

ภาคผนวก ก
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



ที่ ศธ ๐๕๑๘.๐๗๐๑/๗๑๖

ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

๒๑ มีนาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษานครศรีธรรมราช

เนื่องด้วย นางสาวกมลทิพย์ จิตินันท์พันธุ์ รหัสประจำตัว ๕๐๑๒๕๘๐๑๒๑ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความประสงค์จะเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย เรื่อง “ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักเรียนอาชีวศึกษา” โดยมีรองศาสตราจารย์วิจิตพาณี เจริญขวัญ เป็นที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ภาควิชาจิตวิทยา จึงใคร่ขออนุญาตให้นักศึกษาดังกล่าว เข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุญาตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ร้อยโท ฐิรัช หงษ์ยันตรชัย)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา

โทร. ๐๒-๓๑๘๐๙๐๘

โทรสาร ๐๒-๓๑๐๘๓๑๗

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินพลังสุขภาพจิต ได้แก่

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. อาจารย์ขวัญใจ ชูกิจคุณ | ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจการนิสิต
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน |
| 2. อาจารย์เพ็ญประภา ปริญญาพล | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี |
| 3. พ.ท. หญิง ญัฐนาฏ สระอุบล | หัวหน้านักจิตวิทยา
กองจิตเวชและประสาทวิทยา
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า |

ภาคผนวก ก
แบบประเมินพลังสุขภาพจิต

แบบประเมินพลังสุขภาพจิต

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ ปี

ส่วนที่ 2 คำชี้แจง ข้อคำถามมีจำนวน 45 ข้อ สอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมิน ให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง

ข้อคำถาม	น้อย	ค่อนข้าง- น้อย	ปาน- กลาง	ค่อนข้าง- มาก	มาก
1. ฉันไม่ชอบการทะเลาะวิวาท					
2. ผู้ใหญ่มักชื่นชมเมื่อนั้นมีความรับผิดชอบ					
3. ฉันเชื่อมั่นในคุณธรรม ศีลธรรม					
4. ฉันกลับบ้านตามเวลาที่พ่อแม่กำหนด					
5. ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ที่บ้าน					
6. ฉันมีสมาธิในการเรียนจึงเป็นที่รักของครู					
7. เมื่อเจอปัญหานั้นคิดว่าควรมีคนให้ ความช่วยเหลือ					

ข้อคำถาม	น้อย	ค่อนข้าง- น้อย	ปาน- กลาง	ค่อนข้าง- มาก	มาก
8. ฉันยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องในสิ่งที่ฉันทำ					
9. ฉันให้โอกาสกับคนที่ด้อยกว่าฉัน					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
44. เพื่อนหลายคนรักฉันเพราะฉันอารมณ์ดี					
45. ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้					

ภาคผนวก ง
กิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่ม

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม

รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง โดยนัดหมาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกวันอังคารและวันศุกร์
แต่ละครั้งใช้เวลา 90 นาที

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	พลังสุขภาพจิต
1	ฉันคือใคร	สิ่งที่ฉันเป็น (I am)
2	ใครว่าฉันไร้ค่า	สิ่งที่ฉันเป็น (I am)
3	คุณค่าในตัวเอง	สิ่งที่ฉันเป็น (I am)
4	ช่วยเหลือเกื้อกูล	สิ่งที่ฉันมี (I have)
5	ความสำเร็จ	สิ่งที่ฉันมี (I have)
6	การจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
7	ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
8	การสื่อสาร	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
9	อนาคตของฉัน	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)
10	พูดกับตนเอง (self talk)	สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)

กิจกรรมครั้งที่ 1

ฉันคือใคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักวิเคราะห์ตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของพลังสุขภาพจิต

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ใบกิจกรรมฉันคือใคร
3. ปากกา ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและเตรียมความพร้อมร่วมกัน โดยสุ่มถามสมาชิกว่า “ทราบไหมว่าตนเองคือใคร” เมื่อสมาชิกตอบ ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวเสริมว่า “ทุกคนจะต้องรู้ว่า ตนเองคือใคร มีลักษณะนิสัยอย่างไร จุดเด่นและจุดด้อยของตนมีอะไรบ้าง”

2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิก โดยให้สมาชิกได้วาดภาพในหัวข้อ “ฉันคือใคร” โดยวิเคราะห์ลักษณะของตน ออกมาเป็นสัญลักษณ์ จะวาดเป็นรูปภาพแบบใดก็ได้ ซึ่งในภาพนั้นให้สมาชิกเขียนข้อดี หรือความภาคภูมิใจของตนด้วย

3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละคน อภิปรายภาพที่ตนเองวาด จากนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมร่วมอภิปรายกับสมาชิก ในการวาดภาพแทนสัญลักษณ์ของตนเอง หากสมาชิกมองไม่เห็นข้อดี หรือความภาคภูมิใจของตนเอง ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องกระตุ้นให้สมาชิกได้คิดข้อดีของตนเอง “ทุกคนเกิดมามีข้อดีในตนเอง เพียงแต่ว่าเราจะนำข้อดีนั้น มาใช้ได้อย่างไร”

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบกิจกรรมให้สมาชิก แล้วให้สมาชิกเขียนอธิบายเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตตามความเข้าใจของแต่ละคน
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปลักษณะและความสำคัญของพลังสุขภาพจิตและแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

ผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ไปใช้ในการพัฒนาตนเองให้เกิดประโยชน์และป้องกันตนจากสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ซึ่งอาจนำความเสื่อมเสียมาสู่ตน หรืออาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการมองเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีสำหรับบุคคล ในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยทั่วไป อาจต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งแต่ละคนอาจมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เช่น ตกใจ ไม่มีสติ ปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง โกรธ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือพยายามหาทางออกที่เป็นไปได้ เป็นต้น คนที่มีพลังสุขภาพจิต (resilience) จะมีความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตปกติต่อไปได้ ซึ่งพลังสุขภาพจิตนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่ในตัว แต่ต้องสร้างเสริมเพิ่มเติมและนำไปใช้จนเกิดเป็นลักษณะนิสัย เพื่อให้สามารถใช้ได้ทันทั่วทั้งที่ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ

ใบความรู้

พลังสุขภาพจิต หรือ RQ (Resilience Quotient)

พลังสุขภาพจิต หรือ RQ (Resilience Quotient) หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์ และจิตใจที่ใช้ในการปรับตัวและดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาเข้ามาพลังสุขภาพจิต เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันต่อปัญหา หรือเป็นการฟื้นตัว ฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจ เมื่อเกิดเหตุการณ์วิกฤติ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก อันเป็นคุณสมบัติ หนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจ ได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีและสามารถกลับมา ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 ด้าน คือ

1. I am คือ คนที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นคนที่ยึดตัวเองว่ามีคุณค่าและมี ความสำคัญอย่างไร
2. I have คือ คนที่รู้ว่าตนเองยังมีคนรัก มีคนที่สำคัญอยู่ในชีวิตและคอย ช่วยเหลือสนับสนุนเป็นเพื่อนเมื่อคราวทุกข์ใจ
3. I can คือ รู้ว่าตนเองมีความสามารถอะไร มีทักษะทางด้านใด ยึดตัวเองและ หาทางพัฒนา เพื่อรับมือเหตุการณ์ต่าง ๆ

การใช้พลังสุขภาพจิต รับมือกับภาวะวิกฤติเชิงปฏิบัติ

สี่ปรับ ประกอบด้วย

1. ปรับอารมณ์ คือ มีสติ ไม่ท้อแท้ โกรธตัวเองหรือผู้อื่น ไม่ใช่อารมณ์แก่ปัญหา และให้อภัยกัน
2. ปรับความคิด คือ มองด้านดี ใช้เหตุผล ข้อเท็จจริงให้มากขึ้น ค้นหาด้านดีของ อีกฝ่าย ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจมากขึ้น

3. ปรับการกระทำ คือ เมื่ออารมณ์ ความคิดกลับมาเป็นปกติและมีกำลังใจที่จะต่อสู้แล้ว ก็ต้องลงมือทำในสิ่งที่คิดไว้ เพื่อแก้ปัญหาหรืออุปสรรค

4. ปรับเป้าหมาย คือ รู้จักยืดหยุ่น ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับเป้าหมายเดิมและดำเนินชีวิต ให้เหมาะสมกับสถานการณ์มองความขัดแย้งเป็นเรื่องปกติ

สามเดิม ประกอบด้วย

1. เดิมศรัทธา คือ เชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ชีวิตมีความหวัง มีคุณค่าและชีวิตย่อมมีอุปสรรคเป็นเรื่องธรรมดา

2. เดิมมิตร คือ มีคนที่ไว้ใจขอคำปรึกษาร่วมหาทางออก สามารถผูกมิตร หรือให้ความช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่ทำได้ ซึ่งครอบครัวถือเป็นมิตรที่ดีและเข้าใจเรามากที่สุด

3. เดิมจิตใจให้กว้าง คือ รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างทำให้มีข้อมูลเพิ่ม มองอะไรรอบด้านมากขึ้น เห็นความลำบากและปัญหาของคนอื่น

ใบกิจกรรมนั้นคือใคร

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต โดยเขียนข้อความลงใน
พื้นที่ว่างตามความเข้าใจ



กิจกรรมครั้งที่ 2

ใครว่าฉันไร้ค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกมองภาพลักษณ์ตนเองในแง่บวก
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะคิดเชิงบวกในการมองปัญหา

อุปกรณ์

ก้อนหิน 4 ก้อน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกิจกรรมและแจกก้อนหินให้สมาชิกกลุ่มละ 2 ก้อน จากนั้นให้สมาชิกคลำก้อนหิน แล้วลองนึกถึงประโยชน์ของก้อนหินก้อนนี้
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนเสนอประโยชน์ของก้อนหิน จากความคิดของตนเอง จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามเพิ่มเติมในประเด็น นอกจากประโยชน์แล้วกิจกรรมคลำก้อนหิน ให้แง่คิดอะไรแก่สมาชิกและสามารถนำแง่คิดนั้นมาใช้ประโยชน์กับตนเองอย่างไร
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ย่อมมีทั้งด้านดีและไม่ดี แม้แต่สิ่งของที่เราคิดว่ามันไม่มีคุณค่าแล้วก็ตาม เช่น เศษขยะที่เราต่างคิดว่ามันไม่มีประโยชน์แล้ว แต่ยังสามารถนำมารีไซเคิลกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีก เช่นเดียวกับชีวิตเรา แม้บางครั้งต้องเผชิญอุปสรรคที่

อาจทำให้รู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังใจ แต่หากเราคิดหรือมองอุปสรรคในเชิงบวก จะทำให้เราสามารถผ่านช่วงเวลานั้นไปได้ เช่น การที่ต้องสอบแก้ตัว ควรมีกำลังใจ อ่านบททวนอย่างตั้งใจ เพื่อให้สอบผ่านและนำความรู้ในช่วงเวลานั้น ไปใช้ประโยชน์ในการทำงาน ภายหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมครั้งที่ 3

คุณค่าในตัวตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกบอกถึงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงคุณค่าของตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา หรือดินสอ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนภาคภูมิใจ แล้วจึงนำเข้าสู่กิจกรรม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกทุกคน ให้สมาชิกเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษที่ได้รับ จากนั้นให้สมาชิกลำกระดาษไปแลกกับสมาชิกคนอื่น ๆ
3. เมื่อสมาชิกได้รับกระดาษของสมาชิกคนอื่น ๆ แล้วให้แต่ละคนตั้งใจเขียนลักษณะที่เด่น/ข้อดีของสมาชิกคนนั้น ๆ ตามชื่อที่ได้รับมาจนครบทุกคน
4. ส่งกระดาษคืนตามชื่อสมาชิก เมื่อได้รับตามชื่อของตนให้อาสาสมัครสมาชิกอ่านสิ่งที่สมาชิกคนอื่น ๆ เขียนให้และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

จากการที่สมาชิกได้ทราบลักษณะที่ดีของตนเองและได้ทราบลักษณะที่ดีของเพื่อน ซึ่งทั้งหมดเป็นการแสดงให้เห็นว่า สมาชิกทุกคนได้มองเห็นคุณค่าของตนเองมองเห็นสิ่งดี ๆ ในตนเองและผู้อื่น สามารถใช้ชีวิตอย่างฉลาด นำข้อดีของตนมาใช้ให้

เป็นประโยชน์ได้ แต่มีหลาย ๆ ครั้งในชีวิตของเรา สภาพแวดล้อมที่พบเจอ ทำให้เรารู้สึก
ว่าคุณค่าของเราลดน้อยลง แต่ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ให้เราเข้าใจว่าเราไม่เคยสูญเสียคุณค่า
ในตนเองไป

กิจกรรมครั้งที่ 4

ช่วยเหลือเกื้อกูล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าในเวลาวิกฤตยังมีคนที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูล

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมช่วยเหลือเกื้อกูล
2. ปากกา หรือดินสอ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม จากนั้นเกริ่นนำว่าในการดำเนินชีวิตตามปกติของคนเราทุกคน ในบางครั้งได้รับความช่วยเหลือจากผู้อื่น จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีประสบการณ์เช่นนั้น เล่าประสบการณ์และความประทับใจ
2. ให้สมาชิกทุกคนนั่งสมาธิประมาณ 5 นาที โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้สมาชิกค่อย ๆ ทบทวนที่พ่อ แม่เล่าให้ฟังว่าตอนที่พ่อ แม่ยังเด็กต้องมีคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยายคอยเลี้ยงดูมาเป็นอย่างดี เมื่อท่านโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี เป็นที่รัก เคารพ ของบุคคลอื่นและท่านมีลูกคือตัวเรา ที่ท่านเลี้ยงดูมาเป็นอย่างดีเช่นกัน จากนั้นให้สมาชิกทุกคนลืมหืมตาขึ้น
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อพ่อ แม่ที่เลี้ยงดูเรามา
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกเติมข้อมูลของตนเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา

5. เปิดโอกาสให้สมาชิก อ่านข้อมูลของตนให้สมาชิกคนอื่นฟังและร่วมกันแสดงความคิดเห็น

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

หากเราพยายามช่วยเหลือตนเองเมื่อมีปัญหา เป็นสิ่งที่เราต้องทำด้วยตนเอง แต่ในบางครั้งอาจไม่สามารถจัดการกับอุปสรรคได้ การได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งในขณะนั้นเกินความสามารถของบุคคลจะแก้ไขได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง หรือบุคคลอื่น ๆ จึงเป็นสิ่งที่ดี เพราะเราอาจได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลเหล่านั้นได้ ตัวเราเองก็ควรให้การช่วยเหลือผู้อื่น การเอื้ออาทรช่วยเหลือกันและกันอย่างต่อเนื่องและรู้แนวทางในการขอความช่วยเหลือ จะทำให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในภาวะวิกฤติประสบความสำเร็จและผ่านพ้นวิกฤตินั้นไปได้ ซึ่งคนที่พร้อมช่วยเหลือเราตลอดเวลาอย่างจริงใจเป็นลำดับแรก คือ ครอบครัว เราจึงควรรักและปฏิบัติตนตามบทบาทของสมาชิกในครอบครัวอย่างเต็มที่

ใบกิจกรรมช่วยเหลือเกื้อกูล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อมูลลงในช่องว่าง

1. คนที่ฉันรักและคอยช่วยเหลือฉันตลอดมาตั้งแต่เกิดจนเป็นตัวฉันในทุกวันนี้ คือ

.....

.....

2. บุคคลที่ฉันรักและประทับใจมากที่สุดในชีวิต คือ.....

บุคคลผู้นี้มีเรื่องราวที่ทำให้ฉันรู้สึกประทับใจ คือ.....

3. ครูที่สอนให้ฉันกล้าตัดสินใจ คือ คุณครู.....

ท่านใช้วิธีการ ดังนี้.....

4. เพื่อนแท้ คือ ผู้ที่.....

เพื่อนแท้ของฉัน ชื่อ.....

5. ผู้ที่ฉันรักและประทับใจที่อยู่ในความทรงจำของฉัน ได้แก่

ชื่อ.....เรื่องราวที่ฉันประทับใจ.....

สิ่งที่ฉันได้รับ.....

ชื่อ.....เรื่องราวที่ฉันประทับใจ.....

สิ่งที่ฉันได้รับ.....

6. ฉันควรตอบแทนผู้ที่ฉันรักและประทับใจที่อยู่ในความทรงจำของฉัน

พ่อแม่ ตอบแทนโดย.....

คุณครู ตอบแทนโดย.....

เพื่อน ตอบแทนโดย.....

กิจกรรมครั้งที่ 5

ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกบอกเป้าหมายในชีวิตและหาแนวทางที่จะประสบความสำเร็จไปสู่เป้าหมายในอนาคต

อุปกรณ์

บัตรคำรูปหัวใจ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคน ยกตัวอย่างบุคคลที่เป็นแบบอย่าง สิ่งที่ชอบในตัวตนและการประสบความสำเร็จของท่าน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกบัตรคำรูปหัวใจคนละ 1 ใบ ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนชื่อบุคคลที่เป็นแบบอย่างลงในส่วนบนของบัตรคำ จากนั้นให้เขียนเป้าหมายและวิธีการที่คิดว่าจะประสบความสำเร็จตามบุคคลที่เป็นแบบอย่างของสมาชิก
3. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้สมาชิกแต่ละคนอ่านสิ่งที่ตนเขียนให้สมาชิกคนอื่นฟัง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งเปรียบเทียบวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายความสำเร็จของสมาชิกตรงกับบุคคลที่เป็นแบบอย่างหรือไม่อย่างไร
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

การวางแผนและตั้งเป้าหมายชีวิต ให้ดำเนินรอยตาม “บุคคลที่เป็นแบบอย่างของสมาชิก” เป็นสิ่งจำเป็นที่ควรให้ความสำคัญ ถ้ารู้จักวางแผนและตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างมีขั้นตอน เหมาะสมกับสถานะของตน แล้วพยายามดำเนินการ โดยการปฏิบัติทุกวิถีทางที่

จะนำพาชีวิตให้ประสบความสำเร็จตามบุคคลที่เป็นแบบอย่างของเรา เมื่อเกิดปัญหาอุปสรรค สามารถนำมาพิจารณา วิเคราะห์ เพื่อแก้ไขปัญหาลักษณะนั้น ในทางตรงข้าม ถ้าไม่มีการวางแผนและตั้งเป้าหมายชีวิต อาจทำให้ไม่ทราบว่า จะดำเนินชีวิตไปในแนวทางใด ไม่ประสบผลสำเร็จ หรือเกิดปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ ในชีวิต

กิจกรรมครั้งที่ 6

การจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ของอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกระบุพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ต่าง ๆ ของตน
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกหาวิธีจัดการกับอารมณ์ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมการจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ
2. ปากกา หรือดินสอ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละคนวาดกราฟแสดงระดับอารมณ์ของตนในแต่ละช่วงวัย ลงในใบกิจกรรม
3. ถ้ามีจุดของกราฟอยู่ในส่วนของอารมณ์ทางลบ ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนในช่วงเวลานั้นและส่งผลให้มีความคิด ความรู้สึก การกระทำ การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร การจัดการกับอารมณ์ทางลบนั้นใช้วิธีการอะไรและใครคือผู้ที่ให้ความช่วยเหลือเรา ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์ทางลบ
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกนำเสนอกราฟของตน จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

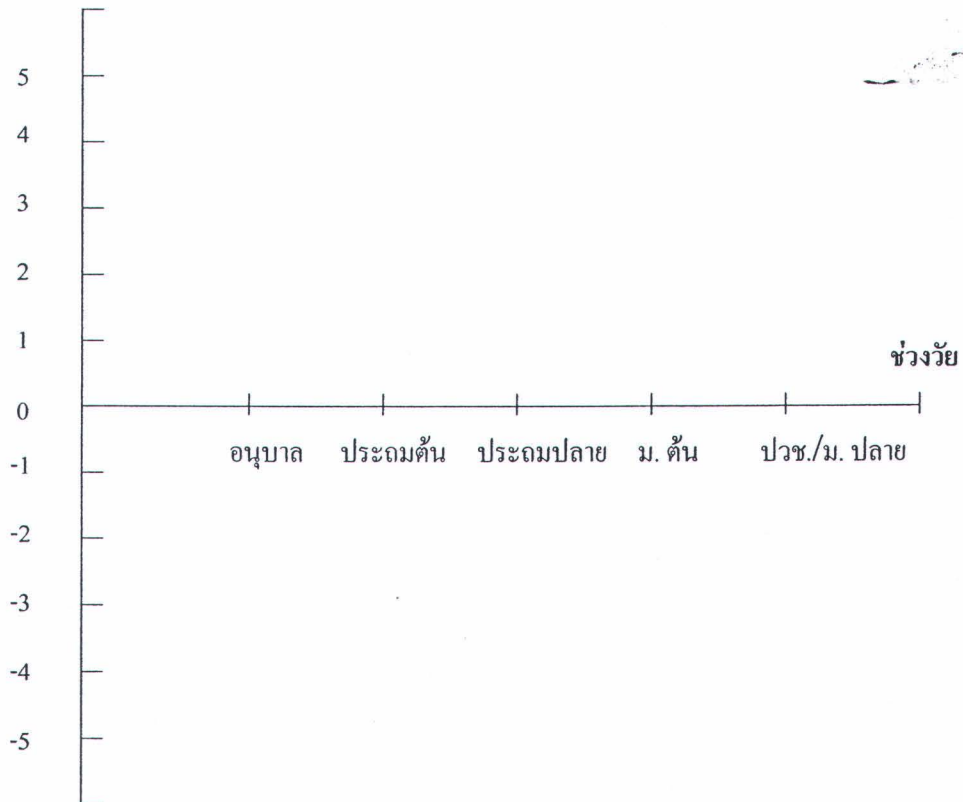
อารมณ์มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย เช่น มีความสัมพันธ์กับความคิด ความจำ การกระทำ การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือความสำเร็จใน

อนาคต เป็นต้น ความสัมพันธ์นี้มีความเกี่ยวข้องกันอย่างลึกซึ้ง ก่อให้เกิดผลกระทบต่อกันและกัน มีผลต่อการดำเนินชีวิต ถ้าสามารถเชื่อมโยงกันได้อย่างเข้าใจ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมตนเองให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเรามีอารมณ์ทางลบ ความคิด ความจำ การกระทำ การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น อาจเป็นไปในทางลบ เราจึงควรหาวิธีเผชิญกับอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ถ้าสามารถทำได้จะมีโอกาสในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จได้มากยิ่งขึ้น

ใบกิจกรรมการจัดการกับภาวะอารมณ์ต่าง ๆ

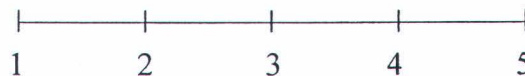
คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดกราฟแสดงระดับอารมณ์ของตนในแต่ละช่วงวัยและ
เติมข้อมูลลงในช่องว่าง

ระดับอารมณ์



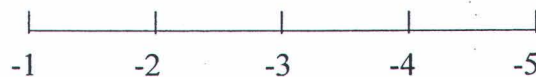
อารมณ์ทางบวก เช่น ดีใจ ตื่นเต้น ยินดี สมหวัง ได้รับความรัก ได้รับความชมเชย, และ...

ระดับของคะแนน



อารมณ์ทางลบ เช่น เสียใจ ผิดหวัง เศร้า สูญเสีย กลัว วิตกกังวล, และ...

ระดับของคะแนน



ตัวอย่างอารมณ์ทางลบ 1 อารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับฉัน คือ.....

ความคิด	
ความจำ	
การกระทำ	
การเรียนรู้	
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ไม่ค่อยพูดจากับใคร	
วิธีจัดการกับอารมณ์ ทางลบ	

กิจกรรมครั้งที่ 7

ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสมให้เป็นความคิดที่เหมาะสมได้

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน
2. ปากกา หรือดินสอ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงวิธีการดำเนินกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติโดยให้สมาชิกคนที่ 1 เป็นผู้เสนอปัญหาที่หนักใจและความคิดที่มีต่อปัญหานั้น
สมาชิกคนที่ 2 เป็นผู้เสนออารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญปัญหานั้น
สมาชิกคนที่ 3 เป็นผู้เสนอการกระทำที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญปัญหานั้น
สมาชิกคนที่ 4 เป็นผู้เสนอผลของการเรียนรู้เมื่อต้องเผชิญปัญหานั้น
สมาชิกคนที่ 5 เป็นผู้เสนอความสัมพันธ์กับผู้อื่นเมื่อต้องเผชิญปัญหานั้น
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอความคิดเห็นของตนเองและร่วมกันพิจารณาว่าความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหานั้นมีความเหมาะสมหรือไม่
4. หากมีความคิด ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมให้สมาชิกลองเปลี่ยนวิธีคิดใหม่ของแต่ละคนด้วยการมองโลกแง่ดี คิดเชิงบวกต่อการมองปัญหา

5. เปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอผลที่ได้จากการเปลี่ยนความคิดและร่วมกันแสดงความคิดเห็น
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกใบกิจกรรม ให้สมาชิกเขียนปัญหาที่แต่ละคนต้องเผชิญ ระบุความคิด อารมณ์ การกระทำ การเรียนรู้และความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. เปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอความคิดของตนที่มีต่อปัญหานั้น ๆ
8. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

คนเรามีความแตกต่างกันระหว่างบุคคล ในสถานการณ์เดียวกันคนเราอาจคิดไม่เหมือนกัน มีทั้งความคิดที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ซึ่งความคิดจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมา ดังนั้นการคิดในเชิงบวกและอยู่ในทางที่เหมาะสม จะส่งผลให้เรามีอารมณ์ในทางบวกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

คนที่มองโลกในแง่ดี เชิงบวกและทำทุกอย่างอย่างเต็มกำลัง ย่อมมีโอกาสดีกว่าคนอื่นเสมอ มักทำอะไรดูสบายกว่าคนอื่น ๆ เพราะมีรอยยิ้มและความเบิกบาน ทำตัวสดชื่น มีชีวิตชีวาและกระตือรือร้นอยู่เสมอ อารมณ์ไม่ค่อยแปรปรวน พร้อมทั้งจะเผชิญกับทุกสถานการณ์ ช่วยให้สามารถจัดการกับทุกเรื่องที่ผ่านมาได้ แม้ในยามที่เจอกับปัญหา อุปสรรคหรือท้อแท้ จะสามารถให้กำลังใจตนเองและผู้อื่นได้ ทำให้สุขภาพกายและจิตใจดี มีความสุข ความคิดโปร่งใส ย่อมส่งผลให้การทำงาน ตลอดจนแก้ไขปัญหามองอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้และประสบความสำเร็จโดยง่ายดาย

ใบกิจกรรมความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมข้อมูลลงในช่องว่าง

ปัญหาที่ฉันต้องเผชิญ อยู่ในขณะนี้	ความคิดที่ไม่เหมาะสม	ความคิดที่เหมาะสม
.....		
.....		
.....		
.....		
อารมณ์		
		
		
		
		
การกระทำ		
		
		
		
		
การเรียนรู้		
		
		
		
		
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ไม่ค่อยพูดจากับใคร		
		
		
		
		

กิจกรรมครั้งที่ 8

การสื่อสาร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการสื่อสารทางบวกต่อผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ที่กำลังสื่อสารด้วย

อุปกรณ์

รูปภาพน้ำครึ่งแก้ว, ภาพตุ๊กตาน้ำตาแปลก ๆ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่มและให้สมาชิกจับคู่กัน จากนั้นให้สมาชิกดูรูปภาพน้ำครึ่งแก้ว
2. ให้สมาชิกคนที่ 1 พูดยุติแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพที่เห็นให้สมาชิกคนที่ 2 ฟังโดยสมาชิกคนที่ 2 จะต้องฟังและคิดในทางบวกต่อเรื่องราวที่ได้ฟัง จากนั้นพุดแสดงความคิดเห็นว่าหลังจากที่ฟังมา ตนรู้สึกอย่างไรและมีมุมมองบวกต่อเรื่องราวที่ได้ฟังอย่างไร
3. ให้สมาชิกคนที่ 1 แสดงความคิดเห็นว่าหลังจากที่ได้ฟังความคิดเห็นของสมาชิกคนที่ 2 ตนรู้สึกอย่างไรกับมุมมองบวกของสมาชิกคนที่ 2 จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกนำเสนอผลจากการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. ให้สมาชิกดูภาพตุ๊กตาน้ำตาแปลก ๆ แล้วให้สมาชิกเปลี่ยนบทบาทในการสนทนา
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกนำเสนอผลจากการสนทนาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
6. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

การที่คนเราอยู่ในสภาวะของความไม่แน่นอน มีปัญหารอบตัว ควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ยาก ทำให้เกิดความหงุดหงิด กังวล สงสัย ไม่มั่นใจ มองสิ่งต่าง ๆ ไปในทางลบและมีสภาพอารมณ์ที่เสียสมดุลได้ง่าย ในสภาวะเช่นนี้เราจึงควรรักษาสมดุลทางอารมณ์ ด้วยการคิดและสื่อสารกับบุคคลหรือกลุ่มคนที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ไปในทางบวก เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เข้าใจถึงบริบทและความรู้สึกของกันและกันได้เป็นอย่างดี เป็นการลดความตึงเครียดทางอารมณ์และจิตใจ สร้างกำลังใจให้กัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รวมทั้งร่วมกันหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ใบความรู้

การสื่อสาร หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันและกัน การสื่อสารที่ดี เป็นไปในทางบวก จริงใจ เหมาะสมกับความพร้อมของผู้รับฟังจะช่วยคลายความรู้สึก กดดันทางอารมณ์ได้อย่างดี จนทำให้สามารถผ่านพ้นความทุกข์ใจไปได้

หลักการสื่อสารที่ดี

1. สามารถควบคุมอารมณ์ให้สงบในขณะที่สื่อสาร เช่น ใช้วิธีการสื่อสารกับตนเอง เพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนและพร้อมที่จะไปสื่อสารกับคนอื่น
2. รู้กาลเทศะ คือ รู้บุคคล เวลาและสถานที่ โดยคำนึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น ภูมิหลัง วัฒนธรรม นิสัยใจคอ ความคิด ความรู้สึก ความสามารถ สถิติปัญญา
3. สร้างบรรยากาศที่ดีและทำให้คู่สนทนาเกิดความรู้สึกดี เช่น ให้เกียรติ ใส่ใจ รับฟัง แสดงออกถึงความเอื้ออาทร จริงใจและหวังดี

ประเภทของการสื่อสารมี 2 ลักษณะ คือ การสื่อสารด้วยคำพูดและการสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง

1. การสื่อสารด้วยคำพูด (verbal communication) เป็นการถ่ายทอดเนื้อหาสาระเป็นคำพูดและน้ำเสียงไปยังผู้รับสาร หลักการสื่อสารด้วยคำพูดที่ดี คือ

1.1 ควรสังเกตให้ได้ว่าอีกฝ่ายกำลังมีความทุกข์ หรือมีความกดดันทางอารมณ์ บางประการ โดยดูจากการแสดงออกทางสีหน้า คำพูดและพฤติกรรม เช่น สีหน้า หม่นหมอง ใจลอย มีพฤติกรรมผิดไปจากเดิมควรเข้าไปพูดคุย

1.2 ควรใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึกที่เราสังเกตเห็น เช่น “ดูสีหน้าไม่ค่อยสบายใจเลย อยากระบายออกมาบ้างหรือเปล่า”

1.3 ควรใช้เวลาในการพูดคุย ตอบสนองตามอารมณ์และความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง ให้ตรงตามต้องการ ควรพูดให้กำลังใจ ปลอบใจ ให้แง่คิด หรือมุมมองใหม่ๆ กระตุ้นให้หลุดจากความคิดเดิม ให้ความมั่นใจและอุ่นใจว่าพร้อมจะรับฟังและให้ความช่วยเหลือ

การพูดคุยในกรณีบอกข่าวร้าย มีลำดับขั้นการพูด ดังนี้

1. ลดระดับความดังของเสียงลงครึ่งหนึ่ง
2. สบตากู่สนทนา คอยสังเกตท่าทีและปฏิกิริยาตอบสนองของอีกฝ่าย
3. สัมผัสตัวอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น แตะแขน หรือพาไปอยู่ในสถานที่ที่เป็นส่วนตัว ไม่มีคนพลุกพล่าน พาไปนั่งเก้าอี้

การพูดคุยในชีวิตประจำวัน เพื่อแสดงถึงความใส่ใจและสร้างสัมพันธภาพ ควรมีการชวนคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป พูดคุยถึงข้อมูลใหม่ ๆ ที่อีกฝ่ายสนใจ เป็นต้น

๔๑๔

2. การสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง (nonverbal communication) เป็นการสื่อสารอย่างหนึ่ง ที่ทำให้ผู้รับสารเข้าใจว่าเราต้องการสื่อสารถึงอะไร รู้สึกอย่างไร เราควรใส่ใจต่อการรับรู้ภาษาท่าทางของผู้อื่นด้วย เพื่อเข้าใจว่าเขาต้องการสิ่งใด มีความรู้สึกและอารมณ์เช่นใด โดยการสังเกตและรับฟัง ทักษะการฟังเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี การฟังที่ดีต้องเข้าใจว่าเขาต้องการจะสื่อสารอะไร ซึ่งสิ่งที่เขาแสดงออกอาจไม่ใช่ความหมายที่แท้จริง เช่น ยิ้มและทำสีหน้าว่าไม่มีปัญหาอะไร แต่ภายในแท้จริงอาจรู้สึกสับสนและว้าวุ่นใจอย่างมาก

กิจกรรมครั้งที่ 9

อนาคตของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเองดีขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกการวางแผนและตั้งเป้าหมายในชีวิต

อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมอนาคตของฉัน
2. ปากกา ดินสอและยางลบ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม ให้สมาชิกลองคิดว่าแต่ละคนมีความใฝ่ฝันในอนาคตอย่างไรบ้าง จากนั้นแจกใบกิจกรรมให้สมาชิกทุกคน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้สมาชิกวาดรูปอาชีพของตนในอนาคตและเติมข้อมูลลงในใบกิจกรรม
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองในอนาคตให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง
4. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตและความสอดคล้องของเป้าหมายในชีวิตกับบุคลิกลักษณะของตน
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

การกำหนดเป้าหมายเป็นปัจจัยสำคัญสู่ความสำเร็จในชีวิต เพราะเป้าหมาย คือ สิ่งนำทาง เปรียบดังแสงสว่างช่วยให้เห็นทิศทางที่ต้องการจะไปได้ง่ายและชัดเจน ซึ่งจุดเริ่มต้นของการกำหนดเป้าหมายในชีวิต คือ การเข้าใจตนเอง วิเคราะห์ความชอบของตน แล้วศึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ว่าจะต้องปฏิบัติตนไปในแนวทางใด จึงจะ

ไปสู่เป้าหมายนั้นได้ การตั้งเป้าหมายควรมีความท้าทาย ไม่ง่ายจนเกินไปและต้องไม่ยากเกินไปความสามารถจนเกิดความท้อแท้ ถ้าลองศึกษาดูจะพบว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตดีและเร็วกว่าคนอื่น ๆ มักเป็นผู้ที่วางแผนชีวิตอย่างมีระบบ มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนและปฏิบัติตนตามแนวทางที่ไปสู่เป้าหมายได้เป็นอย่างดี

อาชีพของฉันในอนาคต

[illegible]

กิจกรรมครั้งที่ 10

พูดกับตนเอง (self talk)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบความคิดตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความคิดที่ได้มาใช้ประโยชน์ในการปรับตัว

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุย เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพในกลุ่ม แล้วให้สมาชิกจับคู่กัน
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้แจงกิจกรรมโดยให้
สมาชิกคนที่ 1 บอกปัญหาที่ตนมีอยู่
สมาชิกคนที่ 2 เป็นผู้ฟัง เมื่อสมาชิกคนที่ 1 บอกปัญหา แล้วให้ถามสมาชิก
คนที่ 1 ว่า “แล้วคุณจะทำอย่างไรกับชีวิต” หากสมาชิกคนที่ 1 ไม่ทราบให้สมาชิกคนที่ 2
ใช้คำถามว่า “ถ้าหากมีเพื่อนมาปรึกษา คุณจะบอกกับเพื่อนคนนั้นว่าอะไร”
3. นำคำตอบของสมาชิกคนที่ 1 มานำเสนอ แล้วเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกัน
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
4. จากนั้นให้สมาชิกเปลี่ยนบทบาทในการสนทนา
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกริได้นำเสนอความคิดเห็นของตนเอง
6. จากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า การพูดกับตนเอง (self talk) มี
ประโยชน์อย่างไร
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เนื้อหาโดยสรุปของกิจกรรม

เทคนิค self talk เป็นการพูดกับตนเอง หมายถึง การคิด การพูดในใจ หรือ บางครั้งอาจพูดออกมาภายนอกให้ตนเองได้ยิน ในช่วงของการสนทนากับผู้อื่นถือเป็นการทบทวน วิเคราะห์ทำความเข้าใจกับความคิดตนเอง เป็นการทบทวนซ้ำจากความคิดที่มีอยู่ เราสามารถนำสิ่งที่รับรู้ หรือ ได้ฟังเกี่ยวกับตัวเรา มาปรับเปลี่ยนตนเองใหม่ ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น การพูดกับตนเองในใจไม่ใช่สิ่งผิดปกติ เพราะโดยปกติแล้วธรรมชาติของมนุษย์ มักจะมีการพูด หรือคิดในใจกับตนเองอยู่ตลอดเวลา ถ้ามีการพูดถึงตนเองออกมาภายนอกอีก ยิ่งเพิ่มความชัดเจนในการทำความเข้าใจตนเอง ถ้าสิ่งที่เราได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองนั้น เป็นความจริงและเป็นทางบวก จะเป็นการเพิ่มพลังให้เรามีความมั่นใจ หรือภาคภูมิใจมากขึ้น แต่ถ้าเป็นไปในทางลบ เราจะสามารถนำมาวิเคราะห์ว่าเป็นความจริง มีเหตุผลตามนั้นหรือไม่ เราพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและการกระทำที่เกี่ยวข้องให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างไร การพูดกับตนเองจึงเป็นสิ่งที่มิประโยชน์มาก จะช่วยให้เราได้รับรู้ มีอิสระ ใช้ความสามารถและศักยภาพของตนเองได้อย่างสูงสุด

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2552). การใช้พลังสุขภาพจิตรับมือกับภาวะวิกฤติเชิงปฏิบัติ. ค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2553, จาก <http://www.dmhweb.dmh.go.th/social/news/view.asp?id=121>
- กรมสุขภาพจิต, สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2549). คู่มืออบรมครู-อาจารย์ เรื่องการสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤติสุขภาพจิต. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต, สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (ม.ป.ป.). พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส. ค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2553, จาก <http://mhtech.dmh.moph.go.th/blog/wp-content/uploads/2009/03/rq-3.pdf>
- กานดา ผาวงศ์ และสรานุช จันทวันเพ็ญ. (2549). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐาน. ค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2553, จาก http://www.dmh.go.th/english/abstract/abstract/abstract_detail.asp?code=200700088
- กานดา พูนลาภทวี. (2530). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.
- กิตติพร เอื้อวิสากุล. (2547). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านมิตรภาพ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จันทิมา องค์ไวยิต. (2545). จิตบำบัดในการปฏิบัติงานจิตเวชทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ยูเนี่ยน ครีเอชั่น.
- จุฑาธิป เหมินทร์. (2547). ผลการให้คำปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความสอดคล้องในการมองโลกของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้การศึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น.

กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

ดาวประกาย มีบุญ. (2552). ผลของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ตะวัน วาทกิจ. (2547). ผลของโปรแกรมฝึกความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคที่มีต่อความหวังและความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชน. วิทยานิพนธ์-วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ. ค้นเมื่อ 3 กรกฎาคม 2553, จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>

ทิสนา แคมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: บุรพาศิลป์การพิมพ์.

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2547). จิตบำบัด. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, สาขาสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์.

นพมาศ อู่พระ(ธีรเวคิน). (2546). ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นภัสนันท์ สีนสุ. (2550). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิกร เปลี่ยววิญญา. (2550). การประเมินโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นิชนันท์ คำล้าน. (2547). การใช้กลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในผู้ติดสุรา. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ: จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต.
กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรินต์ติ้ง เฮาส์.

นิลภา สุอังคะ. (2550). ผลของกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิด
มนุษยนิยมและปัญญานิยมต่อความคิดเชิงบวกและความสามารถในการเอาชนะ
อุปสรรคของเยาวชน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

น้ำอ้อย หอมจริง. (2546). ผลของโปรแกรมกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการคิด
แก้ปัญหาตามแนวอริยสัจของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นปีที่ 2
แผนกพาณิชยการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์-
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประดิษฐ์ เอกทัศน์. (2527). ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อ
พฤติกรรมไม่เอาใจใส่การเรียนในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล. (2548). การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจกับการป้องกัน
การฆ่าตัวตาย. เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็ง-
ทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.

ประสาร ทิพย์ธารา. (2523). พัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา.

ปราโมทย์ เชาว์ศิลป์ และระณชัย คงสกันซ์. (2542). กลุ่มจิตบำบัดสำหรับคนไข้ใน
(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.

พนม ลิ้มอารีย์. (2522). กลุ่มสัมพันธ์. กทม.สินธุ์: จินตทัศน์การพิมพ์.

พัชรินทร์ ปิคนวล. (2550). ผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อ
ความยืดหยุ่นทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับ
ผลกระทบจากโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์-ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พล แสงสว่าง. (2545). กระบวนการกลุ่มเพื่อการพัฒนา. ปัตตานี: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภัทรภรณ์ หุ่นปันคำ. (2551). การทำกลุ่มจิตบำบัด สำหรับบุคลากรทางสุขภาพ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะพยาบาลศาสตร์.
- โมไฉย อภิศักคิมันตรี. (2552). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่พิการทางร่างกาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ละอียด ชูประยูร. (2538). *Cognitive behavioral therapy* เทคนิคพฤติกรรมบำบัด. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา, ศูนย์คอมพิวเตอร์และศูนย์ผลิตเอกสาร.
- ลัดดาวัลย์ เพชร โรจน์ และอัจฉรา ชานีประศาสน์. (2547). ระเบียบวิธีการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- วงศ์สิริ แจ่มฟ้า. (2543). ผลของการจัดกิจกรรมบำบัดต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสมาธิบกพร่อง อายุ 9-12 ปี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารินทร์ อักษรนำ. (2544). คู่มือการสร้างและการใช้เกมประกอบการอบรม. กรุงเทพมหานคร: บิ๊กแบงก์.
- วิทยา ดันติเสวี และเสรี โลกัตถจริยา. (2540). เกมสันทนาการในการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมนิติ.
- วินิต เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุภกุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม (ศึกษา 325). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

- วิภามาส เมืองอู่. (2542). การศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิไลวรรณ สันถะโกมล. (2522). การเปรียบเทียบการสอนวิชาวรรณคดีไทย เรื่อง “ลิลิตตะเลงพ่าย” โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และกระบวนการสอนแบบครูเป็นศูนย์กลางในชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา. วิทยานิพนธ์-ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีรวรรณ บุญวงศ์. (2546). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยมที่เน้นการรู้จักดีที่มีต่อความเหนื่อยล้าของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช. ปริญญาโท-การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริพร ชวนชาติ. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริลักษณ์ ลวณะสกล. (2545). การเปรียบเทียบความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนกระทำผิดโดยใช้กิจกรรมกลุ่มบำบัดด้านพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิดความผิดชาย สถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สิรินคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริวรรณ ปุ่มคอน. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประจวบคีรีขันธ์. ค้นเมื่อ 25 ธันวาคม 2553, จาก <http://www.dmh.moph.go.th/abstract/details.asp?id=3861>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2536). จิตวิทยาบุคลิกภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: หอมขาบบ้าน.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมชาติ กิจบรรยง. (2543). *เกมและกิจกรรมผสมผสานเพื่อการพัฒนาบุคลากร*.

กรุงเทพมหานคร: มัลติอินฟอร์เมชันเทคโนโลยี.

สมชาติ กิจบรรยง. (2551). *พัฒนาคนและองค์กรด้วยเกมและกิจกรรมสันทนาการ*.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฟิลิปปิน.

สมบุญ สุริยวงศ์, สมจิต เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์. (2544). *ระเบียบวิธีทางการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2545). *เทคนิคการทำกลุ่มบำบัด*. ขอนแก่น:

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะพยาบาลศาสตร์.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2545). *แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มบำบัด*. ขอนแก่น:

มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะพยาบาลศาสตร์.

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2546). *การทำกลุ่มบำบัดสำหรับพยาบาล*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 3)*.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). *สกศ. กับการพัฒนาการศึกษาไทย*.

ค้นเมื่อ 31 พฤษภาคม 2553, จาก <http://www.onec.go.th/>

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (ม.ป.ป.). *สกะดรอย “พลังสุขภาพจิต”*

ในยุควิกฤติ. ค้นเมื่อ 31 พฤษภาคม 2553, จาก http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/media15_5.pdf

สุชา จันทน์อม. (2536). *จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

สุชาติ พหลภักย์. (ม.ป.ป.). *Cognitive Therapy*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น,

คณะแพทยศาสตร์, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์.

สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่. (2545). *ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์-มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

สุธาณี นพชัยยะ. (2551). ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด

เชิงพฤติกรรมความรู้การคิดต่อการตระหนักรู้ตนเองและการยอมรับตนเองของ
ผู้ติดยา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุมิตรา เดชพิทักษ์. (2546). ผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความ-

ซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์-
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุรางค์ ไคว่ตระกูล. (2544). จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อ

ความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. พยาบาลศาสตรมหา-
บัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อนุกุล เยี่ยงพุกษาวัลย์. (2531). 101 กิจกรรมประกอบการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์สายใจ.

อสมมา มาตยาบุญ. (2550). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญ

และฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อรัญญา แก้วสระแสง. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อ

ลดความเครียดตามแนวทฤษฎีปรับความคิดและพฤติกรรมในพยาบาลที่มี
บุคลิกภาพชนิด เอ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-
รามคำแหง.

อัญชลี คำรงค์ไชย. (2534). ผลการใช้กิจกรรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะ

การแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับ
การรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร-
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อุทัย บุญประเสริฐ. (2531). กระบวนการกลุ่มหรือกลุ่มสัมพันธ์และการบริหารทีมงานที่

มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์,
ภาควิชาบริหารการศึกษา.

- อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์. (2545). *ความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์-
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุษารัตน์ นิตยารมย์. (2548). *กระทรวงศึกษาธิการกับการจัดการแก้ไขปัญหาการ-
ทะเลาะวิวาท ของนักเรียนอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เอกณรงค์ ภาณุพงษ์, กนกวลี ตริวัฒนกุล และทีมข่าวเหยี่ยวเดือนเก้า. (2546). *มั่วเซ็กซ์
อัปยา คำถาม ฐานิยามวัยรุ่นไทย 2001-2003 (SEXTEEN THAILAND)*.
กรุงเทพมหานคร: สยามอินเตอร์บุคส์.
- American Psychological Association. (n.d.). *The road to resilience*. Retrieved
June 24, 2010, from [http://apahelpcenter.org/featuredtopics/feature
.php?id=6](http://apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php?id=6)
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy
of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford
Press.
- Berndt, T. J. (1992). *Child development*. Orlando, FL: Holt, Rinehart and
Winston.
- Birnbaum, M. L., & Wayne, J. (2000). Group work in foundation generalist
education: The necessity for curriculum change. *Journal of Social
Work Education*, 36(2), 347-348.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss Trauma and Human Resilience: Have we
underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive
events. *American Psychologists*, 59, 20-28.

- Christle, C. A., Harley, D. A., Nelson, M. C., & Jones, K. (n.d.). *Promoting resilience in children: What parents can do*. Retrieved March 18, 2010, from <http://cecp.air.org/familybriefs/docs/Resiliency1.pdf>
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the Concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton & Company.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14(1), 37-47.
- Grotberg, H. E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Retrieved August 31, 2010, <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>
- Grotberg, H. E. (2005). *Resilience for tomorrow*. Retrieved August 31, 2010, from http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf
- Hansan, J. C., Wanner, R. W., & Smith, E. J. (1980). *Group counseling: Theory and process* (2nd ed.). Chicago: Rand McNally College.
- Kellerman, H. (1979). *Group psychotherapy and personality: Intersecting structures*. New York: Grune & Stratton.
- Horn, J. L. (1982). The aging of human abilities. In B. Wolman (Ed.), *Handbook of Development Psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.

Hugh, M., & Max, R. (1978). *Group psychotherapy: Theory and practice*.

New York: Free Press.

Morse, S. J., & Watson, R. I., Jr. (1977). *Watson and Morse Psychotherapies:*

A comparative casebook. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Ottaway, A. K. C. (1966). *Learning through group experiences*. London:

Routledge and Kegan Paul.

Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1995). *Human Development* (6th ed.).

New York: McGraw-Hill.

Schwartz, A. N., & Peterson, J. A. (1990). *Introduction to Gerontology*.

(4th ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.

Trotter, J. P. (1977). *The counselor and the group: Integration theory,*

training and practice. Monterey, CA: Brook Cole Publishing

Company.

Van de Water, D. A., & McAdams, D. P. (1989). Generativity and Erikson's

Belief in the species. *Journal of Research in Personality*, 23, 435-449.



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวกมลทิพย์ ฐิตินันทพันธุ์
วัน เดือน ปีเกิด	3 กรกฎาคม 2526
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2544 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับสอง สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ปีการศึกษา 2548
ตำแหน่งหน้าที่ การงานปัจจุบัน	-

