

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดทักษะทางสังคม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

แบบวัดทักษะทางสังคม

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดทักษะทางสังคม

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา
3. คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากท่านช่วยตอบ

แบบวัดตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึกของท่านมากที่สุด

4. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ท่านตอบ จะถูกเก็บเป็นความลับและไม่เป็นผลเสียต่อตัวของท่านหรือบุคคลใด ๆ

5. แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อจะทำให้แบบวัดนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบใจท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดเป็นอย่างดีมา

ณ โอกาสนี้

นางสาวกมลคำ สุระเสียง สาขาจิตวิทยาการให้

คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วิธีการในการตอบแบบวัดทักษะทางสังคม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านใน ระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยให้ท่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก ได้แก่

จริง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่านมากที่สุด

ค่อนข้างจริง หมายถึง ข้อความนั้นค่อนข้างตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่านมาก

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน

ค่อนข้างไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นค่อนข้างไม่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่านเล็กน้อย

ไม่จริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของท่าน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย $\sqrt{\quad}$ ลงใน [] หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ [] ชาย [] หญิง

2. อายุ _____ ปี

ตอนที่ 2 แบบวัดทางสังคม

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1	ฉันสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมาทางสีหน้าและแววตาได้ดี.....	...				
2	ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นได้แม้ว่าเขาจะไม่พูดออกมาก็ตาม.....	...				
3	ฉันสามารถระงับอารมณ์ได้หากมีใครมาทำให้ไม่พอใจ.....	...				
4	ฉันมักเป็นฝ่ายเริ่มต้นในการสนทนากับผู้อื่นก่อน.....	...				
5	ฉันปฏิบัติตนได้เหมาะสมกับกาลเทศะ.....	...				
6	ฉันสามารถใช้ไหวพริบในการแก้ไขความขัดแย้งในกลุ่มได้.....	...				
7	รอยยิ้มของฉันทำให้คนที่อยู่ใกล้รู้สึกสดชื่นตามฉันไปด้วย.....	...				
8	ฉันสามารถสังเกตเห็นได้เวลาเพื่อนไม่สบายใจ.....	...				
9	เมื่อมีความโกรธ ฉันไม่กล่าวหาหรือต่อว่าเพื่อนด้วยถ้อยคำที่รุนแรง.....	...				
10	ฉัน ไม่แย่งผู้อื่นพูดขณะที่เขายังพูดไม่จบ.....	...				
11	ฉันปรับตัวได้ดีเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ.....	...				
12	หากฉันมีความเศร้า โศก คนรอบข้างจะรู้ได้ทันที โดยสังเกตจากน้ำเสียงของฉัน.....	...				
13	ฉันพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นโดยยึดหลัก “เอาใจเขามาใส่ใจเรา”.....	...				
14	เมื่อทะเลาะกับเพื่อนฉัน ไม่ส่งเสียงดังใส่เพื่อน.....	...				
15	เมื่อถูกอาจารย์ตักเตือนเกี่ยวกับการปฏิบัติของฉัน ฉันสามารถเข้าใจ และจะเปลี่ยนพฤติกรรมทันที.....	...				
16	ฉันรู้สึกขาดความมั่นใจ หากต้องไปปรากฏกายต่อหน้าคนจำนวนมาก.....	...				
17	ฉันสามารถแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง.....	...				

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
18	ฉันสามารถ “เข้าถึง” ความรู้สึกของผู้อื่นได้ง่าย.....					
19	หากต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ตื่นเต้น ฉันก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้....	...	...			
20	ฉันสามารถร่วมอภิปรายในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ.....					
21	ฉันมักจะเข้าไป “ขัดจังหวะ” การสนทนาของคนอื่น.....					
22	ฉันไม่รู้จะวางตัวอย่างไรเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น.....					
23	ฉันสามารถทำให้คนรอบตัวรับรู้ได้ว่าฉันกำลังมีอารมณ์เช่นไร.....	...	...			
24	ฉันมีความไวต่อการรับรู้และตอบสนองความรู้สึกของบุคคลอื่น ได้ดี.....					
25	ฉันสามารถพูดและแสดงความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจได้....	...	...			
26	แม้จะเป็นเรื่องที่ไม่อยู่ในความสนใจ ฉันก็จะรับฟังข้อเสนอแนะทุกฉบับ.....					
27	ฉันไม่ค่อยกล้าคุยกับคนที่ฉันไม่คุ้นเคย.....					
28	ฉันรู้สึกอย่างไรก็แสดงออกอย่างนั้น.....					
29	ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังมีความทุกข์.....					
30	ฉันสามารถเจรจาเพื่อแก้ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนฝูง ได้.....	...	...			
31	ถ้าพบว่าเพื่อนกำลังมีธุระส่วนตัว ฉันจะไม่เข้าไปรบกวนเขาในขณะนั้น.....					
32	ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในการแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น.....					
33	ฉันสามารถปรับเปลี่ยนบรรยากาศที่เคร่งเครียดให้สนุกสนานและผ่อนคลายได้.....	...	...			
34	ไม่ว่าฉันจะทำอะไร ความรู้สึกของคนรอบข้าง เป็นสิ่งที่ฉันคำนึงถึงเป็นอันดับแรก.....	...	...			
35	ฉันเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์.....					
36	ฉันสามารถรับรู้ได้ถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ.....					
37	หากต้องออกไปรายงานหน้าชั้นแล้วถูกแซวหรือวิจารณ์ ฉันจะสูญเสียความมั่นใจจนพูดต่อไปไม่ได้.....	...	...			
38	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนใกล้ชิดได้ โดยสังเกตจากแววตาและน้ำเสียงของเขา.....	...	...			
39	เมื่อเริ่มจะรู้สึกหงุดหงิด ฉันจะรีบปรับอารมณ์และทำตัวให้เป็นปกติได้.....	...	...			
40	ฉันสามารถวางตัวได้เหมาะสมกับคนทุกระดับ.....	...	...			

ข้อ	ข้อความ	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
41	ฉันรู้สึกอายใจ ถ้าทำในสิ่งที่คนอื่นบอกว่าไม่เหมาะสม.....					
42	ฉันมีวิธีที่จะจัดการกับอารมณ์ที่ฟุ้งพล่านของตนเองได้ดี.....					
43	ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี.....					
44	ฉันเข้าใจและเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตนให้เหมาะสมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น.....					
45	แม้จะรู้สึกโกรธสักเพียงใด ฉันก็ไม่แสดงให้ผู้อื่นเห็น.....					
46	ฉันไม่ลังเลที่จะเป็นฝ่ายเข้าไปพูดคุยกับคนอื่นก่อน.....					
47	ฉันจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดี.....					
48	เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะสร้างมิตรใหม่.....					

สรุปโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
1	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ - การรักษาความลับของกลุ่ม เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)
2	การพัฒนาการสำรวจปัญหาของสมาชิก	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การประเมินปัญหา (Assessing Cognitions) - เทคนิคการตั้งคำถาม (Question)
3	การพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การเสนอตัวแบบ (Modeling) - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)
4	การพัฒนาความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การฝึกทักษะ (Skill Training) - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment)
5	การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญา - การฝึกทักษะ (Skill Training) - การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) - การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทางปัญหา
6	การพัฒนาการแสดงออกทางสังคม	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญหา - การแก้ปัญหาระหว่างบุคคล(The Interpersonal Cognitive Problem-Solving) - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)
7	การพัฒนาความไวในการรับรู้ทางสังคม	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญหา - การเสริมแรงทางบวก(Positive Reinforcement) - การแก้ปัญหาระหว่างบุคคล(The Interpersonal Cognitive Problem-Solving)
8	การพัฒนาการควบคุมทางสังคม	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญหา - การตั้งคำถาม (Question) - การระดมความคิด - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อมูลย้อนกลับ
9	ประเมินผลพฤติกรรมที่เกิดปัญหา วางเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญหา - การทำสัญญากับตัวเอง (Self-Contracting) - การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ
10	ยุติการให้การปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญหา - การนำเสนอตัวแบบ (Modeling)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการปรับพฤติกรรมทาง ปัญหา
		- การเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ - การให้กำลังใจ

รายละเอียดการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้า

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) กล่าวว่า ขั้นตอนการปฐมนิเทศเป็นการสร้างความคุ้นเคย สำรวจความคาดหวังของกลุ่ม สมาชิกเรียนรู้หน้าที่ในกลุ่มและมีส่วนร่วม สมาชิกต้องมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีเอกลักษณ์ส่วนตัว ขั้นนี้สมาชิกอาจลังเลใจว่าจะเปิดเผยตนเองได้มากเพียงใด เสี่ยงมากไหมที่จะเปิดเผย จะเกิดอะไรขึ้น ไว้ใจได้หรือไม่ มีใครในกลุ่มที่อยากคบ มีใครในกลุ่มที่อยากอยู่ห่าง ๆ เราจะยอมรับเราได้หรือไม่ จะยังคงความเป็นตัวเองในขณะที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มได้หรือไม่ ความไว้วางใจ (Trust) เป็นพื้นฐานสำคัญของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะช่วยสมาชิกให้มีความไว้วางใจ โดยการเป็นต้นแบบในการแสดงความไว้วางใจ ความเอื้ออาทร จริงใจ ให้เกียรติ ยอมรับนับถือ สมาชิกจะเรียนรู้ ปฏิบัติ ร่วมมือและร่วมรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและกลุ่ม

คมเพชร จิตรสุภกุล (2547) กล่าวว่า ในการพบปะกันครั้งแรกระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม อาจจะมีการพูดถึงปัญหาอย่างผิวเผินมาก เพราะว่าแต่ละคนยังไม่คุ้นเคยกับสายสัมพันธ์หรือมิตรไมตรี (Rapport) จะเกิดภายในกลุ่มหลังจากสมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน (Trust) รับผิดชอบความเป็นไปของกลุ่มร่วมกัน รู้สึกเป็นอิสระ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Cohesion) มีความรู้สึกต่อปัญหาที่คล้ายคลึงกันหรือเหมือน ๆ กันมีการเทียบเคียงปัญหา (Identification) ของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ มีการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มมากขึ้น และจะเริ่มมีความกระตือรือร้นในปัญหา โดยที่ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ในการรับฟังด้วยการยอมรับ ไม่แสดงว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย โดยที่ความมั่นใจ การวิเคราะห์ และการแปลความหมายของพฤติกรรมมาจากสมาชิกกลุ่มมากกว่าผู้นำกลุ่ม การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยกล่อมเกลาคติของสมาชิกกลุ่มให้เข้าสังคม มีความรู้สึกต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ไม่อยู่โดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกใหม่ในกลุ่ม เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความสมดุลระหว่างการพึ่งตนเองและการพึ่งผู้อื่น

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2550) ยังกล่าวถึงจรรยาบรรณในการเข้ากลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มและสมาชิกต้องคำนึงถึง สิทธิของสมาชิก การรักษาความลับภายในกลุ่ม ไม่ควรนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มไปเปิดเผยนอกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเตรียมเอกสารการตกลงในการร่วมกลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการและบทบาทของสมาชิก กระบวนการให้การศึกษา เงื่อนไขต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลาสถานที่และเวลาที่เข้าร่วมการให้การศึกษา
3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลาย ปลอดภัย และไว้วางใจผู้ให้การศึกษา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กฎพื้นฐานของกลุ่ม
2. ปากกา ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศการให้การศึกษากลุ่ม เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจของสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาประยุกต์ทักษะการให้การศึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการรักษาความลับของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย ยอมรับกันและกันและกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และใช้เทคนิคของแนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ การอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) เกี่ยวกับความสำคัญของการพัฒนาทักษะทางสังคม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงวิธีการที่จะช่วยในการแก้ปัญหาและเพิ่มทักษะทางสังคม โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิก พร้อมกับแนะนำตนเองและให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง
2. ผู้ให้การศึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของการเข้าร่วมกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การศึกษาและสมาชิก ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่
3. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกตกลงกติกาและข้อปฏิบัติของกลุ่ม ได้แก่ การแสดงความคิดเห็น การแบ่งปันแลกเปลี่ยน ในกลุ่มด้วยความจริงใจ การตรงต่อเวลา

4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดที่ได้ชี้แจง

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) และใช้ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม การตีความ เพื่อให้สมาชิกรับรู้เงื่อนไขในการเข้ากลุ่ม การให้การปรึกษาได้แก่ การรักษาความลับของกลุ่ม และเกี่ยวกับกฎพื้นฐานของกลุ่ม ดังนี้

- สิ่งที่เราพูดหรือกระทำในกลุ่ม ถือเป็นเรื่องส่วนตัว และจะพูดกันแต่เพียงในกลุ่มเท่านั้น

- สมาชิกทุกคนมีสิทธิที่จะไม่พูดหรือกระทำเมื่อตนไม่ต้องการ

- ห้ามมีการใช้กำลังข่มขู่/ดบตี หรือโต้เถียงกัน

- สมาชิกทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูด

- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งกำลังพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและรับฟัง

2. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับกฎพื้นฐานที่ต้องการเสนอแนะเพิ่มเติม โดยสมาชิกทุกคนเห็นด้วยในข้อเสนอนี้เพิ่มเติม แล้วเขียนลงใน “กฎพื้นฐานของกลุ่ม” (เอกสารที่ 1/1) พร้อมกับการเซ็นชื่อกำกับในตอนท้าย

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม “ตุ๊กตาล้มลุก” เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้จักซึ่งกันและกัน และเกิดความไว้วางใจ โดยให้มีสมาชิกในกลุ่ม แบ่งเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 7 คน ล้อมเป็นวงกลมให้แต่ละคนให้สมาชิก 1 คน ยืนตรงกลางเป็นตุ๊กตาล้มลุกที่เคลื่อนที่ไม่ได้ให้ทำตัวแข็งแล้วล้มเข้าหาวง สมาชิกที่ล้อมเป็นวงผลัดกันผลักให้ไปอีกทิศทางหนึ่ง พอตุ๊กตาเอนไปตรงหน้าใครให้คนนั้นประคองแล้วผลัดกลับ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีโอกาสเข้าไปยืนกลางวง

4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแบ่งปันเกี่ยวกับความรู้สึกเมื่อเป็นตุ๊กตาและเพื่อนรอบวงทำกิจกรรม โดยใช้ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม ปลายเปิดปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ เพื่อร่วมกันสรุปว่า การดำเนินชีวิตของเรา ต้องอยู่กันเป็นกลุ่มหรือสังคม ต้องมีการไว้วางใจกัน มีการพึ่งพากัน และเห็นอกเห็นใจกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยเน้นให้ทุกคนเห็นความสำคัญของแต่ละคน และความเป็นเพื่อนกัน การร่วมกันสรุปกฎพื้นฐานและการรักษาความลับของกลุ่ม

2. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟัง ข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตสัมพันธภาพ ความไว้วางใจระหว่างสมาชิก

เอกสาร1/1
 “กฎพื้นฐานของกลุ่ม”

กฎพื้นฐานของกลุ่ม

- การรักษาความลับในกลุ่ม
- ไม่กระทำในสิ่งที่ป็นอันตรายตอตนเองและผู้อื่น
- สมาชิกกลุ่มทุกคนมีเวลาและโอกาสที่จะพูดเท่า ๆ กัน
- สมาชิกกลุ่มไม่บังคับ ชู้เชิญ คนอื่น
- เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งกำลังพูด สมาชิกคนอื่น ๆ จะต้องเงียบและรับฟัง
- สมาชิกพูดและวิจารณ์ในสิ่งที่สร้างสรรค์
- _____
- _____

ลายเซ็นสมาชิกกลุ่ม

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ครั้งที่ 2 การสำรวจปัญหาของสมาชิก

แนวคิดสำคัญ

วินัย เพชรช่วย (2552) กล่าวว่า การสำรวจตนเองเป็นการรับรู้สภาพการดำรงชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่าอยู่ในสถานะที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่หรือไม่ มีความสับสนวุ่นวายหรือภาวะเครียด หรือความจำเป็นด้านใดบ้าง การพิจารณาสภาพปัญหา หรือความต้องการของตนเอง มีประโยชน์ต่อการกำหนดลักษณะปัญหา หรือพฤติกรรมเป้าหมายในการพัฒนาตนเองต่อไป การรับรู้สถานะแห่งตนในด้านต่าง ๆ จำเป็นต้องมีความถูกต้องชัดเจน ซึ่งได้จากการประเมินตนเองด้านต่าง ๆ เพื่อจำแนกลักษณะทางบุคลิกภาพ หรือลักษณะนิสัยและพฤติกรรม ที่ส่งเสริมชีวิตที่ดีและลักษณะที่เป็นปัญหาหรืออาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตและการบรรลุเป้าหมายในชีวิต การวิเคราะห์จุดเด่น จุดบกพร่องนี้ทำให้บุคคลเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม เพื่อเกิดการยอมรับซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550) กล่าวว่า ในการปรับพฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม สิ่งสำคัญประการแรกที่จะต้องดำเนินการคือ การประเมินพฤติกรรมข้อมูลที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมนี้จะช่วยให้สมาชิกวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ในสภาพแวดล้อม และสถานะของอินทรีย์ที่มีผลต่อพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ทำให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ซึ่งผลที่ได้จากการวิเคราะห์พฤติกรรมนี้เองจะช่วยให้สามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาประสบการณ์ทักษะทางสังคม ทั้งด้านบวกและด้านลบ

อุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ เทปผ้า
2. กระดาษพับสี่ส่วน
3. ปากา ดินสอ และยางลบ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกสำรวจปัญหา ผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้เทคนิคการประเมินปัญหา (Assessing Cognitions) โดยการสำรวจทักษะทางสังคมของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเทคนิคนี้เป็นการยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไขกับพฤติกรรมเกี่ยวกับทักษะทางสังคมที่ปฏิบัติอย่างไม่ถูกต้องทั้งภายในและภายนอกกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับในความเป็นบุคคลมากขึ้น และเทคนิคการตั้งคำถาม (Question) เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและเห็นความสำคัญการฝึกทักษะทางสังคม

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนถึงการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “เพิงสามัคคี” เพื่อสมาชิกกลุ่มรักษาสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนี้

2.1 ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 4-5 คน แต่ละกลุ่มสร้างเพิงเพื่อหลบฝนขึ้นมาจากกระดาษหนังสือพิมพ์ เพิงนี้ต้องตั้งตรงได้และสมาชิกในกลุ่มต้องสามารถเข้าไปยืนในเพิงนั้นได้

2.2 แต่ละกลุ่มมีเวลา 3 นาที สำหรับวางแผนและแบ่งหน้าที่งานกัน เมื่อหมดเวลาแล้วให้ทุกกลุ่มลงมือสร้าง ทุกกลุ่มมีเวลาในการสร้าง 15 นาที (ในระหว่างก่อสร้างนั้น ผู้ให้การปรึกษาเน้นถึงการมีส่วนร่วมของทุกคน)

2.3 หากเมื่อใกล้หมดเวลาแล้วยังไม่มีกลุ่มใดคืบหน้า ให้ลดขนาดที่หลบฝนให้เหลือเท่ากับขนาดของบ้านสุนัขได้

2.4 ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) นำสมาชิกให้เข้าใจการทำงานกลุ่มในแต่ละกลุ่ม การตัดสินใจ ปัญหาที่พบ การช่วยเหลือกัน การยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการประเมินปัญหา (Assessing Cognitions) ในการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสมาชิกได้สำรวจปัญหาตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ตอบปัญหา” โดยผู้ให้การปรึกษาแจกกระดาษที่พับเป็นสี่ส่วนแก่สมาชิกทุกคน

2. ผู้ให้การปรึกษา ให้สมาชิกกางกระดาษออก และให้ตอบคำถามลงในกระดาษที่ละส่วน โดยผู้ให้การปรึกษาอ่านคำถามทีละข้อทั้งหมด 4 ข้อคือ

- 2.1 สิ่งที่คุณชอบที่สุดในตัวฉัน
- 2.2 เมื่อฉันรู้ไม่สบายใจฉันทำอย่างไร
- 2.3 เมื่อฉันเห็นเพื่อนกำลังร้องไห้ ฉันทำอย่างไร
- 2.4 เมื่อฉันต้องทำงานกับคนที่ฉันไม่ชอบฉันทำอย่างไร

ให้สมาชิกตอบคำถามลงในแต่ละส่วนของกระดาษ หลังจากนั้นผู้ให้การศึกษานับสนุนให้สมาชิกแบ่งปันคำตอบแต่ละคำถาม ข้อละ 3-4 คน

3. จากคำตอบผู้ให้การศึกษา นำสมาชิกเปลี่ยนความคิดด้านลบเป็นด้านบวก โดยให้สมาชิกทุกคน ได้มีส่วนในการเสนอเปลี่ยนคำตอบด้านลบให้เป็นด้านบวก โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) ดังนี้

- 3.1 อะไรทำให้ฉันทำอย่างนั้น
- 3.2 ใครหรืออะไรทำให้ฉันเลือกทำอย่างนั้น
- 3.3 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับการเลือกทำอย่างนั้นคืออะไร
- 3.4 อะไรทำให้เราเข้ากับคนอื่นไม่ได้

4. ให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์จริงในชีวิตของตนเองที่เกิดขึ้นและร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับทักษะทางสังคม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองที่ได้ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
2. ให้สมาชิกทบทวนพฤติกรรมจากกิจกรรม การสำรวจพฤติกรรมทางสังคม พร้อมทั้งสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักในพฤติกรรมด้านบวกและด้านลบเกี่ยวกับทักษะทางสังคม
3. ผู้ให้การศึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตความกระตือรือร้น การให้ความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม การแบ่งปัน การเปิดเผยตัวเอง
2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงความใส่ใจต่อกันของสมาชิกกลุ่ม การให้ความร่วมมือ
3. ผู้ให้การศึกษาสังเกตการอภิปรายแสดงความคิดเห็น การตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 3 การพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์

แนวคิดสำคัญ

โนวาอิส (Novaace, 2552) กล่าวว่า การแสดงออกทางอารมณ์โดยกำเนิด การแสดงอารมณ์พื้นฐานเป็นสิ่งที่มามีมาตั้งแต่กำเนิด เด็กทุกชาติทุกภาษาจะร้องไห้เมื่อเจ็บปวดหรือเสียใจ และหัวเราะเมื่อสุขใจ จากการศึกษาเด็กที่ตามอดหรือหูหนวกตั้งแต่แรกเกิดพบว่า การแสดงออกของสีหน้า ท่าทาง และท่วงทีกริยาหลายๆ อย่าง ซึ่งเราเอาไปสัมพันธ์กับอารมณ์ชนิดต่างๆ ได้รับการพัฒนาโดยความสุขสมบูรณ์ การแสดงออกของอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นในช่วงอายุที่เหมาะสม แม้ว่าจะไม่มีโอกาสสังเกตได้ในคนอื่น ได้เขียนหนังสือ ซึ่งพิมพ์ในปี 1872 ท่านกล่าวว่าวิธีแสดงออกของอารมณ์เป็นกระแสน้ำที่ถูกถ่ายทอดทางพันธุกรรม และแต่เดิมมีคุณค่าเพื่อความอยู่รอด ของชีวิต บางอย่าง เช่น การแสดงความรังเกียจ หรือการ ไม่ยอมรับ เกิดจากการที่อินทรีย์พยายามจัดเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งได้กินเข้าไปแล้ว การแสดงสีหน้าบางอย่างดูเหมือนจะมีความหมายสากล โดยมีได้คำนึงถึงวัฒนธรรมในที่ซึ่งคนเราได้รับการเลี้ยงดู เมื่อเอาภาพแสดงสีหน้าของความสุข ความโกรธ ความเสียใจ ความรังเกียจ ความกลัว และความประหลาดใจ มาแสดงต่อคนชาวอเมริกัน บราซิล ชิลี อาเจนตินา และญี่ปุ่น คนเหล่านี้ไม่มีความยากลำบากในการบอกความแตกต่างของอารมณ์แต่ละชนิด พวกเขาและชาวเกาะที่อยู่ห่างไกลความเจริญก็บอกได้เช่นกัน บทบาทของการเรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์ แม้ว่าการแสดงออกของอารมณ์บางอย่างมีมาตั้งแต่กำเนิดเป็นส่วนใหญ่แล้ว แต่อารมณ์ก็อาจได้รับการดัดแปลงมากมายโดยการเรียนรู้ ตัวอย่างความโกรธ อาจแสดงออกมาโดยการต่อสู้โดยการใช้นิ้วที่ก้าวร้าว หรือโดยการลุกออกไปนอกห้อง เน้นนอนการออกจากห้องหรือการใช้คำหยาบมิใช่การแสดงความโกรธ ซึ่งมีมาตั้งแต่แรกเกิด การแสดงออกทางอารมณ์ทางสีหน้าและท่าทาง อาจแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ตัวอย่างชาวจีนมีการแสดงออกทางอารมณ์บางอย่างแตกต่างจากชาติอื่น ๆ อย่างมาก การควบคุมแสดงถึงความกังวลใจ หรือความผิดหวัง การเกาหูและแคะบ่งถึงการมีความสุข การเลบลิ้นออกมาแสดงถึงความประหลาดใจ ในสังคมตะวันตก การควบคุมหมายถึงความสุข การเกาหูแสดงถึงความกังวล และการเลบลิ้นบ่งถึงการขู่โทษ

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2552) กล่าวว่า ผลของอารมณ์ไม่ว่าอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่ละวันเราไม่สามารถล่วงรู้ว่าจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้ได้อย่างไร และเราไม่รู้ว่เมื่อสิ่งนั้น ๆ เข้ามาให้เรารับรู้แล้ว เราจะมีอารมณ์และความนึกคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้ตอบออกไปอย่างไร ฉะนั้นเมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้สถานการณ์ เราต้องควบคุมอารมณ์

และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็วจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้นและจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสมาชิกสามารถสื่อสารทางอารมณ์และสื่อความหมายทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การแสดงความรู้สึกทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง และท่าทาง และการแสดงออกระหว่างบุคคลโดยไม่ใช้ถ้อยคำ
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการสำรวจอารมณ์ของตนเองและสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นเพื่อเกิดความเข้าใจและการปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. รูปภาพอารมณ์
2. เทปวีดิทัศน์ “อารมณ์”
3. กระดาษพับรูปหัวใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการ

ในการพัฒนาการแสดงออกทางอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มนั้น ผู้ให้การปรึกษานำเทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) และการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อผู้รับการปรึกษา เข้าใจ มีเหตุผลในความคิดและสามารถแยกแยะอารมณ์ทางบวกและลบและเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและทบทวนถึงการพบปะครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้การปรึกษานำเข้าสู่การให้การศึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาวางรูปภาพที่แสดงลักษณะอารมณ์แบบต่าง ๆ ทั้งทางบวกและทางลบไว้กลางกลุ่ม ให้สมาชิกสำรวจว่าตอนนี้อยู่ในอารมณ์ไหน แล้วหยิบรูปภาพอารมณ์ที่ตรงกับอารมณ์ที่รู้สึกขณะนั้น และคิดไว้ที่อกเสื้อและบอกชื่อของอารมณ์สั้น ๆ

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปฐกษาใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) เพื่อเปลี่ยนความคิดซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในก่อนแล้วพฤติกรรมภายนอกจะเปลี่ยนตาม โดยนำเทพวิดิทัศน์ให้สมาชิกกลุ่มศึกษา คือ เทปวิดิทัศน์ “อารมณ์” ซึ่งเป็นฉากที่แสดงอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ ที่แสดงออกทางสีหน้า แววตา และน้ำเสียง
2. ผู้ให้การปฐกษาให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกหลังจากสมาชิกศึกษาเทปวิดิทัศน์ “อารมณ์” ซึ่งเป็นฉากการแสดงอารมณ์ในภาพยนตร์หลาย ๆ ฉาก
3. ผู้ให้การปฐกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงออกทางอารมณ์ที่มักจะสังเกตเห็นจากสีหน้า และท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในอารมณ์และเกิดความมั่นใจ ในการฝึกปฏิบัติการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมจากเทปวิดิทัศน์เปลี่ยนความคิดซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในก่อนแล้วพฤติกรรมภายนอกจะเปลี่ยนตาม
4. ผู้ให้การปฐกษาใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนความก้าวหน้าในการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งสีหน้า และท่าทาง โดยให้กระดาศหัพรูปหัวใจ แก่สมาชิกทุกคน นำไปฝึกปฏิบัติ โดยเขียนอารมณ์ที่รู้สึกและแสดงออกมาในแต่ละวันลงในกระดาศรูปหัวใจ
5. ผู้ให้การปฐกษาให้สมาชิกเลือกรูปภาพแสดงอารมณ์อีกครั้ง เพื่อจะให้สมาชิกได้สำรวจและบอกถึงอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปฐกษาให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยเน้นความสามารถในการสื่อความหมายทางอารมณ์ของตนเอง การเรียนรู้จักสังเกตอารมณ์และพยายามที่จะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมและถูกต้องตามกาลเทศะ
2. ผู้ให้การปฐกษาให้สมาชิกวางแผนว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ได้อย่างไร
3. ผู้ให้การปฐกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

1. ผู้ให้การปฐกษาสังเกตความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่ม ความเอาใจใส่ในการรับคำปฐกษาของสมาชิก
2. ผู้ให้การปฐกษาสังเกตสมาชิกถึงพฤติกรรมความร่วมมือในการทำกิจกรรม การแบ่งปันความคิด ความรู้สึก
3. ผู้ให้การปฐกษาสังเกตการเลือกและแบ่งปันรูปภาพแสดงอารมณ์ของสมาชิก

ครั้งที่ 4 การพัฒนาความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

แนวคิดสำคัญ

โนวาอิส (Novaace, 2552) กล่าวถึง การฝึกสังเกตอารมณ์ผู้อื่นจะทำให้เราสามารถแสดงอารมณ์ของเราตอบสนองผู้อื่นได้เหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดควรทำความเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ จะทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตร่วมกัน ส่งผลให้สภาพอารมณ์ทั้งของเราและผู้อื่นดีขึ้น เทคนิคในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นทำได้ดังนี้ ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ โดยเฉพาะการออกคำในร่างกายมักบอกอารมณ์ได้โดยตรง เพราะบางครั้งเขาอาจไม่พูดบอกความรู้สึกของตนเองเช่น พ่อ แม่อาจมีความเครียดบางเรื่องแต่ไม่เล่าให้ลูก ๆ ฟังหากเราสังเกตการณ์แสดงออกจะรับรู้ได้ และถ้าตอบสนองด้วยการเข้าหา ดูแลเอาใจใส่ท่าน อาจช่วยคลายความตึงเครียดลง ในบ้านจะมีบรรยากาศที่ดีขึ้น

การอ่านอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น จากการสังเกตสนใจการแสดงออกของผู้อื่นจะทำให้พอทราบว่าเขารู้สึกอย่างไรแต่บางสถานการณ์อาจต้องถามเพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งที่เราคิดตรงกับ ความรู้สึกจริงของเขาหรือไม่ เช่น ใกล้สอบเราเห็นน้องเงียบลง คงจะเครียดเรื่องอ่านหนังสือไม่ทัน หากเราเข้าไปปลอบน้องว่าอ่านไปเรื่อย ๆ อาจไม่ตรงกับความรู้สึกของน้องที่กำลังว้าวุ่น ควรใช้วิธีพูดคุยซักถามด้วยความเอาใจใส่ น้องอาจกังวลไม่เข้าใจคณิตศาสตร์ที่จะต้องสอบเราจะได้สามารถหาทางช่วยให้ตรงจุดที่เป็นปัญหา

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานร่วมกันได้อย่างดีและมีความสุขมากขึ้น ความไวในการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น คือการให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่า เขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีถามควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมีฉะนั้นอาจเป็นการรบกวนยั่วเย้าของผู้อื่นได้ การทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเราว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไรจากสภาพที่เขาเผชิญอยู่ (ร่วมด้วยช่วยกัน, 2552)

องค์กรวิกิพีเดีย (2552) เสนอรายงานว่า การสื่อสารเป็นเหมือนภาพสะท้อนที่กลับมาหาตัวเอง คนที่ขาดการสื่อสารระหว่างบุคคลจะเป็นคนที่ปรับตัวทางสังคมยากและมีปัญหาด้านอารมณ์ ยิ่งคนที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลมากเพียงใดก็ยิ่งเพิ่มการรู้จักตนเองและการรู้จักคนอื่น

มากยิ่งขึ้นเพียงนั้น ข้อมูลที่เราได้มาจากการสื่อสารระหว่างบุคคล นอกจากจะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวเองแล้ว ยังแสดงว่าตัวเองมีความสามารถในการสื่อสารกับคนอื่นอีกด้วย

ทศพร ประเสริฐสุข (2552) กล่าวถึงความไวในการรับรู้อารมณ์ของคนอื่น คือ การสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจ รู้ใจ และให้อภัย เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นโดยการสังเกตการเอาใจเขามาใส่ใจเรา แสดงออกทางอารมณ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสมมีจิตใจให้บริการ ตระหนักรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ใจกว้าง ยอมรับความแตกต่างปราศจากอคติ ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถตระหนักรู้และแปลความหมายของการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น จากท่าทาง แววตา น้ำเสียง และกิริยาอื่น ๆ
2. เพื่อให้สมาชิกมีความสังเกตและสามารถเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นโดยเขาไม่ต้องพูดออกมา แต่สังเกตจากท่าทาง แววตา น้ำเสียง และกิริยาอื่น ๆ ตระหนักถึงความสำคัญของคนอื่นและปรับตัวเพื่อความสัมพันธ์ที่ดี

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษขาว สีเขียน
2. กระดาษสีจับคู่
3. ซองความลับ
4. สมุดดาวความลับ

วิธีดำเนินการ

ในการให้การศึกษากลุ่มครั้งนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ผู้ให้การศึกษาเลือกเทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) เพื่อสมาชิกเกิดการเรียนรู้ การแปลความหมายของผู้อื่น และเทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อฝึกการสร้าง ความสังเกตอารมณ์ของคนอื่นเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงการพบปะและการฝึกปฏิบัติครั้งที่ 3 และการนำการแสดงออกทางอารมณ์ไปปฏิบัติในชีวิตจริง

2. ผู้ให้การปรึกษานำเข้าสู่การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ โดย

2.1 ให้สมาชิกจับคู่กัน ช่วยกันวาดภาพจากสี่เหลี่ยมที่ได้รับคนละ 1 สี (ทั้งคู่สีไม่เหมือนกัน) โดยวางกระดาษไว้ตรงกลางระหว่างกัน

2.2 ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้บอกให้หัวข้อสิ่งของที่ให้วาด โดยมีข้อแม้ว่าให้สมาชิกผลิตกันวาดภาพคนละ 1 เส้น โดยห้ามสมาชิกเปล่งคำพูดใด ๆ ออกมา ให้เวลาสมาชิกวาดภาพ 5 นาที แล้วให้สมาชิกแบ่งปันถึงความยากลำบากในการวาด การต้องเดาใจเพื่อน หรือภาพที่ออกมาเหมือนที่ใจเราคิดไว้หรือเปล่า

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษานำเทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) เพื่อสมาชิกจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะ และเปลี่ยนความคิดซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในก่อนแล้วพฤติกรรมภายนอกจะเปลี่ยนตาม และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นในการสังเกตอารมณ์ของคนอื่นผ่านทางสีหน้า ท่าทาง และพฤติกรรมอื่น ๆ โดยให้สมาชิกจับคู่กัน โดยการจับฉลากเลือกสีต่าง ๆ สมาชิกที่จับได้สีเหมือนกันก็จับคู่กัน

2. ให้ตัวแทนแต่ละคู่หยิบซองความลับคู่ละ 1 ซอง และใช้เวลาปรึกษากันถึงการแสดงอารมณ์ออกมาโดยไม่ให้พูดแต่ให้แสดงออกทางท่าทาง แววตา น้ำเสียง และกิริยาอื่น ๆ

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่แสดงบทบาทที่ได้รับ โดยสมาชิกคนอื่นให้สังเกตท่าทาง แววตา น้ำเสียง และกิริยาอื่น ๆ ของเพื่อน และให้บอกว่าเพื่อนกำลังสื่อถึงอารมณ์อะไร

4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกสังเกตและบอกว่า การแสดงออกทางท่าทาง สีหน้า แววตา น้ำเสียง สอดคล้องกับอารมณ์ที่จับฉลากได้หรือไม่ พร้อมทั้งให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึง การแสดงออกของอารมณ์ และการที่เราสามารถที่จะรับรู้อารมณ์ของคนอื่นจากการสังเกตลักษณะท่าทาง การพูดของพวกเขา มีผลต่อการอยู่ร่วมกันอย่างไร

5. ผู้ให้การปรึกษานำเทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อฝึกให้มีความก้าวหน้าในทักษะการแสดงออก และเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปการแสดงออกทางท่าทาง แววตา น้ำเสียง และกิริยาอื่น ๆ โดยให้สมาชิกนำสมุดดาวความลับไปฝึกสังเกตเพื่อนและคนรอบข้างว่าอยู่ในอารมณ์ไหน และจดบันทึกลงในสมุดดาวความลับ

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้ากลุ่ม โดยเน้นการสื่อสารทางท่าทาง แววตา น้ำเสียงและกิริยาอื่น ๆ มีความสำคัญที่จะทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น ต้องอาศัยการสังเกตอารมณ์ของคนอื่น การมองเห็นความสำคัญของคนอื่น จึงควรให้ความสนใจคนรอบข้างเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในสังคม

2. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

3. ผู้ให้การศึกษาเน้นย้ำถึงความสำคัญของความไวในการรับรู้อารมณ์ของคนอื่นให้ผู้รับคำปรึกษา และนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

1. สังเกตความกระตือรือร้นและการเอาใจใส่ในการเข้ารับการปรึกษา

2. สังเกตการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

3. สังเกตการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จะการให้การศึกษา

เอกสารที่4/1
“ของควมลับ”

1. โกรธ

2. กลัว

3. ตีใจ

4. มีความสุข

5. กังวล

6. เสียใจ

7. สบายใจ

ครั้งที่ 5 การพัฒนาการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

แนวคิดสำคัญ

ประทีภย์ ลิขิตเลอสรวง (2552) กล่าวว่า ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้อย่างหนักแน่น และคงเส้นคงวา รวมทั้งรับรู้อารมณ์คนอื่นและอารมณ์ตนเอง ที่จะก่อให้เกิดความกระตือรือร้นและมีแรงจูงใจสู่ความสำเร็จ

น.พ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน โฆษกกระทรวงสาธารณสุข ให้คำอธิบายเชิงจิตวิทยา ในเรื่องของพฤติกรรมรุนแรงหรืออารมณ์ที่ก้าวร้าว เพื่อปรับใช้ดูแลบุตรหลานและจิตใจตัวเอง เพราะสามารถแบ่งปัจจัยสาเหตุได้หลายอย่างภาวะแรงผลักดันที่ไร้การควบคุม หรือ Impulsive Discontrol ทำให้ไม่สามารถยับยั้งการกระทำของตัวเองได้ บันดาลโทสะอย่างรุนแรง เกิดขึ้นได้ทั้งในคนปกติทั่วไปและคนที่มีความผิดปกติ ในคนปกติยังสามารถแบ่งสาเหตุได้ 2 ประเภทคือการบันดาลโทสะเนื่องมาจากพบเหตุการณ์ร้ายแรง หรือเกิดความเครียดสูงจนไม่สามารถทนได้ จะพบเห็นได้บ่อยๆ เช่น กรณีผู้สาว หรือ ขับรถปาดหน้าจนเกิดเหตุชกต่อยกัน อีกประเภทคือ ไม่ได้มีสาเหตุ หรือ เหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น แต่เกิดจากลักษณะนิสัยส่วนตัว มักเกิดจากการเลี้ยงดูของครอบครัว เช่น ถูกตามใจหรือสปอยล์มาก พ่อ แม่ ไม่เคยให้เด็กผิดหวัง อยากได้อะไรก็ต้องได้หรือเด็กที่ใช้ความรุนแรงเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ เช่น กรีดร้อง กระแทกเท้าหากไม่แก้ไขจะทำให้เด็กกลุ่มนี้มีพฤติกรรมรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ บันดาลโทสะง่ายกว่าคนทั่วไป เอาแต่ใจ ไม่ต่อสู้กับอุปสรรคหรือความยากลำบาก มักจะพบเหตุในช่วงวัยรุ่นที่มีทะเลาะกันจากเหตุเล็กน้อย เนื่องจากไม่มีทักษะในการควบคุมอารมณ์ตัวเอง เคยมีการสำรวจเมื่อปี 2548 ในเด็กอายุ 6-15 ปี พบว่าเด็กร้อยละ 5 หรือประมาณ 6-7 แสนคน มีพฤติกรรมที่จำเป็นต้องพบจิตแพทย์ เพราะเสี่ยงที่จะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเมื่อโต (จุฑาธิป วัชรานนท์, 2550)

บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม หมายถึงคนที่มีอารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติเป็นอย่างมากและปัญหาทางพฤติกรรมนั้นเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคมส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันทั้งของตนเองและผู้อื่นเป็นผลมาจากความขัดแย้งของตนเองกับสภาพแวดล้อม หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการขาดสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ความเก็บกดทางอารมณ์จะแสดงออกทางร่างกายแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มความประพฤติดีผิดปกติ มีลักษณะก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น ต่อต้าน เสียงดัง พุด

หยาบคาย

2. กลุ่มบุคคลผิดปกติ ชอบเก็บตัว ขาดความมั่นใจ กัดเล็บ เจ็บเบย ไม่พูด มองโลกใน

แง่ร้าย

3. กลุ่มขาดวุฒิภาวะ มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย สมาชิก ไม่สนใจสิ่งรอบตัว รุ่มร่าม เฉื่อยชา สกปรก ขาดความรับผิดชอบ

4. กลุ่มที่มีปัญหาทางสังคม ชอบหนีโรงเรียน หนีออกจากบ้าน คบเพื่อนไม่ดี ค่อด้านผู้มีอำนาจ ชอบเที่ยวกลางคืน (อารมณ์, 2546)

เทพ สงวนกิตติพันธุ์ (2552) กล่าวว่า ผลของอารมณ์ไม่ว่าอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ จะทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากปกติและจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมและความรู้สึกตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่ทุกวันเราไม่สามารถล่วงรู้ว่าจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้ได้อย่างไร และเราไม่รู้ว่าเมื่อสิ่งนั้น ๆ เข้ามาให้เรารับรู้แล้ว เราจะมีอารมณ์และความนึกคิดที่จะแสดงพฤติกรรมได้ตอบออกไปอย่างไร ฉะนั้นเมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้สถานการณ์ เราต้องควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม คนที่ควบคุมอารมณ์ ให้เป็นปกติได้เร็วจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้นและจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักรู้ในเรื่องอารมณ์ของตนเอง เห็นถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การแสดงออกทางน้ำเสียง คำพูด หรือท่าทาง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. เอกสารที่ 5/1 “ฉันทำได้”
2. ผ้าปิดตา ผ้าผูกแขน ลูกปัด เชือกร้อยลูกปัด
3. เอกสารที่ 5/2 “การควบคุมอารมณ์”
4. กระดาษสื่อบอกระดับอารมณ์
5. เทปเพลง

วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาได้เลือกใช้เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) การมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) และเทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) เพื่อสมาชิกได้เรียนรู้ด้วยตัวเองในการฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในการอยู่ในสังคมและเพื่อเกิดความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่เหมาะสม

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงการพบปะและการฝึกปฏิบัติครั้งที่ 4 การนำวิธีการเรื่องความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้การปรึกษานำเข้าสู่กลุ่มในครั้งนี้ เพื่อสมาชิกพัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม โดยให้ผู้รับการปรึกษานั่งหลับตาและผู้ให้การปรึกษาเปิดเพลง 2 เพลงที่มีจังหวะช้าและเร็ว เพื่อเปรียบเทียบอารมณ์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันอย่างไร ความแตกต่างนั้นเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill Training) เพื่อสมาชิกจะได้รับการสนับสนุนให้ฝึกทักษะ โดยจับคู่สองคน นั่งเป็นคู่ห่อหุ้มกันพอสมควร เพื่อทำกิจกรรม “ฉันทำได้”
2. ผู้ให้การปรึกษาดูความสนใจแต่ละคู่ คนหนึ่งให้ปิดตา อีกคนหนึ่งไขว้มือทั้งสองข้างไว้ข้างหลัง
3. หลังจากนั้นให้สมาชิกแต่ละคู่หันหน้าหากัน ตรงกลางผู้ให้การปรึกษาวางอุปกรณ์ เช่น เชือกที่ผูกปมไว้ ลูกปัดสีต่าง ๆ ไว้หน้าคนที่ถูกปิดตา และกระดาดำสั่งไว้หน้าคนที่ไขว้มือไว้ข้างหลัง
4. ผู้ให้การปรึกษายกกติกาการเล่น คือให้สมาชิกที่ไขว้มือไว้ข้างหลังบอกเพื่อนสมาชิกที่ถูกปิดตาให้ทำตามเอกสารที่ 5/1 เช่น ให้แกะเชือกให้เป็นเส้นตรง นำลูกปัดสีเขียวร้อยเข้าไปในเชือกที่แกะออกมา ฯลฯ คนที่บอกตามกระดาดำสั่งต้องบอกไปที่ละข้อให้คนที่ถูกปิดตาทำให้เสร็จในข้อนั้นก่อนแล้วทำข้อต่อไป โดยสมาชิกที่ไขว้มือไว้ข้างหลังสามารถบอกเพื่อนสมาชิกที่ถูกปิดตาว่าอุปกรณ์อยู่ตรงไหนและควรทำอย่างไร ให้เวลา 10 นาที
5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทบทวนอารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง ทั้งผู้ที่ปิดตาและผู้ที่ไขว้มือไว้ข้างหลัง ว่าช่วงที่ทำกิจกรรม เกิดอารมณ์ใดขึ้นบ้าง และมีพฤติกรรมแสดงออกอย่างไรบ้างในด้าน

- ทางน้ำเสียง (คัง, เบา)
- ทางคำพูด (สบถ, ให้กำลังใจ)
- ท่าทาง (ฝึกฝึก, โยเย่นค้อย ๆ พูด)
- รู้สึกอย่างไรต่อเพื่อนอีกฝ่ายหนึ่ง

6. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทำเอกสารที่ 5/2 “การควบคุมอารมณ์” เพื่อสมาชิกจะได้เข้าใจและเห็นถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

7. ผู้ให้การปรึกษาการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) เพื่อแก้ความคิดไร้เหตุผลของสมาชิกในเรื่องเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ ในเอกสารที่ 5/3 “การควบคุมอารมณ์” ให้ตัวแทนสมาชิกที่อาสาสมัคร สืบค้นอ่านวิธีการควบคุมอารมณ์ 4 แบบ แล้วอภิปรายเกี่ยวกับอารมณ์และแนวทางการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง เพื่อสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้และสามารถแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม และเป็นกำลังใจแก่กันและกันเพื่อสร้างความมั่นใจแก่ผู้รับการปรึกษาในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่ออยู่ในสังคม

8. หลังจากแบ่งปันร่วมกันแล้วผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกสำรวจอารมณ์ของตนเอง แล้วจับกระดาษสีที่บอกระดับอารมณ์ เรียงจากสีเข้มไปจนสีอ่อน (กระดาษสีเข้มเปรียบอารมณ์ที่รุนแรงและลดลงมาเรื่อย ๆ ตามสี) ผู้ให้การปรึกษาร่วมแบ่งปันถึงสิ่งที่บอกรับอารมณ์กับสมาชิกที่ละคนสั้น ๆ

9. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการมอบหมายงานให้ทำ (Homework Assignment) เพื่อฝึกให้มีความก้าวหน้าในกระบวนการช่วยเหลือด้านการควบคุมอารมณ์ โดยแจกเอกสารที่ 5/2 “การควบคุมอารมณ์” เพื่อเป็นการบ้านที่สมาชิกจะนำไปฝึกปฏิบัติการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นและเข้าใจการกระทำของตนเองมากขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมสมาชิกด้านความกระตือรือร้นและการเอาใจใส่ในการเข้ารับการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษาของสมาชิก

เอกสารที่ 5/1

“ฉันททำได้”

บอกเพื่อนที่ปิดตาปฏิบัติดังนี้.....

1. ให้แกะเชือกออกให้เป็นเส้นตรง
2. นำลูกปัดสีเขียวร้อยเข้าไปในเส้นเชือกที่แกะออกมา 3 เม็ด
3. ร้อยลูกปัดสีเหลืองใสในเส้นเชือก 2 เม็ด
4. ร้อยลูกปัดสีแดงใสในเส้นเชือก 4 เม็ด
5. ร้อยลูกปัดสีชมพูใสในเส้นเชือก 2 เม็ด
6. ร้อยลูกปัดสีม่วงใสในเส้นเชือก 3 เม็ด
7. นำปลายเชือกทั้งสองด้านมาผูกให้เป็นวงกลม

เอกสารที่ 5/2
“การควบคุมอารมณ์”

ให้ท่านเขียนข้อความที่ตรงกับตนเองมากที่สุดหลังจากอ่านข้อความแต่ละข้อ

1. ฉันรู้สึก

.....

.....

2. ฉันแสดงออกโดย

.....

.....

3. สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากที่ฉันแสดงอารมณ์

.....

.....

4. ฉันคิดว่าการแสดงออกของฉันเหมาะสม หรือไม่เหมาะสม อย่างไร

.....

.....

5. ถ้าไม่เหมาะสมฉันจะเปลี่ยนการแสดงออกใหม่คือ

.....

.....

เอกสารที่ 5/3

“การควบคุมอารมณ์”

เทพ สวณกิตติพันธ์ (2549) กล่าวว่า เมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้อย่างไรบ้างในแต่ละวัน เราควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือระลึกอยู่เสมออย่างประมาทในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราเท่าทัน และไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเรา ไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

สติ

ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง เช่น อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์โกรธ อิจฉาริษยา การใช้อารมณ์ของคน หากใช้เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ “สติ”

ยืดเวลาออกไป

ให้ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง

เอกสารที่ 5/3
 “การควบคุมอารมณ์”
 (ต่อ)

ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลก
 ในแง่ดีรู้จักให้อภัยและพยายามฝึก
 มองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอ

ปรึกษาเมื่อทุกข์ใจ

เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิท
 ที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ

ครั้งที่ 6 การพัฒนาการแสดงออกทางสังคม

แนวคิดสำคัญ

การแสดงออกทางสังคมเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับการสื่อสารและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในสังคม สุรพล พยอมแย้ม (2548) กล่าวว่า สัมพันธภาพเป็นเรื่องสำคัญของการดำเนินชีวิตทั้งในระดับส่วนตัวและส่วนร่วม การติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตของทุกคน เป้าหมายหลักในการติดต่อหรือสร้างความสัมพันธ์ก็คือการทำให้บุคคลที่สัมพันธ์ด้วยมีส่วนทำให้ความต้องการของเราบรรลุผลนั่นเอง ความสัมพันธ์ที่เหมาะสมประกอบไปด้วย ท่าทีที่มาตรฐาน ระดับความใกล้ชิดสนิทสนม การแสดงออกให้เหมาะสมกับสถานการณ์ทางสังคม ขณะนั้น การรักษาความสัมพันธ์อันดีให้คงไว้ การแสดงออกถึงลักษณะเฉพาะตัว

การแสดงออก คือการที่เราแสดงความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นท่าทาง คำพูดและสามารถแสดงออกได้หลายทาง แล้วแต่บุคคลขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น ๆ ว่าเราควรที่จะแสดงออกอย่างไร สิ่งที่เหมาะสม คือ การที่เราทำให้ผู้อื่นเข้าใจความหมายสิ่งที่เรากำลังสื่อหรือแสดงออกตรงกันกับเราการแสดงออกจะมีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ (แฟ้มงานเว็บไซร์

<http://www.dnunet.com>, 2543)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงออกทางภาษา ถ้อยคำและการแสดงออกที่เหมาะสม ได้แก่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างดี การสื่อสารอย่างคล่องแคล่ว ชัดเจน ตรงไปตรงมา
2. เพื่อสมาชิกปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมให้เข้ากับสถานการณ์ที่ประสบ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ข้อความกิจกรรม “กระซิบคำ”
2. ใบสถานการณ์ 4 ใบ

วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษากลุ่มครั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้วิเคราะห์พฤติกรรมและเรียนรู้การแสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้เทคนิค การแก้ปัญหาาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving) และการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกทักษะการแสดงออกทางสังคม ทั้งด้านภาษาพูด การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงการพบปะและการฝึก ครั้งที่ 5 และแบ่งปันสิ่งที่ได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทีละคน
2. ผู้ให้การปรึกษาเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกด้วยกิจกรรม “กระซิบคำ” โดยให้สมาชิกแบ่งเป็นสองกลุ่ม แต่ละกลุ่มยืนเข้าแถวเรียงหนึ่งห่างกันหนึ่งช่วงแขน ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกที่อยู่หัวแถวมาอ่านข้อความ แล้วไปกระซิบเพื่อนคนที่สอง และกระซิบต่อไปจนถึงสมาชิกคนสุดท้าย ให้มาเขียนข้อความลงในกระดาษ เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารที่ชัดเจน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการแก้ปัญหาาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving) เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาจากการมองเห็นสัญญาณหรือเงื่อนไขในสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดปัญหา
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแบ่งเป็น 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มต้องแสดงบทบาทหลักและพฤติกรรมที่ได้ระบุไว้ในใบสถานการณ์ (เอกสารที่ 6/1) ผู้ให้การปรึกษาอธิบายให้ทุกกลุ่มเข้าใจว่า สมาชิกมีเวลาเพียงช่วงสั้น ๆ ที่จะอ่านและปรึกษากัน จากนั้นจะต้องรีบลงมือปฏิบัติโดยทันที
3. จากนั้นผู้ให้การปรึกษาแจกใบสถานการณ์ให้แก่สมาชิกแต่ละกลุ่ม โดยใช้เวลา 5 นาทีในการปรึกษาอ่านทำความเข้าใจและปรึกษากัน
4. จากนั้นแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่ม 4 คน ให้รับผิดชอบหัวข้อในใบสถานการณ์คนละ 1 ข้อ ตัวแทนของแต่ละกลุ่มจะออกมาข้างหน้าคนละคนไปเป็นกลุ่มใหม่ (ซึ่งประกอบด้วยตัวแทนจากกลุ่มเดิมกลุ่มละ 1 คน) ซึ่งจะต้องแนะนำตัว ทักทาย และปฏิบัติตามคำสั่งที่ปรากฏอยู่ในใบสถานการณ์ของตัวอย่างเคร่งครัด ใช้เวลาในการปฏิบัติ 5 นาที
5. จากนั้นให้มีการเปลี่ยนตัวแทนคนอื่นและข้อปฏิบัติตามหัวข้อในใบสถานการณ์อื่น ๆ จนครบทุกข้อ

6. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อให้พฤติกรรมการแสดงออกทางสังคมที่ได้รับการเสริมแรงนั้นมีความถี่มากขึ้น ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเทคนิคหรือวิธีการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และที่ได้จากการเข้ากลุ่ม โดยเน้นแนวทางแก้ไขที่สามารถปฏิบัติได้มั่นใจและเหมาะสม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม ในเรื่องการใช้วาจา ถ้อยคำ การกล้าแสดงออก การมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นเรื่องที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการณ์แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการตอบคำถาม การร่วมกิจกรรม และการเปิดเผยตนเองของสมาชิก

เอกสารที่ 6/1
“ใบสถานการณ์”

สถานการณ์ที่ 1

- ในการทักทาย คือการจับมือผู้อื่นและเขย่าแรง ๆ และ / หรือ การสวมกอด
- จะไม่เอ่ยถึงเรื่องกลุ่ม หากมีการพูดคุยถึงเรื่องดังกล่าว จะเดินหนีออกมาทันที
- หัวข้อสนทนา : ชอบที่จะสนทนาในหัวข้อที่เกี่ยวกับอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งของหวาน

สถานการณ์ที่ 2

- เมื่อพบกับเพื่อนใหม่ จะไม่จับมือ หรือสวมกอด
- ชอบที่จะพูดคุยเกี่ยวกับกลุ่ม จะสนใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ ครู เพื่อน เป็นพิเศษ และหยุดที่จะถามหรือสนทนาเกี่ยวกับกลุ่มไม่ได้เลย
- หัวข้อสนทนา : ชอบที่จะคุยเกี่ยวกับการจำกัดอาหาร ไม่ชอบพูดถึงของหวาน เพราะมีเพื่อนที่สนิทรับประทานไม่ได้

เอกสารที่ 6/1
“ใบสถานการณ์” “ต่อ”

สถานการณ์ที่ 3

- ชอบทักทายแบบกันเอง เช่น “ไง, บายคิอะป่าว?” โดยเฉพาะกับผู้ที่เพิ่งรู้จักกัน ชอบที่จะทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับคนแปลกหน้า
- ชอบการแข่งขันกันทำคะแนนในโรงเรียน และชอบคุยอวดเกี่ยวกับผลการเรียนของตน
- หัวข้อสนทนา : ไม่ชอบสนทนาเกี่ยวกับเพลงไทยลูกทุ่ง ไทยสากล และเพลงพื้นบ้าน แต่ชอบเพลงวัยรุ่น จะสนทนาเกี่ยวกับวงวัยรุ่นที่โปรดปรานเท่านั้น

สถานการณ์ที่ 4

- การทักทายจะเป็นไปในเชิงแบบทางการคือ จะเป็นการไหว้พร้อมกับกล่าวคำว่า “สวัสดี” และ “ยินดีที่ได้รู้จักครับ/ค่ะ”
- จะไม่ชอบสนทนาเกี่ยวกับผลการเรียน เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่สุภาพ และจะเปลี่ยนหัวข้อสนทนาทันทีหากมีคนพูดเกี่ยวกับผลการเรียน
- หัวข้อสนทนา : ชอบพูดคุยเกี่ยวกับหนังสือ ภาพยนตร์ ปัญหาปริศนา และหมากระดาก ชอบชมการแสดงเช่น โขน ละครเวที/โทรทัศน์ และภาพยนตร์ เป็นต้น

ครั้งที่ 7 การพัฒนาความไวในการรับรู้ทางสังคม

แนวคิดสำคัญ

ความไวในการรับรู้ทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและตีความหมายการสื่อสารทางอ้อมคำของบุคคลอื่น การมีความรู้เกี่ยวกับมาตรฐานของพฤติกรรมทางสังคมที่ควรปฏิบัติ ได้แก่ เข้าใจความหมายของกลุ่มชน การไม่ขัดจังหวะเมื่อคนอื่นพูด ไม่พูดเสียงดังจนรบกวนผู้อื่น

กนกพร ปิมแปง (2545) การสื่อสารมีความสำคัญกับมนุษย์มาตั้งแต่กำเนิด เนื่องจากมนุษย์ต้องอยู่ในสังคมและใช้การสื่อสารเป็นเครื่องมือในการบอกความต้องการของตนเองต่อผู้อื่น การสื่อสารจึงเป็นสื่อกลางที่ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างราบรื่น

นอกจากนี้การสื่อสารยังเป็นความสามารถหรือทักษะที่ทุกคนมีมาตั้งแต่กำเนิดเช่นกัน ได้แก่ การพูด การอ่าน การเขียน การฟัง ส่วนใครจะมีความเชี่ยวชาญด้านใดมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ และฝึกฝน ซึ่งการสื่อสารมีหลายระดับ หลายรูปแบบและหลายประเภทขึ้นอยู่กับ การนำเกณฑ์ใดมาจัดแบ่ง เช่น การนำจำนวนการเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายมาเป็นเกณฑ์จะสามารถแบ่งได้ เป็นการสื่อสารในบุคคล เช่น การพูดกับตนเอง การสื่อสารระหว่างบุคคล เช่น การพูดคุยกับเพื่อน กับอาจารย์ และการสื่อสารสาธารณะ เช่น การพูดในห้องประชุมซึ่งมีผู้ฟังมากมาย การสื่อสารมวลชน เป็นการสื่อสารถึงคนพร้อม ๆ กันในจำนวนมาก

ดังนั้นการสื่อสารจึงเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับ การใช้ชีวิตตลอดทั้งวัน ทั้งการเรียน การทำงาน และการเข้าสังคมในทุกระดับ การสื่อสารมีวัตถุประสงค์หลายอย่าง เช่น เพื่อให้ข้อมูล เพื่อโน้มน้าวใจ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพื่อให้เกิดการยอมรับและได้รับความร่วมมือจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

อุทอง ประศาสน์วินิจฉัย (2551) กล่าวว่าโดยทั่วไปมักมีการแบ่งรูปแบบการสื่อสารออกเป็น 2 พวกใหญ่ ๆ คือการสื่อสารทางเดียวที่ไม่มีการตอบกลับ (Feedback) จากผู้ฟัง กับการสื่อสารสองทางที่ผู้พูดและผู้ฟังได้มีโอกาสพูดจาแลกเปลี่ยนกัน แต่ในความเห็นของผู้เขียน การสื่อสารทุกอย่างความจริงเป็นการสื่อสารสองทางทั้งสิ้นถ้าเราจะคิดว่าการแลกเปลี่ยนนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นการพูดหรือแสดงท่าทางตอบกลับที่ชัดเจนออกมา สายตาที่เลื่อนลอยของลูกศิษย์ ขณะฟังบรรยายเป็น “ปฏิกริยา” ในตัวอยู่แล้วถึงแม้เจ้าตัวอาจไม่ได้ตั้งใจและกำลังพยายามแสดง บทบาทการเป็นลูกศิษย์ที่ดีอยู่ก็ตาม

ยิ่งไปกว่านั้น เราทุกคนล้วนเป็นทั้งผู้สื่อสารและผู้รับสารในขณะเดียวกัน ในขณะที่ครู กำลังสื่อสารเนื้อหาวิชาการ โดยมีลูกศิษย์เป็นผู้รับสาร ลูกศิษย์ก็กำลังสื่อสารความรู้สึกของตนต่อ

เนื้อหาด้วยภาษาท่าทางโดยมีครูเป็นผู้รับสารไปพร้อมๆ กัน สภาพแวดล้อมก็อย่างที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าภาษาก็คือวิถีคิด (ทัศนคติ โลกทัศน์ ชีวิตทัศน์ ฯลฯ) ของแต่ละคนซึ่งถูกหล่อหลอมด้วยประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา เจตนาดีของคนหนึ่งอาจถูกตีความไปในทางร้ายได้โดยคนที่เคิบโตมาในสภาพแวดล้อมที่สอนให้เขาไม่เชื่อว่าจะมีใครดีกับใครได้โดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน คนที่มีปมด้อยในบางเรื่องจะไวต่อการตีความว่าผู้อื่นกำลังว่ากระทบเขาในเรื่องนั้น ในทางตรงกันข้ามเคยมีคนมาขอบคุณเพื่อนผู้เขียนที่ช่วยพูดเข้าข้างเขาทั้งที่เพื่อนตั้งใจจะตำหนิเขา เป็นต้น

สิทธิโชค วรรณสันติกุล (2549) กล่าวถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้และเอาค่านิยม (Values) ความเชื่อ (Beliefs) บรรทัดฐาน (Norms) ของสังคมที่ตนอาศัยอยู่นั้นมาอยู่ในบุคลิกภาพของตน คำว่าบรรทัดฐานหมายถึงกฎเกณฑ์ที่สังคมตราขึ้นมา เพื่อควบคุมพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมให้อยู่รวมกันอย่างสงบสุข บรรทัดฐานอาจจะอยู่ในรูปของกฎหมาย ระเบียบ หรือประเพณีก็ได้ สมาชิกในสังคมทุกคนจึงต้องเรียนรู้และปฏิบัติตามบรรทัดฐาน เพื่อว่าตนเองจะได้อยู่ในสังคมนั้นอย่างปกติสุข เนื่องจากสังคมจะลงโทษสมาชิกที่ไม่ปฏิบัติตามบรรทัดฐาน เริ่มตั้งแต่การตำหนิ การนินทา การไม่สมาคมด้วย ไปจนถึงการจำคุกและประหารชีวิต ในทำนองตรงกันข้ามสังคมจะยกย่องผู้ที่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของบรรทัดฐาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสมาชิกมีความสามารถในการเข้าใจ ตีความหมายการสื่อสารทางอ้อมคำของคนอื่นอย่างถูกต้อง ได้แก่ การเข้าใจความหมายของกลุ่มสนทนา
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ เข้าใจ และปฏิบัติอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับมาตรฐานการปฏิบัติตนทางสังคมที่ ได้แก่ การไม่ขัดจังหวะเมื่อคนอื่นพูด การให้ความสนใจกลุ่มสนทนา การไม่พูดเสียงดังรบกวนคนอื่น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. ดินน้ำมัน
2. คำถาม
3. ปากกาเมจิก กระดาษ

วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษารั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้เทคนิคการแก้ปัญหาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving) และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อสมาชิกสามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับมาตรฐานทางสังคม

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงการพบปะครั้งที่ 6
2. ผู้ให้การปรึกษาเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่การให้การปรึกษา โดยให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ช่างปั้น” ดังนี้

2.1 ให้สมาชิกจับคู่กัน โดยสมาชิกคนหนึ่งจะเป็นผู้บอกกับเพื่อนที่เป็นผู้ปั้นดินน้ำมัน ปั้นอะไรก็ได้หนึ่งอย่าง โดยบอกเพื่อนที่ปั้นว่าตนชอบหรือไม่ชอบอะไร หรือต้องการให้เพื่อนปั้นแบบไหน จากนั้นเมื่อปั้นเสร็จให้สมาชิกทั้งคู่แบ่งปัน ถึงความลำบากในการที่จะบอกเพื่อน หรือ ความลำบากที่จะทำให้ลูกใจเพื่อน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการแก้ปัญหาระหว่างบุคคล (The Interpersonal Cognitive Problem-Solving) เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาจากการมองเห็นสัญญาณหรือเงื่อนไขในสภาพการณ์ที่จะทำให้เกิดปัญหา และเปลี่ยนความคิดซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในคือด้านความคิด โดยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าหากัน เพื่อตอบคำถาม โดยผู้ให้การปรึกษา แจกปากกาและกระดาษแก่สมาชิกทุกคน ให้แต่ละคนตอบคำถามที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้อ่านให้ฟัง โดยคำตอบของสมาชิกเป็นประสบการณ์ที่สมาชิกเองปฏิบัติบ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน
2. แต่ละข้อของคำถามผู้ให้การปรึกษานับสนุนให้สมาชิกแบ่งปันคำตอบในของตนในขณะที่แบ่งปัน เพื่อนสมาชิกสามารถซักถามเพิ่มเติมถึงสาเหตุในการกระทำ หรือแสดงความคิดเห็นของตนเองได้
3. หากคำตอบของสมาชิกเป็นทางลบผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกร่วมอภิปรายนำเสนอทางเลือกทางบวกหลาย ๆ แนวทาง เพื่อสมาชิกจะสามารถเลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม
4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การทำให้พฤติกรรมการรับรู้มาตรฐานทางสังคมที่ได้รับการเสริมแรงนั้นมีความถี่มากขึ้น โดยสมาชิกร่วมกันทบทวนการแบ่งปันการปฏิบัติตนของแต่ละคน ข้อดี ข้อเสียในการปฏิบัติ และผลที่ตามมาของการปฏิบัติทั้งข้อดีและข้อเสียร่วมกันและการนำแนวทางแก้ไขไปปฏิบัติ โดยเน้นแนวทางแก้ไขที่

สามารถปฏิบัติได้อย่างมั่นใจ และสนับสนุนแนวทางแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาตรฐาน
สังคม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม สิ่งที่ได้ให้แก่กลุ่ม และสิ่งที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเปิดเผยตนเองของสมาชิก
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตความกระตือรือร้นและการเอาใจใส่ในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

เอกสารที่ 7/1

คำถาม

1. เมื่อนั้นไม่เข้าใจในคำพูดของคนอื่นในระหว่างที่คุย
2. ขณะที่ฉันถูกผู้ใหญ่หรือคุณครูตักเตือน
3. เมื่อนั้นถูกตักเตือนเรื่องการแต่งกายหรือการวางตัว
4. เมื่อนั้นอยากพูดธุระด้วยกับเพื่อนแต่เพื่อนกำลังคุยอยู่กับครู
5. ฉันหัวเราะเสียงดังเมื่อดูรายการโทรทัศน์ที่สนุก แล้วเพื่อนเข้ามาบอกฉันว่าให้ลดเสียงลงมาน้อย

ครั้งที่ 8 การพัฒนาการควบคุมทางสังคม

แนวคิดสำคัญ

สุริยเดว ทรีปาตี (2551) กล่าวว่า ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต ทั้งด้านร่างกาย ความคิด ความรู้สึก หน้าที่รับผิดชอบนั้น เป็น สิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่รุนแรงมีผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม ในกรณีที่ปัญหารุนแรงส่งผลกระทบต่อด้านต่างๆ นั้น จึงจะจัดว่ามีปัญหาในการปรับตัว พบได้ร้อยละ 10-15 ของวัยรุ่นทั่วไป โดยเฉพาะปฏิกิริยาต่อการรับบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ รู้สีกว่าการดูแลรับผิดชอบตัวเองเป็นภาระที่หนักหน่วงยากที่จะรับเอาไว้ได้เกิดความเครียด บางรายมีอาการวิตกกังวล กลุ้มใจ ท้อแท้ ทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ คิดพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเหมือนเด็กเล็ก หรือมีอาการแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือมีอาการฉุนเฉียว วู่วาม ก้าวร้าว ต่อต้าน ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีอยู่ไม่นาน ในที่สุดจะสามารถพัฒนาต่อไปได้ในที่สุด ชีวิตนี้แท้จริงมีปัญหาก็ทำให้เราต้องปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งประจำวันอยู่ตลอดเวลาแต่ในระยะวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะพิเศษเพราะเกิดผลต่อเนื่องลูกกลามได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรเป็นอิสระ อยากรเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อวดดี ถือดี แต่ในขณะเดียวกันก็ยังขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ในการพูด การทำงาน จึงทำให้เพลี่ยงพล้ำได้ง่าย วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ วัยรุ่นที่มีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต การแสดงบทบาททางสังคม หรือการแสดงตนเองในสังคมเรียกร้องให้มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง มองภาพพจน์ตัวเองดี แต่ไม่ใช้การเอาแต่ใจตัวเอง การฝึกให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และควบคุมตัวเองเป็น พึ่งพาตัวเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีโอกาสคิด ตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆ มาเป็นประจำ มีความยับยั้งชั่งใจ "การทำ" กับ "การไม่ทำ" ในสิ่งที่ดี และ ไม่ดี เด็กวัยรุ่นหลายคนที่ย้ายยอมทำตามเพื่อนเพราะกลัวว่าเพื่อนจะถูกรังเกียจนั้น ทั้งๆ ที่ทำไปแล้วจะขัดต่อความรู้สึกของตัวเองก็ตาม เป็นสาเหตุจากที่ตนเองไม่มั่นใจและไม่เป็นตัวของตัวเองอย่างมั่นคง ซึ่งจะต้องมาจากการฝึกหัดสะสมความรู้ ความสามารถมาตั้งแต่เด็ก ผ่านประสบการณ์ที่ถูกเลี้ยงดูมานั่นเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อสมาชิกได้สำรวจตนเอง สามารถที่จะยอมรับ และปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ได้แก่การมีไหวพริบในการแก้ปัญหา การให้ความเคารพบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กล้องแพนด้าย้อย
2. การ์ดปัญหา

วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษาในครั้งนี ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้เทคนิคการฝึกการสอนตนเอง(Self-Instructional Training) และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิดและการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมด้านบวกในการแสดงออกเพื่อเป็นที่ยอมรับของสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับในสังคม

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงการพบปะครั้งที่ 7 และเตรียมความพร้อมของสมาชิก ด้วยถามคำถามทีละคนด้วยคำถามต่าง ๆ (สมาชิกมีสิทธิที่จะขอผ่าน) แต่คำตอบจะต้องเป็นคำเพียงคำเดียว คำถามมีดังนี้

- คำใดที่จะใช้อธิบายความรู้สึกของ...(ชื่อสมาชิก) ในขณะนี้ ?
- สิ่งใดที่ท่านอยากทำที่สุด ในขณะนี้ ?
- ท่านภูมิใจกับสิ่งใดในตนเองมากที่สุด ?
- สิ่งใดที่ทำให้ท่านมีความสุข ?
- สิ่งใดที่ท่านคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่ท่านเคยทำ ?

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) เพื่อทดสอบความมีเหตุผลในความคิดของผู้รับการปรึกษา และใช้เทคนิคการระดมความคิด ซึ่งจะก่อให้เกิดความคิดและคำแนะนำจากสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้การระดมสมองจะเป็นการให้โอกาสสมาชิกทุกคนในกลุ่มคิดโดยปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์ ในการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในการเข้าสังคม โดยให้สมาชิกรับเป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษาวางกล้องแพนด้าย้อยซึ่งใส่การ์ดประเด็นปัญหา

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการหยิบการ์ดขึ้นมาจากกล่อง แพนด้าย่อย แล้วอ่านดัง ๆ ให้เพื่อนสมาชิกได้ยิน และให้สมาชิกช่วยกันอภิปราย ปรึกษาปัญหา และหาทางแก้ไข โดยเริ่มจากสมาชิกที่เป็นคนหยิบการ์ดก่อน ทั้งนี้หนทางในการแก้ปัญหาจะเป็นแนวทางที่สมาชิกสามารถปฏิบัติได้

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม และการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยผู้ให้การปรึกษาร่วมกับสมาชิกคนอื่น อภิปรายถึงการใช้คำพูด การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาในแต่ละสถานการณ์ ทั้งทางบวกและทางลบ เมื่อเกิดความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบ ถ้ามองถึงเหตุผลที่ทำให้เกิดความรู้สึกและพฤติกรรมนั้น ๆ และสมาชิกมีเวลาคิดและแสดงความคิดเห็นต่อความรู้สึกและพฤติกรรมและผลที่ตามมาของการแสดงพฤติกรรมทางบวกและลบ สมาชิกทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกสามารถปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก มีความถี่มากขึ้น เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น โดยผู้รับการปรึกษาจะได้รับการสนับสนุนในการตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมทางบวกด้านการมีไหวพริบในการแก้ปัญหา การให้ความเคารพบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเองในการเข้าสังคม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษานำสมาชิก ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองในการอยู่ในสังคม การมีไหวพริบในการแก้ปัญหา การเคารพคนอื่นเพื่อสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

ผู้ให้การปรึกษาสังเกตความสนใจความตั้งใจของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม การแบ่งปัน การสนทนาโต้ตอบ การเปิดเผยตัวเอง และการตอบคำถาม

ใบงานที่ 8/1
“กล่องแผนค้าน้อย”

เหตุการณ์

เหลือนมแค่เพียงชั้นเดียว สำหรับคน 2 คนที่ยังไม่ได้ขนมเลย

เหตุการณ์

ท่านกำลังยืนรอซื้ออาหารอยู่ แต่กลับมีคนมาแข่งคิวของท่าน

เหตุการณ์

ท่านได้ยืนข่าวลือเกี่ยวกับที่ตัวเองทำคะแนนได้ดี ก็เพราะว่าโมยข้อสอบ และยังได้ยืนยันว่าเพื่อนสนิทของท่านเป็นผู้ปล่อยข่าวลือนั้น

เหตุการณ์

ท่านต้องการชมรายการโทรทัศน์ที่โปรดปรานของตนเอง แต่เพื่อนของท่านต้องการดูรายการอื่น และที่บ้านของท่านก็มีโทรทัศน์เพียงเครื่องเดียวเท่านั้น

ใบงานที่ 8/1
“กล่องแผนด้า้อย” (ต่อ)

เหตุการณ์

เพื่อนของท่านได้หยิบดินสอของท่านไป เมื่อท่านขอคืน เขากลับบอกว่าจำแนจริง ก็ให้มาแย่งกลับคืนไป

เหตุการณ์

ในขณะที่เล่นกันอยู่ เพื่อนของท่าน 2 คนก็ทะเลาะกันเสียงดัง

เหตุการณ์

ท่านได้บอกความลับหนึ่งให้เพื่อนฟัง แต่ตอนนี้ดูเหมือนว่าทุกคนจะรู้เรื่องราวเหล่านั้นกันหมดแล้ว

เหตุการณ์

ท่านอยู่ในร้านขายอุปกรณ์การเรียน เพื่อซื้อของที่ท่านจะต้องใช้ในวันพรุ่งนี้ แต่ท่านยังขาดเงินอีกเพียง 1 บาทเท่านั้นที่จะซื้อของ

ใบงานที่ 8/1
“กล่องแพนด้าย่อย” (ต่อ)

เหตุการณ์

ท่านกำลังจะออกไปเที่ยวข้างนอก และต้องการที่จะใส่ชุดตัวโปรด แต่ปรากฏว่ามันกลับสกปรก เพราะเพื่อนของท่านเอามันไปใส่แล้วละไปทิ้งตัว

เหตุการณ์

ท่านได้ทำงานกลุ่มกับเพื่อน แต่มีเพื่อนคนหนึ่งกลับไม่ทำอะไรเลย แต่แล้วเขาก็ได้คะแนนเท่ากับท่าน

เหตุการณ์

ท่านต้องการไปงานเลี้ยงที่บ้านเพื่อน แต่คุณครูบอกท่านว่า ท่านต้องทำความสะอาดห้อง และซักเสื้อผ้าให้เสร็จเสียก่อน ท่านรู้ดีว่าไม่อาจทำงานให้เสร็จได้ก่อนเลิกงานเลี้ยงแน่ ๆ

เหตุการณ์

ท่านต้องการอ่านหนังสือของตน เพื่อทบทวนก่อนสอบ แต่ท่านกลับหามันไม่เจอ ในวันต่อมา ท่านคิดว่าเห็นมันอยู่บนโต๊ะของเพื่อนคนหนึ่ง

ใบงานที่ 8/1
“กล่องแฟนด้าย” (ต่อ)

เหตุการณ์

เพื่อน ๆ มักชวนท่านเล่น จนท่านทำที่บ้านไม่เสร็จ

เหตุการณ์

คุณครูมักเข้มงวดกับท่านมาก จนเพื่อน ๆ ไม่ยอมชวนให้ท่านร่วมทำกิจกรรมใด ๆ ด้วยเลย เมื่อท่านได้ยื่นเพื่อน ๆ วางแผนโครงการใหม่ ๆ โดยไม่มีท่านร่วมด้วย ท่านจึงรู้สึกเสียใจมาก

ครั้งที่ 9 ประเมินผลพฤติกรรมการเกิดปัญหา วางเป้าหมายในการแก้ไขปัญหา

แนวคิดสำคัญ

การประเมินผล มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาหรือทำความเข้าใจพฤติกรรม ของเด็กคนใดคนหนึ่ง หรือทั้งกลุ่มในวันใดวันหนึ่งหรือเพื่อศึกษาพัฒนาการของเด็กนั้น หรือ ทั้งกลุ่มในช่วงระยะเวลาที่กำหนด เช่น 6 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้น โดยใช้รูปแบบ หรือวิธีการ ประเมินที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เวลา และกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการประเมินจะเป็นข้อมูลย้อนกลับ ในการจัดกิจกรรมเสริมให้กับเด็กได้ เช่นการประเมินพัฒนาการเด็กจะเป็นการประเมินตามสภาพจริงและเป็นรายบุคคล ซึ่งผลการประเมินนี้ถือเป็นความลับ ครู/ผู้เลี้ยงดูเด็ก ไม่ควรเปิดเผยข้อมูลแก่ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำหรับเด็ก

การเลือกพฤติกรรมที่จะประเมิน ให้พิจารณาวัตถุประสงค์ของการประเมิน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าผู้เลี้ยงดูเด็กมีวัตถุประสงค์จะศึกษาพฤติกรรมด้านสังคมส่วนใหญ่มักเกิดแก่เด็กวัย 3 ขวบ ผู้เลี้ยงดูเด็กก็จะต้องจัดทำรายการพฤติกรรมโดยทั่วไปที่เกิดแก่เด็กในแต่ละคน แล้วนำมาสังเกตกลุ่มเด็กที่ดูแลอยู่เป็นการสังเกตพฤติกรรมหลาย ๆ อย่างพร้อมกันหลังจากที่พบว่าเด็กส่วนใหญ่ในวัยนี้มีพฤติกรรมที่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ยึดถือของผู้อื่นเป็นของตน จากข้อมูลการประเมินครั้งนี้ ผู้เลี้ยงดูเด็กสามารถใช้ข้อมูล/ผลการประเมินนี้เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและเฝ้าติดตามประเมินพฤติกรรมด้านการยึดของตนเองเป็นศูนย์กลางแต่เพียงพฤติกรรมเดียวต่อไปอีกช่วงระยะเวลาหนึ่งและการใช้เครื่องมือเพื่อพัฒนาการเด็กจะไม่ใช้แบบทดสอบเพื่อวัดผลเมื่อสิ้นสุดการเรียนการสอนสำหรับการเลื่อนชั้นในเด็กระดับก่อนประถม (ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนภาคเหนือ, 2552)

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า การประเมินประสพการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม (Outcome Evaluation) ผลที่ได้จากกลุ่มนี้แสดงถึงเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กลุ่มทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือมีผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของสมาชิก ระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะเป็นตัวกำหนดถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในการควบคุมตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

เอกสารสัญญา “บ้านแห่งชีวิต”

วิธีดำเนินการ

ในการให้การปรึกษาในครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้เทคนิคการทำสัญญากับตัวเอง (Self-Contracting) และการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อสมาชิกได้ประเมินตนเอง ทั้งด้านการเกิดปัญหา และการวางแผนเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงการพบปะและการฝึกปฏิบัติ ครั้งที่ 8 และแบ่งปันสิ่งที่ได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงที่ละคน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการทำสัญญากับตัวเอง (Self-Contracting) เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตัวเองว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเช่นใดบ้าง โดยให้ผู้รับการปรึกษานั่งเป็นวงกลมหันหน้าหากัน ให้เวลาแต่ละคนได้ทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้การปรึกษาตั้งแต่ครั้งแรก การพบกับปัญหาแต่ละครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม และแนวทางแก้ไข
2. ให้ผู้รับการปรึกษาแจกใบงานที่ 9/1 “บ้านแห่งชีวิต” แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกทุกคน เขียนชื่อของตัวเองลงในห้องที่เป็นศูนย์กลางของบ้าน
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกเขียนข้อความสิ่งที่เห็นว่ามีผลสำคัญต้องทำก่อน โดยให้เขียนลงในห้องที่ใกล้ตัวเองมากที่สุดและเลื่อนออกไปเรื่อย ๆ เช่น 1. จะใช้คำพูดไพเราะกับคนอื่น 2. จะรับผิดชอบงานในหน้าที่อย่างดี ฯลฯ
4. ให้ผู้รับการปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) การทำให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงนั้นมีความถี่มากขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาประยุกต์ใช้เทคนิคของการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยทุกคนแบ่งปัน “บ้านแห่งชีวิต” ซึ่งเป็นวิธีการให้สมาชิกกลุ่มสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ตามที่ได้เขียนใน “บ้านแห่งชีวิต” เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

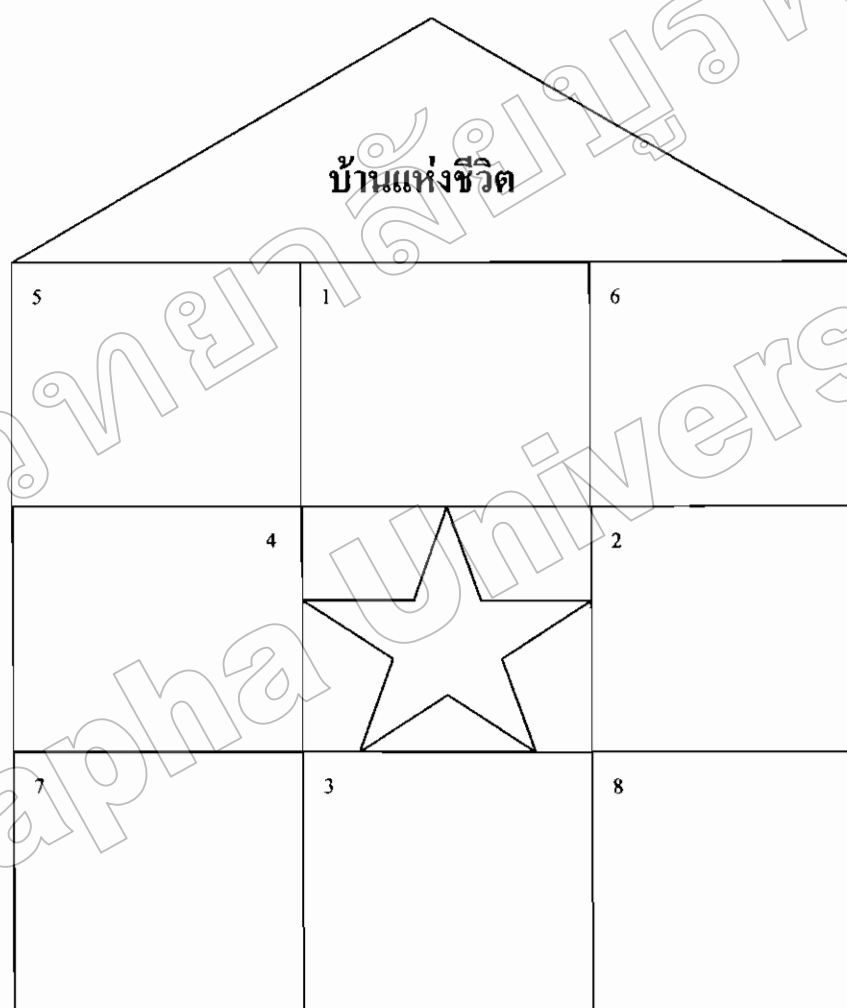
ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การศึกษาเพิ่มเติมความสำคัญของการทำ “บ้านแห่งชีวิต” เพื่อเพิ่มคุณลักษณะทักษะทางสังคม ที่ช่วยให้มีความสุข และทบทวนเทคนิคที่สามารถนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้การศึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมิน

ผู้ให้การศึกษาสังเกตความเอาใจใส่การมีส่วนร่วมในกิจกรรม การอภิปรายเปลี่ยนความคิดเห็น และการเปิดเผยตนเองของสมาชิก

ใบงานที่ 9
เอกสารสัญญา “บ้านแห่งชีวิต”



ชื่อ.....วันที่.....

ลายเซ็น.....

ครั้งที่ 10 ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

แนวคิดสำคัญ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า การประเมินจากสมาชิกกลุ่ม (Member Evaluation) แหล่งผู้นำกลุ่มบางคนอาจจะใช้วิธีการประเมิน โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนระบายความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มอย่างตรงไปตรงมา

ประยูร ลิ้มหะตุะเศรณี (2552) กล่าวถึงการยุติการให้คำปรึกษาไว้ว่า

1. หาข้อสรุป เป็นการสรุปถึงสิ่งต่างๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างการให้การปรึกษาครั้งหนึ่ง ๆ ควรใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปความที่ดีที่สุดคือ ให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยทวนซ้ำหรือเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ในกรณีที่เป็นการให้การปรึกษาครั้งสุดท้าย หลังจากที่มีการให้การปรึกษาหลายครั้ง ควรสรุปสิ่งที่ได้ตั้งแต่แรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยเน้นความเข้าใจในตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นรวมทั้งแผนการปฏิบัติที่ได้กำหนดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา
2. หาแนวทางแก้ไข ทั้งนี้วิธีที่จะช่วยแก้ไขปัญหายังมีประสิทธิภาพมากที่สุดก็คือการเน้นถึงปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และอนาคตก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ควรเน้นที่ตัวผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก เพราะการเน้นถึงผู้อื่นเป็นการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง หรือเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา
3. เสนอแนวทางทางป้องกัน โดยการให้ข้อมูลรายละเอียดที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเองและมีแนวทางในการปฏิบัติรวมทั้งชี้ให้เห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับและการชี้ผลในทางลบที่จะเกิดขึ้นจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติเพื่อป้องกันการตัดสินใจเลือกปฏิบัติในสิ่งที่จะก่อให้เกิดปัญหาอีก
4. ประเมินผล ประเมินผลว่าการให้คำปรึกษาเกิดผลสำเร็จหรือล้มเหลว บุคคลที่ขอรับการปรึกษาให้ความร่วมมือ และสามารถเข้าใจตนเองถูกต้องและเข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองยอมรับสภาพความเป็นจริง มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา สามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่ถูกต้องในการแก้ปัญหา และปฏิบัติตามแนวทางในการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้พูดถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และสิ่งที่ประทับใจ
2. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตนเองกำหนดไว้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

เอกสารที่ 10/1 บันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้การศึกษา

วิธีดำเนินการ

การให้การศึกษาในกลุ่มในครั้งนี้ ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) ของเลน่า มาเรีย ในการไม่ท้อแท้ในชีวิต และต่อสู้ต่อการดำเนินชีวิตในสังคม การปรับตัวและพัฒนาตนเองจนเป็นที่ยอมรับในสังคม และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อให้ผู้รับการศึกษามีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

นอกจากนั้นผู้ให้การศึกษาประยุกต์ใช้หลักการให้การศึกษาในกลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้น

ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนถึงการพบปะครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาประยุกต์ใช้หลักการให้การศึกษาในกลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการให้กำลังใจ โดยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ ความรู้สึกที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการให้การศึกษาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยให้สมาชิกสรุปผลแล้วบอกกับกลุ่มว่าตนเองได้เรียนรู้อะไร และจะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองอย่างไร

2. ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิก แต่ละคนได้แบ่งปันความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมการให้การศึกษา ตามเอกสารที่ 10/1

3. ผู้ให้การศึกษา ให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองต่อผู้ให้การศึกษา

4. ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) ให้กำลังใจ และกระตุ้นให้สมาชิกมีความมั่นใจ มีกำลังใจ และภูมิใจที่จะใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความสุข และใช้เทคนิคการยกตัวอย่างชีวประวัติ (Bibliography) โดยเปิด เทปโทรทัศน์ ชีวประวัติสั้น ๆ ของ เลน่า มาเรีย เพื่อเกิดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองและพัฒนาทักษะทางสังคม

5. ผู้ให้การศึกษาให้สมาชิกทำแบบวัดทักษะทางสังคม

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติ

1. ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มในการนำการฝึกทักษะทางสังคมไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สมาชิกมั่นใจในการนำทักษะทางสังคมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและกล่าวยุติการให้การปรึกษา
3. ผู้ให้การปรึกษานัดติดตามผลการให้การปรึกษาในอีก 2 สัปดาห์

การประเมิน

ผู้ให้การปรึกษาสังเกตการการแสดงถึงความสำเร็จต่อสมาชิกกลุ่ม การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมทั้งสังเกตการอภิปรายแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การสรุป และการทำแบบวัดทักษะทางสังคม

เอกสารที่ 10/1

บันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษา

1. ความรู้สึกหลังจากที่สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 10 ครั้ง คือ

.....

.....

.....

2. ความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม คือ

.....

.....

.....

3. ความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมการให้คำปรึกษา คือ

.....

.....

.....

4. ความรู้สึกที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษา คือ

.....

.....

.....

5. สิ่งอื่น ๆ ที่อยากบอก

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

คำเปอร์เซนไทล์

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดทักษะทางสังคม
และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
คำอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะทาง
สังคม

การหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของกลุ่มตัวอย่าง

คะแนนกลุ่มประชากรทั้งหมด 38 คน

206 195 193 185 177 176 170 167 164 157 152 152 152 152 152 148 147 145 144 144 143
138 138 133 128 126 122 122 118 113 112 111 108 105 103 102 101

เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 คือ คะแนนลำดับที่ 10 (ลำดับคะแนนที่ 157) นับลงมา จำนวน 29 คน

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดทักษะทางสังคม

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	0	1	2	0.66	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
14	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
15	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดทักษะทางสังคม (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
17	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	0	1	1	2	0.66	ใช้ได้
21	1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
22	1	0	1	2	0.66	ใช้ได้
23	0	1	1	2	0.66	ใช้ได้
24	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
25	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
26	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
27	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
28	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
29	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
30	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
31	-1	1	1	1	0.33	ปรับปรุง
32	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
33	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
34	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
35	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
36	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
37	-1	1	1	1	0.33	ปรับปรุง
38	1	0	0	1	0.33	ปรับปรุง
39	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
40	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดทักษะทางสังคม (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
41	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
42	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
43	1	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
44	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
45	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
46	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
47	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
48	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
49	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
50	0	1	1	2	0.66	ใช้ได้
51	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
52	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
53	1	1	0	2	0.66	ใช้ได้
54	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
55	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
56	1	0	1	2	0.66	ใช้ได้
57	0	1	1	2	0.66	ใช้ได้
58	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
59	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
60	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
61	1	0	1	2	0.66	ใช้ได้
62	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

- หมายเหตุ
- ข้อ 1 - 8 ด้านการแสดงออกทางอารมณ์
 - ข้อ 9 - 16 ด้านความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น
 - ข้อ 17 - 28 ด้านการควบคุมอารมณ์
 - ข้อ 29 - 40 ด้านการแสดงออกทางสังคม
 - ข้อ 41 - 52 ด้านความไวในการรับรู้ทางสังคม
 - ข้อ 53 - 64 ด้านการควบคุมทางสังคม

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

การค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC)

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

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

IOC หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

คำอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดทักษะทางสังคม จำนวน 48 ข้อ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.31	25	.75
2	.24	26	.22
3	.61	27	.36
4	.46	28	.10
5	.16	29	.65
6	.55	30	.10
7	.65	31	.60
8	.26	32	.78
9	.65	33	.26
10	.63	34	.61
11	.57	35	.57
12	.27	36	.60
13	.64	37	.84
14	.64	38	.57
15	.50	39	.68
16	.30	40	.59
17	.36	41	.28
18	.34	42	.54
19	.43	43	.70
20	.42	44	.10
21	.10	45	.48
22	.33	46	.33
23	.61	47	.41
24	.55	48	.40

Reliability Coefficients Alpha = .93

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ
พฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	0	1	1	1	0.33	ปรับปรุง
2	0	1	1	2	0.66	ใช้ได้
3	0	1	1	2	0.66	ใช้ได้
4	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
5	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
6	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
7	0	1	0	1	0.33	ปรับปรุง
8	1	1	0	2	0.66	ปรับปรุง
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

หมายเหตุ : ผู้วิจัยแก้ไขปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับด้านที่มีค่าดัชนีความ
สอดคล้องที่คะแนนเป็น 0 จากนั้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริณูธานิพนธ์
ตรวจสอบผลการแก้ไขอีกครั้งหนึ่งก่อนดำเนินการทดลอง (Tryout)

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดทักษะทางสังคม

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อศักดิ์ดา ขวัญเมือง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม |
| 2. ดร.จิตรา คุณภูเฒธา | ประธานโครงการศูนย์การให้คำปรึกษาและ
พัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ดร.ศกล วรเจริญศรี | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ |

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อศักดิ์ดา ขวัญเมือง | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม |
| 2. ดร.จิตรา คุณภูเฒธา | ประธานโครงการศูนย์การให้คำปรึกษาและ
พัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ดร.ศกล วรเจริญศรี | ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ง

สำเนาหนังสือราชการต่างๆ

ข้อมูลสำหรับเด็กกำพร้าที่เข้าร่วมวิจัย

ใบอนุญาตเข้าร่วมวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.09/ว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ค.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

6 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.สกล วรเจริญศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวกองคำ สุระเสียง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ
พฤติกรรมทางปัญญา” ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ
ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้ว
เห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการ
ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) สุเมธ งามกนก

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 081-354-8104

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.09/ว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ค.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

6 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.จิตรา คุณภูเมธา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวทองคำ สุระเสียง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
การปรับพฤติกรรมทางปัญญา” ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธาน
กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) สุเมธ งามกนก

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 081-354-8104

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.09/ว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

6 ตุลาคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รศ.ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวกองค์ำ สุระเลียง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
การปรับพฤติกรรมทางปัญญา” ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธาน
กรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ ได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก
ท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) สุเมธ งามกนก

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 081-354-8104

(สำเนา)

ที่ ศธ 6621/0337

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

19 กุมภาพันธ์ 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการมูลนิธิสงเคราะห์เด็กพัทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวทองคำ สุระเสียง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ
พฤติกรรมทางปัญญา” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเด็กกำพร้า อายุ
12-15 ปี โดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2553 ถึง
วันที่ 30 เมษายน 2553 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของ
มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ฉลอง ทับศรี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ฉลอง ทับศรี)

ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา

รักษาการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.09/ว

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

19 มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการบ้านเด็กกำพร้าหมู่บ้านโสตะบางปู่ สมุทรปราการ
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวทองคำ สุระเสียง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
 มหบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง “การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ
 พฤติกรรมทางปัญญา” ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มี
 ความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากวัยรุ่นตอนต้น อายุ 12-15 ปี ในบ้าน
 เด็กกำพร้าหมู่บ้านโสตะบางปู่ สมุทรปราการ จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมทาง
 ไปรษณีย์ ระหว่างวันที่ 21 มกราคม 2553 ถึงวันที่ 28 มกราคม 2553 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่าน
 ขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
 ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) เชษฐ ศิริสวัสดิ์

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 081-354-8104

ข้อมูลสำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

เรียน เด็กกำพร้าที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ทักษะสังคมเป็นทักษะสำคัญที่ผู้เกี่ยวข้องต้องให้ความสำคัญ เพื่อเป็นรากฐานสำคัญอันนำมาซึ่งความสำเร็จในชีวิตเมื่อเติบโตขึ้นต่อไปในอนาคต และจากผลการศึกษาของสถาบันวิจัยนโยบายสาธารณะชนของประเทศอังกฤษพบว่า การมีทักษะในการเข้าสังคม ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยเหลือเด็กให้ประสบความสำเร็จในอนาคต (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, 2551)

เด็กกำพร้าในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังผ่านพ้นจากความเป็นเด็กก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทางด้านร่างกายมีการพัฒนาทางกายสมบูรณ์เต็มที่ ร่างกายแข็งแรง พลังงานในตัวมาก แต่เนื่องจากวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ยังมีความพร้อมในการดูแลด้านความต้องการทางจิตใจ ความรัก ความเข้าใจ การมีปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวน้อย เป็นสาเหตุให้เด็ก เยาวชนในสถานสงเคราะห์มีพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ชอบหลีกเลี่ยงที่จะแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมา ขาดความไวในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ไม่สนใจที่จะควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง หุนหันพลันแล่น ขัดขืนต่อสู้ด้วยกำลัง และก่อเหตุทะเลาะวิวาท ไม่เกรงใจหรือสนใจความต้องการของผู้อื่น ขาดศิลปะในการพูด ประสิทธิภาพในการรับรู้ข่าวสารค่า ทำงานกลุ่มร่วมกับคนอื่นยาก ไม่สนใจการรับรู้ทางสังคม ส่วนใหญ่จะคุ้นเคยกับการรับมากกว่าการให้ ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น ขาดความมั่นใจในการวางตัวต่อหน้าคนอื่นหรือผู้อาวุโสและหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคม

การพัฒนาทักษะทางสังคมเป็นเรื่องที่สำคัญในการช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ถึงพฤติกรรมทางสังคมที่เหมาะสมเป็นการช่วยในการปรับตัวได้สอดคล้องกับบุคคลและสถานการณ์ เนื่องจากทักษะทางสังคมเป็นกลุ่มทักษะที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคม อันได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การพูด การฟัง การทำงานร่วมกันเป็นทีม รวมทั้งความสามารถในการเข้าใจถึงสถานการณ์ที่หลากหลาย ภูมิปัญญาพื้นฐานต่าง ๆ ในสังคม ความสามารถในการรู้จักผู้อื่น และการคิดคำนึงถึงบุคคลรอบข้างอย่างเข้าอกเข้าใจ เป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ทั้ง

วัยเด็กที่ต้องการการพึ่งพา การเรียนรู้สิ่งใหม่ในชีวิต การต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง บุคคลที่ขาดทักษะทางสังคมจะมีความรู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเข้าเกี่ยวข้องกับสังคม มีความยุ่งยากใจในการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นบุคคลที่ขาดทักษะทางสังคมจึงไม่สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และมักมีแนวโน้มเป็นคนเงียบ หลีกเลียงสังคม ไม่มีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเมื่อเข้าสังคม

การเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นและทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าจำเป็นต้องเพิ่มความรู้และเสริมทักษะทางสังคม ผ่านการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นกระบวนการที่ให้เด็กกำพร้าได้ออกเล่าเรื่องราวความรู้สึกของตนเองภายใต้สัมพันธภาพที่ดีและบรรยากาศที่อบอุ่นให้สมาชิกในกลุ่ม ได้ทราบ ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจกลุ่ม เด็กกำพร้าจะรับรู้ว่าคุณค่าอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นกัน ทำให้กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหาหลากหลายรูปแบบ และเกิดการเลือกคิดตัดสินใจ ทั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาซึ่งจะช่วยให้เด็กกำพร้าหลุดพ้นได้ตระหนักและเข้าใจถึงจุดประสงค์ของการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมีผู้ให้การปรึกษาใช้วิธีการที่นำทาง ชี้แนะ สอน สาคิด ได้แย้ง ทำทนายให้เด็กกำพร้าสำรวจความเชื่อ และแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง ด้วยการใช้สติปัญญาพิจารณาถึงความเหมาะสม การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาจะเปรียบเสมือนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ จึงช่วยให้เกิดกระบวนการเรียนรู้โดยการเพิ่มความสามารถในการตระหนักรู้ด้วยตนเอง และทำทนายให้เด็กกำพร้าคิดตัดสินใจโดยใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา เกิดเป็นความเข้าใจและรู้จักตนเองครบทุกด้าน นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยและให้การยอมรับของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมในที่สุด

ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ คือ ได้เรียนรู้ ได้สำรวจตนเองและฝึกฝนทักษะทางสังคม ได้แก่ การสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดี มีความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น การแสดงออกทั้งทางด้านภาษาและท่าทางที่เหมาะสม เกิดการเรียนรู้และการฝึกฝนจากประสบการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญและปฏิบัติที่เหมาะสมในสังคม

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะมีข้อปฏิบัติร่วมกันดังต่อไปนี้

- ท่านจะได้รับการทดสอบจากแบบวัดทักษะทางสังคม ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับและใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

- ในการดำเนินการวิจัยนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่านจะดำเนินการดังนี้

1. กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งผู้วิจัยกำหนดไว้ 10 ครั้ง ตามขั้นตอน แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 5 สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษา

2. ในครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่มผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดทักษะทางสังคม

3. หลังจากการทดลองทั้งช่วงประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดทักษะทางสังคมซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

การเข้าร่วมการวิจัยนี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน และผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ต่อสาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือสามารถติดต่อสอบถามได้ที่

ผู้วิจัย นางสาวกองคำ สุระเสียง

สถานที่ติดต่อ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

จังหวัดชลบุรี 20131

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนาทักษะทางสังคมของเด็กกำพร้าด้วยการให้
การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

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

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....)

กรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือ
ผู้แทน โดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/
ผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย
(.....)
ลงนาม.....พยาน
(.....)
ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University