

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)
- โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ)

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ประกอบด้วย ข้อความทั้งหมด 40 ข้อ เป็นข้อความที่สำรวจความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของนักเรียน แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดก็คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน คำตอบของนักเรียนจะถือเป็นความลับ และจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลการเรียนของนักเรียนหรือโรงเรียนแต่อย่างใด

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้นักเรียนอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นตรงกับ ความคิด ความรู้สึก แม้บางครั้งเหตุการณ์นั้นอาจจะไม่เกิดขึ้นจริง ๆ กับนักเรียน แต่ให้นักเรียน สมมติว่าถ้าเกิดเหตุการณ์เหล่านั้นกับนักเรียนและนักเรียนจะทำอย่างไร โดยให้นักเรียนทำ เครื่องหมาย (✓) ในช่องคำตอบ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงปานกลาง จริงน้อย และจริงน้อย ที่สุด

จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของ นักเรียนจริงมากที่สุด

จริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของ นักเรียนจริงมาก

จริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของ นักเรียนจริงปานกลาง

จริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของ นักเรียนจริงน้อย

จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของ นักเรียนจริงน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์					
0. เมื่อฉันมีปากเสียงกับเพื่อนรัก ฉันไม่สามารถ กลับไปพูดคุยกับเพื่อนรักได้ดังเดิมได้.....	✓				
00. เมื่อฉันเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ฉันจะไม่ สนใจเรียนในวิชานั้นทั้งชั่วโมง.....		✓			

นางสาวฐิติยา แฉ่มนิมิต

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
<u>ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์</u>					
1. หากเพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับความคิดเห็นของฉัน เพราะฉันไม่สามารถอธิบายเหตุผลเพื่อให้เพื่อนยอมรับความคิดเห็นของฉันได้ในเวลาเกิดปัญหาใด ๆ ก็ตาม.....					
2. เมื่อฉันมีปากเสียงกับเพื่อนรัก ฉันไม่สามารถกลับไปพูดคุยกับเพื่อนรักได้ดังเดิมได้.....					
3. สมาชิกในชมรมที่ฉันเข้าร่วมที่โรงเรียนไม่ค่อยมีใครสนใจฉัน ฉันจึงทำกิจกรรมต่าง ๆ เพียงลำพัง.....					
4. ถ้าฉันต้องออกรายงานหน้าชั้นเรียน แต่ฉันทำรายงานไม่เสร็จ จึงคิดว่าพรุ่งนี้จะไม่ไปโรงเรียน.....					
5. หากฉันมาไม่ทันรถที่จะไปทัศนศึกษา ฉันจะปล่อยเลยตามเลย.....					
6. เมื่อคอมพิวเตอร์มีปัญหา ทำให้ส่งงานล่าช้า ฉันจึงไม่ส่งงานชิ้นนั้น.....					
7. เมื่อพ่อแม่ตั้งความหวังด้านการเรียนของฉันไว้สูง ฉันไม่สามารถจัดการกับเรื่องนี้ได้ ต้องปล่อยให้พ่อแม่คาดหวังต่อไป.....					
8. หากระหว่างสอบเกิดปวดท้องกะทันหัน ฉันจะส่งข้อสอบไปแม้ว่าจะยังทำไม่เสร็จ.....					
9. เมื่อฉันเกิดความเบื่อหน่ายในการเรียน ฉันจะไม่สนใจเรียนในวิชานั้นทั้งชั่วโมง.....					
10. หากมีเพื่อนตะคอกเสียงดังใส่ฉันต่อหน้าเพื่อนคนอื่น ๆ ฉันตะคอกกลับใส่เพื่อนคนนั้น.....					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
<u>ความพยายามในการแก้ปัญหา</u>					
11. เพื่อนในกลุ่มไม่ยอมรับข้อเสนอของฉัน เพราะฉัน ชี้แจงกับเพื่อนได้ไม่ดี.....					
12. ถ้าฉันทะเลาะกับเพื่อนแล้วพบว่าฉันเป็นฝ่ายผิด ฉันจะปล่อยเลยตามเลย.....					
13. การที่เพื่อนไม่มาตามนัด เพราะฉันไม่มี ความสำคัญสำหรับเขา.....					
14. การที่เพื่อนสอบไม่ผ่าน เพราะฉันไม่ดีเองที่ชวน เพื่อนไปเที่ยวก่อนสอบ.....					
15. การที่ฉันเรียนไม่รู้เรื่องทั้ง ๆ ที่ ตั้งใจฟังอาจารย์ สอน เพราะฉันมีสติปัญญาดำ.....					
16. การที่ฉันไม่ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนของ ห้องเรียน เพราะฉันไม่สามารถทำให้เพื่อนไว้วางใจได้.....					
17. เมื่อเพื่อนให้ฉันช่วยทำรายงานให้ แล้วเกิด ข้อผิดพลาด ฉันจะปล่อยให้เป็นหน้าที่ของเพื่อนแก้ไข เอาเอง.....					
18. การที่ฉันหาเนื้อหาประกอบรายงานได้ไม่ครบ เป็น เพราะเนื้อหาหน้านั้นก่อนข้างยาก.....					
19. ในขณะที่เข้าชั้นเข้าร่วมกิจกรรมหน้าเสาธง มี เพื่อนเป็นลม ฉันคงไม่สามารถช่วยเหลือเพื่อนได้.....					
20. หากฉันต้องทำงานร่วมกับเพื่อนที่ไม่ชอบ ฉันเลือก ที่จะไม่ทำดีกว่า.....					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
<u>การมองโลกในแง่ดี</u>					
21. หากฉันได้รับปฏิกิริยาต่อต้านจากกลุ่มเพื่อน ฉัน รับไม่ได้ ฉันจะแยกตัวออกมาจากกลุ่มทันที.....					
22. หากฉันมีปัญหาและอุปสรรคฉันจะมองคนที่ ปัญหามากกว่า เพราะจะทำให้รู้สึกท้อต่อปัญหาและจะ หาทางแก้ไขไม่ได้.....					
23. งานกลุ่มของฉันไม่ผ่าน ฉันจะปล่อยให้เพื่อนใน กลุ่มแก้ไขงานไป.....					
24. หากฉันเกิดความขัดแย้งกับผู้ที่ฉันนับถือมากคน หนึ่ง ฉันจะหมดความนับถือเขาตลอดไป.....					
25. หากฉันได้ยินเพื่อนกำลังนินทา ฉันจะรู้สึกโกรธ มาก และจะเลิกคบเพื่อนคนที้นินทาฉัน.....					
26. เมื่อครอบครัวของฉันประสบปัญหาทางการเงิน อย่างมาก ฉันจะรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง.....					
27. เมื่อฉันลบข้อมูลรายงานที่สำคัญออกจาก คอมพิวเตอร์โดยไม่ตั้งใจ ฉันไม่สามารถหาข้อมูลใหม่ ได้อีก.....					
28. ถ้าต้องทำงานกับคนที่ฉันไม่ชอบ ฉันเลือกที่จะไม่ ทำดีกว่า เพราะเป็นการฝืนใจตนเอง.....					
29. หากฉันประสบอุบัติเหตุจนไม่สามารถเดินได้เป็น ปกติ ฉันคงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมอื่น ๆ ได้.....					
30. ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนโชคไม่ดี และทำอะไรไม่ ค่อยประสบความสำเร็จ.....					

ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
<u>ความอดทนต่อปัญหา</u>					
31. ฉันไม่สามารถทนรอคอยเพื่อนที่ผัดนัดได้นานเป็นชั่วโมง.....					
32. ฉันต้องแย่งงานกลุ่มทำ ถ้าความคิดเห็นของฉันไม่ตรงกันกับเพื่อนในกลุ่ม.....					
33. เมื่อฉันทำงานชิ้นที่สำคัญผิดพลาด ฉันจะไม่ใช้ความพยายามและความอดทนในการแก้ไขข้อผิดพลาดนั้น.....					
34. การที่ครอบครัวฉันประสบปัญหาทางการเงินเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ.....					
35. หากฉันได้ยินเพื่อนนินทาถึงฉัน ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้.....					
36. ขณะเรียนอยู่นั้นฉันรู้สึกง่วงนอน ฉันจึงแอบนอนหลับในห้องเรียน.....					
37. การที่ฉันได้รับคำตักเตือนจากอาจารย์ท่านหนึ่งอยู่บ่อย ๆ จนฉันคิดว่าอาจารย์ท่านนั้นคงไม่ชอบฉัน.....					
38. เมื่อได้รับมอบหมายงานเพิ่มจากอาจารย์ ฉันคิดว่าไม่สามารถทำเสร็จได้ทันตามเวลา.....					
39. ฉันรู้สึกว่างานใด ๆ ยังทำยาก ฉันยังรู้สึกว่าน่าเบื่อหน่ายและไม่อยากทำงานชิ้นนั้นเลย.....					
40. ฉันไม่สามารถทำงานร่วมกับเพื่อนซึ่งไม่ค่อยชอบหน้า แม้จะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตาม.....					

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
1 เวลา 60 นาที	ปฐมนิเทศ และ สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคยอบอุ่น ไว้วางใจ เข้าใจและเป็นกันเอง 3. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคน กฎ กติกา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ เงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติ ระหว่างการเข้ากลุ่ม และการรักษาความลับในการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทักษะผู้นำกลุ่ม 1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2. การสรุปความ (Summarizing) 3. การตั้งคำถาม (Questioning) 4. การให้กำลังใจ (Supporting) 5. การยุติ (Terminating)
2 เวลา 60 นาที	การรักษา สัมพันธภาพ	1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกภายในกลุ่ม และให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง อบอุ่น เกิดความไว้วางใจซึ่งกัน 3. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ รับรู้และตระหนักถึงความต้องการของตนเองที่แท้จริง	1. เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการ ให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีเกสตัลท์
3 เวลา 60 นาที	การควบคุม สถานการณ์	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ สภาวะความรู้สึกในขณะปัจจุบัน และสามารถตัดสินใจได้ว่าต้อง ปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์หรือ สถานการณ์นั้นอย่างไร 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอก วิธีการควบคุมสถานการณ์ที่ เหมาะสมได้	1. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับ คำปรึกษาเพ่งการรับรู้อยู่ที่ ความรู้สึกของตนเองอย่าง ต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) 2. เทคนิคการแสดงพฤติกรรม ตรงกันข้าม (Reversal) 3. เทคนิคหมุนไปรอบๆ (Making the Rounds)
4 เวลา 60 นาที	การควบคุม สถานการณ์	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้หรือ เข้าใจได้ว่าตนเองสามารถจัดการ หรือตอบสนองต่อสถานการณ์ และสามารถเปรียบเทียบผลของ การควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นได้ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีหนทางที่ แก้ไข มีความมุ่งมั่นในการ ตัดสินใจและไม่ลดละความตั้งใจ ในการเผชิญปัญหา 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอก วิธีการเผชิญปัญหาและควบคุม สถานการณ์ที่เหมาะสมได้	1. เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) 2. เทคนิคการเพ่งการรับรู้อยู่ที่ ความรู้สึกของตนเองอย่าง ต่อเนื่องอย่างต่อเนื่อง (Principle of the New and the Use of the Awareness Continuum) 3. เทคนิคการใช้เกมแสดงเกิน กว่าเหตุ (The Exaggeration Game)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
5 เวลา 60 นาที	ความพยายามในการแก้ปัญหา	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและวางแผนในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองชีวิตได้ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในความสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของส่วนรวมที่เกิดขึ้นได้ 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดแนวทางและวิธีในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น	1. เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) 2. เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique)
6 เวลา 60 นาที	ความพยายามในการแก้ปัญหา	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากสิ่งใด 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้ผู้อื่น	1. เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) 2. เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) 3. เทคนิคการแสดงความรู้สึกรับผิดชอบ (Assuming Responsibility)
7 เวลา 60 นาที	การมองโลกในแง่ดี	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกและมีเจตคติที่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่น 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถมองปัญหาหรืออุปสรรคให้เป็นด้านดี	1. เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) 2. เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการ ให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีเกสตัลท์
8 เวลา 60 นาที	การมองโลกใน แง่ดี	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอก ประโยชน์ของการมองส่วนดีของ ผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือก หาหนทางในการแก้ปัญหาที่ดี ที่สุดให้กับตนเอง	1. เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) 2. เทคนิคการฝึกให้ผู้รับ คำปรึกษาเพ่งการรับรู้ที่อยู่ ความรู้สึกของตนเอง อย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) 3. เทคนิคการแสดงความ รับผิดชอบ (Assuming Responsibility)
9 เวลา 60 นาที	ความอดทนต่อ ปัญหา	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ตนเองและเห็นความสำคัญของ การมีเป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแบบ อย่างในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรคที่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกมองเห็น แนวทางในการแก้ไขปัญหของ ผู้อื่นและสามารถนำมาปรับใช้กับ ตนเองได้อย่างเหมาะสม	1. เทคนิคการแสดงการ กล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) 2. เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) 3. เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบ กับตนเอง (Game of Dialogue)
10 เวลา 60 นาที	ความอดทนต่อ ปัญหา	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ปัญหาและกล้าเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนด เป้าหมายและความคาดหวังใน อนาคต	1. เทคนิคเกมเกินกว่าธรรมดา (The Exaggeration Game) 2. เทคนิคการแสดงพฤติกรรม ที่ตรงกันข้าม (Reversal)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการ ให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีเกสตัลท์
10 (ต่อ)	ความอดทนต่อ ปัญหา (ต่อ)	3. เพื่อให้สมาชิกมีความอดทน ต่ออุปสรรคและสามารถค้นหาวี ธีในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค ด้วยตนเอง	
11 เวลา 60 นาที	บูรณาการ ความสามารถใน การเผชิญและฝ่า ฟันอุปสรรค	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนด เป้าหมายและคาดการณ์เหตุการณ์ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้ง หาวิธีในการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้อย่าง เหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกา สสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ ความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดพลังใจ ในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ กว่า จะไปถึงความสำเร็จตามเป้าหมาย ที่ตั้งไว้	1. เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy Technique) 2. เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal)
12 เวลา 60 นาที	ปัจจัยนิเทศและ ยุติการให้ คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจ ตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงใน ด้าน ความคิด ความรู้สึก และ การรับรู้ถึงความสามารถของ ตนเองที่มีต่อการเผชิญและฝ่าฟัน อุปสรรคอย่างไร 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน ทบทวนและสรุปข้อคิดที่ได้จาก การเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มที่ผ่าน	1. เทคนิคการใช้สรรพนาม แทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) 2. เทคนิคหมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds)

ครั้ง ที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการ ให้คำปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีเกสตัลท์
12 (ต่อ)	ปัจจัยนิเทศและ ยุติการให้ คำปรึกษา (ต่อ)	มาได้ 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม	

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายละเอียดของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถใน
การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

แผนผังอุตสาหกรรม

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกคุ้นเคย อบอุ่น ไร้กังวล เข้าใจและเป็นกันเอง
3. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคน กฎ กติกา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ เงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติ ระหว่างการเข้ากลุ่ม และการรักษาความลับในการให้คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. ขางลบ

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ให้ความสำคัญในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม สัมพันธภาพจะเกิดจากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการเป็นบุคคลที่มีความอบอุ่น เข้าใจ ไร้กังวล เป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคน กฎ กติกา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่ม รวมถึงการรักษาความลับกลุ่ม และการเป็นผู้รับฟังที่ดีของกลุ่ม (Corey, 2009, p.322) โดยผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ทักษะผู้นำกลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การสรุปความ การตั้งคำถาม และการให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ อบอุ่น ขอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเอง และให้สมาชิกผลัดกันแนะนำตนเองจนครบทุกคน เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ A 4 ดินสอ และยางลบให้สมาชิก โดยให้สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรม “วาดรูปหน้า” โดยให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปหน้าของตนเองลงในกระดาษ และเขียนจุดเด่นของตนเองที่ทำให้เพื่อนสามารถสังเกตได้ง่ายมา 1 อย่าง
3. ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้วแจกคืนโดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพและเพื่อให้สมาชิกพิจารณาเองว่าเป็นของเพื่อนสมาชิกคนใด เมื่อพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด เช่น ชื่อ – นามสกุล ชื่อเล่น อาหารที่ชอบ กีฬาที่ชอบ เพลงโปรด และสิ่งที่ภาคภูมิใจในการฝ่าฟันอุปสรรค
4. หลังจากสมาชิกรู้จักกันพอสมควรแล้ว ให้สมาชิกกลับเข้าที่นั่งเดิม และให้สมาชิกแนะนำตนเองทีละคน ตามหัวข้อที่กำหนด ดังนี้
 - 4.1 ชื่อ – นามสกุล ชื่อเล่น
 - 4.2 อาหารที่ชอบ กีฬาที่ชอบ และเพลงโปรด
 - 4.3 เวลาว่างชอบทำอะไร
 - 4.4 คิดว่าชีวิตที่มีความสุขนั้นจะเป็นอย่างไร
 - 4.5 เวลาที่รู้สึกเศร้าหรือมีความทุกข์ ตนเองมักแก้ไขอย่างไร
 - 4.6 มีวิธีทำให้ตนเองมีความสุขอย่างไร
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม ทุกคนก็ได้รู้จักกันมากขึ้นและที่สำคัญทุกคนได้รู้ว่าแต่ละคนมีจุดเด่น จุดด้อยต่างกัน ไม่มีใครที่มีแต่ส่วนดีทั้งหมดและไม่มีใครที่มีแต่ส่วนเสียทั้งหมด แต่ละคนก็มีข้อเสียต่างกันไป ดังนั้นให้รู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น และนำเข้าสู่ประเด็นในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ในการเข้ากลุ่มและบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลง กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกทุกคนยอมรับและถือปฏิบัติร่วมกัน เช่น การรักษาความลับ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นผู้ฟังที่ดี ให้กำลังใจ และไม่คุยกันเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความคาดหวังของตนเองในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม เมื่อสมาชิกพูดถึงความคาดหวังของตนเองครบทุกคนแล้ว ผู้ให้

คำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญ รวมทั้งชี้ให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างกันของความคาดหวังที่สมาชิกกลุ่มมี และให้จดจำความคาดหวังที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มไว้ เพื่อประโยชน์ในการประเมินผลว่าตนเองบรรลุตามความคาดหวังไว้หรือไม่ อย่างไร ภายหลังจากการยุติกลุ่มครั้งสุดท้าย

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ บทบาท หน้าที่ของสมาชิก กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกทุกคนยอมรับและถือปฏิบัติร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้เกิดการรับรู้และความเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงความรู้สึก ความคาดหวังและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 2**

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกภายในกลุ่ม และให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง อ่อนน้อม เกิดความไว้วางใจซึ่งกัน
3. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ รับรู้และตระหนักถึงความต้องการของตนเองที่แท้จริง

อุปกรณ์

ผ้าปิดตา 5 ผืน

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 2 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกรักษาสัมพันธภาพภายในกลุ่มให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย อ่อนน้อม ไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตนเอง ยอมรับความคิดเห็นและตระหนักถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองในปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด พุด และความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในขณะที่บรรยายความรู้สึกของตนเองตอนเดินจงเพื่อนและปิดตา โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด พุด และความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในขณะที่บรรยายความรู้สึกของตนเองตอนเดินจง

เพื่อนและปิดคา โดยกิจกรรม “คนตาบอด” เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองและเกิดความไว้วางใจซึ่งกัน ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรมดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจับคู่กันและในแต่ละคู่ คนหนึ่งให้ปิดตา อีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้จูงพาเดินและบรรยายสิ่งที่ตนเห็นให้กับเพื่อนที่ปิดตาฟัง

1.2 ผลัดเปลี่ยนกันทำกิจกรรมนี้ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนเดินจูงเพื่อนและปิดตาว่ามีความรู้สึกอย่างไร

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 3**

เรื่อง การควบคุมสถานการณ์

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจสภาวะความรู้สึกในขณะปัจจุบันและสามารถตัดสินใจได้ว่า
ต้องปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นอย่างไร

2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เหมาะสมได้

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4

2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษารound ที่ 3 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจสภาวะความรู้สึก
ในขณะปัจจุบันและสามารถตัดสินใจได้ว่าต้องปฏิบัติตนต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น เพื่อให้
สมาชิกสามารถบอกวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เหมาะสมได้ ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิค
การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now
and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็น
จริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผล
ถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เน้นคำถาม
“อย่างไร (How) และอะไร (What) มากกว่าจะใช้คำถามว่า “ทำไม” (Why) ใช้เทคนิคการซ้อม
บทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกได้ใช้พลังงานที่มีอยู่ในตัวเองอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่
โดยให้สมาชิกได้แสดงบทบาทเหตุการณ์นั้นตามที่ตนคิดไว้ออกมา โดยให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วย
เป็นตัวละครแสดงร่วมด้วยเพื่อให้สมจริงมากขึ้น ส่วนสมาชิกที่ไม่ได้ร่วมแสดงให้เป็นผู้ดู
เหตุการณ์ และเทคนิคหมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds) เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง กล้า
เผชิญหน้ากับความเ็นจริง โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับ
เหตุการณ์ โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการประชุม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบันและเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยกิจกรรม “กราฟชีวิต” ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินกิจกรรมดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ A4 และดินสอให้สมาชิกทุกคน โดยให้สมาชิกเขียนเส้นกราฟชีวิตของตนเองลงในกระดาษ บอกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงของชีวิตเท่าที่สมาชิกจำได้ โดยกราฟขึ้นเป็นเหตุการณ์ที่มีความสุขหรือประทับใจ ส่วนในด้านของกราฟลงเป็นเหตุการณ์ที่รู้สึกเสียใจ ทุกข์ใจ หรือคับแค้นใจ

1.2 ให้สมาชิกผลัดกันพูดถึงกราฟของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามว่า

- 1.2.1 สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรในขณะวาดกราฟชีวิต
- 1.2.2 สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับวิธีการควบคุมสถานการณ์ในขณะนั้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกได้ใช้พลังงานที่มีอยู่ในตัวเองอยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่างเต็มที่ โดยให้สมาชิกได้แสดงบทบาทเหตุการณ์นั้นตามที่ตนคิดไว้ออกมา โดยให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มช่วยเป็นตัวละครแสดงร่วมด้วยเพื่อให้สมจริงมากขึ้น ส่วนสมาชิกคนที่ไม่ได้ร่วมแสดงให้เป็นผู้ดูเหตุการณ์

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคหมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds) เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับความเป็นจริง โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ดังกล่าว 1 ข้อความ แล้วเดินกล่าวข้อความนั้นแก่สมาชิกคนอื่น ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวคำพูดตอบกลับเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมพูดถึงความรู้สึกภายหลังจากที่ร่วมกันแสดงบทบาทและสมาชิกคนที่เป็นเจ้าของเหตุการณ์รู้สึกอย่างไรที่ได้กล่าวข้อความกับเพื่อนสมาชิกแล้วเพื่อนสมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความตอบกลับ

ขั้นยุดิ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม ครั้งที่ 4

เรื่อง การควบคุมสถานการณ์ (ต่อ)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้หรือเข้าใจได้ว่าตนเองสามารถจัดการหรือตอบสนองต่อสถานการณ์และสามารถเปรียบเทียบผลของการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีหนทางที่แก้ไข มีความมุ่งมั่นในการตัดสินใจและไม่ลดละความตั้งใจในการเผชิญปัญหา
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกวิธีการเผชิญปัญหาและควบคุมสถานการณ์ที่เหมาะสมได้

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้หรือเข้าใจได้ว่าตนเองสามารถจัดการหรือตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีความมุ่งมั่นในการตัดสินใจ ไม่ลดละความตั้งใจในการเผชิญปัญหา และเพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีหนทางที่แก้ไข มีความมุ่งมั่นในการตัดสินใจและไม่ลดละความตั้งใจในการเผชิญปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวลถึงบทบาทของตนเองที่แสดงในอนาคตหรือในเหตุการณ์ที่ตนเองอาจจะต้องพบเจอจริง โดยให้สมาชิกได้แสดงบทบาทตามที่ตนคิดเอาไว้ว่าตนเองจะแก้ไข เทคนิคการเพ่งการรับรู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the New and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน มักเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีตที่ยังส่งผลถึงภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถาม “อย่างไร” (How) และอะไร (What) มากกว่าจะใช้คำถามว่า “ทำไม” (Why) และเทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้า

น้ำเสียง หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมาชิกแสดงออกในขณะที่ตอบความรู้สึกของตนเอง โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการประชุม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้ ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มในครั้งนี้ด้วยคำถามว่าใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาสมาชิกมีปัญหาหรืออุปสรรคในเรื่องใดบ้าง และสมาชิกมีวิธีการควบคุมปัญหาหรืออุปสรรคอย่างไร

ขั้นดำเนินกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษที่มีประโยคที่ว่า “ปัญหาที่ข้าพเจ้ากำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ คือ” ที่สมบูรณ์สอดคล้องกับความเป็นจริง โดยไม่ต้องระบุว่าสมาชิกคนใดเป็นผู้เขียน จากนั้นผู้ให้คำปรึกษารวบรวมแล้วสลับเพื่อแจกให้สมาชิกกลุ่มอีกครั้ง หากสมาชิกได้ของตนเองให้ทำการเปลี่ยน
2. เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้รับกระดาษข้อความแล้วให้ลองคิดหาหนทางในการแก้ไข ปัญหาอย่างจริงจัง (ราวกับปัญหาที่อยู่ตรงหน้านั้นคือปัญหาของเราเอง) จากนั้นขออาสาสมัคร (2 - 3 คน) เพื่ออ่านข้อความในกระดาษให้สมาชิกกลุ่มฟัง และผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวลถึงบทบาทของตนเองที่แสดงในอนาคตหรือในเหตุการณ์ที่ตนเองอาจจะต้องพบเจอจริง โดยให้สมาชิกได้แสดงบทบาทตามที่ตนคิดเอาไว้ว่าตนเองจะแก้ไขปัญหาหนั้นอย่างไร และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟังการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the New and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบันและเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีตที่ยังส่งผลถึงภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถาม “อย่างไร” (How) และอะไร (What) มากกว่าจะใช้คำถามว่า “ทำไม” (Why)
 - 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่เป็นเจ้าของข้อความว่า รู้สึกอย่างไร เมื่อได้ยินใครสักคนกำลังอ่านและแสดงบทบาทตามสถานการณ์ของตน
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกต

ลักษณะท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมาชิกแสดงออก ในขณะที่ตอบความรู้สึกของตนเอง เช่น สมาชิกที่กำลังเล่าถึงความเศร้าเสียใจ ขณะที่เล่าก็กระดิกเท้าไปมา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกกระดิกเท้ามากขึ้น จนสมาชิกตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเอง แล้วจึงให้สมาชิกพูดระบายความรู้สึกที่เกี่ยวกับการกระดิกเท้าออกมา

5. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไรกับข้อความในกระดาษที่อยู่ตรงหน้าตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าคนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนมีปัญหาหนัก แต่บางคนอาจมีปัญหาเพียงเล็กน้อย และบางคนคิดว่าปัญหาของตนเองเป็นปัญหาที่หนักมากกว่าปัญหาของคนอื่น ทำให้รู้สึกเครียด ทุกข์ใจ ท้อแท้ หมดกำลังใจในการแก้ปัญหา

3. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 5**

เรื่อง ความพยายามในการแก้ปัญหา

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและวางแผนในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองชีวิตได้
2. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในความสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของส่วนรวมที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดแนวทางและวิธีในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

เก้าอี้ที่มีพนักพิง 2 ตัว

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและวางแผนในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองชีวิตได้ และเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในความสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ของส่วนรวมที่เกิดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการแสดงกรกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น และช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบในความรู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ภายในตัวของสมาชิก โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกแสดงเป็นบุคคลผู้ที่ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น คอยจับผิดผู้อื่นหรือกล่าวโทษผู้อื่น และเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) เพื่อให้สมาชิกได้ขจัดสิ่งที่ค้างคาใจที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้อื่น หากสมาชิกคนใดมีความขัดแย้งภายในจิตใจเกิดขึ้นโดยสมาชิกพูดถึงสิ่งที่ตนเองสับสนหรือวิตกกังวล โดยให้สมาชิกพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนในกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่อมสมาชิกว่าลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของบุคคลที่ทำให้รู้สึกโกรธหรือทำให้ไม่พอใจในการกระทำ

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น และช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบในความรู้สึกและพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้นที่มีอยู่ภายในตัวของสมาชิก โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกแสดงเป็นบุคคลผู้ที่ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น คอยจับผิดผู้อื่นหรือกล่าวโทษผู้อื่น

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique) เพื่อให้สมาชิกได้จัดสิ่งที่ค้างคาใจที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้อื่น หากสมาชิกคนใดมีความขัดแย้งภายในจิตใจเกิดขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดถึงสิ่งที่ตนเองสับสนหรือวิตกกังวล โดยให้สมาชิกพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า

3.1 นำเก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริงขณะที่นั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง

3.2 จากนั้นให้สมาชิกย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทและพูดในส่วนที่เป็นความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่ได้ตอบกลับไป

3.3 ให้สมาชิกแสดงบทบาทและพูดได้ตอบไปที่เก้าอี้ว่างเปล่า จนสมาชิกเข้าใจในความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน

4. ให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่สมาชิกได้พูดได้ตอบกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า เพื่อจะให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา

5. ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 6**

เรื่อง ความพยายามในการแก้ปัญหา (ต่อ)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากสิ่งใด
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่ผลักภาระความรับผิดชอบ

ไปให้ผู้อื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ตัดครึ่งแผ่น
2. ปากกา
3. เชือกตามจำนวนสมาชิกกลุ่ม ความยาว 1 เมตร

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดจากสิ่งใดและเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่ผลักภาระความรับผิดชอบ ไปให้ผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมาชิกแสดงออก เทคนิคเกมการพูดได้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และเทคนิคการแสดงความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยให้สมาชิกพูดด้วยคำพูดที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนด้วยว่า “ผมจะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้” โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอกฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการประชุม

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มด้วยกิจกรรม “แก้ปัญหาหรือสร้างปัญหา” เพื่อให้สมาชิกเห็นวิธีการแก้ปัญหาของแต่ละคน โดยให้สมาชิกจับคู่กันและแจกเชือกให้สมาชิกคนละ 1 เส้น จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนใช้เชือกที่แจกผู้ข้อมือของตนเองทั้งสองปลาย ๆ ละข้อมือ โดยให้ผูกหลวม ๆ และก่อนจะผูกปลายข้อมือทั้ง 2 ให้เอาเชือกไปคล้องข้อมือของคู่ของตนเสียก่อน โดยให้แต่ละคู่ที่เอาเชือกคล้องกันแล้วหาวิธีเอาเชือกที่คล้องกันอยู่นั้นให้หลุดออกจากกันให้ได้ภายในเวลา 5 นาที โดยมีกติกาว่า ห้ามใช้มือแก้เชือก ห้ามถอดออกจากข้อมือและห้ามตัดหรือดึงเชือกให้ขาดออกจากกัน

4. หลังจากผู้ให้คำปรึกษาให้สัณฐานหมดเวลาให้สมาชิกที่สามารถแก้เชือกได้สำเร็จบอกสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ว่าที่ทำสำเร็จนั้นทำได้อย่างไรหรือมีแนวคิดในการแก้ปัญหาอย่างไร

5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปแนวคิดเพิ่มเติมจากกิจกรรมว่า เมื่อเกิดปัญหาขึ้นสิ่งสำคัญคือต้องรู้ว่าปัญหาคืออะไรและอะไรคือสาเหตุของปัญหา โดยการที่จะต้องพยายามใช้สมองในการคิด ใคร่ครวญการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงจะสามารถช่วยในการแก้ปัญหาได้ มิใช่ว่าการแก้ปัญหาที่ยังไม่รู้ว่าจะอะไรคือปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร

ขั้นตอนในกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกเขียนถึงปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้นภายในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมาและเมื่อเขียนเสร็จให้ขยำและโยนไว้ตรงกลางกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสุ่มหยิบกระดาษที่สมาชิกเขียนมาอ่านให้สมาชิกกลุ่มฟัง และให้สมาชิกที่เห็นเจ้าของปัญหาเล่าถึงปัญหาที่เขียนในกระดาษ พร้อมวิธีการที่สมาชิกแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันอภิปรายถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง (สุ่มสมาชิก 2 – 3 คน) โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้เกมแสดงเกินกว่าเหตุ (The Exaggeration Game) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง หรือการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สมาชิกแสดงออก ผู้ให้คำปรึกษาจะบอกให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงลักษณะอาการท่าทางหรือการเคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อทำให้ความรู้สึกที่ติดอยู่กับพฤติกรรมนั้นรุนแรงและมีความหมายชัดเจน เช่น สมาชิกพูดไปหัวเราะไปเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองผิดหวัง ผู้ให้คำปรึกษาก็บอกให้ผู้รับคำปรึกษาหัวเราะดัง ๆ หัวเราะให้มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกออกมาเกี่ยวกับอาการหัวเราะนั้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกว่าเมื่อแสดงลักษณะอาการทำทางหรือการเคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำอีกแล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไร เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้พูดระบายความรู้สึกออกมา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง หากสมาชิกบอกว่ารู้สึกโกรธและรู้สึกอึดอัดแต่ต้องเก็บไว้ในใจที่บุคคลนั้น โดยให้สมาชิกใช้นิ้วชี้ซ้ายพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ขวาและนิ้วชี้ขวาพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ซ้าย และให้ใช้นิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างพูดโต้ตอบกันจนกระทั่งสมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขความขัดแย้งที่มีอยู่ภายในจิตใจของตนเอง

5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง และผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพูดต่อท้ายประโยคที่บอกถึงความรู้สึกด้วยคำพูดที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนด้วยว่า “ผมจะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้”

6. ให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่สมาชิกแสดงลักษณะอาการทำทางหรือการเคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำอีก และพูดโต้ตอบกับตนเอง เพื่อจะ ให้สมาชิกได้เกิดความเข้าใจในความคิดและพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา

7. ให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมของกลุ่ม

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 7**

เรื่อง การมองโลกในแง่ดี

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกและมีเจตคติที่ดีต่อตนเองและบุคคลอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถมองปัญหาหรืออุปสรรคให้เป็นด้านดี

อุปกรณ์

1. เอกสารประกอบการศึกษากลุ่มครั้งที่ 7.1 “มองแต่แง่ดีเถิด”
2. เอกสารประกอบการศึกษากลุ่มครั้งที่ 7.2 “ฝึกมองโลกในด้านบวก”
3. กล้องแพนโดรา
4. การ์ดปัญหา

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 7 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกและมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง บุคคลอื่นและเพื่อให้สมาชิกสามารถมองปัญหาหรืออุปสรรคให้เป็นด้านดี ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในระหว่างการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก และเทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้อาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทตามที่ตนคิดเอาไว้ โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มด้วยการแจกเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7.1 “มองแต่แง่ดีเถิด” เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกและมีเจตคติที่ดีต่อการมองผู้อื่น โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอ่านในใจและอ่านพร้อม ๆ กัน 1 ครั้ง หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกของสมาชิก (อาสาสมัคร 2 – 3 คน)

ขั้นตอนในกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหยิบการ์ดขึ้นมาจากกล่องแพนโดรา แล้วอ่านดัง ๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ยินและช่วยกันอภิปรายถึงความรู้สึก จากเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7.2 “ฝึกมองโลกในด้านบวก” เพื่อให้สมาชิกสามารถมองปัญหาหรืออุปสรรคให้เป็นด้านดี

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในระหว่างการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก จากเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7.2

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

3.1 ขออาสาสมัคร (2 - 3 คน) เพื่อออกมาแสดงบทบาทตามที่ตนคิดเอาไว้ว่าเมื่อตนเองต้องประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้นมีความรู้สึกอย่างไร และจะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

3.2 ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการคิดและวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

4. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกของการซ้อมบทบาทว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไร เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา

5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า การมีสมาชิกมองปัญหาหรืออุปสรรคในด้านดี ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ว่าจะมีมากหรือน้อย สมาชิกก็สามารถที่จะฝ่าฟันไปได้ด้วยดี เพราะนักเรียนมีกำลังใจด้วยการฝึกมองโลกในแง่ดี

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เอกสารประกอบการปริิษากลุ่มครั้งที่ 7.1

“มองแต่แง่ดีเถิด”

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย
จะหากน ที่ดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเอ๋ย
ฝึกให้เลย มองแต่ดี มีคุณจริง ๆ

ท่านพระพุทธทาสภิกขุ

เอกสารประกอบการปฐกษำกลุ่มครั้งที่ 7.2
“ฝีกมองโลกในด้านบวก”

ออกหัก

สอบได้คะแนนกลางภาคน้อย

ถูกอาจารย์ตำหนิ

ความพ่ายแพ้หรือความผิดหวัง

ไต่ย็นเพื่อนนินทา

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 8**

เรื่อง การมองโลกในแง่ดี (ต่อ)

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกประโยชน์ของการมองส่วนดีของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกหาหนทางในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดให้กับตนเอง

อุปกรณ์

เอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 “คิดบวก ชีวิตบวก”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสามารถบอกประโยชน์ของการมองส่วนดีของผู้อื่น และเพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกหาหนทางในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดให้กับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง โดยซ้อมบทบาทแสดงขั้นตอนการจัดการกับปัญหาและอุปสรรค เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้อยู่ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน เป็นความรู้สึกที่คลั่งคลั่งอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้นัยคำถาม “อย่างไร (How) และอะไร (What) มากกว่าจะใช้นัยคำถามว่า “ทำไม” (Why) และเทคนิคการแสดงความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยให้สมาชิกพูดประโยคในคำพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า “...ฉัน / ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้” โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการประชุม

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนในกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า สมาชิกเคยรู้สึกเหนื่อย ท้อแท้ หดหู่ หรือไม่อยากทำงานชิ้นนี้แล้วบ้างหรือไม่

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง โดยขออาสาสมัคร (2 - 3 คน) เพื่อออกมาซ้อมบทบาทที่ตนคิดเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถทำได้ในชีวิตจริง เช่น แสดงขั้นตอนการจัดการกับปัญหาและอุปสรรค

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เหมาะสม เพื่อเป็นแนวทางในการนำวิธีการควบคุมสถานการณ์ที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งการรับรู้ที่ความรู้สึกของตนเองอย่างต่อเนื่อง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) เพื่อช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน เป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่กับประสบการณ์ในอดีต ที่ยังส่งผลถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามว่า

4.1 สมาชิกรู้สึกอย่างไรบ้างได้ที่ซ้อมบทบาทตามความคิดของตนเอง

4.2 สมาชิกยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน ๆ เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคหรือไม่

5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เพื่อให้สมาชิกรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ การพูด การคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง โดยให้สมาชิกพูดประโยคในคำพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า "... ฉัน / ผม รับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้"

6. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เพื่อให้สมาชิกมองปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตให้เป็นด้านบวก หลังจากที่สมาชิกกลุ่มอ่านจบผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกกัน

7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า การที่สมาชิกมองว่าทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น การที่จะแก้ไขปัญหานั้นควรมีการมองโลกในแง่ดีในการที่จะแก้ปัญหที่เกิดขึ้น มองโลกในด้านบวกว่าทุกปัญหามีทางออก มีแนวทางที่แก้ไขให้หายไปได้

ขั้นยุดิ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

เอกสารประกอบการศึกษากลุ่มครั้งที่ 8 “คิดบวก ชีวิตบวก”

เวลาเจองานหนัก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือโอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ

เวลาเจอปัญหาซับซ้อน ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ

เวลาเจอความทุกข์หนัก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต

เวลาเจอคำตำหนิ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการชื่นชมทรัพยากรมหาสมบัติ

เวลาเจोकำนินทา ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนที่มีความหมาย

เวลาเจอความผิดหวัง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือวิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต

เวลาเจอความป่วยไข้ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือการเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี

เวลาเจอความพลัดพราก ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบทเรียนของการรู้จักหยัดเยียดด้วยตัวเอง

เวลาเจอแฟนทิ้ง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสนานพบ

เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง

เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง ให้บอกตัวเองว่า นี่คือบททดสอบที่ว่า "มารไม่มีบารมีไม่เกิด"

เวลาเจอคนเลว ให้บอกตัวเองว่า นี่คือตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์

เวลาเจออุบัติเหตุ ให้บอกตัวเองว่า นี่คือคำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด

(พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี, 2552)

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม ครั้งที่ 9

เรื่อง ความอดทนต่อปัญหา

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นแบบอย่างในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ดี
3. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาของผู้อื่นและสามารถนำมาปรับใช้

กับตนเองได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์
2. เทปใส
3. เครื่องเล่น VCD และ VCD “เรื่องของบุญหลา”
4. เอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 “สำรวจตนเอง”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษารั้งที่ 9 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและวิเคราะห์ปัญหาได้ด้วยตนเอง และเพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าทางออกของปัญหาดัง ๆ นั้นส่วนหนึ่งมาจากความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นและความอดทนนำมาซึ่งความสำเร็จ ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น สมาชิกมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน / ผม ไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในระหว่างการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึก และเทคนิคเกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำถึง

ความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนเองต้องการได้ด้วยตนเอง หากสมาชิกบอกว่ารู้สึกโกรธและรู้สึกอึดอัดแต่ต้องเก็บไว้ในใจที่บุคคลนั้น โดยให้สมาชิกใช้นิ้วชี้ซ้ายพูดได้ตอบกับนิ้วชี้ขวาและนิ้วชี้ขวาพูดได้ตอบกับนิ้วชี้ขวา และให้นิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างพูดได้ตอบกันจนกระทั่งสมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขความขัดแย้งที่มีอยู่ภายในจิตใจของตนเอง โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการประชุม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มด้วยกิจกรรม “ดีกระฟ้า ทำประเด็นความสูง” เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทาง ขั้นตอนและเป้าหมายในการทำงานหรือในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นสิ่งที่ช่วยให้สมาชิกเกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นมาในชีวิตได้
 - 3.1 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน พร้อมทั้งแจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้กลุ่มละ 1 ห่อ และเทปใสกลุ่มละ 1 ม้วน โดยภารกิจที่สมาชิกแต่ละกลุ่มได้รับมอบหมาย คือ การสร้างดีกระฟ้าด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์
 - 3.2 แต่ละกลุ่มจะมีเวลา 3 นาทีสำหรับวางแผนและแบ่งหน้าที่งานกันและอีก 15 นาทีในการสร้างดีกระฟ้า
4. หลังจากหมดเวลาผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกแต่ละกลุ่มประสบความสำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่ เพราะเหตุใด
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า สิ่งสำคัญที่จะทำให้เราบรรลุเป้าหมายในชีวิตของเรา คือ ความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพึงตระหนักไว้เสมอว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับ การกระทำของตนเอง รวมทั้งมีความพยายามและความอดทนอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต

ขั้นดำเนินกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดู VCD “เรื่องของบุญหลาย” เพื่อให้เห็นเป็นตัวแทนที่ดีในเรื่องความอดทน โดยหลังจากดู VCD จบให้สมาชิกช่วยกันสรุปเรื่องราวและแง่คิดที่ได้รับจากการดำเนินชีวิตของบุญหลาย
2. ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกว่านักเรียนมีความพึงพอใจกับสิ่งที่สมาชิกเป็นอยู่ในปัจจุบันหรือไม่ มีความสุขกับสิ่งที่ตนเองทำหรือไม่ และสิ่งไหนบ้างที่สมาชิกอยากจะปรับปรุง

ตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 “สำรวจตนเอง” เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองในสิ่งที่ยอยากจะปรับปรุงและคิดวิธีที่จะปรับปรุงตนเอง

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียนกัน หากระหว่างที่สมาชิกเล่าถึงเรื่องราวของตนเองอยู่ แล้วสมาชิกบอกว่าไม่พึงพอใจกับสิ่งที่สมาชิกเป็นอยู่ในปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection) เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับและมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมองส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น สมาชิกมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษหรือคอยจับผิดผู้อื่นในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน / ผม ไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด การพูดและความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกใช้สรรพนาม “ผม / ฉัน” ในระหว่างการแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกจากเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้พูดระบายความรู้สึกออกมา ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบกับตนเอง (Game of Dialogue) เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่ตนต้องการอย่างแท้จริง สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ตนต้องการได้ด้วยตนเอง หากสมาชิกบอกว่ารู้สึกโกรธและรู้สึกผิดแต่ต้องเก็บไว้ในใจที่บุคคลนั้น โดยให้สมาชิกใช้นิ้วชี้ซ้ายพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ขวาและนิ้วชี้ขวาพูดโต้ตอบกับนิ้วชี้ซ้าย และให้นิ้วชี้ทั้ง 2 ข้างพูดโต้ตอบกันจนกระทั่งสมาชิกมองเห็นแนวทางที่จะนำไปใช้ในการแก้ไขความขัดแย้งที่มีอยู่ภายในจิตใจของตนเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษาถามถึงความรู้สึกของการแสดงบทบาทการกล่าวโทษผู้อื่นและการพูดโต้ตอบกับตนเองว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไร เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า เป้าหมายของชีวิตเปรียบเสมือนไฟส่องทางที่ทำให้เรามีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตคือ การมีความรับผิดชอบต่อภาระกิจของตนเองและความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต อันทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิต

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

เอกสารประกอบการปฐกษณกลุ่มครั้งที่ 9

“สำรวจตนเอง”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นลงในช่องว่างตามข้อความที่กำหนด แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ ถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนตอบความเป็นจริงมากที่สุด

1. บางสิ่งในชีวิตของข้าพเจ้าไม่พอใจมากที่สุด คือ

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ข้าพเจ้าอยากปรับปรุงมากที่สุด คือ

.....

.....

.....

3. วิธีการที่ข้าพเจ้าจะปรับปรุงครั้งนี้ คือ

.....

.....

.....

4. เมื่อข้าพเจ้าทำได้สำเร็จ ข้าพเจ้า

.....

.....

.....

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 10**

เรื่อง ความอดทนต่อปัญหา (ต่อ)

เวลาที่ใช้ 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาและกล้าเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายและความคาดหวังในอนาคต
3. เพื่อให้สมาชิกมีความอดทนต่ออุปสรรคและสามารถค้นหาวิธีในการเผชิญและฝ่าฟัน

อุปสรรคด้วยตนเอง

4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าอุปสรรคที่สิ้นสุดและไม่เชื่อมโยงจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่

อีกสถานการณ์หนึ่ง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ตัดครึ่งแผ่น
2. ปากกา
3. กล่องกระดาษ
4. เครื่องเล่น CD และ CD เพลงฤดูที่แตกต่างกัน
5. เอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 “บัญญัติ 6 ประการเพื่อจัดการอุปสรรค”

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 11 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาและกล้าเปิดเผยตนเอง พร้อมทั้งสามารถกำหนดเป้าหมายและความคาดหวังในอนาคตและเพื่อให้สมาชิกมีความอดทนต่ออุปสรรคและสามารถค้นหาวิธีในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคด้วยตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคเกมเกินกว่าธรรมดา (The Exaggeration Game) เพื่อให้สมาชิกตระหนักมากขึ้นจากสิ่งต่าง ๆ ที่เขาแสดงออกมาทางภาษาร่างกาย เช่น ลักษณะท่าทาง การเคลื่อนไหว สีหน้า โดยให้สมาชิกแสดงลักษณะอาการท่าทางหรือการเคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อทำให้ความรู้สึกที่ติดอยู่กับพฤติกรรมนั้นรุนแรงและมีความหมายชัดเจน และเทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม (Reversal) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และกล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษา

กลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการประชุม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรม “กล่องแห่งความลับ” เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจ ปัญหาและกล้าเปิดเผยตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้กับสมาชิกคนละ 1 แผ่นและปากกาให้กับสมาชิกทุกคน โดยให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์ที่ต้องใช้ความอดทน เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จก็ให้ม้วนใส่กล่องแห่งความลับ (ไม่ต้องเขียนชื่อ)
3. ผู้ให้คำปรึกษาขออาสาสมัครหนึ่งคนเพื่อหยิบกระดาษที่อยู่ในกล่องแห่งความลับขึ้นมา พร้อมทั้งอ่านข้อความนั้น เมื่อข้อความนั้นตรงกับข้อความของสมาชิกท่านใดก็ให้สมาชิกท่านนั้นเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งบอกวิธีในการสร้างความอดทนและเมื่ออดทนแล้วส่งผลให้เกิดประโยชน์กับสมาชิกอย่างไร
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคเกมเกินกว่าธรรมดา (The Exaggeration Game) เพื่อให้สมาชิกตระหนักมากขึ้นจากสิ่งต่าง ๆ ที่เขาแสดงออกมาทางาร่างกาย เช่น ลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหว สีหน้า โดยให้สมาชิกแสดงลักษณะอาการท่าทางหรือการเคลื่อนไหวซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อทำให้ความรู้สึกที่ติดอยู่กับพฤติกรรมนั้นรุนแรงและมีความหมายชัดเจน
 - 4.1 หากขณะที่สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ของตนอยู่สมาชิกแสดงลักษณะท่าทาง เช่น นั่งสั่นขาหรือกระดิกขาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมการนั่งสั่นขาหรือกระดิกขาให้แรงขึ้นเรื่อย ๆ
5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม (Reversal) เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่และกล้าที่จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม เช่น สมาชิกต้องทำตนให้ดูงามต่อสังคม แต่ขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลส่วนที่ไม่ดีจะปรากฏ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทเป็นผู้ชายที่ก้าวร้าว คุ้ย ขอบความรุนแรง ทำทุกสิ่งทุกอย่างตามใจตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกของการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไร เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมา

7. ผู้ให้คำปรึกษาเปิด CD เพลงฤดูที่แตกต่างให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกภายในกลุ่ม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอาสาสมัครหยิบบัตรคำ แล้วอ่านดัง ๆ ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้ยินและผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมถึงบัตรคำจากเอกสารประกอบการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 “บัญญัติ 6 ประการเพื่อจัดการอุปสรรค”

ขั้นปฏิบัติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

กลุ่ม

เอกสารประกอบการศึกษากลุ่มครั้งที่ 10

“บัญญัติ 6 ประการเพื่อจัดการอุปสรรค”

1. อย่าประเมินค่าอุปสรรคต่ำเกินไป

อย่าคิดว่าท่านสามารถแก้ไขอุปสรรคได้ง่ายดายโดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรเลย อย่างน้อยท่านต้องให้ความสำคัญกับอุปสรรคให้มากพอสมควร มิเช่นนั้นท่านจะไม่สามารถแก้ไขอุปสรรคได้ทัน เช่น “ฉันคงไม่อ้วนเกินไป จึงไม่จำเป็นต้องลงน้ำหนัก” “ฉันไม่เคยออกกำลังกาย แต่สุขภาพของฉันก็ใช้ได้” “ฉันไม่อ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบหรอก ยังไงก็ผ่าน”

2. อย่าประเมินค่าอุปสรรคเกินจริง

มองอุปสรรคตามความจริง อย่าประเมินค่าอุปสรรคเกินจริง เพราะท่านจะเหนื่อยเกินไป และวิตกกังวลจนเกินเหตุ อุปสรรคเรื่องเดียวไม่สามารถคุกคามท่านได้ตลอดชีวิต เช่น “สอบกลางภาคได้คะแนนน้อย สอบตกแน่เลย” “ได้เงินเดือนน้อย ชาตินี้จะได้ลืมตาอ้าปากไหมเนี่ย”

3. อย่ารอคอยโดยไร้จุดหมาย

การรอคอยให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นโดยไม่ยอมทำอะไรเลย เป็นสิ่งที่อันตรายมาก อุปสรรคมีความรุนแรงของปัญหาภายในตัวของมันเองซึ่งอาจจะเล็กน้อย ใหญ่บ้าง แต่การรอคอยให้คนอื่นเข้ามาช่วยเหลือท่านเพียงอย่างเดียว โดยท่านไม่ยอมจัดการอะไรเลย ทำให้ปัญหาสะสมมากขึ้นจนจัดการได้ยากในที่สุด

4. อย่าทำให้อุปสรรคเลวร้ายลง

ท่านมีอำนาจที่จะทำให้อุปสรรคดีขึ้นหรือเลวร้ายลง แม้กระทั่งทำให้อุปสรรคนั้นจบลงหรือเชื่อมโยงไปสู่สถานการณ์อื่น ๆ เพราะท่านเองเป็นผู้เลือกที่จะตอบสนองต่ออุปสรรค อย่าปล่อยให้อุปสรรคควบคุมท่าน เช่น “ฝนตก รถติด หงุดหงิดทั้งวัน

ตกเย็นถึงบ้าน งานบ้านไม่ทำ

เอาแต่บ่นพึมพำ วันชวขของฉันท

เอกสารประกอบการศึกษากลุ่มครั้งที่ 10
“บัญญัติ 6 ประการเพื่อจัดการอุปสรรค” (ต่อ)

5. มีสติใช้ความคิด

สร้างคำถามกับตัวเอง เพื่อหาวิธีต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคอย่างตรงไปตรงมา เพื่อที่ท่านจะได้รู้เท่าทันปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจริง ๆ กับตัวท่าน เช่น “คนอื่นที่เผชิญปัญหาเหมือนเรา เขาผ่านพ้นไปได้อย่างไร” “อะไรคือปัญหาที่แท้จริงของเรา”

6. ลงมือทำอย่างกระตือรือร้น

คนส่วนใหญ่จัดการกับอุปสรรคไม่ได้ เพราะพวกเขาไม่กล้าที่จะลงมือกระทำ กลัวความผิดพลาด ขาดเป้าหมายที่แน่นอน และความกระตือรือร้นที่จะต่อสู้กับอุปสรรคอย่างสม่ำเสมอ

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 11**

เรื่อง บูรณาการความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายและคาดการณ์เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต รวมทั้งหาวิธีในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้รับความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ กว่าจะไปถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 11 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายและคาดการณ์เหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต มีโอกาสสำรวจและวิเคราะห์ตนเองรวมทั้งหาวิธีในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเพื่อให้สมาชิกได้รับความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เกิดพลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ กว่าจะไปถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy Technique) เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความต้องการ โดยให้สมาชิกทุกคนวาดภาพต้นไม้และเทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง โดยให้อาสาสมัครซ้อมบทบาทตามที่สมาชิกกลุ่มร่วมกันคิดเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับปัญหาและอุปสรรค โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้ากลุ่มด้วยการสุ่มถามสมาชิก (2 - 3 คน) ว่า “สมาชิกมีความสามารถอะไรบ้าง และเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภูมิใจในชีวิตบ้าง”

ขั้นตอนในกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการ (Fantasy Technique) เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความต้องการ โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ A4 และดินสอ โดยให้สมาชิกทุกคนวาดภาพต้นไม้ 1 ต้นและให้เขียนความสามารถที่มีอยู่ไว้ในบริเวณรากต้นไม้และเขียนความสำเร็จที่ได้ไว้ที่กิ่งไม้

2. ให้สมาชิกแต่ละคนอภิปรายเกี่ยวกับภาพของตนและผู้ให้คำปรึกษามอบสมาชิกว่า “จะอย่างไรที่จะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ของแต่ละภาพประสบความสำเร็จ”

3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เพื่อให้สมาชิกลดความวิตกกังวล เกิดความมั่นใจว่าพฤติกรรมใหม่สามารถกระทำและนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง

3.1 ขออาสาสมัคร (2 - 3 คน) เพื่อออกมาซ้อมบทบาทตามที่สมาชิกคิดเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับปัญหาและอุปสรรคเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

4. ผู้ให้คำปรึกษามอบความรู้สึกละเอียดของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับซ้อมบทบาทว่ารู้สึกอย่างไร เพื่อให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาในด้านของความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้าเรารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษายุติการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น
ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการอธิบายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษา
กลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

**การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและ
ฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม
ครั้งที่ 12**

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึก และรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่มีต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนและสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

อุปกรณ์

แบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 12 มีความมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองที่มีต่อการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคอย่างไร เพื่อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวนและสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา และเพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่มตามตามทฤษฎีเกสตัลท์ โดยผู้ให้คำปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด พุด และความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกขึ้นต้นประโยคด้วยสรรพนาม “ผม / ฉันชื่อเธอ” เพราะ.....” และเทคนิคหมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds) เพื่อให้สมาชิกกล้าเผชิญหน้า กล้าเปิดเผยตนเองและได้ทดลองการมีพฤติกรรมใหม่ โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งที่เป็นคำกล่าวคำชื่นชมและให้สมาชิกเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่มดังนี้

ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพด้วยการทักทายสมาชิก และให้สมาชิกร่วมกันเสนอ กฎ กติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติระหว่างการประชุม

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันทบทวนถึงประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นตอนในกลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (Use of Personal Pronouns) เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้และรับผิดชอบต่อความคิด พุด และความรู้สึกของตนเอง โดยให้สมาชิกขึ้นต้นประโยคด้วยสรรพนาม “ผม / ฉัน/ เธอ” เพราะ.....”

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคหมุนไปรอบ ๆ (Making the Round) เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง กล้าเผชิญหน้ากับความจริง โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งที่เป็นคำกล่าวคำชื่นชมและให้สมาชิกเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน

2.1 ให้สมาชิกแต่ละคนคิดข้อความที่เป็นคำกล่าวชื่นชม 1 ข้อความ

2.2 แล้วให้สมาชิกเดินกล่าวข้อความนั้นแก่สมาชิกคนอื่น ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวคำพูดตอบกลับและเปลี่ยนกันกล่าวข้อความจนครบทุกคน

3. หลังจากสมาชิกกล่าวคำชื่นชมครบทุกคนผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิก

ดังนี้

3.1 สมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อตนเองได้กล่าวคำชื่นชมเพื่อน

3.2 สมาชิกรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเพื่อนกล่าวคำชื่นชมกลับ

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน

อุปสรรค

ขั้นยุติ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้า

กลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และยุติการให้คำปรึกษากลุ่มแต่เพียงเท่านี้

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายให้สมาชิกกลุ่มทุกคนกลับมารวมกลุ่มอีกครั้งหนึ่ง เพื่อติดตามผลการทดลองในอีก 2 สัปดาห์ข้างหน้า

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนที่แสดงออกถึงการกระตือรือร้น ความใส่ใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ผลจากการทำแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ภาคผนวก ข

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์
- ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ตารางที่ 9 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
2	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
4	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
5	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
6	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
7	1	0	-1	1	1	2	0.4	ปรับปรุง
8	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
10	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
11	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
13	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
14	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
15	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
16	0	1	-1	1	1	2	0.4	ปรับปรุง
17	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
18	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
19	1	-1	0	1	1	2	0.4	ปรับปรุง
20	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
21	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
22	0	1	1	0	1	3	0.6	ใช้ได้
23	1	0	-1	1	1	2	0.4	ปรับปรุง

ตารางที่ 9 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค
(ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
24	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
25	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
26	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
27	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
28	1	0	-1	0	1	2	0.4	ปรับปรุง
29	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
30	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
31	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
32	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
33	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
34	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
35	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
36	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
37	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
38	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
39	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
40	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

หมายเหตุ ข้อ 1 – 10 วัดความสามารถในการควบคุมสถานการณ์

ข้อ 11 – 20 วัดความพยายามในการแก้ปัญหา

ข้อ 21 – 30 วัดการมองโลกในแง่ดี

ข้อ 31 – 40 วัดความอดทนต่อปัญหา

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

การค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Congruence) หรือดัชนี

ความสอดคล้อง (Index of Consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

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

IOC หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

ตารางที่ 10 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์

ครั้งที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
6	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
7	1	1	-1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
8	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
10	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
11	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

ตารางที่ 11 ค่าอำนาจจำแนก (r) และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดความสามารถ
ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค จำนวน 40 ข้อ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.28	21	.73
2	.42	22	.73
3	.41	23	.70
4	.77	24	.69
5	.80	25	.68
6	.66	26	.65
7	.83	27	.62
8	.65	28	.80
9	.77	29	.71
10	.69	30	.81
11	.78	31	.58
12	.65	32	.70
13	.65	33	.76
14	.82	34	.74
15	.71	35	.77
16	.86	36	.65
17	.75	37	.77
18	.67	38	.85
19	.77	39	.79
20	.63	40	.78

Reliability Coefficients

Alpha = .98

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผศ.ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ดร.สกล วรเจริญศรี อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร.จิตรา คุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ดร.โพธิพันธ์ พานิช อาจารย์วิทยาลัยนาฏศิลป์สาขลา
จังหวัดนครปฐม
5. ดร.คลดาว ปุณณนันท อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ง

- ตำนานหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว๒๖๘



ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๑๑

๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสัตหีบ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวจิตติยา แยมรัมย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออนุญาตความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ชั้นปีที่ ๓ สาขาช่างยนต์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๓ ถึงเดือนธันวาคม ๒๕๕๓ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จิตรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

ปฏิบัติการแทน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๕๘๑-๖๘๖๑

ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม

เรียน นักเรียนที่เข้าร่วมในการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การแพร่ทางวัฒนธรรมตะวันตกอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลต้องเพิ่มพูนศักยภาพของตนให้ทันกับยุคของโลกาภิวัตน์ ประกอบกับภาวะการบีบรัดตัวทางเศรษฐกิจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง ซึ่งรวมถึงค่านิยม ประเพณีและวัฒนธรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้นได้ส่งผลดีช่วยให้ประเทศสามารถพัฒนาความเจริญต่าง ๆ กระจายเข้าสู่ส่วนต่าง ๆ ของสังคมมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งผลกระทบที่มาพร้อมกับความเจริญก็คือความเสื่อมของสภาพจิตใจและพฤติกรรมของบุคคลในสังคม โดยเฉพาะผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน

การพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยจึงควรหันมาให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นให้เด็กและเยาวชนได้เผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ฝึกกระบวนการคิดและการแก้ไขปัญหา โดยสถานศึกษามีการส่งเสริมและพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ให้แก่เด็กและเยาวชน เพราะปัจจุบันการมุ่งพัฒนาความสามารถทางสติปัญญาและอารมณ์เป็นสำคัญอาจไม่เพียงพอ เพราะโลกยุคใหม่ต้องการเด็กและเยาวชนที่มีความเข้มแข็งเพื่อจะได้ต่อสู้กับปัญหาที่จะเกิดขึ้น คุณสมบัติของผู้ที่ประสบความสำเร็จนั้นต้องเป็นผู้ที่มีความอดทน สามารถทำงานได้อย่างต่อเนื่อง มีความขยัน หมั่นหาความรู้ สามารถลงมือทำในสิ่งที่ควรทำได้ รู้จักแก้ปัญหาเป็น สามารถที่จะสร้างกิจกรรมใหม่ ๆ และได้ผลลัพธ์ใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้ ดังเป้าหมายของการพัฒนาที่สำคัญ คือ “เก่ง ดี และมีความสุข” ทั้งนี้ความสุขจะเป็นสิ่งสำคัญลำดับแรกอันเป็นพื้นฐานของชีวิต ความสุขจึงทำให้เด็กมีความเก่งมากขึ้น อยากทำความดีมากขึ้น และสามารถที่จะอดทนต่อปัญหาเพื่อเอาชนะอุปสรรคได้มากขึ้น โดยเฉพาะความสามารถในการอดทนต่อปัญหาและการเผชิญปัญหา เพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟัน

อุปสรรคเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จของมนุษย์ (วิทยา นาควัชร, 2544, หน้า 111 - 112) นักเรียนที่เข้าศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพนั้น จะมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 15-20 ปี เป็นวัยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่ต้องการอัตลักษณ์ของตนเอง อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ต้องการเป็นอิสระจากครอบครัว และเป็นช่วงวิกฤตของชีวิต เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และยังไม่มีแบบแผนของพฤติกรรมที่มั่นคง ฉะนั้นจึงเป็นช่วงวัยที่บุคคลมีการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ จะเป็นผู้ที่มีความสุขกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ ตรงกันข้ามกับวัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้ อาจเกิดความคับข้องใจ และเกิดการปรับตัวไม่เหมาะสมตามมา ซึ่งจากสาเหตุดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ กับวัยรุ่น เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาการหนีเรียน ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาประพฤติดังกล่าวเหล่านี้เป็นต้น ดังที่จะพบเห็นข้อมูลของปัญหาเหล่านี้จากสื่อต่าง ๆ มากมาย สาเหตุหลัก ๆ ก็จะเป็นเพราะว่านักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เหล่านี้มีปัญหาทั้งในเรื่องการควบคุมอารมณ์และขาดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นกับชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องของการเรียนทำให้เรียนไม่จบ ทำให้เกิดการสูญเปล่าทางการศึกษา มีการลาออกกลางคันของนักเรียนเป็นจำนวนมาก (ทศพร ประเสริฐสุข, 2545, หน้า 94) การศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ เป็นระยะหัวเลี้ยวที่สำคัญเนื่องจากเป็นระยะเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาและต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างมาก ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว การใช้ชีวิตในสถานศึกษาทั้งในเรื่องของเวลาเรียน จากการเรียนในระบบปิดมาเป็นระบบเปิด และการเรียนการสอนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมีหลักสูตรที่เน้นการเรียนภาคทฤษฎีควบคู่กับการปฏิบัติการทางวิชาชีพ ทำให้วัยรุ่นต้องรับผิดชอบด้านการเรียน ด้านส่วนตัว ด้านสังคมและต้องมีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ด้วยกระบวนการให้คำปรึกษาช่วยพัฒนาให้กับนักเรียนมีทักษะในการจัดการกับปัญหาและฝ่าฟันกับอุปสรรคได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์เป็นการมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ รับรู้และเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ รู้จักเลือกอย่างเหมาะสม เพิ่มความภาคภูมิใจ ส่งเสริมให้มีวุฒิภาวะและส่งผลให้มีความสามารถในการพึ่งพิงอาศัยตนเอง มีศักยภาพในการเผชิญกับอุปสรรคได้อย่างเหมาะสมและอย่างยั่งยืนตลอดช่วงชีวิตได้อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นการให้การปรึกษาที่เหมาะสมกับนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เนื่องจากการนำวัยรุ่นที่มีปัญหาหรือประสบการณ์ที่เหมือนกันมารวมกลุ่มกัน เพื่อช่วยแก้ปัญหา มีการยอมรับและเข้าใจกัน ทำให้แต่ละคนมีกำลังใจที่จะกล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 103 - 104) นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังเป็นการสร้างบรรยากาศเพื่อให้เกิดการยอมรับ เกิดความอบอุ่น เปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้เรียนรู้ ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองรวมทั้งได้ ทดสอบ ทดลอง ตรวจสอบความสามารถเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและสามารถ จัดการกับความยากลำบากอันอาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะมีข้อปฏิบัติร่วมกันดังต่อไปนี้

* ท่านจะได้รับการทดสอบจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับและใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยใน ภาพรวมเท่านั้น

* ในการดำเนินการวิจัยนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสีย ค่าใช้จ่ายใด ๆ

* การเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่านจะดำเนินการดังนี้

1. กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งผู้วิจัย กำหนดไว้ 12 ครั้ง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุม จะไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา

2. ในครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถใน การเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค

3. หลังจากการทดลองทั้งช่วงประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะเปิดเผยใน ภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจและมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ เมื่อใดก็ได้และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้ตลอดเวลาโดยตรงจาก ผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวจิตติยา เข้มนิ่มนวล

สถานที่ติดต่อ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

จังหวัดชลบุรี 20131 โทร. 0-3810-2076

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อ
ความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ
แผนกวิชาช่างอุตสาหกรรม

วันให้คำยินยอมวันที่ เดือน พ.ศ.

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

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วและมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวฐิติยา แยมน์มณฑล)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....

ผู้ปกครอง/ผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย

(.....)

ลงนาม..... พยาน

(.....)

ลงนาม..... ผู้ทำวิจัย

(นางสาวจิตติยา เข้มนิ่มนวล)



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญ และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกช่างอุตสาหกรรม

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF GESTALT GROUP COUNSELING ON ADVERSITY QUOTIENT OF VOCATIONAL CERTIFICATE LEVEL STUDENTS IN DEPARTMENT OF INDUSTRY

๒. ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุติยา แยมแก่นนวล

รหัสประจำตัว ๔๕๕๑๑๒๒๒

หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

☒ ภาคปกติ

☐ ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าว

ข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

๔. วันที่ให้การรับรอง:๑๖.....เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๓

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แยมกลีกร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ณ บดี คณะศึกษาศาสตร์