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา