

Prince of Songkla University
ภาคผนวก
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบโปรแกรมให้การศึกษาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
 - 1.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 - 1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญประภา ปริญาพล

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 - 1.3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒน์ พรหมเพชร

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบแบบวัดสุขภาวะ
 - 2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธัญธิดา พิมพ์พวง

ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 - 2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริยา คูหา

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
 - 2.3 ดร.นัทธี บุญจันทร์

ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือแบบวัดสุขภาวะ

คำชี้แจง

1. แบบวัดสุขภาวะมีจำนวนทั้งหมด 48 ข้อ
2. ข้อความในแต่ละข้อจะกำหนดสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา
3. โปรดทำเครื่องหมาย \checkmark ลงใน ที่ตรงกับความคิดเห็นตามสภาพความเป็นจริงของคุณมากที่สุด
4. ลักษณะของแบบวัดสุขภาวะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แต่ละข้อให้ความหมายของคำตอบ ดังนี้
 - 5 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ เป็นจริงมากที่สุด
 - 4 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ ค่อนข้างเป็นจริง
 - 3 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ เป็นจริงบ้าง ไม่จริงบ้าง อย่างละเท่า ๆ กัน
 - 2 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ ไม่ค่อยเป็นจริง
 - 1 หมายถึง เรื่องนั้น ๆ ไม่จริงเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	คุณออกกำลังกายเป็นประจำ 2-3 ครั้ง /สัปดาห์					
2	คุณมักจะแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้กับผู้อื่นที่ขาดแคลน					
3	คุณทำในสิ่งที่ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อผู้อื่น ประพฤติตนตามกฎระเบียบของสังคม					
4	คุณคิดว่า การศึกษาเล่าเรียนส่งผลดีต่อตนเองและสังคมในภายภาคหน้า					
5	คุณนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 7-8 ชั่วโมง/วัน					
6	คุณมีความเมตตาเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน					
7	คุณไม่เคยรู้สึกโดดเดี่ยวตัวคนเดียว					
8	คุณตระหนักว่าการศึกษาค้นคว้าความรู้นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี					
9	ตลอด 2 เดือนที่ผ่านมาคุณไม่มีอาการตึงเครียดหรือปวดศีรษะ					
10	ทุกครั้งที่เกิดความผิดพลาด คุณจะคิดว่าไม่ใช่ความผิดของใคร และไม่จำเป็นต้องหาผู้กระทำผิด					
11	คุณยินดีเมื่อมีโอกาสได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
12	คุณชอบศึกษาเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ					
13	คุณดูแลสุขภาพร่างกายอย่างดี เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง					
14	เมื่อมีบุคคลให้ความช่วยเหลือ คุณจะหาโอกาสตอบแทนเสมอ					
15	คุณสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้ดี					
16	คุณมีความจดจ่อใส่ใจ ตั้งคำถามและจดบันทึกในการเรียนรู้					
17	คุณเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย					
18	คุณมองหาข้อดีของอุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้นเสมอ					
19	เมื่อเกิดความขัดแย้งทางความคิดกับคนรอบข้าง คุณไม่เคยใช้พฤติกรรมที่รุนแรงทั้งคำพูดและการกระทำ					
20	คุณรู้จักแยกแยะและจัดลำดับความสำคัญ ว่าสิ่งไหน ควรทำหรือไม่ควรทำ และสิ่งใดควรทำก่อนหรือหลัง					
21	คุณแสวงหาข้อมูลพร้อมเปิดรับความรู้ในการดูแลสุขภาพ					
22	คุณเชื่อมั่นว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นดีที่สุดเสมอ					
23	หากตกอยู่ในสถานการณ์ความขัดแย้งกับคนรอบข้าง คุณเป็นผู้ประคับประคองความสัมพันธ์นั้นเสมอ					
24	คุณยอมรับและเข้าใจว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีเหตุและผล					
25	คุณดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและสิ่งของเครื่องใช้ อย่างถูกสุขลักษณะ					
26	คุณมีสติและไตร่ตรองก่อนเสมอว่า สิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ					
27	คุณสามารถปรับตัวอยู่กับผู้อื่นได้ในทุกสถานการณ์					
28	คุณให้ความสำคัญในการคิดก่อนตัดสินใจและลงมือทำ					
29	เมื่อเกิดความผิดหวัง คุณไม่เคยทำร้ายตัวเอง					
30	เมื่อตัดสินใจทำอะไรแล้ว คุณจะทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคก็พร้อมจะฝ่าฟัน					
31	คุณเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล					
32	เมื่อพบเจอปัญหา คุณจะควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นตระหนกตกใจ หรือกลุ่มใจมากเกินไป และจะไตร่ตรองหาวิธีแก้ปัญหานั้น					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
33	เมื่อมีความเครียด คุณเคยใช้เทคนิคการผ่อนคลายด้วยการฝึกหายใจ					
34	คุณเข้าใจสัจธรรมของชีวิตมีทั้งความทุกข์และความสุข					
35	คุณเชื่อมั่นในความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง					
36	คุณรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวันและเวลา					
37	เมื่อเริ่มมีความเครียด คุณสามารถบริหารร่างกายให้ผ่อนคลายได้					
38	แม้มีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น คุณมีความหวังว่าจะสามารถคลี่คลายไปในทางที่ดีได้					
39	คุณสามารถอยู่กับเพื่อนต่างศาสนาได้อย่างสบายใจ					
40	คุณควบคุมตนเองไม่ให้อำนาจในสิ่งที่ผิด หรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนได้					
41	เมื่อมีอาการป่วย คุณได้ดูแลตนเองตามคำแนะนำของหมออย่างเคร่งครัด					
42	คุณมักนึกถึงที่พึงพอใจ หรือสวดมนต์ในยามที่จิตใจฟุ้งซ่านหรือไม่สบายใจ					
43	คุณให้ความสำคัญในการคิดก่อนตัดสินใจและลงมือทำ					
44	เมื่อคุณพบปัญหาคุณมีกระบวนการคิดหาทางออกด้วยเหตุและผลจนสามารถผ่านพ้นเรื่องเหล่านั้นได้					
45	คุณไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด					
46	คุณมีสมาธิในการลงมือทำต่อสิ่งที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี					
47	คุณใช้ความรู้ ความสามารถที่มีทำประโยชน์เพื่อสังคม					
48	คุณรับรู้ความสามารถของตนเองและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น					

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 1

สร้างสัมพันธ์ ลมหายใจแห่งความหวัง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จักกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การให้การศึกษาและให้สมาชิกกลุ่มรับรู้กติการ่วมกัน
3. เพื่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจปลอดภัยต่อการเปิดเผยเรื่องราว
4. เพื่อให้เกิดความหวังในการดำเนินชีวิต

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหวัง : สุขภาวะด้านสังคม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษโพสต์อิท
2. ปากกา
3. ดอกไม้กระดาษ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับ ทักทายสมาชิกในกลุ่มด้วยท่าที่เป็นมิตร
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง โดยใช้เกมคำคล้องจองเชิงสร้างสรรค์ในการแนะนำตัว
3. ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวโดยให้อิสระตามความพร้อมของแต่ละคน

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา
5. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกร่วมกันกำหนดข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มตลอดโปรแกรมให้การศึกษา
6. ผู้นำกลุ่มสรุปทำความเข้าใจกับสมาชิกในข้อตกลงที่ร่วมกำหนดขึ้น
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาครั้งนี้
3 ข้อ ลงในกระดาษโพสต์อิท แล้วนำส่งผู้นำกลุ่ม

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันแล้วแนะนำตัวกับคู่ของตัวเองอีกครั้ง พร้อมสลับกันเล่าความคาดหวังของตนเองให้คู่ของตนฟัง
9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำคู่ของตนให้กลุ่มฟังและให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามทำความเข้าใจกันเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความเป็นกันเอง
10. ผู้นำกลุ่มพูดถึงความสำคัญของความหวังที่กำลังเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับมิตรภาพภายในกลุ่ม
11. ผู้นำกลุ่มมอบดอกไม้แห่งความหวังที่ทำจากกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 ดอก
12. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนบอกเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ดอกไม้แห่งความหวัง
13. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนสิ่งที่เขียนจากดอกไม้แห่งความหวังเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังในการดำเนินชีวิต

ขั้นยุติ

14. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญของการสร้างมิตรสัมพันธ์
15. ผู้นำกลุ่มให้ข้อคิดในการใช้ชีวิตอย่างมีความหวังและนัดหมายเวลาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจ การให้ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาตั้งแต่ต้นจนจบ
2. การซักถามและการตอบคำถามของคู่สนทนา
3. การมีสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 2
ปล่อยวางอย่างเข้าใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายทุกครั้งในการเข้ากระบวนการปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้รู้สึกดีต่อตนเอง สามารถปล่อยวางสิ่งที่ไม่สบายใจได้
3. เพื่อให้มีฐานใจเข้มแข็ง เกิดความเข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้นและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหยุ่นตัว : สุขภาวะด้านสังคม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. แจกันดอกไม้หลากสี
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและพร้อมที่จะเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงและกติกาที่ได้ทำการตกลงกันไว้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งสมาธิ 2 นาที ด้วยการเพ่งพินิจดอกไม้หลากสี และให้เก็บความรู้สึกที่เกิดขึ้นไว้
4. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะที่อยู่กับดอกไม้หลากสี

ขั้นดำเนินการ

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนความรู้สึกของตนเองจากการดำเนินชีวิตช่วงที่ผ่านมา
6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกเล่าเรื่องราวภูมิหลังของครอบครัว
7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกสนทนากันและส่งมอบพลังใจให้กันและกัน
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา พร้อมกับวางมือด้านขวาที่หน้าอก และวางมือด้านซ้ายที่บริเวณหน้าท้อง เพื่อสัมผัสจังหวะการหายใจเข้า - ออกของตนเอง

9. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการทำ ความเข้าใจชีวิตของตนเองในทุกมิติ สุขและทุกข์เปรียบ ดั่งการหายใจเข้า - ออก โดยเน้นย้ำการปล่อยวางชีวิตให้พ้นทุกข์ด้วยการหายใจ เข้าอย่างช้า ๆ และหายใจออกอย่างลึก ๆ

ชั้นยุติ

10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกค่อย ๆ เปิดตา คงความรู้สึกผ่อนคลายเข้าใจชีวิต
 11. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนเล่าข้อค้นพบในชีวิตจากการเข้ากลุ่มวันนี้
 12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณในการร่วมมือและนัดหมายเวลาในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการปรึกษา
2. สังเกตการแสดงออกทางความรู้สึก ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน ผ่านเรื่องเล่าตามความเป็นจริงอย่างเสรีของสมาชิกแต่ละคน
3. สังเกตสัมพันธภาพ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 3
ยอมรับอดีต - ยินดีกับปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนการใช้ชีวิตจากอดีตสู่ปัจจุบัน
3. เพื่อให้เกิดความรู้สึกรับยอมรับความจริงในอดีตและพอใจในปัจจุบัน

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความยืดหยุ่นตัว : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ปอนด์
2. สีน้ำ
3. พู่กัน
4. จานสี
5. กระดาษแข็งรูปหัวใจ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส สร้างบรรยากาศที่มีความจริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจความรู้สึกของจิตใจจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำกติกา ข้อตกลงการประชุมและการให้เกียรติเพื่อนสมาชิก โดยเฉพาะการรักษาความลับของกันและกัน
4. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษแข็งรูปหัวใจให้สมาชิก และอธิบายถึงการแทนสัญลักษณ์ การสื่อสารส่งกำลังใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งสามารถให้เพื่อนสมาชิกตลอดการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ขั้นตอนการ

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจเรื่องราวในครอบครัวของตนเอง
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพระบายสีน้ำพร้อมตั้งชื่อภาพ โดยสื่อถึงเรื่องราวชีวิตของแต่ละครอบครัว
7. ผู้นำกลุ่มเปิดพื้นที่ชวนสมาชิกเล่าเรื่องราวจากภาพวาดของตน และให้เปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกได้ร่วมพูดคุยสอบถามถึงการเผชิญปัญหาชีวิตที่ผ่านมา โดยผู้นำกลุ่มเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการไว้วางใจในการพูดคุย
8. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกกลับสู่สภาวะปัจจุบัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มหลับตา 2 นาที
9. ขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มพูดให้สมาชิกได้ใคร่ครวญทบทวนสิ่งดี ๆ ที่ทุกคนมีในปัจจุบัน
10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเปิดตา และชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวดี ๆ ของตนเองในปัจจุบัน โดยเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกเกิดการยอมรับอดีตและยินดีกับปัจจุบัน ด้วยการหยิบบัตรดาซแข็งรูปหัวใจกับเพื่อนสมาชิกที่พูดเพื่อส่งกำลังใจให้กันและกัน

ขั้นยุติ

11. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์และข้อคิดที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกที่ร่วมกันแบ่งปันกำลังใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มครั้งนี้
13. ผู้นำกลุ่มนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง การให้ความสนใจ และการเปิดใจในการสื่อสารเรื่องราวภายในครอบครัวของตนเอง
2. สังเกตการแสดงออกทางความรู้สึกผ่านบทสนทนาในกิจกรรมระบายสีน้ำ
3. สังเกตความเห็นอกเห็นใจ ผ่านการส่งกำลังใจให้กันและกันระหว่างเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

โครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าง

ครั้งที่ 4

ความหวัง คือพลังวิเศษ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกมีความหวังในการใช้ชีวิต
2. เพื่อให้สามารถกำหนดความมุ่งหวังในชีวิตสู่วันข้างหน้า
3. เพื่อส่งต่อพลังบวกให้กันและกัน

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหวัง : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. ภาพถ่าย
2. นาฬิกาจับเวลา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยความเป็นกันเอง สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการไว้วางใจ
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกทุกคนถึงสภาพทั่วไปในการใช้ชีวิต
3. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนสมาชิกร่วมสมาธิ (1 นาที)

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มพูดถึงความสำคัญของการมีความหวังในการใช้ชีวิต
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกภาพถ่ายคนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายความหมายของภาพที่ตนเลือกในมุมมองที่เกี่ยวข้องกับความหวัง
6. ผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกเกิดการสื่อสารภาพถ่ายร่วมกันผ่านความรู้สึกคาดหวัง สมหวัง ผิดหวัง และอื่น ๆ
7. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกในการสื่อสารภาพถ่าย
8. ผู้นำกลุ่มแลกเปลี่ยนมุมมองการมีความหวังของตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความหวังในการใช้ชีวิตของแต่ละคน (คนละ 3 นาที)

9. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกเล่าถึงความมั่งหวังในชีวิตวันข้างหน้า โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้เล่าให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์

ขั้นยติ

10. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปข้อค้นพบจากการเข้ากลุ่ม โดยเฉพาะเรื่องความมั่งหวัง
11. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกส่งมอบกำลังใจให้กันและกัน และตอกย้ำความมั่นใจให้สมาชิกแต่ละคนมีความมั่งหวังในการใช้ชีวิต
11. ผู้นำกลุ่มมอบการบ้านให้สมาชิกแต่ละคนใช้เวลาอย่างน้อย 5 นาที ในการทบทวนชีวิตตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน พร้อมข้อคิดที่ได้เรียนรู้ นำมาถ่ายทอดภายในกลุ่มครั้งถัดไป
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตการเลือกภาพถ่ายของสมาชิกแต่ละคน
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อความมั่งหวังในชีวิตตามอย่างเสรีภาพของสมาชิก
3. สังเกตการให้ความร่วมมือ สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาคณะครุศาสตร์ราชภัฏ
ครั้งที่ 5
มองโลกแง่ดี ซีวีมีสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกฝนการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้มองเห็นข้อดีจากทุกสิ่งที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้เกิดความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการมองโลกในแง่ดี

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวกการมองโลกในแง่ดี : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

- อุปกรณ์**
1. กระดาษพื้นขาวมีจุดสีดำหนึ่งจุด ตำแหน่งตรงกลางกระดาษ
 2. ดินสอ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบพจนถึงข้อตกลงและกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันที่ผ่านมา คนละ 1 ข้อ เพื่อให้สมาชิกเกิดการมีส่วนร่วมในกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งปันข้อคิดจากการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตที่ตนได้กลับไป ทบพจนจากปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา พร้อมสอบถามข้อดีของสิ่งที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ครั้งนั้น

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษสีขาวมีจุดดำหนึ่งจุดอยู่ตรงกลาง แล้วถามสมาชิกแต่ละคน
 - สมาชิกเห็นอะไรบ้าง
 - สมาชิกเห็นสีใดก่อนระหว่างสีดำกับสีขาว
 - สมาชิกมองดูสีขาวแล้วรู้สึกอย่างไร และมองดูสีดำแล้วรู้สึกอย่างไร
 - ถ้าเปรียบกระดาษแผ่นนี้เหมือนคนหนึ่งคน สมาชิกเห็นอะไร
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดภาพที่ปรารถนาจะสื่อความหมาย โดยใช้จุดสีดำเป็นจุดเริ่มต้น
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแลกเปลี่ยนความหมายของภาพวาดและความรู้สึกขณะทีวาดภาพ

6. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นจากที่สมาชิกทุกคนพูดและอภิปรายถึงวิธีการมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกหรือแง่ดี รวมถึงความสำคัญและประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี
7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว แล้วมองหาข้อดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ขั้นยุติ

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสลับกันให้กำลังใจกันและกัน
9. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกให้ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการพูดคุยครั้งนี้
10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง การตอบคำถาม การร่วมแสดงความคิดเห็น การยอมรับกันและกัน
2. สังเกตการแลกเปลี่ยนความหมายจากการวาดภาพของสมาชิก โดยเฉพาะมุมมองต่าง ๆ จากการอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

Prince of Songkla University
Pattani Campus

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 6
รัก - ครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดมุมมองที่เปิดกว้างมากขึ้นและมองเห็นสิ่งที่ดีในชีวิต
2. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และกระชับความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี : สุขภาวะด้านสังคม

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษหัวใจ
2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีมิตรไมตรีด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา มีความรู้สึกดี ๆ อะไรบ้าง

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นนำสู่เนื้อหาของการพูดคุยเกี่ยวกับมุมมองต่อสมาชิกในครอบครัว
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความห่วงใยที่คนในบ้านมีต่อเรา โดยผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นใจในการสนทนา
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตานั่งสมาธิ แล้วนึกภาพว่าตัวเราเป็นส่วนหนึ่งของความห่วงใยของคนในครอบครัว หรือเป็นคนที่เขาไปแก้ไขความห่วงใยของคนในครอบครัวบ้างหรือไม่
6. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษหัวใจและปากกาให้สมาชิกเขียนความรู้สึกที่มีต่อคนในบ้าน และคำมั่นสัญญาสิ่งที่จะไม่ทำให้คนในบ้านเป็นห่วง
7. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษหัวใจและสลับปะปน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มหยิบฉลาก
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสุ่มหยิบฉลากกระดาษหัวใจ โดยประสงค์ให้หยิบได้ของเพื่อนสมาชิก

9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเปิดอ่านข้อความจากกระดาษหัวใจที่ตนหยิบได้ เพื่อเป็นการ ทบทวนความรู้สึกและคำมั่นสัญญาของเจ้าของกระดาษหัวใจ และคืนกระดาษ หัวใจสู่เจ้าของ
10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำกระดาษหัวใจกลับไปส่งมอบให้บุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัว
11. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกและข้อค้นพบจากการเข้ากลุ่มวันนี้

ชั้นยุติ

12. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดการมองโลกจากมุมต่าง ๆ ของบ้านตนเอง เพื่อเสริมสร้าง การมองโลกในแง่ดีต่อการใช้ชีวิต
13. ผู้นำกลุ่มขอบคุณทุกท่านและนัดหมายการประชุมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตแววตา สีหน้า ความสนใจ การเปิดเผยตนเอง การแสดงออกทางบวก
2. สังเกตการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน
3. สังเกตมุมมอง ภาษาคำมั่นสัญญาของสมาชิกที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว

โครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 7
รักตัวเองให้เป็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกรักตนเองจากการค้นพบความหมายของชีวิต
2. เพื่อให้เกิดแนวทางพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดพัฒนาตนเอง
3. เพื่อสร้างความตระหนักในการให้ความสำคัญกับสภาวะร่างกายของตนเอง

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง : สภาวะด้านร่างกาย

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยความรู้สึกของตนเองในวันนี้
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงความสำคัญของการรักตัวเอง

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นถึงความจำเป็นหรือไม่อย่างไร ในการรักตัวเองด้วยการให้ความหมายของชีวิต
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจความหมายในชีวิตของตนเอง จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม จากประเด็นเหล่านี้
 - ความหมายของชีวิตในทัศนคติของตนเองคืออะไร
 - รู้สึกอย่างไรกับวิถีชีวิตของตนเองในปัจจุบัน
 - สิ่งใดที่ต้องการจากตนเองและคนรอบข้าง
 - สิ่งใดคือพลังใจที่ส่งผลบวกต่อตนเองเมื่อยามท้อแท้หมดกำลังใจ
6. ผู้นำกลุ่มสรุปความหมายชีวิตของสมาชิก และกล่าวถึงการค้นพบความหมายของชีวิตสู่การรักตัวเองอย่างแท้จริง รวมถึงเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประเด็นนี้

7. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกสำรวจพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการรักตัวเองที่ตนเองสามารถกระทำได้ คนละ 3-4 นาที จากนั้นเขียนลงในกระดาษพร้อมปากกาที่มอบให้
8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการรักตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความรู้สึกได้รับ พลังบวกผ่านเพื่อนสมาชิก
9. ผู้นำกลุ่มเก็บรวบรวมกระดาษจากสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นยุติ

10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณพบในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และสรุปความสำคัญของการดูแลตัวเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายของตนเอง
11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

วิธีการประเมินผล

1. สังเกตการสีหน้า ท่าทาง ความร่วมมือ การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็น ความหมายของชีวิตสมาชิกแต่ละคน
2. สังเกตการแสดงออกถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น จากพฤติกรรมรักตัวเองที่สมาชิกได้เขียนลงในกระดาษ เพื่อบ่งบอกถึงความรักที่มีให้ตัวเอง รวมถึงสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนสมาชิก

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 8
แรงบันดาลใจสู่เป้าหมาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ค้นหาแรงบันดาลใจในการนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย
2. เพื่อเกิดรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จ

เป้าหมาย	จิตวิทยาเชิงบวก การรับรู้ความสามารถของตนเอง : สุขภาวะด้านปัญญา
ระยะเวลา	90 นาที
อุปกรณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. กระดาษไทดอล 2. ปากกา

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกด้วยความชื่นชมสร้างบรรยากาศแบบเป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกร่วมสมาธิก่อนทำกิจกรรม (1 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกสิ่งที่เรียนรู้ในการเข้ากลุ่มที่ผ่านมาคนละ 1 ข้อ

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มพูดถึงการสร้างแรงบันดาลใจสู่เป้าหมายของชีวิตจากการมีบุคคลต้นแบบ
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจตนเองจินตนาการถึงบุคคลต้นแบบ
6. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษไทดอลให้สมาชิกได้ใคร่ครวญและเขียนคุณลักษณะเฉพาะบุคคลของบุคคลต้นแบบ
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมนำเสนอกระดาษไทดอลต่อสมาชิกในกลุ่ม โดยให้สมาชิกเปิดเผยถึงคุณลักษณะที่ตนเองมีความคล้ายกับบุคคลต้นแบบในกระดาษไทดอล
8. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่แสดงออกด้วยความใส่ใจ และสะท้อนความเห็นโดยให้ทุกคนช่วยกันสรุปบุคคลต้นแบบของสมาชิกแต่ละคน

ชั้นยุดิ

9. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงประเด็นการพูดคุยครั้งนี้และให้กำลังใจกันและกัน
10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกในการพูดคุยของวันนี้
11. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงจากการที่สมาชิกกลุ่มได้อธิบายกล่าวถึงคุณลักษณะของตนเองที่คล้ายกับบุคคลต้นแบบในกระตาศไอดอลของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงออกถึงความใส่ใจ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

Prince of Songkla University
Pattani Campus

โครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสภาวะแก่นักศึกษาคณะครุศาสตร์ราชภัฏ

ครั้งที่ 9

จงมองหาแล้วจะมองเห็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อค้นพบแนวทางการพัฒนาตนเองจากการมองเห็นจุดแข็งของแต่ละบุคคล
2. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่อการใช้ความสามารถช่วยเหลือผู้อื่น

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิง การรับรู้ความสามารถของตนเอง : สภาวะด้านปัญญา

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ -

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่มอย่างเป็นกันเอง ด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยความรู้สึกของตนเองในวันนี้
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรั้งสมาธิ 2 นาที จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนสิ่งที่ค้นพบจาก
แรงบันดาลใจสู่เป้าหมายของสมาชิกในการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรวบรวมจุดเด่นหรือจุดแข็งของตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกทบทวนตัวเองถึงจุดเด่น จุดแข็งที่เอื้อสร้างประโยชน์
แก่ตนเองให้กับคนในครอบครัวและผู้คนในสังคม
6. จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง โดยผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศ
เชื่อมโยงให้สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์
ความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
7. ผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์จากการสำรวจมองหาความภาคภูมิใจในตนเองสู่การ
มองเห็นจุดเด่นของตนเพื่อเป็นแสงสว่างให้ผู้อื่น โดยใช้จิตวิทยาเชิงบวกให้สามารถ
พัฒนาตนเองจากจุดแข็งของแต่ละบุคคล

8. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกถอดบทเรียนสะท้อนมุมมองสิ่งที่ค้นพบจากการเข้ากลุ่มวันนี้

ขั้นยุติ

9. ผู้นำสรุปสิ่งที่สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ค้นพบจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายสมาชิกในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ภาษา น้ำเสียง การแสดงความรู้สึกและการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตการณ์เปิดเผยตนเองผ่านเรื่องเล่าการมองเห็นจุดเด่น หรือจุดแข็งของตนเองอย่างภาคภูมิใจของสมาชิกแต่ละคน การเห็นอกเห็นใจกัน การยอมรับซึ่งกันและกัน
3. สังเกตการณ์สัมพันธ์ภาพและปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ในกลุ่ม

Prince of Songkla University
Pattani Campus

โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง

ครั้งที่ 10
สำเร็จให้เห็น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างการมองโลกในแง่ดีให้เกิดขึ้นในทุกสถานการณ์
2. เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเป้าหมายความสำเร็จของตนเอง
3. เพื่อค้นพบวิธีการนำไปสู่ความสำเร็จจากปัจจุบันไปสู่อนาคต และสามารถนำไปปฏิบัติจริง

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี : สุขภาวะด้านปัญญา

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษชูดสี่รู้ง A4
2. ปากกาไม้สำหรับชูด

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกทุกคนด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงและกิจกรรมที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษชูดสี่รู้ง ขนาด A4 ที่มีลักษณะสีดำทึบให้กับสมาชิกกลุ่ม และถามสมาชิกถึงมุมมองความคิดเห็น และความรู้สึกเมื่อได้รับกระดาษชูดสี่รู้ง
4. ผู้นำกลุ่มทวนความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอยู่กับตัวเองและจินตนาการภาพแห่งความสำเร็จของชีวิต และมอบปากกาไม้ให้สมาชิกในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกใช้ปากกาไม้สำหรับชูดเพื่อวาดภาพแห่งความสำเร็จของตนเองลงในกระดาษชูดสี่รู้ง
7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าภาพแห่งความสำเร็จจากกระดาษชูดสี่รู้ง
8. ผู้นำกลุ่มเอื้อบรรยากาศให้สมาชิกได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนวางแผนชีวิต ความสำเร็จและส่งพลังบวกให้กันและกัน

9. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกหาคำตอบถึงวิธีการในปัจจุบันที่นำไปสู่ความสำเร็จของตนเองในอนาคต ดังภาพวาดในกระดาษชูดสีรุ้ง
10. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดการมองโลกในแง่ดีในแต่ละสถานการณ์สู่การค้นพบวิธีการจัดการปัญหาอุปสรรคได้อย่างสำเร็จ จากกระดาษชูดสีดำที่บดสีภาพแห่งความสำเร็จด้วยการมองโลกในแง่ดี
11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเก็บกระดาษชูดสีรุ้งของตนเองแล้วนำกลับไปติดแปะไว้ในพื้นที่ในบ้านของตน โดยเป็นจุดที่ผ่านสายตาสีที่มืดที่สุดในบ้านพัก เพื่อสร้างแรงผลักดันในการลงมือทำตามแผนการที่วางไว้ให้เข้าใกล้ความสำเร็จ

ขั้นยุติ

12. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความสำคัญของการเข้ากลุ่มวันนี้ ประเด็นความสำเร็จที่งดงามภายใต้กระดาษชูดสีรุ้ง และการค้นพบวิธีการนำไปสู่ความสำเร็จของแต่ละคน
13. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายในครั้งต่อไป

วิธีการประเมินผล

1. สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจการร่วมกิจกรรมในกระบวนการให้การปรึกษา
2. สังเกตแนวคิด มุมมอง ความรู้สึที่สมาชิกมีต่อกระดาษสีดำทึบ และการอภิปรายการตอบคำถาม การวางแผน วิธีการไปสู่ความสำเร็จของสมาชิกแต่ละคน
3. สังเกตการแสดงออกของสมาชิกในขณะที่กำลังวาดภาพแห่งความสำเร็จของตนเองในกระดาษชูดสีรุ้ง

โครงการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าง

ครั้งที่ 11
ทุกข์/สุขอยู่ที่ใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของทุกชีวิตที่มีทั้งความสุขและความทุกข์
2. เพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีท่ามกลางสภาวะทุกข์และสุข ในการเดินทางสู่เป้าหมาย

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหย่นตัว : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ 1. ก้อนหิน
2. กระดาษทราย
3. สี

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกทุกคนด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มถามไถ่ความรู้สึกในวันนี้ของสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกหยิบก้อนหินที่มีพื้นผิวแตกต่างกันคนละ 1 ก้อน แล้วให้สมาชิกในกลุ่มหลับตา ใช้มือค่อย ๆ สัมผัสกับก้อนหินที่ตนเลือกอย่างช้า ๆ และผู้นำกลุ่มพูดถึงเส้นทางชีวิตที่มีความซับซ้อนด้วยอุปสรรคปัญหาด้วยความขรุขระของก้อนหินในมือ

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกแต่ละคนพูดถึงความรู้สึกขณะสัมผัสก้อนหิน จากนั้นทำการสรุปข้อคิดอีกครั้ง
5. ผู้นำกลุ่มมอบกระดาษทรายและสีให้กับสมาชิกแต่ละคนทำการวาดกราฟชีวิตตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน ทั้งช่วงที่มีความสุขและมีความทุกข์
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงเส้นทางชีวิตจากในกระดาษทราย

7. ผู้นำกลุ่มสรุปการทำกิจกรรมนี้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจธรรมชาติของชีวิตที่มีรสชาติแห่งความทุกข์และความสุข
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวาดกราฟชีวิตในอนาคตโดยวาดต่อจากเส้นกราฟปัจจุบันไปยังอนาคตจนกระทั่งผู้สูงอายุ และชวนสมาชิกพูดถึงเส้นกราฟอนาคตอีกครั้ง

ขั้นยุติ

9. ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกมองเห็นกระดาษทราย คืออุปสรรคปัญหา แต่ชีวิตต้องดำเนินต่อไป แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ที่รู้สึกทุกข์แต่ทุกคนสามารถเดินทางต่อไปเพื่อเป้าหมายความสุขในอนาคต
10. ผู้นำกลุ่มขอบคุณและนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง การเลือกและสัมผัสกับก้อนหิน รวมถึงความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน และสังเกตเส้นทางกราฟชีวิตของสมาชิกกลุ่ม การแสดงออกทางความรู้สึก ความคิดเห็นจากการบอกเล่าเส้นทางกราฟชีวิตของสมาชิก

Prince of Songkla University
Pattani Campus

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะแก่นักศึกษาครอบครัวหย่าร้าง
ครั้งที่ 12
เข้าใจในสัจธรรมชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ตระหนักในสัจธรรมทุกชีวิต ล้วนตั้งอยู่บนความไม่แน่นอน
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจชีวิตอย่างถ่องแท้และเกิดความมุ่งมั่นหวังในชีวิต
3. เพื่อให้ดำรงตนอย่างมีความสุข แม้ชีวิตไม่ได้สมบูรณ์แบบ

เป้าหมาย จิตวิทยาเชิงบวก ความหวัง : สุขภาวะด้านจิตใจ

ระยะเวลา 90 นาที

อุปกรณ์ เพลงเกี่ยวกับสัจธรรมชีวิต

วิธีการดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีมิตรไมตรีด้วยความคุ้นเคย
2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยเรื่องราวทั่วไปของสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหลับตา 2 นาที และเปิดเพลงเกี่ยวกับสัจธรรมชีวิต

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการเข้ากลุ่มปรึกษาภาพรวมที่ผ่านมา
5. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกคิดถึงความไม่แน่นอนของชีวิต โดยพูดถึงเพลงที่เปิดให้รับฟังกับการมองโลกความเป็นจริงที่กำลังเผชิญ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต
6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยถึงประเด็นทุกสรรพสิ่งไม่มีคำว่าจีรังยั่งยืน
7. ผู้นำกลุ่มสรุปการแสดงความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่ม
8. ผู้นำกลุ่มพูดคุยความสำคัญของการมีความหวังแม้แต่วันที่ไม่แน่นอน เพื่อให้สมาชิกรู้สึกมีความหวังในการดำเนินชีวิต ตระหนักต่อการทำเป้าหมายให้สำเร็จ
9. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันส่งพลังบวกให้กันและกัน โดยที่ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเข้าไปอยู่ตรงกลาง โดยนั่งหลับตาและให้เพื่อน ๆ สมาชิกที่เหลือค่อยๆ เข้าไปพูดและให้กำลังใจใน

ระยะใกล้ ๆ สัมผัสมือซึ่งกันและกันที่คนและเวียนให้คนอื่นไปนั่งกลางวงจนครบสมาชิกทุกคน

10. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระจากการพูดคุยทุกครั้ง และเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษารั้งนี้

ขั้นยุติ

11. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้ารับการปรึกษากลุ่ม
12. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นพลังบวกให้กันและกันตลอดการเข้ารับการปรึกษาและกล่าวปิดกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจ ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาตั้งแต่ต้นจนจบ ผ่านบทสนทนาที่แสดงออกถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น การมีความหวังต่อชีวิตอย่างเข้าใจ สัมพันธภาพที่แสดงออกทางบวก

Prince of Songkla University
Pattani Campus