ภาคผนวก 5
โปรแกรมการฝึกพฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการฝึกพฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5: กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง สมุทรปราการ

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสร้างกฎ กติกาการอยู่ร่วมกัน

<u>วัตถุประสงค์</u>

1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และสมาชิกกับสมาชิก
2. เพื่อให้เกิดการเปิดเผยตนเอง นำไปสู่การยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่น
3. เพื่อให้เกิดการเคารพสิทธิของผู้อื่นในการอยู่ร่วมกัน และเคารพต่อกฎกติกาของกลุ่ม

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว ทำความรู้จักคุ้นเคยกับสมาชิก
2. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกชื่อเล่นของตนเองและถามชื่อเพื่อนสมาชิกโดยจะต้องบอกชื่อเพื่อนทุกคนให้ได้ภายในเวลาที่กำหนด จากนั้นเริ่มกิจกรรม “รู้หน้า” ให้สมาชิกทุกคนยืนล้อมวงเป็นวงกลม เลือกสมาชิกหนึ่งคน เป็นคนเริ่มต้น ก้าวเข้ามาในวงบอกชื่อเล่นของตนเอง พร้อมทั้งเรียกชื่อเพื่อนสมาชิกที่ตนเองจำได้หนึ่งชื่อ จากนั้นให้สมาชิกที่ถูกเรียกชื่อก้าวเข้ามาในกลุ่ม บอกชื่อตนเองและเรียกชื่อเพื่อนสมาชิกอีกหนึ่งคน การเรียกชื่อเพื่อนแต่แต่ละครั้งต้องไม่ซ้ำกับคนที่ถูกเรียกไปแล้ว ทำเช่นนี้จนครบสมาชิกทุกคน
3. เมื่อสมาชิกได้รู้จักชื่อกันแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนเปิดเผยตนเอง ด้วยการใช้กิจกรรม “รู้ใจ” โดยให้สมาชิกทุกคนหยิบฉลากแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หยิบได้ฉลากสีแดงเรียกว่ากลุ่มปุจฉา กลุ่มที่หยิบได้ฉลากสีเหลืองเรียกว่ากลุ่มวิสัชนา สมาชิกกลุ่มวิสัชนาหยิบซองขาวคนละ 1 ซอง ซึ่งภายในซองจะประกอบด้วย คำตอบ สมาชิกกลุ่มวิสัชนายืนเรียงแถวพูดคำตอบของคนเองคนละ 1 ครั้ง ส่วนสมาชิกกลุ่มปุจฉามีหน้าที่จดจำคำตอบที่ตนเองได้ยินว่าใครตอบอะไร จากนั้นเมื่อกลุ่มวิสัชนาพูดคำตอบครบทุกคนแล้ว สมาชิกกลุ่มปุจฉาหยิบซองขาวคนละ 1 ซอง ซึ่งในซองประกอบด้วย คำถามที่ต้องหาคำตอบ เมื่ออ่านคำถามของตนเองแล้วแต่ละคนจะต้องเข้ามาหาคนที่เป็นคำตอบของตนเองให้ถูกต้อง เมื่อพบคู่ของตนเองแล้วให้ผลัดเปลี่ยนกันสัมภาษณ์คู่ของตนเอง ให้ได้ข้อมูลมากที่สุดจนกว่า

จะหมดเวลา จากนั้นให้แต่ละคู่แนะนำคู่ของตนเองให้เพื่อนคนอื่นได้รู้จัก

4. หลังจบกิจกรรม “รู้หน้า” “รู้ใจ” ให้สมาชิกช่วยกันสรุปการเรียนรู้ที่ได้จากกิจกรรม ประโยชน์ของกิจกรรม ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการได้รู้จักเพื่อนใหม่

5. ให้สมาชิกช่วยกันสร้างกฎกติกาการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม และสรุปออกมาเป็นกฎกติกาที่สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนจะต้องปฏิบัติ

6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และนัดหมายเวลาการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

<u>อุปกรณ์</u>

ซองขาวซึ่งบรรจุคำถามและคำตอบของกลุ่มปุจฉาและวิสัชนา

ครั้งที่ 2 การรู้จักตนเอง

<u>วัตถุประสงค์</u>

เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกับตนเอง สำรวจความต้องการ ลักษณะจุดดี จุดด้อย และสภาวะอารมณ์ของตนเอง

<u>วิธีดำเนินการวิจัย</u>

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และทบทวนสิ่งที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่แล้ว

2. เริ่มต้นกิจกรรม “ฉันคือ...” โดยให้เวลากับสมาชิกเพื่อสำรวจตนเองตามใบกิจกรรมที่แจกให้ ตามหัวข้อต่อไปนี้

- ตนเองเปรียบได้กับสัตว์อะไร? เพราะเหตุใด? และสัตว์ที่อยากเป็นคืออะไร? เพราะเหตุใด?
- ข้อดี ข้อเสียของตัวเองคืออะไร?
- ปกติเป็นคนมีลักษณะอารมณ์แบบใด? เปรียบได้กับสีอะไร? และอารมณ์นั้นกระทบอะไรกับตนเองบ้าง? จะมีวิธีอย่างไรเพื่อจัดการกับอารมณ์ไม่เข้าท่าเหล่านั้น

3. หลังจากที่สมาชิกทำใบกิจกรรมเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกแต่ละคนรายงานให้เพื่อนฟัง จากนั้นให้ร่วมกันบอกความรู้สึกของการได้สำรวจและเปิดเผยตนเอง และการยอมรับในความแตกต่างของแต่ละคน การยอมรับข้อดี ข้อด้อยของตนเองและผู้อื่น

4. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากกลุ่ม และสรุปเพิ่มเติมจากผู้นำกลุ่ม และนัดหมายวันเวลาการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

อุปกรณ์

สีน้ำ, พู่กัน, จานสี

ครั้งที่ 3 เป้าหมายชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิต และคุณค่าของการมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นทางด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มและทบทวนสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
2. เข้าสู่เกม “ปาเป้า” โดยให้สมาชิกปาเป้าลงกระป๋องที่ตนเองกำหนด 3 ครั้ง
3. เชื่อมโยงเกมเข้ากับประเด็นเป้าหมายชีวิต โดยถามสมาชิกถึงเป้าหมายชีวิตของตนเองทั้งในระยะสั้นเกี่ยวกับการเรียนและระยะยาว คือ ภายหลังจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และอนาคตต่อจากนั้น และให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นในประเด็น

- ความสำคัญของการมีเป้าหมายในชีวิต, เป้าหมายชีวิตสามารถเปลี่ยนได้หรือไม่
- จะเป็นอย่างไร หากไม่มีเป้าหมายในชีวิต
- เชื่อมโยงความเกี่ยวข้องกันระหว่างเป้าหมายชีวิตกับการประสบความสำเร็จ
- การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายน่าจะประกอบไปด้วยอะไรบ้าง
- เป็นเรื่องยากหรือง่ายกว่าจะไปสู่เป้าหมายชีวิต

4. ให้สมาชิกบอกถึงอุปสรรคในการเรียนของตนเอง และพิจารณาดูว่ามาจากสาเหตุอะไร หากเป็นอุปสรรคที่มาจากตนเองย่อมหมายความว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงได้
5. แจกสมุดบันทึกให้สมาชิกคนละ 1 เล่ม และเขียนเป้าหมายในการเรียนของตนเองในภาคการศึกษานี้ลงไป พร้อมทั้งวางแผนการล่วงหน้าในการที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียนโดยจะต้องเขียนไว้อย่างละเอียดชัดเจน เป็นขั้นตอน ทุกวัน โดยเริ่มวันแรกในวันเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 แผนการจะต้องเป็นสิ่งที่ตนเองเชื่อว่าสามารถทำได้จริง โดย

ประเมินจากเวลา, ภาระหน้าที่ในครอบครัว, สภาพเศรษฐกิจ, สุขภาพ,ความยาวนานในความสนใจ และความตั้งใจของตนเอง, จำนวนการบ้าน/งานที่ต้องทำ เป็นต้น

6. แจกบทความเรื่อง “ชุดประดาน้ำและผีเสื้อ” ให้สมาชิกนำกลับไปอ่าน

7. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

<u>อุปกรณ์</u>

กระป๋อง 3 ใบ, อุปกรณ์ใช้ปาเป้า 3 ชิ้น

ครั้งที่ 4 การเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

<u>วัตถุประสงค์</u>

1. เพื่อให้ความรู้ในเรื่องการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ)

2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจพฤติกรรมหรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการเรียนและวิธีการแก้ไข

3. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาถึงผลของการแก้ไขอุปสรรคโดยไม่ใช้หลักการของ AQ

4. เพื่อให้สมาชิกฝึกการแก้ไขอุปสรรคตามหลัก CO_2RE

5. เพื่อให้สมาชิกนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการแก้ไขอุปสรรคในการเรียนจริง

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและทบทวนสาระสำคัญที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่แล้ว

2. สมาชิกรายงานเป้าหมายในการเรียนที่ตนเองกำหนดไว้และสิ่งที่ตนเองจะทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายจากสมุดบันทึก

3. ให้สมาชิกสำรวจอุปสรรคในการเรียนของตนเองและบอกวิธีการแก้ไขอุปสรรคปัญหา และร่วมกันอภิปรายว่าอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร ตนเองหรือปัจจัยภายนอก และวิธีการแก้ไขนั้นถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เป็นวิธีที่สามารถแก้ไขอุปสรรค

ปัญหาได้จริงหรือไม่ เป็นการรับผิดชอบหรือเป็นการหนีความรับผิดชอบ

4. เข้าสู่หัวข้อ AQ โดยผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมาย และเนื้อหาหลักของ AQ
2. ความสำคัญของ AQ
3. ลักษณะของบุคคลผู้มี AQ สูงและ AQ ต่ำ
4. AQ ทั้ง 4 มิติ (CO_2RE) และการแก้ไขอุปสรรคโดยใช้หลัก CO_2RE

5. ให้สมาชิกแต่ละคนฝึกการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในการเรียนโดยใช้หลัก CO_2RE โดยอภิปรายเป็นรายบุคคล และช่วยกันแสดงความคิดเห็น

6. ร่วมกันสรุปประเด็นเกี่ยวกับ CO_2RE และการนำไปปฏิบัติจริงในการเรียน

7. สมาชิกร่วมกันอภิปรายบทความเรื่อง “ชุดประดาน้ำและผีเสื้อ”

8. สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้ และเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังขาดไปโดยผู้นำกลุ่ม และนัดหมายวันเวลาการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5-7 ดำเนินการ รายงานผลและปรับปรุงสู่ความสำเร็จ

<u>วัตถุประสงค์</u>

1. เพื่อให้สมาชิกดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ ไม่ละความมุ่งมั่น และไม่รับคำแก้ตัว

2. ให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบต่อตนเอง กระทำในสิ่งที่ตนเองกำหนดเอง และหากไม่สำเร็จให้พิจารณาว่ามีอุปสรรคใดขัดขวางเพื่อหาวิธีจัดการกับอุปสรรคนั้น

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ผู้นำกลุ่มทักทายและกล่าวสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากครั้งที่แล้ว

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรายงานแผนการและการปฏิบัติตามแผนว่าสำเร็จหรือไม่ ในขณะที่ดำเนินการตามแผนต้องพบกับอุปสรรคใดบ้าง และแก้ไขอย่างไร วิธีการแก้ไขถูกต้องตามหลัก “CO_2RE”หรือไม่ หากมีข้อผิดพลาดให้สมาชิกช่วยกันหาวิธีแก้ไขใหม่

3. สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ และเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังขาดไป โดยผู้นำกลุ่ม และติดตามการดำเนินการตามแผนในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 การสรุปและยุติการปรึกษา

<u>วัตถุประสงค์</u>

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุย ให้กำลังใจ และให้ความชื่นชมต่อความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายในการเรียนที่ตั้งใจไว้กับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ
2. สรุปการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มทั้ง 8 ครั้ง เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการที่จะนำความรูที่ได้ออกไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. แจ้งให้สมาชิกทราบถึงการติดตามผลอีก 1 เดือน ภายหลังการยุติกลุ่ม

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และให้สมาชิกกล่าวถึงความสำเร็จในการพยายามปฏิบัติตามแผนการที่ตนเองกำหนดไว้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการเรียน รวมถึงความตั้งใจที่จะกระทำต่อไปแม้ว่าจะยุติการเข้าร่วมกลุ่มไปแล้วก็ตาม พร้อมทั้งให้ความกระจ่างในสิ่งที่สมาชิกยังคั่งค้างอยู่ในใจ
2. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดจากการเข้ากลุ่ม เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับสมาชิกในการที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ออกไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. ให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกและการเข้าร่วมกลุ่มโดยใช้กิจกรรม “กำลังใจให้กัน”
4. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจกับสมาชิก และแสดงความเชื่อมั่นในตัวสมาชิกว่าจะสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายการเรียนที่กำหนดไว้และเป้าหมายอื่นๆได้ด้วยตัวของตัวเอง และแจ้งให้สมาชิกทราบว่าจะมีการติดตามผลภายหลังการยุติกลุ่มอีก 1 เดือน