

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายงานผลการสังเกตการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ของผู้วิจัย

รายงานผลการสังเกตการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ของผู้วิจัย

ครั้งที่ 1 วันอังคารที่ 16 กรกฎาคม 2545 เวลา 10.00 น. – 11.00 น.

ก่อนเริ่มต้นโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว แล้วให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว จากนั้นผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบและข้อตกลง วันเวลา ในการเข้าร่วมกลุ่ม และสร้างสัมพันธภาพโดยการนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม “ร่วมด้วยช่วยกัน” บรรยายภาคในกลุ่มช่วงทำกิจกรรม สมาชิกบางคนยังมีความรู้สึกไม่มีส่วนร่วม บางคนยังเขินอาย ไม่กล้าแสดงออก หลังจากเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันพูดสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม สมาชิกยังมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยมาก ผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจ ใช้ทักษะการให้คำปรึกษาต่างๆ เพื่อเชื่อมโยงให้มีการสนทนากันระหว่างสมาชิก เมื่อพูดครบทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ซักถามและทบทวนเรื่องที่คุยกันอีกครั้ง ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

สมาชิกยังมีท่าทีไม่ค่อยไว้วางใจ สมาชิกบางคนมีลักษณะเขินอาย ไม่ค่อยกล้าพูด ส่วนใหญ่จะนั่งก้มหน้าฟังเพื่อนคนอื่น เวลาพูดไม่กล้าสบตา ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มดูอึดอัด สมาชิกไม่กล้าเปิดเผยตนเองเท่าที่ควร

ครั้งที่ 2 วันพฤหัสบดีที่ 18 กรกฎาคม 2545 เวลา 09.30 น. – 11.00 น.

ก่อนเริ่มต้นกลุ่ม สมาชิกยังมาไม่ครบ ผู้นำกลุ่มนั่งรอสักครู โดยช่วยกันจัดสถานที่และพูดคุยเรื่องทั่วไป รอจนสมาชิกมาครบ

เริ่มต้นกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่คุยกันในครั้งที่แล้ว สมาชิกส่วนใหญ่ช่วยกันตอบ มีสมาชิก 2-3 คนที่ต้องกระตุ้นให้มีส่วนร่วมในการพูดคุย จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงกิจกรรมในครั้งนี้ ซึ่งมีข้อตกลงเพิ่มขึ้นโดยให้สมาชิกทุกคนใช้สรรพนามแทนตัวเองตรงๆ ว่า “ผม” และใช้คำว่า “คุณ” นำหน้าชื่อเล่นเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม “รวมใจสร้างพลัง” เพื่อสร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจกันให้มากขึ้น ซึ่งบรรยากาศในช่วงนี้สมาชิกทุกคนมีความรู้สึกดี สนุกสนาน ตั้งใจร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี มีการพูดกันและช่วยกันวางแผนเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมกลุ่ม เสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนช่วยกันพูดถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งบรรยากาศในครั้งนี้มีความเป็นกันเองมากขึ้น สมาชิกส่วนใหญ่จะยกมือช่วยกันพูดสรุป ผู้นำกลุ่มช่วยสรุปเพิ่มเติมและนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 วันอังคารที่ 23 กรกฎาคม 2545 เวลา 10.00 น. – 11.30 น.

ก่อนเริ่มกลุ่มมีสมาชิกบางคนมาจัดสถานที่และนั่งรออยู่ก่อนแล้ว จนกระทั่งทยอยมาจนครบ ผู้นำกลุ่มจึงนำเข้าสู่โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ในครั้งนี้

เริ่มต้นกลุ่มโดยให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่คุยกันในครั้งที่แล้ว และพูดคุยเรื่อง

ทั่ว ๆ ไป จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการหายใจ (deep breathing) และฝึกรายงานการมีสติรับรู้ อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ซึ่งสมาชิกบางคนยังไม่สามารถระบุ (label) อารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ จากนั้นให้สมาชิกฟังเพลง คุณาพยนตร์ แล้วให้บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ในช่วงนี้สมาชิกทุกคนมีความสุขกับการฟังเพลงและมีความตื่นตัวในการดูภาพยนตร์ และสามารถบอก อารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น บรรยากาศเป็นกันเอง สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ก่อนปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มมอบหมายงานให้สมาชิกทุกคนบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นทุกวันลงในสมุด แล้วนำมาพูดกันในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 วันศุกร์ที่ 26 กรกฎาคม 2545 เวลา 13.30 น. – 15.00 น.

เนื่องจากมีสมาชิกบางคนต้องไปศาลในช่วงเช้า จึงต้องเลื่อนมาขึ้นกลุ่มในตอนบ่าย โดยมีสมาชิกมานั่งรอครบทุกคน

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนเรื่องที่คุยกันในครั้งที่แล้ว และให้สมาชิกทำงานที่ได้รับมอบหมายมาพูดคุยกัน มีบางคนลืมเอาสมุดบันทึกลงมาจากหอ ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกพูดเองปากเปล่า ซึ่งทุกคนสามารถบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น จากนั้นให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ในปัจจุบัน จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดระบายถึงสิ่งที่ยังคิดค้างในใจ ในช่วงนี้สมาชิกจะเงียบ ผู้นำกลุ่มต้องใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมและกล้าเปิดเผยตนเอง รวมถึงเน้นเรื่องการรักษาความลับ ทำให้บรรยากาศในกลุ่มเริ่มผ่อนคลาย และเริ่มมีสมาชิกยกมือและพูดเรื่องที่ตนเองไม่สบายใจให้เพื่อนสมาชิกฟัง ซึ่งทุกคนตั้งใจฟัง เงียบ ในขณะที่ก้อง (นามสมมติ) เล่าเรื่องที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ มีน้ำตาตลอด สมาชิกที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ก้อง นพ (นามสมมติ) จะเอามือมาตบที่บ่าเบา ๆ บางคนก็จะพูดให้กำลังใจ ทำให้บรรยากาศกลุ่มในครั้งนี้น่าอบอุ่น สมาชิกมีความไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ก่อนปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในขณะนั้น และสรุปเพิ่มเติมถึงการที่สมาชิกมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ในสภาวะปัจจุบัน จากนั้นนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 วันอังคารที่ 30 กรกฎาคม 2545 เวลา 09.30 น. – 11.00 น.

ก่อนเริ่มกลุ่มมีสมาชิกบางคนรออยู่หน้าประตูทางเข้าเพื่อรอช่วยถือของ และเมื่อเข้ามาในห้องพบว่าสมาชิกนั่งรอกันอยู่ครบแล้ว

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้อารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้น และทบทวนเรื่องที่คุยกันในครั้งที่แล้ว โดยเจ็ค (นามสมมติ) เป็นผู้ยกมืออาสาสรุปเรื่องราว ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงในเรื่องของการมีความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ในสภาวะปัจจุบันกับความฉลาดทางอารมณ์ว่า การรับรู้ของคนเรานั้นสามารถรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในสภาวะปัจจุบันเท่านั้น

เรื่องราวในอดีตเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ และการคิดวิตกกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงเป็น การสูญเสียพลังงานแบบไร้ประโยชน์ ซึ่งในการมีสติรับรู้ในสภาวะปัจจุบัน ณ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ จะ ช่วยให้เรารู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับความคิด อารมณ์ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม จะช่วยพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองให้สูงขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และแสดงบทบาทตามที่ จินตนาการนั้นออกมาจริงๆ โดยแดง (นามสมมติ) ขอเล่าให้เพื่อนฟังเป็นคนแรก สมาชิกคนอื่น ตั้งใจฟังและเริ่มต้นตัวเมื่อแดงแสดงบทบาทให้เห็น และขอให้เพื่อนบางคนแสดงเป็นตัวประกอบ จนมาถึงเรื่องของแก๊ง (นามสมมติ) ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคเกมหมุนรอบ ซึ่งตอนแรกแก๊งไม่ค่อยกล้า แต่พอเพื่อน ๆ กล่าวข้อความให้กำลังใจกลับมา แก๊งกล้าที่จะเดินไปกล่าวข้อความเดิมกับเพื่อน สมาชิกจนครบทุกคน โดยเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ก็กล้าพูดตอบกลับกับแก๊งมากขึ้น บรรยากาศในช่วงนี้เต็มไปด้วยความจริงใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ก่อนปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกความรู้สึกและร่วมกันสรุป นัดหมายครั้งต่อไป ครั้งที่ 6 วันพฤหัสบดีที่ 1 สิงหาคม 2545 เวลา 10.00 น. – 11.30 น.

วันนี้สมาชิกมานั่งรอกันครบ ยกเว้นเด่น (นามสมมติ) ที่ต้องไปทดสอบทางจิตที่ห้องของ นักจิตวิทยา ขณะรอได้พูดคุยกันเรื่องทั่ว ๆ ไป จนกระทั่งเด่นกลับมา

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปบทวนเรื่องที่คุยกันครั้งที่แล้ว และสรุปเพิ่มเติม เสริมในเรื่องของความเชื่อมั่นในความสามารถและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่าง เหมาะสมกับความฉลาดทางอารมณ์ว่า การที่เราตระหนักรู้ถึงส่วนของความรู้สึกที่มีอยู่อีกส่วน หนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธและเก็บกดไว้ จะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์ ความคับข้องใจ ความโกรธและทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งเป็นการฝึก ให้มีความกล้าที่จะเผชิญและยอมรับคำติชมตามความเป็นจริง ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ใน ปัจจุบันที่ตนต้องการอย่างแท้จริง และตัดสินใจเลือกที่จะกระทำพร้อมทั้งเต็มใจรับผิดชอบต่อการ ตัดสินใจนั้น ในช่วงนี้สมาชิกมีความตื่นตัว แยกกันยกมือขอพูดก่อน โดยเจ (นามสมมติ) ขอพูด ก่อน สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและซักถามซึ่งกันและกันดี เมื่อเจพูดถึงความต้องการ ที่จะออกไปจากที่นี่ (สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง) รอวันที่จะได้กลับ บ้าน บางครั้งก็คิดที่จะหนี เมื่อทุกคนช่วยกันปลอบ ให้กำลังใจและช่วยกันหาแนวทางที่จะช่วยให้ กลับบ้านได้เร็วขึ้น โดยการปฏิบัติตัวใหม่ให้เป็นเยาวชนที่ดี ทำให้เจมีกำลังใจในการรอคอยต่อไป ลดความกังวล ไม่คิดมาก รู้สึกสบายใจขึ้น

ก่อนปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกความรู้สึกและร่วมกันสรุป นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 วันอังคารที่ 6 สิงหาคม 2545 เวลา 09.30 น. – 11.00 น.

ก่อนเริ่มกลุ่มนพ (นามสมมติ) และเด่น (นามสมมติ) วึ่งมารับที่หน้าประตูด้วยสีหน้าสดชื่น หลังพูดคุยพบว่ารู้สึกสบายใจที่แฟนพาออกมาเยี่ยม หลังจากเขียนจดหมายไปขอโทษและบอกว่าจะกลับตัวเป็นคนดี และเด่นบอกว่าดีใจที่ป๊ามาเยี่ยม ทำให้รู้สึกที่ไม่ถูกทอดทิ้ง และบอกป๊าว่าจะอดทนและกลับออกไปจะไม่กลับมาอีก

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่คุยกันในครั้งที่แล้ว และสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงในเรื่องของความกล้าที่จะตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจกับความฉลาดทางอารมณ์ว่าการที่เราตระหนักรู้ในความต้องการที่แท้จริง รู้จักและเข้าใจศักยภาพของตนเอง มีสติในการคิดพิจารณาในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น จะช่วยให้เราสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสมได้ พร้อมทั้งตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง เป็นการเคารพในศักดิ์ศรีของตนเองซึ่งเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองให้สูงขึ้น จากนั้นขออาสาสมัคร 2 คน ให้แสดงบทบาทสมมติเป็นบุคคลที่ไม่ไว้ใจผู้อื่น คอยกล่าวโทษผู้อื่น กับอีกคนที่แสดงเป็นบุคคลที่รับผิดชอบโดยไม่แก้ตัว และให้สมาชิกทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการแสดงบทบาทสมมติ และให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงการกระทำและความรู้สึกในปัจจุบัน แล้วต่อท้ายประโยคเพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อ “.....ผมรับผิดชอบต่อการกระทำนี้” ซึ่งในช่วงนี้สังเกตเห็นว่าแก๊ง (นามสมมติ) ที่ไม่ค่อยพูด ไม่ยอมสบตา เข้ากลุ่มในครั้งนี้กล้าพูดและแสดงออกมากขึ้น สีหน้ายิ้มแย้มมากขึ้นและให้คำแนะนำเพื่อนสมาชิก

ก่อนปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกความรู้สึกและร่วมกันสรุป นัดหมายครั้งต่อไปโดยแจ้งให้ทราบว่าจะพบกันอีก 3 ครั้ง

ครั้งที่ 8 วันพฤหัสบดีที่ 8 สิงหาคม 2545 เวลา 09.30 น. – 11.00 น.

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่คุยกันในครั้งที่แล้ว และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงเรื่องของการรับผิดชอบต่อการกระทำกับความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นการตรวจสอบการกระทำ สามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น แสดงถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำหรือพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง เป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้สูงขึ้น จากนั้นให้สมาชิกบอกความรู้สึกทางบวกและทางลบต่อตนเอง และสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม แล้วให้สมาชิกบอกความรู้สึกและร่วมกันสรุป

ก่อนปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไปโดยแจ้งให้ทราบว่าจะพบกันอีก 2 ครั้ง ในช่วงท้ายนี้มีการพูดคุยกันว่าน่าจะพบกันนาน ๆ กว่านี้ รู้สึกดีและสบายใจเวลามาเข้ากลุ่ม รวมทั้งได้มีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองอีกด้วย

ครั้งที่ 9 วันอังคารที่ 13 สิงหาคม 2545 เวลา 09.30 น. – 11.00 น.

ก่อนเข้ากลุ่มในระหว่างรอสมาชิกก็ได้มีการพูดคุยกันถึงเรื่องอยากกลับบ้าน คิดถึงบ้าน และคุยกันเรื่องคำสั่งศาลจะออกเมื่อใด บางคนก็รู้หมายศาลแล้ว บางคนบอกว่าถึงจะยังไม่รู้แต่ก็ คาดว่าจะถูกตัดสินให้อยู่สถานเฝ้ากอบรมต่อ

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่คุยกันในครั้งที่แล้ว และสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงในเรื่องของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์ว่า การที่เราสามารถรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น กล้าที่จะยอมรับคำติชมอย่างเต็มใจ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งมีทักษะในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพที่ดี คุณลักษณะและความสามารถเหล่านี้เป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในตนเองให้สูงขึ้น จากนั้นให้สมาชิกตระหนักถึงแรงกระตุ้นภายในจิตใจของตนเองและคิดวางแผนเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยใช้เทคนิคการจินตนาการ บรรยายากลุ่มในช่วงนี้อบอุ่น ไว้วางใจกัน และกัน มีการยอมรับ รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกซึ่งกันและกัน และมีการให้กำลังใจกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันสรุป

ก่อนปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มนัดหมายครั้งต่อไปโดยแจ้งให้ทราบว่าจะพบกันอีก 1 ครั้ง
ครั้งที่ 10 วันพฤหัสบดีที่ 15 สิงหาคม 2545 เวลา 09.30 น. – 11.00 น.

เริ่มต้นกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและบอกสมาชิกว่าการพบกันครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ถามว่า “น่าจะเข้ากลุ่มแบบนี้ไปเรื่อย ๆ” “ครูจะมาก็เมื่อไร” ซึ่งผู้นำกลุ่มได้กล่าวชี้แจงถึงการพบกลุ่มและสาเหตุที่ต้องสิ้นสุดกลุ่ม สมาชิกทุกคนเข้าใจ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันสรุปทบทวนเรื่องที่พูดคุยกันในแต่ละครั้งที่ผ่านมา บอกความรู้สึกตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้และประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ว่าได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มและรู้สึกอย่างไรต่อกลุ่ม ในช่วงนี้ทุกคนแสดงความรู้สึกอย่างเต็มที่ สมาชิกทุกคนตั้งใจฟังเพื่อนและสนับสนุนเพื่อนถ้ามีความคิดเห็นหรือความรู้สึกตรงกัน โดยสรุปได้ดังนี้

ก้อง (นามสมมติ) บอกว่า “สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เช่น เพื่อนชอบแก้งัดบหัว ปกติจะดบตีน แต่หลังจากได้เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มนี้ ผมจะคิดใหม่ว่าเพื่อนเล่นด้วยแล้วก็จะเดินหนีไป”

นพ (นามสมมติ) บอกว่า “สบายใจขึ้น มีเพื่อนเพิ่มขึ้น และได้นำวิธีการที่ได้จากคำแนะนำของเพื่อนในกลุ่มไปใช้ โดยผมได้เขียนจดหมายไปขอโทษแฟน บอกว่าผมรู้สึกผิดและสัญญาว่าจะกลับตัวเป็นคนดี ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก อาทิตย์ต่อมาแฟนพาลูกมาเยี่ยม ผมรู้สึกดีใจมากที่ได้ยินลูกเรียกผมว่าพ่อ”

แจ็ก (นามสมมติ) บอกว่า “ผมเพิ่งมาอยู่ที่นี่ได้ 2 อาทิตย์ ตอนแรกเครียดมาก ไม่ค่อยมีเพื่อน อยากหนีกลับบ้าน แต่พอได้เข้ากลุ่มรู้สึกไม่เครียด มีกำลังใจมากขึ้นและมีเพื่อนมาคุยด้วย”

เด่น (นามสมมติ) บอกว่า “ผมเป็นคนเฉย ๆ ไม่ค่อยพูด หลังจากได้เข้ากลุ่มรู้สึกกล้าพูดมากขึ้น ใจเย็น สบายใจและกล้าบอกความรู้สึกของตนเองกับคนอื่น รู้จักตนเองมากขึ้น”

เจ (นามสมมติ) บอกว่า “แต่ก่อนผมไม่เคยขอโทษใคร แต่ตอนนี้ผมรู้สึกอารมณ์เย็นขึ้น รู้จักให้อภัยและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ถ้าผมผิดผมจะขอโทษ และจากการเข้ากลุ่มผมได้เรียนรู้ความสามัคคี มีสัมพันธที่ดีต่อเพื่อน”

เอก (นามสมมติ) บอกว่า “ผมกล้าแสดงออกมากขึ้น กล้าเข้าไปคุยกับเพื่อนคนอื่นก่อนทำให้ผมมีเพื่อนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น และรู้สึกว่าตัวเองก็มีอะไรดี ๆ หลายอย่าง”

แก๊ง (นามสมมติ) บอกว่า “สบายใจขึ้น ได้เขียนระบายความรู้สึก เพราะปกติผมเป็นคนไม่ค่อยพูดกับใคร ยกเว้นเพื่อนสนิท 2-3 คน ตอนนี้ผมกล้าพูดมากขึ้น แต่ก็ยังมีเพื่อนน้อย”

แดง (นามสมมติ) บอกว่า “ตอนแรกผมรู้สึกเครียด แต่พอพบกันหลาย ๆ ครั้งผมรู้สึกสบายใจที่ได้เข้ากลุ่ม เพราะได้มาเจอครู เพื่อนที่ไว้ใจได้ เพราะมีการตกลงกันว่าจะรักษาความลับในเรื่องที่เราคุยกันในกลุ่ม ทำให้ผมกล้าเล่าเรื่องที่ผมไม่สบายใจออกมา และทำให้รู้ว่าผมไม่ได้มีปัญหาค้นเดียว รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น”

ก่อนยุติกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมถึงการนำสิ่งที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป และนัดหมายสมาชิกว่าอีก 2 สัปดาห์จะกลับมาประเมินความฉลาดทางอารมณ์อีกครั้ง จากนั้นกล่าวอวยพรและอำลาสมาชิกทุกคน

ภาคผนวก ข

โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	การปฐมนิเทศ และการสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน และสร้างบรรยากาศในการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกรับทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยวิธีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัต์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม การมีส่วนร่วมในกลุ่ม รวมถึงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการปรึกษากลุ่มตลอดโปรแกรม 3. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาจากการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลาง สู่การยึดถือกลุ่มเป็นศูนย์กลาง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ ทักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง 2. สมาชิกกลุ่มกล่าวทักทายและแนะนำตนเองจนครบทุกคน 3. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง และการมีส่วนร่วมในกลุ่มโดยการนำเข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม “ร่วมด้วยช่วยกัน” 4. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม 5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ และการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัต์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มตลอดโปรแกรม 6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม 7. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2.	การสร้าง สัมพันธภาพ (ต่อ)	1. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันยิ่งขึ้น และสร้างบรรยากาศในการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีอิสระ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองถึงความรู้สึกที่แท้จริง รวมถึงปัญหาที่ค้ำข้องใจ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกใช้ภาษาในการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ โดยใช้คำว่า “ผม” และใช้คำว่า “คุณ” แทนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยการนำเข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม “รวมใจสร้างพลัง” 4. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกความรู้สึกและช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม 5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม 6. นัดหมายครั้งต่อไป
3.	การมีสติ ตระหนักรู้และ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของ ตนเอง (องค์ประกอบส่วน บุคคล)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมภายนอก	การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ในครั้งที่ 3 – 9 ผู้นำกลุ่มดำเนินการให้คำปรึกษาตาม 3 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่ม โดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว และให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ในขณะนั้น

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องจนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกคำแสดงอารมณ์ และความหมายของอารมณ์ต่าง ๆ 4. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now)	ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ ดำเนินการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละสภาพการณ์ และให้เข้ากับลักษณะของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งเทคนิคและวิธีการที่ใช้ ได้แก่ “หลักที่นี่และเดี๋ยวนี้” “หลักการของปัจจุบัน” “การใช้สรรพนามแทนตัวเอง” “การอยู่กับความรู้สึกนั้น” “เก้าอี้ว่างเปล่า” “การฝึกซ้อมบทบาท” “การโยนความผิดให้ผู้อื่น” “การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม” “การจินตนาการ” “เกมหมุนรอบ” และ “การรับผิดชอบต่อตนเอง” ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผลการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป ในครั้งที่ 3 มีวิธีการให้การปรึกษากลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้ ผู้นำกลุ่มเน้นการใช้เทคนิค “หลักที่นี่และเดี๋ยวนี้”, “หลักการของปัจจุบัน” โดยปฏิบัติดังนี้ 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนฝึกการหายใจ (deep breathing)

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวรายงานการมีสติรับรู้ และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เช่น - “ขณะนี้ตาของผมนอง.....” - “ขณะนี้หูของผมได้ยิน.....” - “ขณะนี้จมูกของผม.....” - “ขณะนี้ลิ้นของผมรู้สึก.....” - “ขณะนี้ผิวหนังของผมรู้สึก...” - “ขณะนี้ผมเคลื่อนไหว.....” 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฟังเพลง ดูภาพยนตร์ โดยให้ฝึกบอกค่าแสดงอารมณ์และความหมายของอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองในขณะนั้น 4. ผู้นำกลุ่มมอบหมายงานให้สมาชิกบันทึกค่าแสดงอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก
4.	การมีความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ในสภาวะปัจจุบัน (องค์ประกอบส่วนบุคคล)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความคิด ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน 3. เพื่อให้สมาชิกไม่พะวงถึงเรื่องในอดีตที่ติดค้างภายในใจ อันเนื่องมาจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น	ในครั้งที่ 4 มีวิธีการดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนรายงานค่าแสดงอารมณ์ในสมุดบันทึกของตนเอง และร่วมกันสรุปเชื่อมโยงในเรื่องการมีสติรับรู้อารมณ์ของตนเองกับความฉลาดทางอารมณ์ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกสติ โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเองพร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ)

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		4. เพื่อให้สมาชิกกำจัดหรือลดความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลกับสิ่งที่ติดค้างในใจ และสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต	3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่การรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในรูปของสถานะปัจจุบัน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ติดค้างอยู่ในใจ แล้วพูดระบายหรือแสดงออกมา (ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคต่าง ๆ ช่างคั่นในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ตามความเหมาะสมในการช่วยเหลือให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ที่ค้างคั่ง เช่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความแค้น ความกลัวฯ หรืออาจเป็นอารมณ์ในทางบวก แต่ไม่กล้าแสดงออก เช่น ความรู้สึกรักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจำจัดในประสบการณ์ รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น)
5.	เชื่อมั่นในความสามารถและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม (องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบด้านการปรับตัว)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ	1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันทบทวน / สรุปเชื่อมโยงในเรื่องของการมีความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ในสถานะปัจจุบันกับความฉลาดทางอารมณ์ 2. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเอง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ) 3 ผู้นำกลุ่มเน้นการใช้เทคนิค “การจินตนาการ” , “การฝึกซ้อม

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธและเก็บกดไว้ 4. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ ความคับข้องใจ ความโกรธ และทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิตปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม 5. เพื่อให้สมาชิกกล้าเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ 6. เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น	บทบาท” และ “เกมหมุนรอบ” โดยปฏิบัติดังนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ โดยให้สมาชิกหลับตา.....ผ่อนคลายตนเองให้สบาย จินตนาการถึงเหตุการณ์และลักษณะของตนเองในขณะนั้น เช่น “สมมติว่ากำลังยืนอยู่ในห้อง ๆ หนึ่ง มีเพื่อนที่สนิทกำลังนั่งเสพยาอยู่ คุณจะเข้าไปทักเพื่อนว่าอย่างไรและถ้าเพื่อนชวนให้เสพยา.....คุณจะทำอย่างไร” 4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท” ให้สมาชิกแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาแสดงจริง ๆ เช่น แสดงขั้นตอนการเข้าไปทักเพื่อน, การปฏิเสธการชวนเสพยาของเพื่อน (หรือเป็นเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่สมาชิก) 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “เกมหมุนรอบ” โดยปฏิบัติดังนี้ ให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งเกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าว 1 ข้อความ แล้วเดินกล่าวข้อความนั้นแก่สมาชิกคนอื่น ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวตอบกลับ เปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			จากนั้นผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทุกคน และร่วมกันสรุปอภิปรายผล
6.	กล้าตัดสินใจ และ รับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น มีความเคารพใน ศักดิ์ศรีของ ตนเอง (องค์ประกอบ ส่วนบุคคล)	1. เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวน / สรุปเชื่อมโยงในเรื่องความเชื่อมั่นในความสามารถและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับความฉลาดทางอารมณ์ 2. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเอง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ) 3. ผู้นำกลุ่มเน้นการใช้เทคนิค “การรับผิดชอบต่อตนเอง” โดยปฏิบัติดังนี้ - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ในปัจจุบันที่ตนต้องการอย่างแท้จริง และตัดสินใจเลือกที่จะกระทำ พร้อมทั้งเต็มใจรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อ - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงบทบาทตามเหตุการณ์และพูดว่า “... ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจในการเลือกที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เช่น

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			“ผมตัดสินใจที่จะไม่รับประทาน อาหารกลางวัน ผมรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจครั้งนี้” เป็นต้น
7.	การรับผิดชอบ ต่อการกระทำ ของตนเองและ บุคคลอื่น (องค์ประกอบ ส่วนบุคคลและ องค์ประกอบ ระหว่างบุคคล)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับความผิดพลาด ที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองและ พร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข	1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกัน ทบทวน / สรุปเชื่อมโยงในเรื่องของ ความกล้าตัดสินใจและรับผิดชอบต่อ การตัดสินใจกับความฉลาดทาง อารมณ์ 2. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิก รายงานการมีสติรับรู้ของตนเอง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ) 3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “การโยน ความผิดให้ผู้อื่น” โดยปฏิบัติดังนี้ - ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครสมาชิก 2 คน ให้คนแรกแสดงบทบาทสมมติ เป็นบุคคลที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น คอยกล่าว โทษและคอยจับผิดผู้อื่น - ให้สมาชิกอีกคนแสดงบทบาท เป็นผู้รับผิดชอบโดยไม่แก้ตัว โดย ให้ใช้คำพูดว่า “ไม่ทำ” หรือ “ไม่ อยากทำ” มากกว่า “ทำไม่ได้” - และให้สมาชิกเปลี่ยนวิธีการพูด โดยเน้นตนเองเป็นสำคัญ เช่น “ใคร ๆ เป็น.....” หรือ “ใคร ๆ พูดว่า.....” เป็น “ผมเป็น.....” หรือ

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			“ผมพูดว่า.....” แทนคำข้างต้น 4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงการกระทำและความรู้สึกต่าง ๆ ต่อเหตุการณ์ในปัจจุบัน แล้วต่อด้วยประโยค “.....ผมรับผิดชอบต่อการกระทำครั้งนี้” 5. ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่า จะพบกันอีก 3 ครั้ง
8.	ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (องค์ประกอบระหว่างบุคคลและองค์ประกอบด้านการปรับตัว)	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกล้าเผชิญ / ยอมรับคำติชมอย่างเต็มใจ 4. เพื่อให้สมาชิกสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันทบทวน / สรุปเชื่อมโยงในเรื่องของการรับผิดชอบต่อการกระทำกับความฉลาดทางอารมณ์ 2. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเอง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ) 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกบอกความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่มีต่อตนเองและสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม 4. จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน 5. ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่า จะพบกันอีก 2 ครั้ง

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9.	การสร้าง แรงจูงใจ และเป้าหมายใน ชีวิต (องค์ประกอบ ด้านภาวะอารมณ์ ทั่วไป)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบถึง ศักยภาพของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึง แรงกระตุ้นภายในจิตใจของ ตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับและ ผสมผสานความคิดของ ตนเองให้เป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน 4. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกมี ความทะเยอทะยานและมี เป้าหมายในชีวิต ตลอดจน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปใน ทางที่เหมาะสม	1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกัน ทบทวน / สรุปเชื่อมโยงในเรื่องของ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และทักษะ การสื่อสารระหว่างบุคคลกับความ ฉลาดทางอารมณ์ 2. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิก รายงานการมีสติรับรู้ของตนเอง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ) 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการว่า “ถ้าสมมติว่า...ขณะนี้คุณกำลังเป็น รูปปั้นรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นของ ตัวคุณเอง คุณจะปั้นเป็นรูปอะไร?” (ให้แสดงท่าทางประกอบ) 4. จากนั้นให้สมาชิกคิดวางแผน เป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้น (การ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) และระยะ ยาว (ความใฝ่ฝัน) ที่เป็นไปได้จริง ตามศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง โดยมี ขั้นตอนและวิธีการที่จะนำไปสู่ เป้าหมายนั้น ๆ รวมถึงคิดถึงปัญหา หรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้ง วิธีการแก้ปัญหา / อุปสรรคเหล่านั้น เท่าที่จะเป็นไปได้ โดยเขียนลงสมุด บันทึกของตัวเอง 5. และให้สมาชิกทุกคนจินตนาการ อีกครั้งว่า “...ถ้าคุณทำตามแผนที่วาง ไว้รูปปั้นของคุณ จะเป็นเช่นไร”

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			6. ผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่า จะพบกันอีกหนึ่งครั้ง
10.	ปัจฉิมนิเทศ และ ยุติการปรึกษากลุ่ม	1. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข 3. เพื่อให้กำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน 4. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนร่วมกันทบทวน และสรุปเรื่องที่สนทนาในแต่ละครั้งที่ผ่านมา 2. ให้สมาชิกบอกความรู้สึก ประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการปรึกษากลุ่ม รวมถึงให้พิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมในการนำกิจกรรมหรือสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกเข้าใจมากขึ้น 4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณเยาวชนที่ให้ความร่วมมือและกล่าวยุติการปรึกษากลุ่ม

หมายเหตุ ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 – 9 จะมีการฝึกผ่อนคลายความเครียดก่อนเริ่มต้นกลุ่มทุกครั้ง (องค์ประกอบด้านจัดการ – บริหารความเครียด)

รายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน และสร้างบรรยากาศในการปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกรับทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยวิธีการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัต์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม การมีส่วนร่วมในกลุ่ม รวมถึงระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มตลอดโปรแกรม
3. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาจากการยึดถือตนเองเป็นศูนย์กลางสู่การยึดถือกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามิณู สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ ทักทายสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. สมาชิกกลุ่มกล่าวทักทายและแนะนำตนเองจนครบทุกคน
3. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองและการมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยการนำเข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม “ร่วมด้วยช่วยกัน” โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 ให้สมาชิกกลุ่มเตรียมสิ่งของชิ้นเล็ก ๆ มาคนละ 1 ชิ้น
 - 3.2 แบ่งสมาชิกกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนนำสิ่งของที่เตรียมมาไปซ่อนจนครบทุกคน
 - 3.3 อธิบายกฎกติกาการหาสิ่งของ สมาชิกแต่ละกลุ่มต้องจับมือเรียงกันและเดินไปหาสิ่งของ โดยมีมือห้ามหลุดออกจากกันและห้ามพูดคุยนหรือส่งเสียงเป็นคำพูด
 - 3.4 กลุ่มใดหาสิ่งของครบตามจำนวนสมาชิกในกลุ่มก่อนและไม่ทำผิดกฎกติกาถือว่าเป็นผู้ชนะ
4. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มและผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกรับทราบวัตถุประสงค์ของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์และการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัต์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มตลอดโปรแกรม

6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

7. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรกว่า มีความเอื้ออำนวยต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ความไว้วางใจ ความอบอุ่นและความคุ้นเคยกัน ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มมากน้อยเพียงใด

ครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพ (ต่อ)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น และสร้างบรรยากาศในการปรึกษากลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเอง เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีอิสระ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองถึงความรู้สึกที่แท้จริง รวมถึงปัญหาที่คับข้องใจ

2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกใช้ภาษาในการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกและการกระทำของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัคคี สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

อุปกรณ์

1. กระดาษสีรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส 8 รูป (ขนาด 10×10 ซม.) แต่ละรูปตัดออกเป็น 3 ชั้น
2. ของสำหรับใส่กระดาษ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนเรื่องที่สนทนากันมาแล้ว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ โดยใช้คำว่า “ผม” และใช้คำว่า “คุณ” แทนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่มโดยการนำเข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม “รวมใจสร้างพลัง” โดยมีวิธีการดังนี้
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มแจกซองที่มีชิ้นส่วนของรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส จำนวน 8 รูป ให้แก่สมาชิก โดยสมาชิกแต่ละคนมีสิทธิถือชิ้นส่วนของสี่เหลี่ยมคนละ 3 ชิ้น
 - 3.2 เมื่อเริ่มกิจกรรมให้ต่อชิ้นส่วน ห้ามทุกคนพูดคุยกันและไม่ทำสัญญาณใด ๆ
 - 3.3 ทุกคนมีสิทธิหยิบชิ้นส่วนของตนให้คนอื่นได้ แต่ขอจากคนอื่นหรือหยิบชิ้นส่วนของคนอื่นไม่ได้ และสมาชิกจะเอาชิ้นส่วนคนอื่นมาต่อให้กันหรือช่วยกันไม่ได้
 - 3.4 เมื่อสมาชิกทุกคนต่อรูปสี่เหลี่ยมครบทั้ง 8 รูป ให้จับมือกันชูขึ้นแล้วร้องพร้อมกันว่า “.....” (เป็นคำพูดที่สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดขึ้นก่อนทำกิจกรรม)
 - 3.5 ทำกิจกรรมต่อชิ้นส่วนอีกครั้ง โดยครั้งนี้สมาชิกทุกคนสามารถพูดคุยกันได้
4. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มบอกความรู้สึก และช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
6. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งที่ 2 ว่า สัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกทุกคนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความคุ้นเคย รู้สึกรอบอุ่นและไว้วางใจกันมากขึ้นเพียงใด สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองและร่วมแสดงความรู้สึกเพิ่มขึ้นจากการพบกันครั้งแรกหรือไม่

ครั้งที่ 3 การมีสติตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง (องค์ประกอบส่วนบุคคล) วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเองตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมภายนอก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่องจนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกการแสดงอารมณ์ และความหมายของอารมณ์ต่าง ๆ
4. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now)

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัญ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง
อุปกรณ์

1. เครื่องเล่นเทป
2. ม้วนเทปเพลง (จังหวะเร็ว – ช้า)
3. โทรทัศน์
4. เครื่องเล่นวีซีดี (VCD)
5. แผ่นภาพยนตร์ (VCD)
6. สมุดเล่มเล็ก 8 เล่ม
7. ปากก 8 ด้าม

วิธีดำเนินการ

การปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ในครั้งนี้ 3 – 9 ผู้นำกลุ่มดำเนินการตามขั้นตอน 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่มโดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มดำเนินการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ตามความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ และให้เข้ากับลักษณะของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งเทคนิคและวิธีการที่ใช้ ได้แก่

- “หลักที่นี่และเดี๋ยวนี้”
- “หลักการของปัจจุบัน”
- “การใช้สรรพนามแทนตัวเอง”
- “การอยู่กับความรู้สึกนั้น”
- “การแสดงพฤติกรรมตรงข้าม”

- “การโยนความคิดให้ผู้อื่น”
- “การฝึกซ้อมบทบาท”
- “การจินตนาการ”
- “เก้าอี้ว่างเปล่า”
- “เกมหมุนรอบ”
- “การรับผิดชอบต่อตนเอง”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผลการปรึกษากลุ่ม และนัดหมายครั้งต่อไป

ในครั้งที่ 3 ผู้นำกลุ่มเน้นการใช้เทคนิค “หลักที่นี้และเดี๋ยวนี้”, “หลักการของปัจจุบัน” โดยปฏิบัติดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนฝึกการหายใจ (deep breathing) 3 ระดับ คือ
ท่าเตรียม ให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ถัดมาตรง ช่วงไหล่/ ถัดมาตรง ไบหน้าวางตรง คางไม่เซ็ด
 ระดับที่ 1 : หายใจเข้าอย่างช้า ๆ ส่วนท้องจะพองขึ้น
 ระดับที่ 2 : หายใจเข้าอย่างช้า ๆ ให้อากาศเข้าไปในทรวงอก ส่วนอกจะยกขึ้น
 ซึ่งโครงสร้างข้างขยายออก
 ระดับที่ 3 : หายใจเข้าอย่างช้า ๆ อย่างต่อเนื่อง ถมหายใจเคลื่อนสูงขึ้นถึงระดับสูงสุด
 ไหล่และไหปลาร้าจะยกขึ้น
 เมื่อหายใจเข้าเต็มรูปแบบแล้วให้กลืนหายใจไว้สักครู่ (นับ 1 – 8) เริ่มหายใจออกอย่าง
 ช้า ๆ ทางจมูก ส่วนหน้าท้องยุบลง ทรวงอกยุบลง ไหล่และไหปลาร้าผ่อนคลายลง
 พักสัก 5 – 10 วินาที เริ่มทำซ้ำอีก 3 ครั้ง
2. ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวรายงานการมีสติรับรู้ และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น เช่น
 - “ขณะนี้ตาของผมนอง.....”
 - “ขณะนี้หูของผมได้ยิน.....”
 - “ขณะนี้จมูกของผม.....”
 - “ขณะนี้ลิ้นของผมรู้สึก.....”
 - “ขณะนี้ผิวหนังของผมรู้สึก...”
 - “ขณะนี้ผมเคลื่อนไหว.....”

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฟังเพลง ดูภาพยนตร์ และให้ฝึกบอกคำแสดงอารมณ์ ความหมาย
 ของอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองในขณะนั้น

4. ผู้นำกลุ่มมอบหมายงานให้สมาชิกบันทึกคำแสดงอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในแต่ละวันลงในสมุดบันทึก

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการปฏิบัติของสมาชิกกลุ่ม การรายงานการมีสติรับรู้ตนเอง สามารถบอกคำแสดงอารมณ์และความหมายของอารมณ์ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ เพียงใด

หมายเหตุ ในการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 – 9 จะมีการฝึกผ่อนคลายความเครียดก่อนเริ่มต้นกลุ่มทุกครั้ง โดยวิธีการฝึกการหายใจ (deep breathing) ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านการจัดการ – บริหารความเครียด

ครั้งที่ 4 การมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ในสภาวะปัจจุบัน (องค์ประกอบส่วนบุคคล) วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความคิด ความรู้สึกและการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน
3. เพื่อให้สมาชิกไม่พะวงถึงเรื่องในอดีตที่ติดค้างภายในใจ อันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อให้สมาชิกกำจัดหรือลดความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลกับสิ่งติดค้างในใจ และสิ่งที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัญ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่มโดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาก่อนหน้านี้แล้ว โดยให้สมาชิกทุกคนรายงานคำแสดงอารมณ์ในสมุดบันทึกของตนเอง และร่วมกันสรุปเชื่อมโยงในเรื่องการมีสติรับรู้อารมณ์ของตนเองกับความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกสติ (ต่อ) โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเอง พร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ)
2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่การรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในรูปของสภาวะปัจจุบัน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ติดค้างอยู่ในใจ แล้วพูดระบายหรือแสดงออกมา (ซึ่งผู้นำกลุ่มเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ข้างต้นในการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ตามความเหมาะสม โดยเน้นการใช้เทคนิค “การอยู่กับความรู้สึกนั้น”, “เก้าอี้ว่างเปล่า” ในการช่วยเหลือให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ที่ค้างคั่ง เช่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความแค้น ความกลัวฯ หรืออาจเป็นอารมณ์ในทางบวกแต่ไม่กล้าแสดงออก เช่น ความรู้สึกรักใคร่ พอใจ สุขใจ เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความกระฉ่างชัดในประสบการณ์ รับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้นในรูปของสภาวะปัจจุบัน)

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผลและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาว่าสมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้อารมณ์ของตนเอง มีความคิดและความรู้สึกในการรับรู้ในสถานะปัจจุบัน สามารถตระหนักรับรู้ถึงความขัดแย้งภายในตนเองและผู้อื่น รวมถึงการรับรู้ถึงความรู้สึกและสิ่งที่ค้างคาใจ และสามารถกำจัดหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้หรือไม่

ครั้งที่ 5 เชื่อมั่นในความสามารถและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
(องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบด้านการปรับตัว)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่

พยายามปฏิเสธและเก็บกดไว้

4. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมอารมณ์ ความคับข้องใจ ความโกรธ และทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิตปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

5. เพื่อให้สมาชิกกล้าเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ

6. เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัญ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่มโดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนากันมาแล้ว โดยร่วมกันสรุปเชื่อมโยงในเรื่องของการมีความคิด ความรู้สึกและการรับรู้ในสภาวะปัจจุบันกับอารมณ์ทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเองพร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ)

2. ผู้นำกลุ่มเน้นการใช้เทคนิค “การจินตนาการ”, “การฝึกซ้อมบทบาท” และ “เกมหมุนรอบ” โดยปฏิบัติดังนี้

ให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ โดยให้สมาชิกหลับตา.....ผ่อนคลายตนเองให้สบาย แล้วจินตนาการถึงเหตุการณ์ และลักษณะของตนเองในขณะนั้น เช่น “สมมติว่ากำลังยืนอยู่ในห้อง ๆ หนึ่ง มีเพื่อนที่สนิทกำลังนั่งเสพยาอยู่ คุณจะเข้าไปทักเพื่อนว่าอย่างไร และถ้าเพื่อนชวนให้เสพยาคุณจะทำอย่างไร”

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท” ให้สมาชิกแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาแสดงจริง ๆ เช่น แสดงขั้นตอนการเข้าไปทักเพื่อน, การปฏิเสธการชวนเสพยาของเพื่อน (หรือเป็นเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจแก่สมาชิก)

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “เกมหมุนรอบ” โดยปฏิบัติดังนี้

ให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่งที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ดังกล่าว 1 ข้อความ แล้วเดินกล่าวข้อความนั้นแก่สมาชิกคนอื่น ๆ โดยให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวคำพูดตอบกลับเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคน

5. จากนั้นผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทุกคน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผลและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อย่างไร

ครั้งที่ 6 กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น มีความเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง (องค์ประกอบส่วนบุคคล)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัคคี สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่มโดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว โดยร่วมกันสรุปเชื่อมโยงในเรื่องความเชื่อมั่นในความสามารถ และแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มเน้นการใช้เทคนิค “การรับผิดชอบต่อตนเอง” โดยปฏิบัติดังนี้

1. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิกราชานการมีสติรับรู้ของตนเองพร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ)

2. ผู้นำกลุ่มเน้นการใช้เทคนิค “การรับผิดชอบต่อตนเอง” โดยปฏิบัติดังนี้

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรู้ถึงเหตุการณ์ในปัจจุบันที่ตนต้องการอย่างแท้จริง และตัดสินใจเลือกที่จะกระทำ พร้อมทั้งเต็มใจรับผิดชอบต่อตัดสินใจของตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงบทบาทตามเหตุการณ์และพูดว่า “.....ผมรับผิดชอบต่อตัดสินใจนี้” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจในการเลือกที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เช่น “ผมตัดสินใจที่จะไม่รับประทานอาหารกลางวัน ผมรับผิดชอบต่อตัดสินใจนี้” เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผลและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อย่างไร

ครั้งที่ 7 การรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและต่อบุคคลอื่น (องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบระหว่างบุคคล)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถยอมรับความผิดพลาด ที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองและพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไข

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัญ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่มโดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนากันมาแล้ว โดยร่วมกันสรุปเชื่อมโยงในเรื่องของความกล้าตัดสินใจ และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจกับความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “การโยนความคิดให้ผู้อื่น” โดยปฏิบัติดังนี้

1. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิกราชานการมีสติรับรู้ของตนเองพร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ)
2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครสมาชิก 2 คน ให้คนแรกแสดงบทบาทสมมติเป็นบุคคลที่ไม่ไวใจผู้อื่น คอยกล่าวโทษและคอยจับผิดผู้อื่น ให้สมาชิกอีกคนแสดงบทบาทเป็นผู้รับผิดชอบโดยไม่แก้ตัว โดยให้ใช้คำพูดว่า “ไม่ทำ” หรือ “ไม่อยากทำ” มากกว่า “ทำไม่ได้” และให้สมาชิกเปลี่ยนวิธีการพูดโดยเน้นตนเองเป็นสำคัญ เช่น

“ใคร ๆ เป็น.....” หรือ “ใคร ๆ พูดว่า.....”

เป็น “ผมเป็น.....” หรือ “ผมพูดว่า.....” แทนคำข้างต้น

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทสมมติ
4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงการกระทำและความรู้สึกต่าง ๆ ต่อเหตุการณ์ในปัจจุบัน แล้วต่อด้วยประโยค “.....ผมรับผิดชอบต่อการกระทำนี้”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผล โดยผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่า จะพบกันอีก 3 ครั้งและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (องค์ประกอบระหว่างบุคคลและองค์ประกอบด้านการปรับตัว)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบที่มีต่อสมาชิกในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถกล้าเผชิญและยอมรับคำติชมอย่างเต็มใจ
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัญ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่มโดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาก่อนหน้านี้ โดยร่วมกันสรุปเชื่อมโยงในเรื่องของการรับผิดชอบต่อการกระทำกับความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผีการมีสติ โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเองพร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ)
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค “เกมหมุนรอบ” โดยให้สมาชิกแต่ละคนฝึกบอกความรู้สึกทั้งทางบวก และทางลบที่มีต่อตนเองและเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม
3. จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปตามประเด็น ดังนี้
 - 3.1 ขณะที่สมาชิกบอกความรู้สึกทางบวกและทางลบของตนเองมีความรู้สึกอย่างไร
 - 3.2 ความรู้สึกของสมาชิกขณะที่สมาชิกคนอื่นบอกความรู้สึกทางลบและความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเองเป็นอย่างไร
 - 3.3 สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องบอกความรู้สึกทางบวกและทางลบของผู้อื่น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผล โดยผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่าพบกันอีก 2 ครั้งและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 9 การสร้างแรงจูงใจและเป้าหมายในชีวิต (องค์ประกอบด้านภาวะอารมณ์ทั่วไป)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบถึงศักยภาพของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงแรงกระตุ้นภายในจิตใจของตนเอง
3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกมีความทะเยอทะยานและมีเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

เปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัญ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

อุปกรณ์

1. สมุดเล่มเล็ก 8 เล่ม
2. ปากกา 8 ค้าม

วิธีดำเนินการ

ผู้นำกลุ่มดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัดท์ ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการปรึกษากลุ่มโดยสร้างความคุ้นเคย ทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนากันครั้งที่แล้ว โดยร่วมกันสรุปเชื่อมโยงในเรื่องของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลกับความฉลาดทางอารมณ์

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ฝึกการมีสติ โดยให้สมาชิกรายงานการมีสติรับรู้ของตนเองพร้อมทั้งบอกความรู้สึกในขณะนั้น (โดยไม่มีการตีความ)
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจินตนาการว่า “ถ้าสมมติว่า...ขณะนี้คุณกำลังเป็นรูปปั้นรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นของตัวเอง คุณจะปั้นเป็นรูปอะไร?” (ให้แสดงท่าทางประกอบ)

3. จากนั้นให้สมาชิกคิดวางแผนเป้าหมายในชีวิตทั้งระยะสั้น (การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม) และระยะยาว (ความใฝ่ฝันในอนาคต) ที่เป็นไปได้จริง ตามศักยภาพที่มีอยู่ของตนเอง โดยมีขั้นตอนและวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ รวมถึงคิดถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งวิธีการแก้ปัญหา/อุปสรรคเหล่านั้นเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยเขียนลงสมุดบันทึกของตนเอง

4. เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ให้สมาชิกทุกคนจินตนาการอีกครั้งว่า “...ถ้าคุณทำตามแผนการที่วางไว้รูปปั้นของคุณ จะเป็นเช่นไร” (ให้แสดงท่าทางประกอบ) และให้สมาชิกในกลุ่มพูดให้กำลังใจ เสริมแรงซึ่งกันและกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตที่ตนเองวางแผนไว้

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปผล โดยผู้นำกลุ่มแจ้งให้สมาชิกทราบว่าพบกันอีก
หนึ่งครั้งและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของ
สมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตาม
วัตถุประสงค์หรือไม่ อย่างไร

ครั้งที่ 10 การปัจฉินิเทศและยุติการปรึกษากลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองเกี่ยวกับการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงและสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้กำลังใจในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน
4. เพื่อยุติการปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

สถานที่ อาคารสามัญ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มร่วมกับสมาชิกทบทวนและสรุปเรื่องที่สนทนาในแต่ละครั้งที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการปรึกษากลุ่ม รวมถึงให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่ามีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งอธิบายการนำกิจกรรมหรือสิ่งที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวอวยพรและขอบคุณเยาวชนที่ให้ความร่วมมือ จากนั้นกล่าวยุติการปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและใส่ใจในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกแต่ละคน ตลอดจนสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อย่างไร

ภาคผนวก ค

มาตรการประเมินความความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย

มาตรฐานประเมินความฉลาดทางอารมณ์

มีวัตถุประสงค์จะสอบถามความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของท่าน

มาตรฐานนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 125 ข้อ

โปรดตอบในกระดาษคำตอบ

ห้ามทำเครื่องหมายใดๆ ในมาตรฐานความฉลาดทางอารมณ์นี้

คำแนะนำ

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วระบุว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเป็นจริงมากน้อยเพียงใด สำหรับตัวท่าน

ถ้าข้อความใดเป็นจริงที่สุด	ให้ระบายทับตัวเลข 5
ถ้าข้อความใดเป็นส่วนใหญ่อจริง	ให้ระบายทับตัวเลข 4
ถ้าข้อความใดเป็นจริงพอประมาณ	ให้ระบายทับตัวเลข 3
ถ้าข้อความใดเป็นจริงเพียงเล็กน้อย	ให้ระบายทับตัวเลข 2
ถ้าข้อความใดเป็นไม่จริงเลย	ให้ระบายทับตัวเลข 1

ตัวอย่าง

ฉันชอบอยู่คนเดียว

⑤

④

③

②

①

ถ้าข้อความดังกล่าวข้างต้น เป็นจริงที่สุด สำหรับตัวท่าน ให้ท่านระบายทับตัวเลข 5

เมื่ออ่านคำแนะนำเข้าใจแล้ว ให้เริ่มทำทันที

โดยใช้เวลาประมาณ 30 – 45 นาที

ข้อ	ข้อความ
1.	ฉันรู้สึกอย่างไรฉันก็จะแสดงออกอย่างนั้น
2.	ฉันรู้สึกอึดอัดหากต้องแสดงความคิดเห็น
3.	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันรู้สึกมั่นใจในสิ่งที่ทำ
4.	ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้ชีวิตของตนเองมีความหมายมากที่สุด
5.	ฉันชอบปฏิบัติตามคำแนะนำของคนที่ฉันไว้วางใจ
6.	ถึงแม้ว่าเพื่อนของฉันจะร้องไห้เสียใจ ฉันก็รู้สึกเฉยๆ
7.	ฉันชอบทุกๆ คนที่ฉันรู้จัก
8.	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่น
9.	เมื่อฉันประสบปัญหา ฉันก็พยายามที่จะแก้ปัญหานั้นแม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม
10.	ฉันพยายามพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง
11.	พอจะเริ่มค้นทำอะไรใหม่ๆ ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ
12.	เมื่อมีปัญหา ฉันก็รู้ว่าจะจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร
13.	เวลาโกรธ ฉันไม่รู้ว่าจะระงับความโกรธนั้นได้อย่างไร
14.	ฉันรู้สึกว่าจิตใจของฉันว้าวุ่น
15.	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันก็มั่นใจในสิ่งที่ทำ
16.	ฉันสามารถบอกได้ว่า ตัวเองมีอารมณ์อย่างไร
17.	เมื่อฉันโกรธใคร ฉันสามารถบอกให้คนที่ฉันโกรธทราบได้
18.	ฉันไม่ค่อยเชื่อมั่นในตนเอง
19.	ฉันไม่ทราบเลยว่า ตัวเองมีอะไรดีบ้าง
20.	ฉันค่อนข้างเชื่อมั่นความคิดของคนอื่นมากกว่าของตัวเอง
21.	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี
22.	ฉันไม่กล้าบอกให้คนอื่นรู้ว่า ฉันหวังดีต่อเขา
23.	ฉันไม่รู้สึกละอายที่จะเอาเปรียบคนบางคน
24.	ฉันอยากสมหวังในชีวิต แต่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร
25.	ฉันมีประสบการณ์แปลกๆ มากมายที่ไม่สามารถอธิบายได้
26.	ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ที่จะต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเอง
27.	ไม่ว่าปัญหาที่ต้องเผชิญจะเลวร้ายเพียงใด ฉันก็ไม่หวาดหวั่น
28.	ฉันควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้
29.	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรจึงจะมีความสุข

ข้อ	ข้อความ
30.	ฉันพอใจทุกๆ สิ่งทุกๆ อย่างที่ฉันทำ
31.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่จะบอกให้คนอื่นทราบว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร
32.	เมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับเรื่องใด ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น
33.	ฉันเคารพในศักดิ์ศรีของตนเอง
34.	ฉันเคยประสบความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต
35.	ฉันชอบให้คนอื่นช่วยตัดสินใจให้
36.	เพื่อนๆ ของฉัน ชอบปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับฉัน
37.	ฉันไม่ชอบปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับเพื่อนๆ
38.	เพื่อนบางคนพูดว่า เขาไม่สามารถฟังฉันได้
39.	ไม่ว่าจะประสบปัญหาอะไร ฉันจะปรึกษาคนที่ฉันไว้วางใจ
40.	เพื่อนๆ ไม่ค่อยเข้าใจความคิดของฉัน
41.	ฉันอยากมากที่ฉันจะเปลี่ยนความคิดความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
42.	ฉันสามารถจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดวิตก
43.	ฉันทนไม่ได้ที่จะให้ใครมาเอาเปรียบ
44.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองขี้มียาก
45.	ฉันหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันทำจะต้องดีที่สุดในที่สุด
46.	ฉันอยากที่จะเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง
47.	แม้ว่าฉันอยากจะทำอะไร ฉันก็ไม่กล้าปฏิเสธ
48.	ฉันรู้สึกไม่ค่อยพอใจตนเอง
49.	ชีวิตของฉันไม่ค่อยจะมีความหมาย
50.	ฉันรู้สึกยุ่งยากใจที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง
51.	ถ้าฉันเดินไปพบเด็กที่กำลังร้องไห้เพราะหลงทางกับพ่อแม่ ฉันก็จะให้ความช่วยเหลือ
52.	ฉันเป็นคนร่าเริง
53.	ในบางสถานการณ์ ถ้าฉันสามารถทำผิดกฎระเบียบได้ ฉันก็จะทำ
54.	ฉันพยายามถ่วงเวลาในการแก้ปัญหา จนกว่าจะมีเวลาที่จะคิดอย่างรอบคอบ
55.	ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น ฉันพยายามจะไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง
56.	ฉันพร้อมที่จะเปลี่ยนนิสัยบางอย่างของตนเอง
57.	เวลาฉันเครียด ฉันจะทำอะไรไม่ถูก .

ข้อ	ข้อความ
58.	ไม่ว่าจะเถียงกับใคร ยิ่งเถียง เสียงของฉันก็ยิ่งดังขึ้นๆ จนคนรอบข้างบอกให้ลดเสียงลงบ้าง
59.	ชีวิตของฉันค่อนข้างสดชื่น
60.	ไม่ว่าจะยากลำบากเพียงใด ฉันก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
61.	ฉันอยากที่จะแสดงออกตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง
62.	ฉันกล้าบอกคนอื่นว่าตัวเองคิดอย่างไร
63.	ถ้าเป็นไปได้ ฉันก็ไม่อยากเป็นอย่างที่ฉันเป็นในปัจจุบัน
64.	ฉันไม่ค่อยสนใจอะไรอย่างจริงจังนัก
65.	ฉันรู้สึกว่า ตัวเองเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ
66.	ฉันใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น
67.	ฉันไม่มีปัญหาในการคบเพื่อน
68.	ฉันให้ความเคารพนับถือผู้อื่น
69.	ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไร ฉันก็สามารถแก้ปัญหา นั้นได้
70.	ฉันชอบจินตนาการและคิดฝันไปเรื่อย ๆ
71.	ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ฉันก็ปรับตัวได้
72.	ฉันพยายามลืมเรื่องที่ทำให้ฉันเสียใจ แต่ก็ลืมไม่ลง
73.	ฉันไม่ค่อยอดทน
74.	ฉันพอใจชีวิตของตนเอง
75.	แม้ว่าฉันจะหมดกำลังใจ ฉันก็พยายามสู้ต่อไปเพื่อความสำเร็จในชีวิต
76.	ฉันสามารถรู้ว่า ตัวเองกำลังรู้สึกอย่างไร
77.	เพื่อนๆ คิดว่า ฉันไม่ค่อยกล้าแสดงออก
78.	ฉันรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนที่มีความสุข
79.	ฉันรู้สึกภูมิใจ หากได้คิดสร้างสรรค์อะไรใหม่ๆ
80.	ฉันรู้สึกว่า ฉันยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น
81.	ฉันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
82.	เพื่อนๆ รักและไว้วางใจฉัน
83.	ฉันคิดว่าทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม
84.	ในการแก้ปัญหาใดๆ ฉันรู้สึกว่าฉันอยากที่จะตัดสินใจว่า คำตอบใดหรือทางออกใดจะเป็นคำตอบหรือทางออกที่ดีที่สุด

ข้อ	ข้อความ
85.	เรื่องบางเรื่องฉันก็ชอบพูดต่อเติมเสริมแต่งขยายความจนเกินความเป็นจริง
86.	ไม่มีความจำเป็นอะไรที่ฉันต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง
87.	ฉันรู้ว่าจะทำให้จิตใจของตนเองให้สงบได้อย่างไร
88.	เมื่อฉันอยากได้อะไร ฉันก็ต้องหาทางเอาให้ได้
89.	ฉันเป็นคนสนุกสนาน
90.	เมื่อคิดจะทำอะไร ฉันรู้สึกล่วงหน้าว่าจะทำไม่สำเร็จ
91.	เวลาที่ฉันโกรธ ฉันก็รู้ว่า อะไรทำให้ฉันโกรธ
92.	ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะเรียกร้องสิทธิของตนเอง
93.	ฉันเป็นคนคล่องแคล่ว ว่องไว
94.	ฉันมีความสุข ถ้าได้ทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ
95.	ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มากกว่าที่กลุ่มจะต้องการฉัน
96.	ฉันทนไม่ได้ที่เห็นคนอื่นทุกข์ยากลำบาก
97.	เพื่อนๆ ชอบคบฉัน
98.	เมื่อประสบปัญหา ฉันพยายามคิดหาวิธีการต่างๆ ที่จะแก้ไขปัญหานั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
99.	ฉันสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ใน โลกแห่งความเป็นจริงได้
100.	ฉันรู้สึกลำบากใจที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น
101.	ฉันรู้สึกทนไม่ได้ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตซ้ำแล้วซ้ำอีก
102.	ฉันค่อนข้างจะเอาแต่ใจตัวเอง
103.	เพื่อนๆ มักจะพูดว่า ชีวิตของฉันค่อนข้างเศร้า
104.	ฉันรู้สึกยุ่งยากลำบากใจ ที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง
105.	ฉันรู้สึกพอใจรูปร่างหน้าตาของตนเอง
106.	ฉันพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความสุขในชีวิต
107.	ฉันพยายามจะไม่ทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ
108.	ฉันค่อนข้างเข้ากับคนอื่นได้ยาก
109.	โดยทั่วไป ฉันมักจะพบอุปสรรคมากมายในการแก้ปัญหา ทำให้ไม่สามารถแก้ปัญหา นั้นๆ ได้
110.	ฉันอยากที่จะรักษาทุกสิ่งทุกอย่างให้เหมือนเดิม
111.	ถ้าฉันถูกบังคับให้ออกจากบ้าน ฉันก็ไม่รู้จะทำอย่างไร

ข้อ	ข้อความ
112.	ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถจัดการปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆได้
113.	ฉันหงุดหงิดง่าย
114.	ฉันอยากมีความสุขมากกว่าปัจจุบัน
115.	เมื่อพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสียของตนเอง ฉันก็มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
116.	ฉันคิดไม่ค่อยออกว่า ฉันต้องการอะไรในชีวิต
117.	มิตรภาพมีค่ามากสำหรับตัวฉันและเพื่อนๆ
118.	เวลานั้นเครียด ฉันจะวิตกกังวลและกระวนกระวายใจ
119.	ฉันค่อนข้างโกรธง่าย
120.	ฉันมีความสุขที่ได้พักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์
121.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
122.	ฉันชอบทำตัวให้สดชื่น มีชีวิตชีวา
123.	คนมักคิดว่า ใครๆก็รู้จักฉัน
124.	ฉันไม่ค่อยได้ติดต่อกับเพื่อนๆ
125.	ฉันได้ตอบข้อความต่างๆของแบบสอบถามชุดนี้ครบทุกข้อแล้ว

สิ้นสุดการตอบแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ภาคผนวก ง

ปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย

ตารางที่ 13 แสดงปกติวิสัยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Norms)
: คะแนนมาตรฐานที่ (T – score) และคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละ
องค์ประกอบและโดยรวมของวัยรุ่น (N = 6,301) (คมเพชร นัตรศุกกุล และ
ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2544, หน้า 34)

T – score	คะแนนความฉลาดทางอารมณ์					ความฉลาด ทางอารมณ์ (โดยรวม)
	องค์ประกอบ ส่วนบุคคล	องค์ประกอบ ระหว่างบุคคล	องค์ประกอบ ด้าน การปรับตัว	องค์ประกอบ ด้านการจัดการ ความเครียด	องค์ประกอบ ด้านภาวะ อารมณ์ทั่วไป	
88	181	-	113	84	-	-
86	-	126	-	-	-	-
85	-	-	-	83	84	534
84	176	-	112	-	-	-
83	-	123	-	-	83	533
80	173	121	109.50	79	82.25	523 - 526
75	168 - 169	117.50	106	76	80.67	512 - 513
70	163	114	102	73	78.67	496 - 499
65	156	111	97	69.50	76	497 - 482
60	149 - 150	107.50	93	65	73	461 - 463
55	142 - 143	104	88	61	70	442 - 444
50	134 - 135	100	84	56	66	422 - 426
45	126 - 127	96	79	51	62	402 - 405
40	118 - 119	92	74	46	58	380 - 383
35	110	87	68	40	53	358 - 362
30	100 - 101	81	63	35.50	48	331 - 335
25	90 - 91	75 - 76	58	31	43	306 - 307
20	81	66 - 67	52 - 53	27	36	275 - 289
15	50	57	39	19	27	176
12	36	34	34	17	22	159

จากตาราง 13 แสดงปกติวิสัยของคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นไทยจำนวน
6,301 คน โดยแปลงคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ของแต่ละองค์ประกอบและโดยรวม ให้อยู่ใน
รูปของคะแนนมาตรฐานที่ (T – score)

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นางสาวสุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์พิเศษคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
(ตรวจโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์)
2. นายคมเพชร ฉัตรสุภกุล รองศาสตราจารย์ คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ตรวจโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์)
3. นางศิริบูรณ์ สายโกสม รองศาสตราจารย์ อาจารย์หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
(ตรวจโปรแกรมกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัต์)