



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

คำอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

แบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการถามสภาพการปฏิบัติจริง หรือความรู้สึกนึกคิดของนักศึกษา เกี่ยวกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักศึกษา ถ้านักศึกษา ประสบกับสถานการณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านั้นนักศึกษารู้สึกอย่างไร ซึ่งมีแบบสอบถาม ทั้งหมด 32 ข้อ แต่ละข้อจะมีตัวเลือกตอบ คือ ก ข และ ค

ให้นักศึกษาเลือกคำตอบ ที่ตรงกับความรู้สึก หรือการกระทำจริง ๆ ของนักศึกษาเพียง ข้อเดียว โดยกากบาท (x) ข้อที่เลือก ลงในกระดาษคำตอบที่แจกให้

ตัวอย่าง

ถ้ามีวิทยากรมาให้ความรู้กับนักศึกษา แล้วช่วงท้ายวิทยากรมาถามว่าใครมีปัญหา อะไรซึ่งขณะนั้น นักศึกษาไม่เข้าใจบางหัวข้อนักศึกษาน่าจะปฏิบัติอย่างไร

ก. ดุกขึ้นถามทันที

ข. คอยให้เพื่อนคนอื่นถามก่อน แล้วจึงค่อยถาม

ค. ถามเพื่อนคนที่นั่งอยู่ใกล้ ๆ แทน

ถ้านักศึกษาเลือก ก. คือดุกขึ้นถามทันที ก็ขีดเครื่องหมาย x ลงที่ข้อ ก.
ในกระดาษคำตอบของนักศึกษา

ข้อ	ก	ข	ค
1	X		
2			
3			

ถ้านักศึกษาเปลี่ยนคำตอบ ให้เขียน ✖ ทับข้อที่ไม่ต้องการแล้ว X ลงในข้อที่ต้องการ เช่น ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ก. เป็นข้อ ค. ก็ให้ทำดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค
1	✖		X
2			
3			

คำตอบของนักศึกษาไม่มีผลกระทบต่อการสอบวิชาอื่น จึงขอให้นักศึกษาตอบอย่างสบายใจ และให้ตรงกับความเป็นจริงที่สุด



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

1. ในขณะที่เรียนหนังสือในห้องเรียน เมื่อนักศึกษาไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูสอนอยู่ นักศึกษาจะทำอย่างไร

ก. ตามครูเมื่อไม่เข้าใจ

ข. ตามเพื่อน

ค. ไม่ทำอะไรเลย

2. ขณะทำแบบฝึกหัดหรือทำงานยาก ๆ นักศึกษารู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำ

ข. บางครั้งก็เบื่อ

ค. รู้สึกทำทนายดี

3. เมื่อคิดว่าจะทำอะไร นักศึกษาต้องทำให้ได้ตามความคิดทุกครั้งหรือไม่

ก. ทำตามที่ได้คิดไว้ทุกครั้ง

ข. บางครั้งก็ทำ

ค. ไม่ค่อยได้ทำ

4. ถ้าผลการเรียนของนักศึกษาไม่ผ่านเกณฑ์การเรียน คือ ดิจ F นักศึกษารู้สึกอย่างไร

ก. รู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ อยาเพื่อน

ข. เฉยๆ ดิจก็ไปแก้

ค. คิดว่าจะไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

5. ขณะที่ครูกำลังสอน แล้วครูตั้งคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่สอน ซึ่งคำถามนั้นเป็นคำถามที่นักศึกษารู้คำตอบนักศึกษาจะทำอย่างไร

ก. ลุกขึ้นตอบทันที

ข. รอว่ามีคนอื่นตอบไหม ถ้าไม่มีถึงจะตอบ

ค. เก็บเงียบ ไม่กล้าตอบเดี๋ยวกู้อีกเลยเอง

6. เวลาที่ครูสั่งให้นักศึกษาค้นคว้างานในห้องสมุดมาส่ง ส่วนใหญ่นักศึกษาชอบให้คนอื่นค้นคว้าให้ หรือทำด้วยตัวเอง
- ชอบทำเองทั้งหมด
 - บางครั้งก็ชอบให้คนอื่นทำให้บ้าง
 - ชอบให้คนอื่นทำให้ทั้งหมด
7. นักศึกษาคิดหรือเคยประคิษฐ์ของใช้จากวัสดุเหลือใช้หรือไม่
- ไม่เคย ส่วนใหญ่อยากได้ก็ซื้อเอา
 - บางครั้งก็คิดอยากทำเองบ้างเหมือนกัน
 - ส่วนใหญ่ชอบประคิษฐ์ของจากวัสดุเหลือใช้ด้วยตัวเอง
8. ตั้งแต่เรียนมาถึงขณะนี้ นักศึกษารู้สึกมีความภูมิใจในด้านการเรียนของตัวเองหรือไม่
- ไม่รู้สึกภาคภูมิใจเลย
 - รู้สึกภาคภูมิใจในบางครั้ง
 - รู้สึกภาคภูมิใจตลอดเวลา
9. เวลาทำงานทุกอย่างนักศึกษาคิดว่า.....
- ต้องทำให้เสร็จ
 - บางครั้งก็คิดว่าจะทำให้เสร็จ
 - ไม่คิดอะไร
10. ครูให้ส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ปรากฏว่าทุกคนไม่มีใครอยากออกมาหน้าชั้น ถ้า นักศึกษา อยู่ในกลุ่มนี้ นักศึกษาจะอย่างไร
- รีบอาสาออกมาเป็นผู้รายงานทันที
 - เฉย ๆ แล้วแต่เพื่อนจะมอบหมาย
 - ปฏิเสธทันที

11. มีเพื่อนคนหนึ่งมาเล่าให้นักศึกษาฟังว่ามีคนนินทานักศึกษาว่าเป็นคนไม่ดี เห็นแก่ตัว ซึ่งความจริงแล้วนักศึกษาไม่ได้เป็นอย่างที่เขาพูด นักศึกษาจะปฏิบัติตัวกับคนนินทานักศึกษาอย่างไร
- รับไปพูดกับคนที่นินทาทันที เพื่อไม่ให้เกิดความเสียหาย
 - ถ้าผู้นินทายังพูดให้กับนักเรียนก็จะไปพูดกับผู้นั้นให้รู้เรื่อง
 - นักเรียนไม่สนใจคำนินทาเหล่านั้นเพราะไม่ได้เป็นอย่างที่บุคคลนั้นพูด
12. เมื่อครูให้งานหรือการบ้านมาทำที่บ้าน นักศึกษาจะปฏิบัติอย่างไร
- ทำทันทีที่มีเวลาว่าง
 - คอยรอลอกจากเพื่อนหรือให้เพื่อนทำให้
 - ไม่เคยทำ
13. ในงานแสดงมหาวิทยาลัย ครูให้ส่งการแสดงมาห้องละ 1 เรื่อง นักศึกษาเป็นสมาชิกในห้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้อย่างไร
- เป็นผู้เสนอการแสดง
 - คอยแสดงความคิดเห็นกับเพื่อน
 - แล้วแต่เพื่อน ๆ จะมอบหมายให้ทำอะไรได้ทั้งนั้น
14. เวลาทำสิ่งที่ยาก ๆ นักศึกษารู้สึกอย่างไร
- ไม่อยากทำ
 - บางครั้งก็อยากทำ
 - อยากทำให้เสร็จ
15. ในขณะที่นักศึกษาเข้าห้องประชุมแล้วครูบอกให้ใครก็ได้เป็นตัวแทนบอกทำความเข้าใจ ถ้า นักศึกษาอยู่ในห้องประชุมนั้นจะทำอย่างไร
- รับเป็นตัวแทนบอกทำความเข้าใจ
 - ถ้าเพื่อนเสนอชื่อก็จะรับเป็น
 - ไม่ว่ากรณีใดจะไม่รับเป็นเลย

16. นักศึกษาทำปากกาหมึกซึมของเพื่อนแตก แต่เพื่อนไม่เห็น เมื่อเพื่อนถามว่าใครทำปากกาแตก นักศึกษาจะตอบว่าอย่างไร

- ก. รีบบอกเพื่อนว่าตัวเองทำแตก
- ข. ขอมรับว่าทำแตก เมื่อมีพยานยืนยันว่านักเรียนเป็นคนทำแตก
- ค. แม้ว่าไม่มีพยานยืนยัน ก็จะไม่รับเด็ดขาด

17. นักศึกษาส่งงานให้กับครูไปแล้วปรากฏว่า ครูบอกว่ายังไม่ถูกต้อง ทั้ง ๆ ที่แก้มาแล้ว 3 ครั้ง นักศึกษาจะทำอย่างไร

- ก. เอากลับมาแก้ใหม่อีกครั้ง
- ข. บอกครูว่าครั้งนี้คงเป็นครั้งสุดท้าย เพราะงานเยอะ
- ค. ไม่ทำอีก แล้วแต่ครูจะให้คะแนน

18. เพื่อน ๆ สนับสนุนให้นักศึกษาได้ลงสมัครเป็นนายกองค์การนักศึกษา นักศึกษาคิดว่าตัวเองจะมีวิธีการพูดหาเสียงอย่างไร

- ก. พูดหาเสียงหน้าคณะต่างๆ และห้องเรียนต่าง ๆ
- ข. พูดหาเสียงเฉพาะกลุ่มที่ตัวเองรู้จักและสนิทสนม
- ค. ให้เพื่อน ๆ ที่สนับสนุนช่วยพูดหาเสียง

19. เพื่อนที่นักศึกษาสนิทสนมมากที่สุด มาชวนไปเที่ยวเป็นเพื่อน ซึ่งตอนนั้นนักศึกษาทำการบ้านยังไม่เสร็จและจะส่งในวันพรุ่งนี้เช้า นักศึกษาจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ปฏิเสธเพื่อน แล้วให้เหตุผล
- ข. ไปเป็นเพื่อน แต่มีข้อแม้ว่าไม่กลับดึก
- ค. ถ้าเป็นเพื่อนสนิทก็ไม่กล้าปฏิเสธ กลัวเพื่อนจะโกรธ

20. ถ้านักศึกษาได้รับมอบหมายให้พูดเป็นผู้นำตอนเช้า ซึ่งนักศึกษาไม่ค่อยเต็มใจ นักศึกษาจะทำอย่างไร

- ก. เตรียมตัวมาแต่เช้า
- ข. มาสาย ถ้าทันก็พูดไม่ทันก็แล้วไป
- ค. ไม่มาเลย แกล้งลาป่วย 1 วัน

21. ครูสั่งงานให้ไปค้นคว้าในห้องสมุด ปรากฏว่านักศึกษาค้นไม่เจอ ครูจึงแนะนำให้ไปค้นคว้าที่สถาบันอื่น นักศึกษาจะอย่างไร
- ไปตามที่ครูแนะนำ
 - เอาหัวข้อที่ใกล้เคียงที่มีในห้องสมุด
 - ไม่ไป คอยลอกตามเพื่อน
22. ถ้านักศึกษาเดินไปเห็นน้องตัวเองกำลังชกต่อยกับเพื่อนของเขา นักศึกษาจะอย่างไร
- ปล่อยให้ชกกันเลย
 - นำเรื่องที่เกิดขึ้น ไปบอกให้ครูทราบ
 - รีบแยกออก แล้วถามเหตุผล
23. ในการสอบกลางภาค ครูได้ตรวจคะแนนแล้วปรากฏว่าคะแนนที่ได้ในห้องใกล้เคียงกันมาก ครูถามนักศึกษาว่า การสอบครั้งนี้มีการลอกกันใช่ไหม ซึ่งในความเป็นจริงมีการลอกกันรวมทั้งตัวนักศึกษาลอกเพื่อนด้วย แต่ครูจับไม่ได้ว่าใครลอกใคร นักศึกษาจะอย่างไร
- ยอมรับว่ามีการลอก
 - แล้วแต่เพื่อนส่วนมากในห้องจะอย่างไร
 - ปฏิเสธเพราะยังไงครูก็จับไม่ได้
24. ในการทดลองวิทยาศาสตร์ในห้องทดลอง ครูให้ทดลองเตรียมเครื่องมือชนิดหนึ่ง 10 ครั้ง ได้ผลอย่างไร ให้เขียนบันทึก นักศึกษาจะปฏิบัติอย่างไร
- ทำครบ 10 ครั้งตามที่ครูสั่ง
 - ไม่แน่ใจแล้วแต่เพื่อนส่วนใหญ่จะพาทำเท่าไร
 - อาจจะทำไม่ถึง 10 ครั้ง ถ้าได้คำตอบที่เหมือน ๆ กัน
25. เพื่อนสนิทมากยืมเงินไป แล้วบอกว่าจะเอามาคืน พอถึงกำหนดก็ไม่เอามาคืน และยังไม่ได้พูดถึงเรื่องเงินที่ยืมไปด้วย ซึ่งในตอนนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องใช้เงินนักศึกษาจะอย่างไร
- บอกเพื่อนตรง ๆ ว่าเราต้องการใช้เงิน
 - ไม่กล้าพูด แต่จะใช้เพื่อนอีกคนไปถามให้
 - ถ้าไม่ให้ก็ไม่เอา แต่ครั้งต่อไปจะไม่ให้ยืมอีก

26. ครูมีธุระจะออกไปข้างนอก สั่งนักศึกษาให้เข้าห้องสมุดทำงานให้เสร็จแล้วนำมาส่งในชั่วโมงหน้า นักศึกษาจะทำอย่างไร
- รีบทำให้เสร็จในชั่วโมงนั้นทันที
 - กลับบ้านก่อนค่อยทำวันหลัง
 - เอาไว้ให้เพื่อนช่วยทำให้
-
27. นักศึกษาคิดว่าแผนการเรียนของนักศึกษาที่เรียนอยู่ในขณะนี้ สามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ของเราหรือไม่.....
- คิดว่าได้
 - ไม่แน่ใจ
 - คิดว่าไม่ได้
28. ก่อนนักศึกษาจะออกจากบ้านมาเรียนหนังสือ พ่อกับแม่บอกว่า “ให้ตั้งใจเรียนนะลูก” นักศึกษา ได้ยินแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
- มีความตั้งใจที่จะเรียนให้จบ
 - บางครั้งก็มีความรู้สึกที่ตั้งใจอยากจะทำเรียนให้จบ
 - เฉย ๆ เพราะพ่อแม่พูดบ่อยครั้งแล้ว
-
29. นักศึกษาคิดอย่างไรกับการที่ครูสั่งให้ค้นคว้างานด้วยตนเอง
- เห็นด้วยเพราะฝึกให้เรา มีความรับผิดชอบ
 - ไม่แน่ใจว่าเพื่อน ๆ จะมีความรับผิดชอบหรือไม่
 - ไม่เห็นด้วย เพราะเสียเวลาในการค้นคว้า
-
30. ครูฝ่ายกิจกรรมนักศึกษาสั่งให้นักศึกษาแต่งกายให้ดูกระเป๋ยบและตรงตามวันของแต่ละชุด นักศึกษาคิดว่าจะทำตามหรือไม่ อย่างไร
- ทำตามที่ครูบอกเพื่อความเป็นระเบียบ
 - ทำบ้างไม่ทำบ้างแล้วแต่ความสะดวก
 - ไม่ทำเลยเพราะ โตแล้วไม่ควรมีแบบแผนมากเหมือนเด็ก

31. นักศึกษาเคยคิดอยากจะทำออกจากมหาวิทยาลัยหรือไม่

- ก. อยากลาออก
- ข. บางครั้งก็อยากลาออก
- ค. ไม่อยาก

32. ถ้ามีวิทยากรมาให้ความรู้แก่นักศึกษา แล้วช่วงทำวิทยากรถามว่า ใครมีปัญหาอะไร ซึ่ง ขณะนั้นนักศึกษาไม่เข้าใจในบางหัวข้อนักศึกษากลับปฏิบัติอย่างไร

- ก. ลุกขึ้นถามทันที
- ข. คอยให้เพื่อนคนอื่นถามก่อน แล้วจึงค่อยถาม
- ค. ถามเพื่อนคนที่นั่งอยู่ใกล้ๆ แทน



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 เรื่อง การปฐมนิเทศ

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
1 เวลา 60 นาที	เรื่อง ปฐมนิเทศ จุดมุ่งหมาย 1 เพื่อให้สมาชิก ในกลุ่มเข้าใจ ระเบียบ วิธีการ และความมุ่งหมาย ในการเข้าร่วม กิจกรรมการให้ คำปรึกษาแบบ กลุ่ม 2 เพื่อสร้างความ อบอุ่นเป็นกันเอง ของสมาชิกใน กลุ่มพร้อมที่จะ เปิดเผยตัวเอง	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มแนะนำ ตัวเอง บอกประวัติ ส่วนตัว จากนั้นให้ สมาชิกได้เปิดโอกาส ซักถาม 2 จากนั้นให้สมาชิก แนะนำตัวทีละคนโดย แล้วแต่ใครพร้อมที่จะ พูด 3.เปิดโอกาสให้ สมาชิกซักถาม ขั้นสัมพันธภาพ 4 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก ว่าเคยเข้ากลุ่มการให้ คำปรึกษาแบบนี้ไหม 5 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก กลุ่มว่าการที่เข้ามา กลุ่มครั้งนี้รู้สึกอย่างไร ขั้นดำเนินการ 6 ผู้นำกลุ่มพูดถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งนี้	- การเริ่มต้น สนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การจับและ การฟัง - การแปล ความหมาย - การให้กำลังใจ - การพูดซ้ำคำ - การสร้างความ อบอุ่น - การสอบซัก - การยอมรับโดย ปราศจากเงื่อนไข - การตั้งคำถาม - การถามนำ - การวาง โครงการ อย่างเป็นระบบ - การให้ความ คิดเห็น	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็น คนดีมีความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้มนุษย์ เป็นคนไม่ดีคือความไม่ สอดคล้องกันระหว่างสิ่ง ที่เป็นอยู่ปัจจุบันกับ ความรู้สึกนึกคิดจึงทำให้ คนใช้กลวิธีทางป้องกัน ตัวเอง เช่นการพูดปลกค โกง หลอกคนอื่น ฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆด้วย ตัวเองได้เพียงแต่เขาได้ ระบายสิ่งต่างๆที่คับข้อง ใจออกมา ความคับข้อง ใจต่างๆที่อยู่ในใจเขาเป็น สิ่งที่ทำให้เขามีคมนคิด อะไร ไม่ออกแต่ถ้าเขาได้ ระบายความคับข้องใจ ออกมาเป็น โอกาสให้เขา ได้ค้นพบตัวเองและ

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		ถึงการปฏิบัติตัวและ	- การพูดค้างไว้ให้	สามารถมองเห็นสาเหตุ
		<p>บทบาทขัดดกกลงกันในการเข้ากลุ่มและสิ่งที่จะปฏิบัติและจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม</p> <p>7 เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม</p> <p>8 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าจะปฏิบัติตัวตามที่ได้ตกลงไว้ได้หรือไม่อย่างไร</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>9 สรุปสิ่งที่ได้จากการพูดกันในวันนี้</p> <p>10 นัดหมายในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>คิด</p> <p>- การเสนอแนะ</p> <p>- การทำความเข้าใจ</p> <p>ชัดเจนด้านภาษา</p> <p>- การสรุปเพื่อให้</p> <p>เกิดความคิด</p> <p>แจ่มแจ้ง</p> <p>- การพัฒนาสื่อคิด</p> <p>- กลวิธีถึงการ</p> <p>สนทนาให้เข้า</p> <p>ประเด็น</p> <p>เฉพาะเจาะจง</p> <p>- การยกตัวอย่าง</p> <p>ตัวเองเป็นหลัก</p>	<p>และวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง</p>

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
2	เรื่อง การใช้เวลา ว่างให้เป็น ประโยชน์	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มได้เริ่มค้นหา สนทนา โดยเริ่มพูดคุยเรื่อง ต่างๆไป หลังจากนั้น ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ แล้ว	- เริ่มต้นสนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การจับและฟัง - การตีความหมาย - การให้กำลังใจ - การพูดซ้ำคำ	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคน เป็นคนดีมี ความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้ มนุษย์เป็นคนไม่ดี คือ ความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่าง
เวลา 60 นาที	จุดมุ่งหมาย 1 เพื่อให้สมาชิก ได้พัฒนาความ เชื่อมั่นในตัวเอง ในหัวข้อ ความ กล้าในการพูด การกระทำ	ขั้นสัมภาษณ์ ถามสมาชิกในกลุ่มถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งนี้ 2 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ สมาชิกพูดถึงปัญหาของ ตัวเองเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ความ ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง เช่น ไม่กล้าพูดหน้าชั้นเรียน ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่กล้าถามอาจารย์ ขั้นดำเนินการ	- การสร้างความ อบอุ่น - การสอบซัก - การยอมรับโดย ปราศจาก เงื่อนไข - การตั้งคำถาม - การถามนำ - การวาง โครงการ	ปัจจุบันกับความรู้สึก นึกคิดจึงทำให้คนใช้ กลวิธานป้องกันตัวเอง
				เช่นการพูดปดคดโก่ง หลอกคนอื่น ฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเองได้เพียงแต่ เขาได้ระบายสิ่งต่างๆที่
		3 ให้สมาชิกพูดทีละคนถึง ปัญหาของตนสาเหตุที่ไม่ กล้าทำในสิ่งเหล่านั้น 4 ผู้นำกลุ่มให้ทุกคน ช่วยกันคิดว่าเราจะทำ	อย่างเป็น ระบบ - การเสนอแนะ - การทำความเข้าใจ ชัดเจนด้านภาษา	กับข้อใจออกมา ความ กับข้อใจต่างๆที่อยู่ใน ใจเขาเป็นสิ่งที่ทำให้เขา มีมโนคิดอะไรไม่ออก แต่ถ้าเขา

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		อย่างไรจึงจะแก้ปัญหาตรงนั้นได้	- การสรุปเพื่อให้	ได้ระบายความคับข้อง
		<p>ขั้นสรุป</p> <p>5 ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกเสนอความคิดเห็น</p> <p>6 ผู้นำกลุ่มฝากการบ้านให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้ไปปฏิบัติ</p> <p>ได้ผลอย่างไรจะให้มาเล่าให้ฟังในชั่วโมงหน้า</p> <p>7 นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>เกิดความคิดแจ่มแจ้ง</p> <p>- การเข้าถึงด้านดี- กลวิธีการดึงการสนทนาให้เข้าประเด็น</p> <p>เฉพาะเจาะจง</p> <p>- การยกตัวอย่าง</p>	<p>ใจออกมาเป็นโอกาสให้เขาได้ค้นพบตัวเองและสามารถมองเห็นสาเหตุและวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง</p>

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 เรื่อง ความกล้าในการพูด การกระทำ

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
3 เวลา 60 นาที	เรื่อง ความกล้าในการ พูด การกระทำ จุดมุ่งหมาย 1 เพื่อให้สมาชิก ได้พัฒนาความ เชื่อมั่นในตัวเอง ในเรื่อง กล้าใน การพูด การ กระทำ 2 สมาชิก สามารถพัฒนา ปรับปรุงตัวเอง ได้ช่วย ความสามารถ ของเขาเองใน เรื่องความกล้าใน การพูดการ กระทำ	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มได้เริ่มต้น การ สนทนา โดยพูดคุยเรื่อง สิ่งแวดล้อมทั่ว ๆ ไป เพื่อ สร้างบรรยากาศให้อบอุ่น เป็นกันเอง ขั้นสัมพันธ 2 ถามสมาชิกในกลุ่มถึง การเข้ากลุ่มในช่วงนี้ แล้วว่าได้ทำอะไรบ้าง โดยให้แสดงความคิดเห็น	- การเริ่มต้น สนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การตั้งถาม - การให้กำลังใจ - การเรียบและ การฟัง - การแนะนำ - การ ตีความหมาย - การยกตัวอย่าง - การสอบซัก - การยอมรับ - การ วางโครงการ อย่างเป็นระบบ	หลักการของ Rogers 1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคน เป็นคนดีมีความสามารถ และสามารถแก้ไข ปัญหาได้ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้ มนุษย์เป็นคนไม่ดี คือ ความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่าง ปัจจุบันกับความรู้สึกนึก คิดจึงทำให้คนใช้กล วิธานป้องกันตัวเอง เช่น การพูดปกปิด โกง หลอก คนอื่น ๆ ฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆด้วย ตัวเองได้เพียงแต่เขาได้ ระบายสิ่งต่างๆที่คับข้อง ใจออกมา ความคับข้อง ใจต่างๆที่อยู่ในใจเขา เป็นสิ่งที่ทำให้เขามีคมน คิดอะไรไม่ออกแต่ถ้าเขา ได้ระบายความคับข้อง ใจออกมาเป็น โอกาสให้

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		<p>4 โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้ เชื่อมประสาน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>5 ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่ สมาชิกเสนอความคิดเห็น</p> <p>6 ผู้นำกลุ่มแนะนำให้ สมาชิกรำสิ่งที่ได้ปฏิบัติ จริงและให้กำลังใจกับ สมาชิกกับสมาชิกกลุ่มว่า ต้องทำอะไร</p> <p>7 ผู้นำกลุ่มนัดหมายเข้า กลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>- การให้ความ คิดเห็น</p> <p>- การพูดค้างไว้ ให้คิด</p> <p>- การทำความเข้าใจ ชัดเจนด้านภาษา</p> <p>- การสรุปเพื่อให้ เกิดความคิด แจ่มแจ้ง</p> <p>- การย้ำถึงค่านิยม - กลวิธีในการตั้ง การสนทนาให้ เข้าประเด็น เฉพาะเจาะจง</p>	<p>เขาได้ค้นพบตัวเองและ สามารถมองเห็นสาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา ได้ด้วยตัวเอง</p>

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 เรื่อง ความรับผิดชอบ

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
4 เวลา 60 นาที	เรื่อง ความรับผิดชอบ จุดมุ่งหมาย 1 เพื่อให้สมาชิก ได้พัฒนาความ เชื่อมั่นในตัวเอง ในเรื่องความ รับผิดชอบ 2 สมาชิก สามารถพัฒนา ปรับปรุงตัวเอง ได้ด้วย ความสามารถ ของเขาเองใน เรื่องความ รับผิดชอบ	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มได้เริ่มค้นหา สนทนาโดยพูดคุยเรื่อง ทั่วไป ขั้นสัมพันธภาพ ถามสมาชิกในกลุ่มถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งนี้ 2 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ สมาชิกพูดถึงปัญหาของ ตัวเองเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ความรับผิดชอบ ขั้นดำเนินการ 3 ให้สมาชิกพูดทีละคนถึง ปัญหาของตนว่าทำไมไม่ กล้าทำในสิ่งเหล่านั้น 4 ผู้นำกลุ่มให้ทุกคน ช่วยกันคิดว่าเราจะทำ อย่างไรจึงจะแก้ปัญหาดัง นั้นได้	- เริ่มต้นสนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การเรียบและฟัง - การตีความหมาย - การให้กำลังใจ - การพูดซ้ำคำ - การสร้างความ อบอุ่น - การตอบซ้ำ - การยอมรับโดย ปราศจาก เงื่อนไข - การตั้งคำถาม - การถามนำ - การวางโครงการ อย่างเป็น ระบบ - การเสนอแนะ - การทำความเข้าใจ ชัดเจนด้านภาษา	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคน เป็นคนดีมี ความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้ มนุษย์เป็นคนไม่ดี คือ ความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่าง ปัจจุบันกับความรู้สึก นึกคิดจึงทำให้คนใช้ กลวิธานป้องกันตัวเอง เช่นการพูดปิดคอก หลอกคนอื่น ๆ ฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเองได้เพียงแต่ เขาได้ระบายสิ่งต่างๆที่ คับข้องใจออกมา ความ คับข้องใจต่างๆที่อยู่ใน ใจเขาเป็นสิ่งที่ทำให้เขา มีคมนคิดอะไรไม่ออก แต่ถ้าเขา

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		<p>ขั้นสรุป</p> <p>5 ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกเสนอความคิดเห็น</p> <p>6 ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้ไปปฏิบัติได้ผลอย่างไรจะให้มาเล่าให้ฟังในชั่วโมงหน้า</p> <p>7 นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>- การสรุปเพื่อให้</p> <p>เกิดความคิด</p> <p>แจ่มแจ้ง</p> <p>- การเข้าถึงด้านดี- กลวิธีการดึงการ สนทนาให้เข้า ประเด็น</p> <p>เฉพาะเจาะจง</p> <p>- การยกตัวอย่าง</p>	<p>ได้ระบายความคับข้องใจออกมาเป็นโอกาสให้เขาได้ค้นพบตัวเองและสามารถมองเห็นสาเหตุและวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเขาเอง</p>

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 เรื่อง ความรับผิดชอบ

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
5 เวลา 60 นาที	เรื่อง ความรับผิดชอบ จุดมุ่งหมาย 1 เพื่อให้สมาชิก ได้พัฒนาความ เชื่อมั่นในตัวเอง ในเรื่องความ รับผิดชอบ 2 สมาชิก สามารถพัฒนา ปรับปรุงตัวเอง ได้ด้วย ความสามารถ ของเขาเองใน เรื่องความ รับผิดชอบ	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มได้เริ่มต้นการ สนทนาโดยพูดคุยเรื่อง ทั่ว ๆ ไป ขั้นสัมพันธ ถามสมาชิกในกลุ่มถึงการ เข้ากลุ่มในครั้งนี้ 2 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ สมาชิกพูดถึงปัญหาของ ตัวเองเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ความรับผิดชอบ ขั้นดำเนินการ 3 ให้สมาชิกพูดทีละคนถึง ปัญหาของตนว่าทำไมไม่ กล้าทำในสิ่งเหล่านั้น 4 ผู้นำกลุ่มให้ทุกคน ช่วยกันคิดว่าเราจะทำ อย่างไรจึงจะแก้ปัญหาดัง นั้นได้	- เริ่มต้นสนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การเรียบและฟัง - การตีความหมาย - การให้กำลังใจ - การพูดซ้ำคำ - การสร้างความ อบอุ่น - การสอบซัก - การยอมรับโดย ปราศจาก เงื่อนไข - การตั้งคำถาม - การถามนำ - การวาง โครงการ อย่างเป็น ระบบ - การเสนอแนะ - การทำความเข้าใจ ชัดเจนด้านภาษา	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคน เป็นคนดีมี ความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาคือ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้ มนุษย์เป็นคน ไม่ดี คือ ความไม่สอดคล้องกัน ระหว่างสิ่งที่เป็นอย่าง ปัจจุบันกับความรู้สึก นึกคิดจึงทำให้คนใช้ กลวิธานป้องกันตัวเอง เช่นการพูดปลกดใจ หลอกคนอื่น ๆ ฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเองได้เพียงแต่ เขาได้ระบายสิ่งต่างๆที่ กับข้อใจออกมา ความ กับข้อใจต่างๆที่อยู่ใน ใจเขาเป็นสิ่งที่ทำให้เขา มีมโนคติอะไร ไม่ออก แต่ถ้าเขา

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		<p>ขั้นสรุป</p> <p>5 ผู้นำกลุ่มสรุปจากที่สมาชิกเสนอความคิดเห็น</p> <p>6 ผู้นำกลุ่มแนะนำให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้ไปปฏิบัติได้ผลอย่างไรจะนำมาเล่าให้ฟังในชั่วโมงหน้า</p> <p>7 นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p>	<p>- การสรุปเพื่อให้</p> <p>เกิดความคิด</p> <p>แจ่มแจ้ง</p> <p>- การเข้าถึงด้านดี-กตวิธีการคิดการสนทนาให้เข้าประเด็น</p> <p>เฉพาะเจาะจง</p> <p>- การยกตัวอย่าง</p>	<p>ได้ระบายความคับข้องใจออกมาเป็นโอกาสให้เขาได้ค้นพบตัวเองและสามารถมองเห็นสาเหตุและวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง</p>

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

เรื่อง การไม่ทอดทิ้งในการแสวงหาแนวทางในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
เพื่อบรรลุความสำเร็จตามที่ตั้งเอาไว้

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
6 เวลา 60 นาที	เรื่อง การไม่ทอด ทิ้งในการ แสวงหา แนวทางใน การกระทำ สิ่งต่าง ๆ เพื่อ บรรลุ	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่ม เริ่มต้นการสนทนา โดยพูดคุย เรื่องเกี่ยวกับเรื่องสิ่งแวดล้อมทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศให้อบอุ่น ขั้นสัมภาษณ์ 2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่มถึง กิจกรรมในช่วงที่แล้วถึงความ เจริญก้าวหน้า	- เริ่มต้น สนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การเรียบและ ฟัง - การ	1 เชื่อว่ามนุษย์ ทุกคนเป็นคนดีมี ความสามารถและ สามารถแก้ไข ปัญหาได้ด้วย ตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำ ให้มนุษย์เป็นคน ไม่ดี คือความไม่
	ความสำเร็จ ตามที่ตั้งเอาไว้	ขั้นดำเนินการ 3 จากนั้นผู้นำกลุ่มได้เริ่มพูดหัว ข้อความไม่ทอดทิ้งในการแสวงหา แนวทางในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อ บรรลุ	ตีความหมาย - การให้ กำลังใจ - การพูดซ้ำคำ - การสร้าง ความอบอุ่น - การสอบซัก - การยอมรับ โดยปราศจาก	สอดคล้องกัน ระหว่างสิ่งที่ เป็นอยู่ปัจจุบันกับ ความรู้สึกนึกคิด จึงทำให้คนใช้กล วิธานป้องกัน ตัวเอง เช่นการพูด ปลดคโคง หลอก คนอื่น ๆ ฯลฯ
	จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้ สมาชิกได้ พัฒนาความ เชื่อมั่นใน ตนเองในเรื่อง			
	ความไม่ ทอดทิ้งในการ แสวงหา แนวทางใน การกระทำสิ่ง		เงื่อนไข - การตั้ง คำถาม - การถามนำ - การ	3 เชื่อว่ามนุษย์ สามารถคลี่คลาย ปัญหาต่างๆด้วย ตัวเองได้เพียงแต่ เขาได้ระบายสิ่ง

ต่างๆ เพื่อ บรรลุตามที่ตั้ง เอาไว้		วางโครงการ อย่างเป็น ระบบ	ต่างๆที่คับข้องใจ ออกมา ความคับ ข้องใจต่างๆที่อยู่
		<ul style="list-style-type: none"> - การ เสนอแนะ - การทำความ ชัดเจนด้าน ภาษา 	<p>ในใจเขาเป็นสิ่งที่ ทำให้เขามีคมน กิดอะไรไม่ออก แต่ถ้าเขาได้ ระบายความคับ ข้องใจออกมา</p>



ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
	2 สมาชิก สามารถ พัฒนา ปรับปรุง ตัวเองได้ด้วย ความสามารถ ของเขาเองใน เรื่องความไม่ ท้อถอยในการ แสวงหา แนวทางใน การกระทำสิ่ง ต่างๆ เพื่อ บรรลุตามที่ตั้ง เอาไว้	4 ถ้ามสมาชิกถึงการมีความพอกเพียร ในเรื่องของการทำงานมากน้อยแค่ไหน พร้อมแสดงความคิดเห็นในเรื่อง ที่เล่า ให้ฟังแล้วกลับมาไปคิด 5 ถ้าได้ทำในสิ่งที่ยาก ๆ รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร 6 ให้พูดอธิบายหรือเล่าที่ละคน โดยมี ผู้นำกลุ่มเชื่อมประสาน ขั้นสรุป 7 ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหาและเสนอความ คิดเห็นจากที่สมาชิกพูด 8 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลับไปคิด วิธีการแก้ไขกับปัญหานั้นอย่างไร 9 ผู้นำกลุ่มชี้แนะให้สมาชิกรนำสิ่งที่ได้ ไปปฏิบัติจริงและให้กำลังใจกับสมาชิก กลุ่มว่าสามารถทำได้ 10 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้ง ต่อไป	- การสรุป เพื่อให้เกิด ความคิด แจ่มแจ้ง - การเข้าถึง ค่านิยม	เป็น โอกาสให้เขา ได้ค้นพบตัวเอง และสามารถ มองเห็นสาเหตุ และวิธีการแก้ไข ปัญหาได้ด้วยตัว เขาเอง

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียี่บุคคลเป็นศูนย์กลาง

เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

เรื่อง การไม่ทอดทิ้งในการแสวงหาแนวทางในการกระทำสิ่งต่างๆเพื่อบรรลุความสำเร็จตามที่ตั้งเอาไว้

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
7 เวลา 60 นาที	เรื่อง การไม่ทอดทิ้ง ในการแสวงหา แนวทางในการ กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุ ความสำเร็จตาม ที่ตั้งเอาไว้	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการ สนทนา โดยพูดคุย เรื่องเกี่ยวกับ สิ่งแวดล้อมต่างๆไปเพื่อ สร้างบรรยากาศให้ อบอุ่น ขั้นสัมภาษณ์ 2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก	- เริ่มต้นสนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การเจียบและฟัง - การตีความหมาย - การให้กำลังใจ - การพูดซ้ำคำ - การสร้างความ อบอุ่น - การสอบซัก - การยอมรับ โดย ปราศจาก เงื่อนไข - การตั้งคำถาม - การถามนำ - การวางโครงการ อย่างเป็น ระบบ - การเสนอแนะ - การทำความเข้าใจ ชัดเจนด้านภาษา	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็น คนที่มีความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้มนุษย์ เป็นคนไม่ดี คือความไม่ สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่ เป็นอยู่ปัจจุบันกับ ความรู้สึกนึกคิดจึงทำให้ คนใช้กลวิธีขานป้องกัน ตัวเอง เช่นการพูดปลกด โงง หลอกคนอื่นๆ ฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆด้วย ตัวเองได้เพียงแต่เขาได้ ระบายสิ่งต่างๆที่คับข้อง ใจออกมา ความคับข้องใจ ต่างๆที่อยู่ในใจเขาเป็นสิ่งที่ ทำให้เขามีมโนคติอะไร ไม่ออกแต่ถ้าเขาได้ระบาย ความคับข้องใจออกมา เป็นโอกาสให้เขาได้ ค้นพบตัวเองและสามารถ
	จุดมุ่งหมาย 1 เพื่อให้สมาชิก ได้พัฒนาความ เชื่อมั่นใน ตนเองในเรื่อง ความไม่ทอดทิ้ง ในการแสวงหา แนวทางในการ กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุตาม ที่ตั้งเอาไว้ 2 สมาชิก สามารถพัฒนา ปรับปรุงตัวเอง	ในกลุ่มถึงกิจกรรมใน ชั่วโมงที่แล้วถึงความ เจริญก้าวหน้า ขั้นดำเนินการ 3 จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ เริ่มพูดหัวข้อความไม่ ทอดทิ้งในการแสวงหา แนวทางในการกระทำ สิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุ ตามที่ตั้งเอาไว้		

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
	ได้ช่วย	4 ถามสมาชิกถึงการมี	- การสรุปเพื่อให้	มองเห็นสาเหตุและวิธีการ
	ความสามารถของเขาเองในเรื่องความไม่ทอดอຍในการแสวงหาแนวทางในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุตามที่ตั้งเอาไว้	<p>ความพากเพียร ในเรื่องของการทำงานมากน้อยแค่ไหนพร้อมแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่เล่าให้ฟังแล้วกลับไปคิด</p> <p>5 ถ้าได้ทำในสิ่งที่ยากๆ รู้สึกอย่างไรเพราะอะไร</p> <p>6 ให้พูดอธิบายหรือเล่าที่ละคน โดยมีผู้นำกลุ่มเชื่อมประสาน</p> <p>ขั้นสรุป</p>	<p>เกิดความคิด</p> <p>แจ่มแจ้ง</p> <p>- การเข้าถึงด้านดี</p>	<p>แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง</p>
		7 ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหาและเสนอความคิดเห็นจากที่สมาชิกพูด		
		8 ผู้นำกลุ่มฝากให้สมาชิกกลับไปคิดวิธีการแก้ไขกับปัญหานั้นๆ อย่งไร		
		<p>9 ผู้นำกลุ่มชี้แนะให้สมาชิกนำสิ่งที่ได้ไปปฏิบัติจริงและให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มว่าสามารถทำได้</p> <p>10 ผู้นำกลุ่มนัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป</p>		

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีจิตบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 เรื่อง ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
8 เวลา 60 นาที	เรื่อง ความคิด สร้างสรรค์ จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิก ได้พัฒนาความ เชื่อมั่นใน ตนเองในเรื่อง ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มเริ่มค้นหา สนทนา โดยพูดคุยเรื่อง เกี่ยวกับเรื่อง สิ่งแวดล้อมต่างๆ ไปเพื่อ สร้างบรรยากาศให้ อบอุ่น ขั้นสัมภาษณ์ 2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก ในกลุ่มถึงกิจกรรมใน ชั่วโมงที่แล้ว ขั้นดำเนินการ 3 จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ เริ่มพูดหัวข้อเรื่อง ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ให้สมาชิกพูดทีละคน โดยพูดถึงตัวเองกับ ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ว่ามีมากน้อย แค่ไหน	- เริ่มต้นสนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การเจียบและฟัง - การตีความหมาย - การให้กำลังใจ - การพูดซ้ำคำ - การสร้างความ อบอุ่น - การสอบซัก - การยอมรับ โดย ปราศจาก เงื่อนไข - การตั้งคำถาม - การถามนำ - การวาง โครงการ อย่างเป็น ระบบ - การเสนอแนะ - การทำความเข้าใจ ชัดเจนด้านภาษา	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็น คนที่มีความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้มนุษย์ เป็นคนไม่ดี คือความไม่ สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่ เป็นอยู่ปัจจุบันกับ ความรู้สึกนึกคิดจึงทำให้ คนใช้กลวิธานป้องกัน ตัวเอง เช่นการพูดปลกด โกง หลอกคนอื่นฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆด้วย ตัวเองได้เพียงแต่เขาได้ ระบายสิ่งต่างๆที่คับข้อง ใจออกมา ความคับข้องใจ ต่างๆที่อยู่ใใจเขาเป็นสิ่งที่ ที่ทำให้เขามีคมนคิดอะไร ไม่ออกแต่ถ้าเขาได้ระบาย ความคับข้องใจออกมา เป็นโอกาสให้เขาได้ ค้นพบตัวเองและสามารถ

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		<p>4 จากนั้นให้ทุกคน ช่วยกันคิดว่าเราจะสร้าง หรือมีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ได้อย่างไร</p> <p>5 ถ้าเรามีความคิด สร้างสรรค์แล้วจะให้ ประโยชน์อะไรกับเรา โดย ให้สมาชิกพูดทีละ คน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>6 ผู้นำกลุ่มพูดสรุป ความคิดเห็นของสมาชิก แต่ละคน</p> <p>7 นัดหมายการเข้ากลุ่ม ครั้งต่อไป</p>	<p>- การสรุปเพื่อให้ เกิดความคิด แจ่มแจ้ง</p> <p>- การเข้าถึงค่านิยม</p>	<p>มองเห็นสาเหตุและวิธีการ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเขา เอง</p>

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9

เรื่อง การมีจุดหมายในชีวิต

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
9 เวลา 60 นาที	เรื่อง จุดมุ่งหมายใน ชีวิต จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิก ได้พัฒนาความ เชื่อมั่นใน ตนเองในเรื่อง จุดมุ่งหมายใน ชีวิต	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นการ สนทนา โดยพูดคุยเรื่อง เกี่ยวกับเรื่องสิ่งแวดล้อม ต่างๆ ไปเพื่อสร้าง บรรยากาศให้อบอุ่น ขั้นสัมภาษณ์ 2 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก ในกลุ่มถึงกิจกรรมใน ชั่วโมงที่แล้วถึงความ เจริญก้าวหน้า ขั้นคำเินการ 3 จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ เริ่มพูดหัวข้อเรื่องการมี จุดหมายในชีวิต 4 ถามสมาชิกว่าตอนนี้ ได้มีการวางแผน เกี่ยวกับจุดหมายในชีวิต หรือไม่อย่างไร	- การเริ่มต้น สนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การตั้งคำถาม - การเจียบและ การฟัง - การชี้แนะ -การตีความหมาย - การให้กำลังใจ - การยกตัวอย่าง ตัวเองเป็นหลัก การพูดซ้ำคำ -การสอบซัก - การยอมรับ โดย - การถามนำ - การให้ความ คิดเห็น	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็น คนที่มีความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้มนุษย์ เป็นคนไม่ดี คือความไม่ สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่ เป็นอยู่ปัจจุบันกับ ความรู้สึกนึกคิดจึงทำให้ คนใช้กลวิธีขานป้องกัน ตัวเอง เช่นการพูดปดลด โทษ หลอกคนอื่นฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆด้วย ตัวเองได้เพียงแต่เขาได้ ระบายสิ่งที่คับข้อง ใจออกมา ความคับข้องใจ ต่างๆที่อยู่ในใจเขาเป็นสิ่งที่ ทำให้เขามีมโนคติอะไร ไม่ออกแต่ถ้าเขาได้ระบาย ความคับข้องใจออกมา เป็นโอกาสให้เขาได้ ค้นพบตัวเองและสามารถ

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		<p>5 ให้เปรียบเทียบ ระหว่างการทำงานที่มี จุดหมายกับไม่มี จุดหมายสิ่งไหนน่าจะ ให้ผลดีกว่ากัน</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>6 ผู้นำกลุ่มพูดสรุป แนวคิดของสมาชิกแต่ ละคน</p> <p>7 นัดหมายการเข้ากลุ่ม ครั้งต่อไป</p>	<p>- การสร้างความ อบอุ่น</p> <p>- การพูดค้างไว้ให้ คิด</p>	<p>มองเห็นสาเหตุและวิธีการ แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง</p>

โปรแกรมการจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง
เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาครั้งที่ 10 เรื่อง ความมั่นคงทางอารมณ์ มีเหตุผล / การปิดกลุ่ม

ครั้งที่	เรื่องและ จุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
10 เวลา 60 นาที	เรื่อง ความมั่นคงทาง อารมณ์ มี เหตุผล / การ ปิดกลุ่ม จุดมุ่งหมาย - เพื่อให้ สมาชิกได้ พัฒนาความ เชื่อมั่นใน ตนเองในเรื่อง ความมั่นคงทาง อารมณ์อย่างมี เหตุผล - เพื่อสรุปผล การเข้ากลุ่มการ ให้คำปรึกษา	ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 1 ผู้นำได้เกริ่นถึงเรื่อง การที่จะปิดกลุ่มในวันนี้ ขั้นสัมพันธภาพ 2 ถามถึงความรู้สึกของ สมาชิกในการกลุ่ม ตั้งแต่วันแรกจนถึงวัน สุดท้าย ขั้นดำเนินการ 3 ผู้นำกลุ่มพูดถึงหัว ข้อความมั่นคงทาง อารมณ์และการมีเหตุผล 4 ให้สมาชิกพูดถึง ตัวเองเกี่ยวกับลักษณะ อารมณ์ของตนเองเป็น แบบไหนและเป็นคนมี เหตุผลหรือไม่ 5 จากนั้นให้สมาชิก ช่วยกันคิดว่าจะปฏิบัติ ตัวอย่างไรจึงจะเป็นผู้มี อารมณ์ที่มั่นคงมีเหตุผล	- การเริ่มต้น สนทนา - การสร้าง สัมพันธภาพ - การสะท้อน ความรู้สึก - การตั้งคำถาม - การเจียบและ การฟัง - การชี้แนะ - การตีความหมาย - การให้กำลังใจ - การยกตัวอย่าง-- - ตัวเองเป็นหลัก - การพูดซ้ำคำ - การสอบซัก - การยอมรับโดย ปราศจากเงื่อนไข - การถามนำ - การสร้างความ อบอุ่น - การพูดค้างไว้ให้ คิด	1 เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็น คนที่มีความสามารถและ สามารถแก้ไขปัญหาได้ ด้วยตนเอง 2 เชื่อว่าสิ่งที่ทำให้มนุษย์ เป็นคนไม่ดี คือความไม่ สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่ เป็นอยู่ปัจจุบันกับ ความรู้สึกนึกคิดจึงทำให้ คนใช้กลวิธานป้องกัน ตัวเอง เช่นการพูดปิดกั้น โง่ง หลอกคนอื่น ๆ ฯลฯ 3 เชื่อว่ามนุษย์สามารถ คลี่คลายปัญหาต่างๆด้วย ตัวเองได้เพียงแต่เขาได้ ระบายสิ่งต่างๆที่คับข้อง ใจออกมา ความคับข้องใจ ต่างๆที่อยู่ใใจเขาเป็นสิ่งที่ ที่ทำให้เขามีมโนคติอะไร ไม่ออกแต่ถ้าเขาได้ระบาย ความคับข้องใจออกมา เป็น โอกาสให้เขาได้ ค้นพบตัวเองและสามารถ

ครั้งที่	เรื่องและจุดมุ่งหมาย	ขั้นตอนและกิจกรรม	เทคนิคที่ใช้	หลักการของ Rogers
		ขั้นสรุป	- การให้ความ	มองเห็นสาเหตุและวิธีการ
		6 ผู้นำกลุ่มสรุปทีละคน 7 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก พูดยังความรู้สึกที่มีต่อ การเข้ากลุ่มในครั้งนี้ 8 ให้สมาชิกซักถาม 9 กล่าวขอบคุณ 10 ปิดกลุ่ม	คิดเห็น	แก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
RAJABHAT MAHASARAKHAM UNIVERSITY