

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจเครื่องมือการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัลภา สบายยิ่ง
ผู้อำนวยการสำนักบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภวรรณ เล็กวิไล
ประธานกรรมการหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
3. รองศาสตราจารย์จินตนา ณ สงขลา
คณะกรรมการปรับปรุงหลักสูตรสาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพรัช สู่แสนสุข
อาจารย์ประจำคณะวิทยาลัยการฝึกหัดครู มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
5. นายพรไพฑูลย์ ไชยเสนา
ผู้อำนวยการโรงเรียนฝึกอาชีพกรุงเทพมหานคร (อาทร สังฆะวัดนะ)

ภาคผนวก ข

ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย



ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence: IOC) ของชุดฝึกอบรมทางไกลฯ โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

แน่ใจว่าวัตถุประสงค์มีความสอดคล้อง = +1

ไม่แน่ใจว่าวัตถุประสงค์มีความสอดคล้อง = 0

แน่ใจว่าวัตถุประสงค์ไม่มีความสอดคล้อง = -1

หน่วยที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม
	1	2	3	4	5	
1	1	1	1	1	1	5
2	1	1	1	1	1	5
3	1	1	0	0	1	3
รวม						13

ค่า IOC ของชุดฝึกอบรมทางไกลฯ อยู่ที่ระดับ 0.86



ค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์กับเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence: IOC)
ของ แบบทดสอบความรู้และทักษะการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

แน่ใจว่าวัตถุประสงค์มีความสอดคล้อง = +1

ไม่แน่ใจว่าวัตถุประสงค์มีความสอดคล้อง = 0

แน่ใจว่าวัตถุประสงค์ไม่มีความสอดคล้อง = -1

ข้อที่	IOC (n=5 คน)	หมายเหตุ	ข้อที่	IOC (n=5 คน)	หมายเหตุ
1	0.80	เลือกไว้	21	1.00	เลือกไว้
2	0.40	ควรตัดออก	22	1.00	เลือกไว้
3	1.00	เลือกไว้	23	0.80	เลือกไว้
4	0.80	เลือกไว้	24	1.00	เลือกไว้
5	1.00	เลือกไว้	25	0.80	เลือกไว้
6	1.00	เลือกไว้	26	1.00	เลือกไว้
7	0.60	เลือกไว้	27	1.00	เลือกไว้
8	1.00	เลือกไว้	28	0.60	เลือกไว้
9	1.00	เลือกไว้	29	1.00	เลือกไว้
10	0.60	เลือกไว้	30	1.00	เลือกไว้
11	1.00	เลือกไว้	31	0.60	เลือกไว้
12	1.00	เลือกไว้	32	1.00	เลือกไว้
13	0.80	เลือกไว้	33	1.00	เลือกไว้
14	0.80	เลือกไว้	34	0.80	เลือกไว้
15	1.00	เลือกไว้	35	0.60	เลือกไว้
16	0.60	เลือกไว้	36	1.00	เลือกไว้
17	0.80	เลือกไว้	37	0.20	ควรตัดออก
18	0.60	เลือกไว้	38	1.00	เลือกไว้
19	1.00	เลือกไว้	39	0.80	เลือกไว้
20	0.80	เลือกไว้	40	1.00	เลือกไว้

(ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 - 1.00 จำนวน 38 ข้อ ไปดำเนินการหาค่า
ความยากง่ายและหาค่าอำนาจจำแนก)

ค่าความยาก (Difficulty) ของแบบทดสอบความรู้และทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ข้อที่	ค่าความยาก(P) (n=30 คน)	หมายเหตุ	ข้อที่	ค่าความยาก(P) (n=30 คน)	หมายเหตุ
1	0.80	ผ่านเกณฑ์	20	0.30	ผ่านเกณฑ์
2	0.73	ผ่านเกณฑ์	21	0.90	ผ่านเกณฑ์
3	0.50	ผ่านเกณฑ์	22	0.60	ผ่านเกณฑ์
4	0.90	ผ่านเกณฑ์	23	0.40	ผ่านเกณฑ์
5	0.90	ผ่านเกณฑ์	24	0.27	ผ่านเกณฑ์
6	0.70	ผ่านเกณฑ์	25	0.47	ผ่านเกณฑ์
7	0.43	ผ่านเกณฑ์	26	0.80	ผ่านเกณฑ์
8	0.73	ผ่านเกณฑ์	27	0.77	ผ่านเกณฑ์
9	0.67	ผ่านเกณฑ์	28	0.80	ผ่านเกณฑ์
10	0.77	ผ่านเกณฑ์	29	0.80	ผ่านเกณฑ์
11	0.90	ผ่านเกณฑ์	30	0.23	ผ่านเกณฑ์
12	0.77	ผ่านเกณฑ์	31	0.63	ผ่านเกณฑ์
13	0.83	ผ่านเกณฑ์	32	0.30	ผ่านเกณฑ์
14	0.87	ผ่านเกณฑ์	33	0.57	ผ่านเกณฑ์
15	0.83	ผ่านเกณฑ์	34	0.57	ผ่านเกณฑ์
16	0.43	ผ่านเกณฑ์	35	0.60	ผ่านเกณฑ์
17	0.73	ผ่านเกณฑ์	36	0.90	ผ่านเกณฑ์
18	0.90	ผ่านเกณฑ์	37	0.73	ผ่านเกณฑ์
19	0.63	ผ่านเกณฑ์	38	0.70	ผ่านเกณฑ์

ค่าความยาก (P) ที่มีประสิทธิภาพควรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.2 - 0.8

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของแบบทดสอบทักษะการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก(r) (n=30 คน)	หมายเหตุ	ข้อที่	ค่าอำนาจ จำแนก(r) (n=30 คน)	หมายเหตุ
1	0.27	ผ่านเกณฑ์	20	0.07	ไม่ผ่านเกณฑ์
2	0.27	ผ่านเกณฑ์	21	0.20	ผ่านเกณฑ์
3	0.73	ผ่านเกณฑ์	22	0.40	ผ่านเกณฑ์
4	0.07	ไม่ผ่านเกณฑ์	23	-0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
5	0.20	ผ่านเกณฑ์	24	0.13	ไม่ผ่านเกณฑ์
6	0.33	ผ่านเกณฑ์	25	0.67	ผ่านเกณฑ์
7	0.07	ไม่ผ่านเกณฑ์	26	0.40	ผ่านเกณฑ์
8	0.13	ไม่ผ่านเกณฑ์	27	0.47	ผ่านเกณฑ์
9	0.53	ผ่านเกณฑ์	28	0.40	ผ่านเกณฑ์
10	0.07	ไม่ผ่านเกณฑ์	29	0.40	ผ่านเกณฑ์
11	0.20	ผ่านเกณฑ์	30	0.20	ผ่านเกณฑ์
12	0.47	ผ่านเกณฑ์	31	0.60	ผ่านเกณฑ์
13	-0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์	32	0.20	ผ่านเกณฑ์
14	-0.13	ไม่ผ่านเกณฑ์	33	-0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
15	0.07	ผ่านเกณฑ์	34	0.07	ไม่ผ่านเกณฑ์
16	0.33	ผ่านเกณฑ์	35	0.27	ผ่านเกณฑ์
17	-0.13	ไม่ผ่านเกณฑ์	36	0.20	ผ่านเกณฑ์
18	0.20	ผ่านเกณฑ์	37	0.40	ผ่านเกณฑ์
19	0.73	ผ่านเกณฑ์	38	0.47	ผ่านเกณฑ์

ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ที่มีประสิทธิภาพควรมีค่าอยู่ระหว่าง 0.2-1.00

*จากการวิเคราะห์ผลค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) ได้ข้อคำถามที่มีประสิทธิภาพผ่านเกณฑ์และนำมาใช้ได้ จำนวน 25 ข้อ

ภาคผนวก ค

เครื่องมือวิจัย



เอกสารชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง การพัฒนาทักษะ
การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา



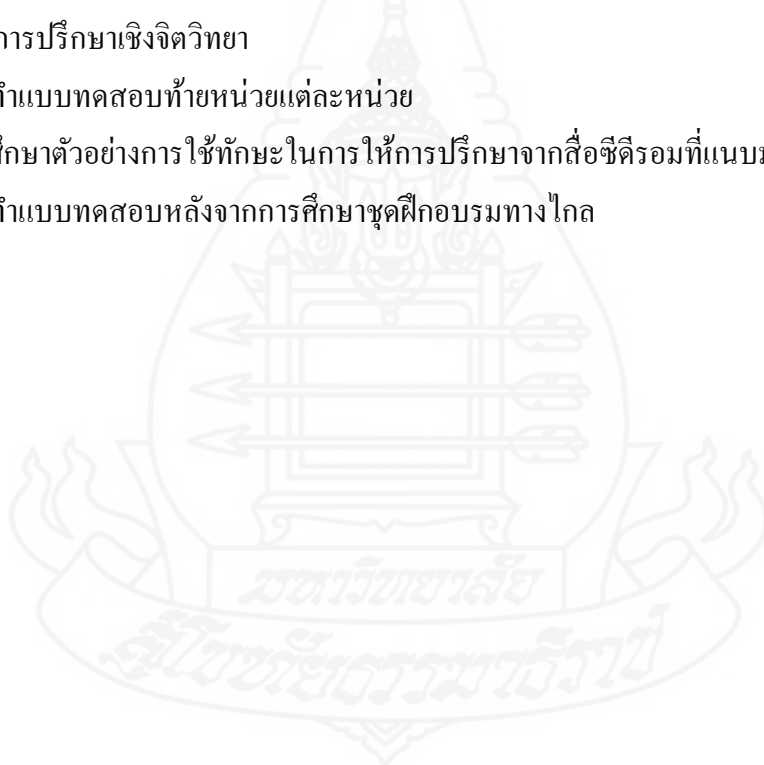
วิธีการศึกษา

ชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง การพัฒนาทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีองค์ประกอบ
ดังนี้

1. เอกสารการอบรมทางไกล เรื่อง การพัฒนาทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. ชุดแบบประเมินตนเองก่อนและหลังการศึกษาเอกสารการอบรมทางไกล
3. สื่อซีดีรอมแสดงตัวอย่างการใช้ทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ขั้นตอนการศึกษาชุดฝึกอบรมทางไกล เรื่อง การพัฒนาทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ทำแบบทดสอบก่อนศึกษาเอกสารชุดฝึกอบรมทางไกล
2. ศึกษาเอกสารชุดฝึกอบรมทางไกล ซึ่งแบ่งเป็น 3 หน่วย ได้แก่ หน่วยที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา หน่วยที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และหน่วยที่ 3 ทักษะในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
3. ทำแบบทดสอบท้ายหน่วยแต่ละหน่วย
4. ศึกษาตัวอย่างการใช้ทักษะในการให้การปรึกษาจากสื่อซีดีรอมที่แนบมาพร้อมเอกสารชุดฝึกอบรม
5. ทำแบบทดสอบหลังจากการศึกษาชุดฝึกอบรมทางไกล



หน่วยที่ 1 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

การเข้าใจความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา จะทำให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจพฤติกรรมของผู้มารับการศึกษา หรือผู้เรียนที่แสดงออก ทำให้สามารถเข้าใจถึงสาเหตุแห่งปัญหา ซึ่งจะช่วยให้การให้การศึกษาเป็นไปอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ โดยชุดฝึกอบรมนี้จะนำเสนอความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยาในเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ธรรมชาติของจิตใจ ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ พฤติกรรมมนุษย์ และความแตกต่างระหว่างบุคคล

เค้าโครงเนื้อหา

1. ธรรมชาติของมนุษย์
2. ธรรมชาติของจิตใจ
3. ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
4. พฤติกรรมมนุษย์
5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล

วัตถุประสงค์

เมื่อศึกษาหน่วยที่ 1 แล้ว ผู้รับการอบรมสามารถ

1. อธิบายถึงธรรมชาติของมนุษย์ได้
2. อธิบายถึงธรรมชาติของจิตใจที่ส่งผลให้คนมีความคิด ทักษะ ความเชื่อ และพฤติกรรมต่างๆ ได้
3. อธิบายถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ได้
4. สามารถวิเคราะห์ถึงสาเหตุแห่งการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ได้
5. อธิบายถึงประเภทของความแตกต่างระหว่างบุคคล และปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันได้

หน่วยที่ 2 การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545) กล่าวว่า การให้การปรึกษา เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้เรียนให้สามารถรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเอง จนเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเอง สามารถวางแผนและหาแนวทางตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ การให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับครู เพราะโดยจิตวิญญาณของครูทุกคน ย่อมมีความปรารถนาดีและอยากช่วยเหลือลูกศิษย์ของตนทั้งสิ้น ในขณะที่ตัวกันลูกศิษย์ก็มีความรู้สึกรักและต้องการครูที่เข้าใจ เป็นที่พึ่ง ที่ปรึกษาเรื่องราวต่างๆ ได้ ทั้งเรื่องทั่วไปและเรื่องที่เป็นความลับ หากครูสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างถูกต้องตามหลักการของการให้การปรึกษา ก็จะช่วยให้เกิดผลดี การให้การปรึกษาจะมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่ครูทุกคนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยเฉพาะทักษะพื้นฐานที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้อยู่เสมอ หากได้ศึกษาและฝึกฝนเพิ่มเติมเรื่อยๆ ก็จะสามารถให้คำปรึกษาได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

เค้าโครงเนื้อหา

1. ความหมายและความสำคัญของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
2. คุณสมบัติของครูผู้ให้การปรึกษา
3. จรรยาวิชาชีพของครูผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
4. ประเภทของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา
5. กระบวนการการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

วัตถุประสงค์

เมื่อศึกษาหน่วยที่ 2 แล้ว ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ

1. บอกความหมายและความสำคัญของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้
2. อธิบายลักษณะของครูที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้
3. จำแนกประเภทของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้พอสังเขป
4. อธิบายขั้นตอนหรือกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้

หน่วยที่ 3 ทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กรมวิชาการ (2545) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับทักษะในการให้การปรึกษาไว้ว่า ในการให้การปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้ทักษะอย่างหลากหลาย ซึ่งจะมีทั้งการใช้คำพูด และไม่ใช้คำพูดที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันในกระบวนการของการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจตนเอง เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องราวของตนเองและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

เค้าโครงเนื้อหา

1. ทักษะการฟัง
2. ทักษะการถาม
3. ทักษะการเงียบ
4. ทักษะการทำความเข้าใจ
5. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก
6. ทักษะการให้กำลังใจ
7. ทักษะการเผชิญหน้า
8. ทักษะการสรุปความ

วัตถุประสงค์

เมื่อศึกษาหน่วยที่ 3 แล้ว ผู้รับการอบรมสามารถ

1. ใช้ทักษะการฟังได้
2. ใช้ทักษะการถามได้
3. ใช้ทักษะการเงียบได้
4. ใช้ทักษะการทำความเข้าใจได้
5. ใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกได้
6. ใช้ทักษะการให้กำลังใจได้
7. ใช้ทักษะการเผชิญหน้าได้
8. ใช้ทักษะการสรุปความได้

แบบฝึกการใช้ทักษะการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

การฝึกทักษะการฟัง

- 1) สามารถรับฟังคนอื่นพูดได้เป็นเวลานานมากเท่าใดในแต่ละครั้ง โดยไม่มีการโต้ตอบ (1 นาที 2 นาที หรือมากกว่านั้น)
- 2) แสดงท่าทางตอบรับ ที่ไม่ใช่คำพูดว่าตั้งใจฟัง ด้วยการพยักหน้า หรือใช้น้ำเสียง

การฝึกทักษะการถาม

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านทำประโยชน์ต่อไปนี้ประโยชน์คำถามปลายเปิด

1. เธอไม่เห็นด้วยกับเรื่องที่เกิดขึ้นใช่ไหม

.....

2. เธอรู้สึกว่าเขาเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ไหม

.....

3. การที่เธอเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกันหรือเธอทำตัวห่างเหินกับเพื่อน

.....

การฝึกทักษะการทำความเข้าใจ

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการทำความเข้าใจจากประโยคต่อไปนี้

1. อาจารย์ครับ ผมเคยสอบได้ที่หนึ่งอยู่เสมอ แต่ตอนนี้ผมคงจะเรียนแยกลงแน่เลย เพราะผมไม่มีแม่คอยช่วยเหลือเหมือนแต่ก่อนแล้ว

.....

2. ผมไม่อยากทำการฝีมือนี้เลย ไม่เห็นจำเป็นต้องมานั่งทำงานของผู้หญิงเลย

.....

3. หนูไม่น่าจะเข้าร่วมงานที่ชมรมจัดขึ้นเลย หนูว่ามันเง่าจริงๆ ที่จัดงานอะไรแบบนี้

.....

การฝึกทักษะการสะท้อนความรู้สึก

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกจากประโยคต่อไปนี้

1. อาจารย์คะ หนูไม่น่าจะเข้าร่วมงานที่ชมรมจัดขึ้นเลย หนูว่ามันเง่าจริงๆ ที่จัดงานอะไรแบบนี้

.....

2. แม่ไม่เคยรักหนูเลย รักแต่น้อง บางครั้งหนูสงสัยว่าหนูเป็นลูกแม่หรือเปล่า

.....

3. ผมอยากลาออก เบื่อเรียน อยากหางานทำแต่ไม่ทราบว่าจะทำงานอะไรดี

.....

การฝึกทักษะการให้กำลังใจ

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการให้กำลังใจจากสถานการณ์ต่อไปนี้

1. อาจารย์คะ หนูกังวลใจว่างานรับจ้างตัดเสื้อชิ้นแรกที่ได้รับมาจะทำได้ไม่ดีค่ะ

.....

2. ผมอยากลาออก เบื่อเรียน อยากหางานทำแต่ไม่ทราบว่าจะทำงานอะไรดี

.....

การฝึกทักษะการเผชิญหน้า

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการเผชิญหน้าจากคำพูดของผู้รับการปรึกษาต่อไปนี้

ผู้รับการปรึกษาเป็นหญิงหม้าย อายุ 40 ปี มีบุตร 3 คน กล่าวว่า

“ชีวิตฉันแตกสลาย เมื่อสามีฉันตาย ฉันไม่แน่ใจว่าความสามารถอย่างฉันจะดูแลตัวเองและลูกได้
อย่างไร สามีฉันตัดสินใจทุกอย่างให้ฉันหมด ฉันนอนไม่หลับมาหลายคืนแล้ว แล้วก็คิดอะไรไม่
ออกสักอย่างเดียว ฉันน้ำหนักร่วงลงมากจนเป็นไม้อัดเสียแล้ว สารูปอย่างนี้จะมีใครรับเข้าทำงาน”

.....

.....

.....

การฝึกทักษะการสรุปความ

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการสรุปความให้กับผู้รับการปรึกษาต่อไปนี้

“ผมเกลียดที่จะต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน ผมเบื่อกที่จะต้องทำงานกับหัวหน้าที่ขี้บ่น มันทำให้ผมเซ็งมากๆ พาลเบื่องานไปด้วย”

.....

.....



เฉลยแนวการฝึกทักษะต่างๆ

แนวตอบการฝึกทักษะการถาม

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านทำประโยชน์ต่อไปนี้เป็นประโยคคำถามปลายเปิด

1. เธอไม่เห็นด้วยกับเรื่องที่เกิดขึ้นใช่ไหม

“เธอรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น”

2. เธอรู้สึกว่า เขารังเกียจเธอใช่ไหม

“อะไรที่ทำให้เธอรู้สึกว่าเขารังเกียจเธอ”

3. การที่เธอเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกันหรือเธอทำตัวห่างเหินกับเพื่อน

“อะไรเป็นสาเหตุที่เธอคิดว่าเข้ากับเพื่อนไม่ได้”

แนวตอบการฝึกทักษะการทำความเข้าใจ

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการทำความเข้าใจจากประโยชน์ต่อไปนี้เป็น

1. อาจารย์ครับ ผมเคยสอบได้ที่หนึ่งอยู่เสมอ แต่ตอนนี้ผมคงจะเรียนแย่ลงแน่เลย เพราะผมไม่มีแม่คอยช่วยเหลือเหมือนแต่ก่อนแล้ว

“เธอกลัวว่า จะเรียนได้ไม่ดีเหมือนตอนที่แม่มยังมีชีวิตอยู่”

2 ผมไม่ชอบทำการฝีมือนี้เลย ไม่เห็นจำเป็นต้องมานั่งทำงานของผู้หญิงเลย

“เธอไม่ชอบการฝีมือ และคิดว่าผู้ชายไม่จำเป็นต้องเรียนวิชานี้”

3. อาจารย์คะ หนูไม่น่าจะเข้าร่วมงานที่ชมรมจัดขึ้นเลย หนูว่ามันเง่าจริงๆ ที่จัดงานอะไรแบบนี้

“เธอกำลังบอกว่า เธอมองไม่เห็นประโยชน์จากงานที่ชมรมจัดขึ้น”

แนวตอบการฝึกทักษะการสะท้อนความรู้สึก

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกจากประโยคต่อไปนี้

1. อาจารย์คะ หนูไม่น่าจะเข้าร่วมงานที่ชมรมจัดขึ้นเลย หนูว่ามันเง่าจริงๆ ที่จัดงานอะไรแบบนี้

“เธอรู้สึกกังวลใจที่จะต้องทำในสิ่งที่เธอไม่เห็นสารประโยชน์อะไรเลย”

2. แม่ไม่เคยรักหนูเลย รักแต่น้อง บางครั้งหนูสงสัยว่าหนูเป็นลูกแม่หรือเปล่า

“หนูกำลังรู้สึกน้อยใจแม่”

3. ผมอยากลาออก เบื่อเรียน อยากหางานทำแต่ไม่ทราบว่าจะทำงานอะไรดี

“เธอกำลังท้อแท้เรื่องการเรียนและต้องการหางานทำ”

แนวตอบการฝึกทักษะการเผชิญหน้า

ผู้รับการปรึกษาเป็นหญิงหม้าย อายุ 40 ปี มีบุตร 3 คน กล่าวว่า

“ชีวิตฉันแตกสลาย เมื่อสามีฉันตาย ฉันไม่แน่ใจว่าความสามารถอย่างฉันจะดูแลตัวเองและลูกได้
อย่างไร สามีฉันตัดสินใจทุกอย่างให้ฉันหมด ฉันนอนไม่หลับมาหลายคืนแล้ว แล้วก็คิดอะไรไม่
ออกสักอย่างเดียว ฉันน้ำหนักร่วงลงมากจนเป็นไม้อัดเสียแล้ว สารูปร่างแบบนี้จะมีใครรับเข้าทำงาน”

**“ฟังดูคล้ายกับว่าคุณกำลังกล่าวถึงสองเรื่องในเวลาเดียวกัน เรื่องแรกคือคุณไม่แน่ใจใน
ความสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้ตามลำพัง ในขณะเดียวกันคุณก็บอกว่าคุณปล่อยตนจนยากที่ใคร
จะว่าจ้างให้ทำงาน เช่น การปล่อยตัวให้ฝ่ายผม”**

แนวตอบการฝึกทักษะการให้กำลังใจ

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการให้กำลังใจจากสถานการณ์ต่อไปนี้

1. อาจารย์คะ หนูกังวลใจว่างานรับจ้างตัดเสื้อชิ้นแรกที่ได้รับมาจะทำได้ไม่ดีค่ะ

“ครูเชื่อว่าเธอต้องทำได้ดีจ้ะ เพราะผลงานที่เรียนกับครูเป็นงานที่มีฝีมือดีทั้งนั้นจ้ะ”

2. ผมอยากลาออก เบื่อเรียน อยากหางานทำแต่ไม่ทราบว่าจะทำงานอะไรดี

“เธอลองใช้เวลาไตร่ตรองอีกทีนะ ตอนนี้เธอกำลังสับสน แต่ครูเชื่อว่าเธอต้องผ่านมันไปได้ ครูเป็นกำลังใจให้เธอ นะจ้ะ และครูยินดีรับฟังเธอจ้ะ”

แนวตอบการฝึกทักษะการสรุปความ

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้คำปรึกษา ขอให้ท่านใช้ทักษะการสรุปความให้กับผู้รับการปรึกษาต่อไปนี้

“ผมเกลียดที่จะต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน ผมเบื่อกับที่จะต้องทำงานกับหัวหน้าที่ขี้บ่น มันทำให้ผมเซ็งมากๆ พาลเบื่องานไปด้วย”

“การที่คุณต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน พอไปทำงานก็เจอหัวหน้าขี้บ่น ก็เลยทำให้คุณรู้สึกเบื่อกับการทำงาน”

บทวิทัศน์ แสดงตัวอย่างการใช้ทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

บทวิทัศน์ที่ 1 ทักษะการฟัง

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการฟัง	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
Zoom out หน้านักเรียนนั่งหน้าเสื่อ	(นักเรียน) เพื่อนไม่มีใครคบหนู เขารังเกียจว่าหนูสารพัด หาวาแต่งตัวเซย พุดเหนือ	
Cut หน้าคุณครูทำท่าพยักหน้า		
นักเรียนทำหน้าเหมือนจะร้องไห้	(นักเรียน) ตอนกลางวันหนูก็ต้องไปกินข้าวคนเดียว บางครั้งแอนเขาก็ชวนหนูไปด้วย แต่เพื่อนๆ ในกลุ่มแอนไม่ค่อยพอใจ	
คุณครูหยิบกระดาษทิชชูยื่นให้ นักเรียนรับมาเช็ดน้ำตา ทำท่ากุ่มก้ม	(นักเรียน) ตั้งแต่เกิดมาหนูยังไม่เคยได้ของขวัญจากใคร ปีใหม่นี้หนูเอาของขวัญมาจับฉลาก เพื่อนๆ ก็ หาว่าหนูเอาของเก่ามาจับ ไม่มีใครชอบหนู หนูปวดหัว หนูอยากกินยา	
คุณครูแตะมือเบาๆ อย่างเอาใจใส่ นักเรียนปลดน้ำตา	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	

บทวิธีทัศน์ที่ 2 ทักษะการถาม

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการถาม (ประโยชน์คำถามปลายเปิด)	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
Zoom outมือคุณครูที่แตะกับมือ นักเรียน เอามือออกจากการแตะ	(คุณครู) “อะไรที่ทำให้หนูคิดว่าเพื่อนๆ รังเกียจหนู คะ”	
นักเรียนทำท่าเล่าเรื่อง	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
คุณครูถาม	(คุณครู) “ความคิดหลายๆอย่างที่อยู่ในใจ หนูคิดว่า แบบไหนแรงสุดคะ”	
นักเรียนทำท่าคิดแล้วพูด	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
คุณครูถาม	(คุณครู) เมื่อหนูแสดงพฤติกรรมนั้นออกไปแล้วตัวหนู รู้สึกอย่างไรบ้าง	
นักเรียนยิ้มแล้วพูดต่อ	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	

บทวิธีทัศน์ที่ 3 ทักษะการเจียบ

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการเจียบ	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
นักเรียนพูด	(นักเรียน) ผมไม่เข้าใจเลยครับว่าทำไมเหตุการณ์ถึงเป็น เช่นนี้	
คุณครูพยักหน้ารับ	(นักเรียน) วิชาคอมพิวเตอร์ อาจารย์เขาสอนไม่รู้เรื่องเลย เข้ามาก็มีแต่บอกว่า แอมยังมองพวกผมด้วย สายตาถูก เวลาสอนก็วกไปวนมา จนพวก ผมสับสน	
คุณครู	(คุณครู) คะ (เสียงเบาๆ เจียบๆ)	
นักเรียนพูดต่อ	พออาจารย์ถามแล้วตอบผิดก็โดนว่า หาวาไม่ ตั้งใจฟัง หาวาโง่ พวกผมก็เลยอยากเปลี่ยน อาจารย์ พออาจารย์รู้เข้า ถึงกับไม่ยอมมอง หน้าพวกผมอีกเลย	
คุณครูพยักหน้า	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	

บทวิธีทัศน์ที่ 4 ทักษะการทำความเข้าใจ

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการทำความเข้าใจ	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
นักเรียนชายพูด	(นักเรียนชาย) อาจารย์ครับ ผมเคยสอบได้ที่หนึ่งอยู่เสมอ แต่ ตอนนี้ผมคงจะเรียนแย่งแน่เลย เพราะผมไม่ มีแม่คอยช่วยเหลือเหมือนแต่ก่อนแล้ว	
คุณครู	(คุณครู) เธอกลัวว่า จะเรียนได้ไม่ดีเหมือนตอนที่แม่ยัง มีชีวิตอยู่	
นักเรียนพยักหน้า	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	



บทวีดิทัศน์ที่ 5 ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการสะท้อนความรู้สึก	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
นักเรียนหญิงพูด	(นักเรียนหญิง) อาจารย์คะ เพื่อนของหนูบางทีเขาก็ดีกับหนู คอยช่วยเหลือหนูทุกอย่าง อยู่ดีๆ ก็ทำเป็นไม่ สนใจหนู ไม่รู้ว่าเขาโกรธหนูเรื่องอะไร	
คุณครู	(คุณครู) การที่เพื่อนเปลี่ยนไปทำให้หนูรู้สึกกังวล	
นักเรียนพยักหน้า	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	



บทวิทัศน์ที่ 6 ทักษะการให้กำลังใจ

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการให้กำลังใจ	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
นักเรียนชายพูด	(นักเรียนชาย) ผมอยู่บ้านกับน้องเพียงสองคน พ่อแม่ไป ค้าขายต่างจังหวัด นานๆ จะกลับมา ผมต้อง ดูแลตัวเองและน้องตามลำพัง	
คุณครู	(คุณครู) คุณมีความรับผิดชอบ เป็นพี่ที่ดีสามารถดูแล ตัวเองและน้องได้ เธอทำดีแล้ว ครูจะคอยเป็นกำลังใจให้ นะคะ	
นักเรียนพยักหน้า	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	



บทวิธีทัศน์ที่ 7 ทักษะการเผชิญหน้า

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการให้กำลังใจ	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
หญิงหม้ายพูด	(หญิงหม้าย) ชีวิตดิฉันแตกสลาย เมื่อสามีตาย ไม่แนใจว่า จะดูแลลูกๆ ได้ยังไง เพราะสามีเป็นคน ตัดสินใจทุกอย่างให้หมด ฉันนอนไม่หลับมา หลายคืน แล้วก็คิดอะไรไม่ออก น้ำหนักตัวก็ ลดลง โทรมขนาดนี้จะมีใครรับเข้าทำงาน	
คุณครู	(คุณครู) “ฟังดูคล้ายกับว่าคุณกำลังกล่าวถึงสองเรื่อง ในเวลาเดียวกัน เรื่องแรกคือคุณไม่แนใจใน ความสามารถที่จะดำเนินชีวิตได้ตามลำพัง ใน ขณะเดียวกันคุณก็บอกว่าคุณปล่อยตนจนยาก ที่ใครจะว่าจ้างให้ทำงาน เช่น การปล่อยตัวให้ ฝ่ายพอม”	
หญิงหม้ายพยักหน้า+คุณครูทำหน้าที่ กังวล	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	

บทวิธีทัศน์ที่ 8 ทักษะการสรุปความ (Summarization)

ภาพ	เสียง	เวลา
Super ทักษะการสรุปความ (Summarization)	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	
นักเรียนชาย	(นักเรียนชาย) ผมเกลียดที่จะต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน ผมเบื่อ ที่จะต้องทำงานกับหัวหน้าที่ขี้บ่น มันทำให้ ผมเซ็งมากๆ พาลเบื่องานไปด้วย	
คุณครู	(คุณครู) สรุปได้ว่า การที่คุณต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน พอไปทำงานก็เจอหัวหน้าขี้บ่น ก็เลยทำให้ คุณรู้สึกเบื่อการไปทำงาน	
นักเรียนพยักหน้า	Fade in ดนตรีบรรเลง Fade out	



กิจกรรมท้ายหน่วยที่ 1 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✕ ลงบนข้อคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดเป็นความต้องการขั้นแรกของมนุษย์

ก. ความต้องการทางร่างกาย

ข. ความต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ค. ความต้องการความปลอดภัย

ง. ความต้องการความรัก

2. ข้อใดต่อไปนี้อีกกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

ก. จิตสำนึกเป็นส่วนซึ่งสามารถตระหนักรู้ได้

ข. ภาวะทางอารมณ์เป็นผลส่วนหนึ่งกับการทำงานของความคิด

ค. ปัญหาหรือความหัยรู้เกิดขึ้นได้ในทุกภาวะอารมณ์

ง. ถูกทุกข้อ

3. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์

ก. มนุษย์มีเกียรติและศักดิ์ศรี

ข. พฤติกรรมของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุ

ค. มนุษย์มักกล่าวโทษผู้อื่น

ง. มนุษย์ต้องการอยู่ลำพัง

4. ความทุกข์ในข้อใดเป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อพบสิ่งที่ไม่ต้องการและกระทบต่อความคาดหวัง ทำให้มีแนวโน้มตอบโต้ด้วยพฤติกรรมต่างๆ ทั้งคำพูดหรือการกระทำ

ก. ความวิตกกังวล

ข. ความเสียใจ

ค. ความโกรธ

ง. ความสงสัย

5. ข้อใดต่อไปนี้อาจเป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่สามารถไปถึงขั้นสูงสุดตามความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ก. มองโลกและสถานการณ์ต่างๆ ตามความจริง

ข. เอาใจใส่สังคมและรักเพื่อนมนุษย์

ค. มองปัญหาที่ตัวปัญหา ไม่ใช่มองที่ตนเองเป็นศูนย์กลาง

ง. มีอารมณ์ขันตลอดเวลา

6. สิ่งที่ทำให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันคือข้อใด

ก. พันธุกรรม

ข. ประสบการณ์

ค. สิ่งแวดล้อม

ง. ถูกทุกข้อ

7. ความรู้ ความเข้าใจเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลมีความสำคัญอย่างไรต่อผู้ให้การศึกษา

ก. ช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจผู้รับการศึกษาแต่ละคนได้ดีขึ้น

ข. ช่วยให้ผู้ให้การศึกษารู้จักกรอบคร่าวของผู้รับการศึกษา

ค. ช่วยแก้ปัญหาได้เร็วขึ้น

ง. ช่วยให้ฐานะทางการเงินของผู้รับการศึกษา

8. ข้อใดต่อไปนี้ไม่จัดอยู่ในสาเหตุทางพันธุกรรมที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน

ก. ชนิดของโลหิต

ข. สีผิว

ค. อาหารการกิน

ง. ถูกทุกข้อ

9. ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อคิดล่วงหน้าไปถึงเหตุการณ์ในอนาคต และจะมีผลกระทบต่อชีวิต จัดอยู่ในภาวะ

อารมณ์ใด

ก. ตกใจ

ข. กังวลใจ

ค. เสียใจ

ง. สับสนในใจ

10. ปัจจัยใดที่ทำให้บุคคลมีความสามารถในการเรียนรู้แตกต่างกัน

ก. สิ่งแวดล้อม

ข. การเลี้ยงดูของบิดา มารดา

ค. ประสบการณ์

ง. ถูกทุกข้อ

กิจกรรมท้ายหน่วยที่ 2 การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✕ ลงบนข้อคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ความหมายของการให้การปรึกษาในข้อใดถูกต้องที่สุด

- ก. การให้คำแนะนำหรือชี้แนะอย่างมีเหตุผล
- ข. การให้การปรึกษากับผู้ที่มีปัญหาเท่านั้น
- ค. กระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาและช่วยแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง
- ง. กระบวนการที่มีการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลสองฝ่าย คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

2. ข้อใดไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา

- ก. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง
- ข. ช่วยตัดสินใจแทนผู้รับการปรึกษาได้
- ค. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- ง. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีทักษะในการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

3. ขั้นตอนแรกของการให้การปรึกษาคือข้อใด

- ก. การวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้รับการปรึกษา
- ข. การสำรวจปัญหา
- ค. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
- ง. การทำความเข้าใจปัญหา

4. คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาข้อใดที่ถือว่ามีความสำคัญที่สุดในการให้การปรึกษา

- | | |
|------------------|----------------------|
| ก. มีบุคลิกภาพดี | ข. มีอารมณ์ขัน |
| ค. มีความรอบรู้ | ง. รักษาความลับได้ดี |

5. การที่ผู้ให้การศึกษาให้ข้อมูลแก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อพิจารณาทางเลือก จัดอยู่ในขั้นตอนใดของกระบวนการให้การศึกษา

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ก. การสำรวจปัญหา | ข. การวางแผนแก้ไขปัญหา |
| ค. การทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ | ง. การยุติการให้การศึกษา |

6. ข้อใดต่อไปนี้อาจกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

- ก. การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญต่อครูมากที่สุด
- ข. การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญต่อนักเรียนมากที่สุด
- ค. การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญต่อพ่อแม่ ผู้ปกครองมากที่สุด
- ง. ถูกทั้ง ก., ข, และ ค.

7. กระบวนการให้การศึกษาใดเป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงปัญหาทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| ก. การวางแผนแก้ไขปัญหา | ข. การยุติการให้การศึกษา |
| ค. การสำรวจปัญหา | ง. การทำความเข้าใจปัญหา และสาเหตุ |

8. ข้อใดต่อไปนี้อาจกล่าวได้ถูกต้องที่สุดของการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

- ก. ช่วยตัดสินใจแก้ปัญหแทนผู้รับการปรึกษาได้
- ข. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- ค. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง
- ง. ส่งเสริมการปรับปรุงสัมพันธภาพ

9. ปัญหาใดของผู้รับการปรึกษาต่อไปนี้ที่ควรพิจารณาส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| ก. มีอาการซึมเศร้า ทำร้ายตัวเอง | ข. มีปากเสียงกับครอบครัว |
| ค. ถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิ | ง. กังวลเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจ |

10. สิ่งที่ผู้ให้การศึกษาไม่ควรปฏิบัติคือข้อใด

- ก. ตัดสินใจแทนผู้รับการปรึกษา
- ข. เปิดเผยเรื่องส่วนตัวของผู้รับการปรึกษาต่อบุคคลอื่น
- ค. ยอมรับผู้รับการปรึกษาโดยปราศจากอคติใดๆ
- ง. ข้อ ก. และ ข.

กิจกรรมท้ายหน่วยที่ 3 ทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✕ ลงบนข้อคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. คำถามใดที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนมีความผิด

- | | |
|------------|--------------|
| ก. อย่างไร | ข. เมื่อไร |
| ค. ทำไม | ง. ถูกทุกข้อ |

2. กิริยาอาการใดที่ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรปฏิบัติต่อหน้าผู้รับการปรึกษา

- ก. พยักหน้ารับทราบเป็นระยะและโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
- ข. จ้องหน้าผู้รับการปรึกษาอย่างไม่วางตา
- ค. นั่งทำงานของตนเองในระหว่างการปรึกษา
- ง. ข้อ ข. และ ค.

3. ประโยคใดต่อไปนี้เป็นกรสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับการเริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ก. “มีปัญหาอะไรมาคะ” | ข. “สวัสดิค่ะ นั่งรอสักครู่นะคะ” |
| ค. “มีอะไรให้ครูช่วยได้บ้างไหมคะ” | ง. “เมื่อเขารอดคิดสินะคะ” |

4. นักเรียน “อาจารย์ครับ ผมเคยสอบได้ที่หนึ่งอยู่เสมอ แต่ตอนนี้ผมคงจะเรียนแย่ลงมาก เพราะผมไม่มีแม่คอยช่วยเหลือเหมือนแต่ก่อนแล้ว”

คุณครู “.....”

จากข้อความข้างต้นท่านจะเลือกใช้ประโยคใดต่อไปในการทำความกระจ่างได้ดีที่สุด

- ก. “คุณกลัวว่าจะเรียนได้ไม่ดีเหมือนตอนที่คุณแม่ของคุณยังมีชีวิตอยู่”
- ข. “คุณกลัวจะสอบตก”
- ค. “เพราะคุณแม่เสียชีวิต คุณจึงขาดความมั่นใจในตัวเอง”
- ง. “คุณไม่สามารถเรียนได้ดีเหมือนเมื่อก่อน เพราะคุณสูญเสียคุณแม่ไป”

5. ขอให้ท่านทำประโยคต่อไปนี้เป็นคำถามปลายเปิดที่ดี “เธอรู้สึกว่าเขารังเกียจเธอใช่ไหม”

ก. “ทำไมเขาจึงรังเกียจเธอ”

ข. “แล้วเธอรังเกียจเขามั้ย”

ค. “อะไรที่ทำให้เธอรู้สึกว่าเขารังเกียจเธอ”

ง. ไม่มีข้อใดถูก

6. ผู้รับการปรึกษา “ผมอยากลาออก เบื่อเรียน อยากหางานทำแต่ไม่รู้จะทำงานอะไรดี”

ผู้ให้การปรึกษา “.....”

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้ให้การปรึกษา ท่านจะใช้ข้อความใดในการสะท้อนความรู้สึก เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองที่กำลังสับสนและคลุมเครือ

ก. “คุณเบื่อการเรียน”

ข. “คุณเบื่อการเรียน และอยากทำงาน”

ค. “คุณเบื่อชีวิต”

ง. “คุณกำลังท้อแท้เรื่องการเรียน และต้องการหางานทำ”

7. ข้อใดต่อไปนี้อาจไม่จัดว่าเป็นการใช้ทักษะการให้กำลังใจ

ก. “คุณมีความรับผิดชอบ เป็นพี่ที่ดี สามารถดูแลน้องได้”

ข. “คุณคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว แต่แม่ก็ยังไม่เคยให้กำลังใจ”

ค. “ผลงานของคุณในวันนี้ยอดเยี่ยมมาก”

ง. “ถึงแม้คุณจะเป็นพนักงานใหม่ แต่ผมมั่นใจว่าคุณมีความสามารถพอ”

8. ทักษะการถามควรใช้ในกรณีใด

ก. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพูด

ข. เพื่อจำกัดหัวข้อการอภิปรายให้แคบลง

ค. ให้ผู้รับการปรึกษาให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาของตน

ง. ถูกทุกข้อ

9. “เธอบอกว่าอยากได้สองชั้นบ้าง แต่เธอก็มักปฏิเสธงานที่หัวหน้าสั่ง”

จากข้อความข้างต้น เป็นการใช้ทักษะการให้การปรึกษาใดของผู้ให้การปรึกษา

ก. ทักษะการถาม

ข. ทักษะการตีความ

ค. ทักษะการเผชิญหน้า

ง. ทักษะการทำความเข้าใจ

10. ข้อใดคือคำถามแบบเปิด

ก. “คุณแต่งงานกี่ปีแล้ว”

ข. “อะไรทำให้คุณคิดว่าหัวหน้ากลั่นแกล้งคุณ”

ค. “คุณโกรธใคร”

ง. “ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นมานานหรือยัง”

เฉลยคำตอบกิจกรรมท้ายหน่วย

หน่วยที่ 1

ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ
1	ก	6	ง
2	ก	7	ก
3	ง	8	ค
4	ค	9	ข
5	ง	10	ง

หน่วยที่ 2

ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ
1	ก	6	ง
2	ข	7	ค
3	ค	8	ก
4	ง	9	ก
5	ข	10	ง

หน่วยที่ 3

ข้อ	คำตอบ	ข้อ	คำตอบ
1	ค	6	ง
2	ง	7	ข
3	ค	8	ง
4	ก	9	ค
5	ค	10	ข

แบบทดสอบทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (ก่อน/หลัง) เรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✕ ลงบนข้อคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์

ก. ความต้องการทางร่างกาย

ข. ความต้องการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ค. ความต้องการความปลอดภัย

ง. ความต้องการความรัก

2. ข้อใดไม่จัดว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์

ก. มนุษย์มีเกียรติและศักดิ์ศรี

ข. พฤติกรรมของมนุษย์ย่อมมีสาเหตุ

ค. มนุษย์มักกล่าวโทษผู้อื่น

ง. มนุษย์ต้องการอยู่ลำพัง

3. ความทุกข์ในข้อใดเป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อพบสิ่งที่ไม่ต้องการและกระทบต่อความคาดหวัง ทำให้มีแนวโน้มตอบโต้ด้วยพฤติกรรมต่างๆ ทั้งคำพูดหรือการกระทำ

ก. ความวิตกกังวล

ข. ความเสียใจ

ค. ความโกรธ

ง. ความสงสัย

4. สิ่งที่ทำให้แต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันคือข้อใด

ก. พันธุกรรม

ข. ประสบการณ์

ค. สิ่งแวดล้อม

ง. ถูกทุกข้อ

5. ความรู้ ความเข้าใจเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลมีความสำคัญอย่างไรต่อผู้ให้การศึกษา

ก. ช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจผู้รับการศึกษาแต่ละคนได้ดีขึ้น

ข. ช่วยให้ผู้ให้การศึกษารู้จักกรอบครวัของผู้รับการศึกษา

ค. ช่วยแก้ปัญหาได้เร็วขึ้น

ง. ช่วยให้ผู้รู้ฐานะทางการเงินของผู้รับการศึกษา

6. ขั้นตอนแรกของการให้การปรึกษาคือข้อใด

- ก. การวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกับผู้รับการปรึกษา
- ข. การสำรวจปัญหา
- ค. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
- ง. การทำความเข้าใจปัญหา

7. กิริยาอาการใดที่ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรปฏิบัติต่อหน้าผู้รับการปรึกษา

- ก. พยักหน้ารับทราบเป็นระยะ
- ข. มีการประสานสายตาอย่างเหมาะสม
- ค. นั่งทำงานของตนเองในระหว่างการปรึกษา
- ง. โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

8. คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาข้อใดที่ถือว่ามีความสำคัญที่สุดในการให้การปรึกษา

- ก. มีบุคลิกภาพดี
- ข. มีอารมณ์ขัน
- ค. มีความรอบรู้
- ง. รักษาความลับได้ดี

9. ขอให้ท่านทำประโยคต่อไปนี้ให้เป็นคำถามปลายเปิดที่ดี “เธอรู้สึกว่าเขารังเกียจเธอใช่ไหม”

- ก. “ทำไมเขาจึงรังเกียจเธอ”
- ข. “แล้วเธอรังเกียจเขามั้ย”
- ค. “อะไรที่ทำให้เธอรู้สึกว่าเขารังเกียจเธอ”
- ง. “ไม่มีข้อใดถูก”

10. ข้อใดต่อไปนี้ไม่จัดว่าเป็นการใช้ทักษะการให้กำลังใจ

- ก. “คุณมีความรับผิดชอบ เป็นพี่ที่ดี สามารถดูแลน้องได้”
- ข. “คุณคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว แต่แม้มันยังไม่เคยให้กำลังใจ”
- ค. “ผลงานของคุณในวันนี้ยอดเยี่ยมมาก”
- ง. “ถึงแม้คุณจะเป็นพนักงานใหม่ แต่ผมมั่นใจว่าคุณมีความสามารถพอ”

11. ทักษะการถามควรใช้ในกรณีใด

- ก. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพูด
- ข. เพื่อจำกัดหัวข้อการอภิปรายให้แคบลง
- ค. ให้ผู้รับการปรึกษาให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาของตน
- ง. ถูกทุกข้อ

12. ข้อใดคือคำถามแบบเปิด

- | | |
|------------------|--|
| ก. “มีบุตรกี่คน” | ข. “อะไรทำให้คุณคิดว่าพ่อไม่รักคุณ” |
| ค. “เซ็งใคร” | ง. “ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นมานานหรือยัง” |

13. ข้อใดต่อไปนี้เป็นกล่าวได้ถูกต้องที่สุด

- ก. การศึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญต่อครูมากที่สุด
- ข. การศึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญต่อนักเรียนมากที่สุด
- ค. การศึกษาเชิงจิตวิทยามีความสำคัญต่อพ่อแม่ ผู้ปกครองมากที่สุด
- ง. ถูกทั้ง ก., ข, และ ค.

14. ข้อใดต่อไปนี้เป็นวัตถุประสงค์ของการใช้ทักษะการทำความเข้าใจ

- ก. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา
- ข. เพื่อให้ได้ข้อมูลและรายละเอียดต่างๆ ของผู้รับการปรึกษามากที่สุด
- ค. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ
- ง. เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเชื่อมั่น และเห็นคุณค่าในตนเอง

15. นักเรียน “พ่อไม่รักหนูเลย”

คุณครู “.....”

หากท่านเป็นคุณครูผู้ให้การศึกษา ท่านจะใช้ทักษะการถามใดกับนักเรียน

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ก. “มีอะไรที่ทำให้หนูคิดว่าพ่อไม่รักหนู” | ข. “ครูว่าไม่ใช่อย่างนั้นหรอกค่ะ” |
| ค. “พ่อเคยบอกหนูอย่างนั้นหรือ” | ง. ไม่มีข้อใดถูก |

16. หากนักเรียนหรือผู้มารับการปรึกษาจากท่านร้องไห้ ในฐานะผู้ให้การศึกษาควรทำอย่างไร

- ก. บอกให้นักเรียนหรือผู้รับการปรึกษากลับไปก่อน
- ข. พยายามถามนักเรียนหรือผู้รับการปรึกษาถึงสาเหตุของการร้องไห้
- ค. อยู่ในความสงบ รอให้นักเรียนหรือผู้รับการปรึกษาหยุดร้องไห้
- ง. เปิดเพลงหรือเปิดโทรทัศน์

17. ข้อใดต่อไปไม่ใช่วัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

- ก. ช่วยตัดสินใจแก้ปัญหาแทนผู้รับการศึกษาได้
- ข. ส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษาปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์
- ค. ช่วยให้ผู้รับการศึกษายอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง
- ง. ส่งเสริมการปรับปรุงสัมพันธภาพ

18. ปัญหาใดของผู้รับการศึกษาต่อไปนี้ที่ควรพิจารณาส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

- ก. มีอาการซึมเศร้า ทำร้ายตัวเอง
- ข. มีปากเสียวกับครอบครัว
- ค. ถูกผู้บังคับบัญชาตำหนิ
- ง. กังวลเกี่ยวกับภาวะเศรษฐกิจ

19. จากประโยคต่อไปนี้ ให้ท่านใช้ทักษะการสรุปความ

“ตั้งแต่ผมออกมาจากศูนย์บำบัด แต่ผมก็พยายามเลิกเสพยา แต่พอเจอเพื่อนเก่า เขาก็พาผมไปเสพยาอีกจนได้ครับ”

- ก. “คุณพยายามหยุดยา แต่ก็ใจอ่อนเมื่อถูกเพื่อนชักจูง”
- ข. “เพื่อนคุณทำให้คุณกลับไปเสพยาอีก”
- ค. “การเข้าศูนย์บำบัดไม่ทำให้คุณหยุดยาได้จริง”
- ง. “คุณปฏิเสธเพื่อนไม่ได้”

20. เป้าหมายสำคัญในช่วงยุติการให้คำปรึกษาคือข้อใด

- ก. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีความชัดเจนในสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ เพื่อจะสามารถนำไปช่วยตัวเองได้
- ข. ช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาสาเหตุของปัญหาได้
- ค. ช่วยเสนอทางเลือกในการแก้ไขปัญหของผู้รับการศึกษาได้
- ง. ช่วยวางแผนการแก้ไขปัญหของผู้รับการศึกษาได้

21. ต่อไปนี้เป็นคำถามเพื่อสร้างความกระจำให้เกิดกับผู้รับการศึกษา ยกเว้นข้อใด

- ก. เป้าหมายของคุณในเรื่องนี้คืออะไร
- ข. คุณคิดว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้เกิดเรื่องนี้ขึ้น
- ค. แล้วในความคิดของคุณ จะใช้วิธีใดทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น
- ง. คุณเห็นด้วยหรือไม่

22. ทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาทักษะใดที่ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้ หากยังไม่คุ้นเคยกับ
ผู้รับการปรึกษาดีพอ

ก. ทักษะการถาม

ข. ทักษะการเผชิญหน้า

ค. ทักษะการเงียบ

ง. ทักษะการสะท้อน

23. ท่านจะปฏิบัติเช่นไรหลังจากที่ท่านตั้งคำถามเพื่อรับทราบข้อมูลความรู้สึกหรือปัญหาของ
นักเรียน

ก. ทำงานของตนเองต่อไปเรื่อยๆ

ข. หยุดให้มีช่วงเงียบเล็กน้อยเพื่อให้นักเรียนคิดและประมวลคำตอบ

ค. เร่งรัดให้นักเรียนรีบตอบคำถาม

ง. จ้องมองนักเรียนอย่างไม่วางตา

24. ข้อควรระวังในการสรุปความคือข้อใด

ก. ไม่สรุปประเด็นปัญหาของนักเรียนหรือผู้มาขอคำปรึกษาเร็วเกินไป

ข. รับฟังและพิจารณาเรื่องราวอย่างรอบคอบและเป็นกลางก่อน

ค. ไม่ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นศูนย์กลางในการพิจารณาเรื่องราวหรือปัญหาของนักเรียน

ง. ถูกทุกข้อ

25. คำถามใดที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนมีความผิด

ก. อย่างไร

ข. เมื่อไร

ค. ทำไม

ง. ถูกทุกข้อ