

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

### โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ความคาดหวัง	การดำเนินงาน
1. ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มระหว่างผู้นำและสมาชิกทุกคน บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก	สัมพันธภาพที่ดี เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เกิดบรรยากาศที่ดีภายในกลุ่ม	1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเอง อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิก ข้อตกลง ที่มีร่วมกัน นำเข้าสู่กิจกรรม “ฉันคือใคร” เพื่อสร้างความสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม
2. สร้างสัมพันธภาพ	เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มระหว่างผู้นำและสมาชิกทุกคน	เกิดการยอมรับภายในกลุ่ม กล้าเปิดเผยข้อมูลต่อสมาชิก ไว้วางใจซึ่งกันและกัน	1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “ความปรารถนาของฉัน” ให้สมาชิกเขียนความคาดหวังและสิ่งที่ต้องการปรับปรุงบนกระดาษ 2. ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนที่มีต่อการเข้ากลุ่ม ความคาดหวังและสิ่งที่ต้องการปรับปรุง 3. ให้สมาชิกช่วยกันสรุป
3. ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต	ทราบความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมต่อสุขภาพจิต	ความเข้าใจปัญหาสุขภาพจิตมาจากความเชื่อมโยงกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม	1. ให้สมาชิกร่วมกันตกแต่งห้องที่สื่อต่อความผ่อนคลายของสมาชิก 2. ให้สมาชิกร่วมกันบอกความคิด ความรู้สึกที่ผ่านมา 3. ให้สมาชิกให้ความหมายสุขภาพจิต ผลที่มีต่อความรู้สึกความคิด พฤติกรรม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ความคาดหวัง	การดำเนินงาน
4. กระบวนการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ปัญหาและความต้องการของตนเองมีผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร</li> <li>เพื่อให้สมาชิกทราบความสัมพันธ์ของวิธีคิด ความรู้สึกของตนว่ามีผลต่อสุขภาพจิตในด้านใดบ้าง</li> <li>เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ</li> </ol>	<p>ความรู้ ความเข้าใจวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้วิจัย ให้สมาชิกจับคู่กันแต่ละคู่ สลับกันส่องตนเองในกระจกแล้วเขียนว่าเห็นอะไร และให้คู่ของตนเองบอกว่าเห็นอะไรในตัวเอง ให้เขียนใส่ในกระดาษ และบอกสมาชิกท่านอื่นให้ทราบ</li> <li>สมาชิกบอกวิธีการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกในด้านที่ไม่ดีให้เป็นด้านดี</li> <li>ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ปรับสุขภาพจิต</li> </ol>
5. รู้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก	เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออกเพื่อนำไปแก้ปัญหาสุขภาพจิต	รู้วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพจิต	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผู้วิจัยให้ใบงาน“มาอีกแล้ว” และสอบถามสมาชิกว่าสมาชิกท่านใดมีลักษณะอาการคล้ายกับในใบงานบ้าง ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น รวมถึงการแก้ไข</li> <li>ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดแบบคุณ โทษและทางออกและให้สมาชิกร่วมกันหาข้อสรุปถึงวิธีการนำแนวคิดแบบคุณโทษและทางออก มาใช้แก้ปัญหาสุขภาพจิต</li> </ol>

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ความคาดหวัง	การดำเนินงาน
6. วิธีคิดแบบคุณค่า แท้-คุณค่าเทียม	เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีคิด แบบคุณค่าแท้-คุณค่า เทียม เพื่อนำไป แก้ปัญหาสุขภาพจิต	รู้วิธีคิดแบบ คุณค่าแท้-คุณค่า เทียมเชื่อมโยง กับปัญหา สุขภาพจิต	1. ให้สมาชิกบอกเหตุผลของ การเลือกใช้กระเป๋าและหา สาเหตุที่โรงเรียนกำหนดให้ นักเรียนใช้กระเป๋านักเรียน ตามแบบที่กำหนด สมาชิกทุก คนร่วมกันแสดงความคิดเห็น 2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดแบบ คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม 3. ให้สมาชิกร่วมกันหาข้อสรุป
7. วิธีคิดแบบอธิบาย ปลุกเร้าคุณธรรม	เพื่อให้สมาชิกรู้วิธี คิดอธิบายปลุกเร้า คุณธรรม เพื่อนำไป แก้ปัญหาสุขภาพจิต	รู้วิธีคิดแบบ อธิบายปลุกเร้า คุณธรรม เชื่อมโยงกับ ปัญหาสุขภาพจิต	1. ผู้วิจัยนำวิดีโอชีวิตเรื่อง “ช่าง ก้อมกับชีวิตที่ซ่อมได้” ให้ สมาชิกชม จากนั้นร่วมกัน แสดงความคิดเห็น 2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีคิดแบบอธิบาย ปลุกเร้าคุณธรรม เพื่อให้เห็น ข้อดีที่เกิด 3. ให้สมาชิกร่วมกันสรุป
8. ทบทวนวิธีคิด และนำไปใช้	เพื่อให้สมาชิกรู้จัก ปัญหา นำวิธีการคิด วิธีใดวิธีหนึ่งไปใช้	ให้สมาชิกนำวิธี คิดวิธีใดวิธีหนึ่ง ไปใช้แก้ปัญหา	1. ให้สมาชิกทบทวนบทสรุปใน ครั้งที่ผ่านมาและทบทวนวิธี คิดทั้งสามวิธี 2. ให้สมาชิกบอกความวิตก กังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองใน ชีวิตประจำวัน ให้สมาชิก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น นำวิธีคิดวิธีใดแก้ไขปัญหานั้น ที่เกิดขึ้น

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ความคาดหวัง	การดำเนินงาน
9. ทบทวนวิธีคิด และนำไปใช้	เพื่อให้สมาชิกรู้จัก ปัญหา นำวิธีการคิด วิธีใดวิธีหนึ่งไปใช้	ให้สมาชิกนำวิธี คิดวิธีใดวิธีหนึ่ง ไปใช้แก้ปัญหา	1. ให้สมาชิกทบทวนบทสรุปใน ครั้งที่ผ่านมาและทบทวนวิธี คิดทั้งสามวิธี 2. ให้สมาชิกบอกปัญหาที่ ต้องการแก้ไข ให้สมาชิก ร่วมกันแสดงความคิดเห็น นำวิธีคิดวิธีใดแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น
10. ทบทวนวิธีคิด และนำไปใช้	เพื่อให้สมาชิกรู้จัก ปัญหา นำวิธีการคิด วิธีใดวิธีหนึ่งไปใช้	ให้สมาชิกนำวิธี คิดวิธีใดวิธีหนึ่ง ไปใช้แก้ปัญหา	1. ให้สมาชิกทบทวนบทสรุปใน ครั้งที่ผ่านมาและทบทวนวิธี คิดทั้งสามวิธี 2. ให้สมาชิกขอสิ่งที่อยาก ได้มากที่สุดหนึ่งอย่าง เหตุผลของความ ต้องการ ให้ สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น นำวิธีคิดวิธีใดแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้น
11. ประยุกต์ใช้	เพื่อให้สมาชิก สามารถนำวิธีคิด แบบคุณ โทษและ ทางออก วิธีคิดแบบรู้ คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบอธิบาย ปลุกเร้าคุณธรรม ได้ เหมาะสมกับสิ่งที่ ต้องการปรับปรุงและ สามารถแก้ไขปัญหา ได้ด้วยตนเอง	ให้สมาชิกนำวิธี คิดที่เหมาะสม กับสิ่งที่ต้องการ ปรับปรุงและ สามารถ แก้ปัญหาได้	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าโฆษณาที่ ชอบในสื่อต่างๆ หนึ่งเรื่องให้ เพื่อนสมาชิกร่วมกันคิดหา เหตุผลว่ามีปัจจัยอะไรที่ สามารถดึงดูดความสนใจให้ สมาชิกไปใช้สินค้าหรือ บริการนั้นๆ และมีผลต่อ สุขภาพจิตอย่างไร 2. ให้สมาชิกนำวิธีการคิดในแต่ ละวิธีมาประยุกต์ใช้ 3. ให้สมาชิกร่วมกันหาข้อสรุป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	ความคาดหวัง	การดำเนินงาน
12. สรุปผลและยุติการให้	<p>1. ให้สมาชิกได้สรุปความคิด ความรู้ สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในการร่วมกิจกรรม และนำวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและซักถามประเด็นปัญหาที่ยังสงสัย</p>	<p>เกิดการเปลี่ยนแปลงในสมาชิกในทางที่ดีขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>	<p>1. ให้สมาชิกทุกคนกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้รับในการให้คำปรึกษาโดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการว่าเกิดการพัฒนาในตนเองอย่างไร เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของตนหรือไม่</p> <p>2. ให้สมาชิกซักถามประเด็นปัญหาที่สงสัย</p> <p>3. ให้สมาชิกทุกคนหาข้อสรุปและยุติการให้คำปรึกษา</p>

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ ครั้งที่ 1

### ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

**สาระสำคัญ** ปฐมนิเทศทำความรู้จักกับการให้คำปรึกษากลุ่ม สร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการที่จะเปิดเผยต่อผู้อื่น

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เปิดตัว พร้อมทั้งจะแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกบอกจุดมุ่งหมาย ข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	70 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
เครื่องมือและอุปกรณ์	กระดาษ ปากกา

#### วิธีดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยแนะนำตนเอง อธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิก ที่มีร่วมกันและนำเข้าสู่กิจกรรม “ฉันคือใคร” โดยให้สมาชิกกลุ่มที่รู้จักกันน้อยที่สุดจับคู่กัน สอบถามข้อมูล จุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม และประวัติต่าง ๆ ที่ทำให้รู้จักกันมากที่สุด แล้วเขียนลงบนกระดาษ จนครบทุกคู่
2. ให้สมาชิกแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนที่ละคู่ จนครบทั้งหมด
3. ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนที่มีต่อคู่สนทนา แล้วให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกของคู่สนทนาที่มีต่อตนให้ทุกคนทราบ ในระหว่างที่สมาชิกแต่ละคู่กำลังพูด ให้สมาชิกคนอื่น ๆ พยายามสังเกตพฤติกรรมของผู้พูดว่าเขารู้สึกอย่างไร และตัวเราซึ่งเป็นผู้ฟังรู้สึกอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป แจ้งให้ทราบเกี่ยวกับตาราง โปรแกรมทั้งหมด

**ประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตการร่วมอภิปราย การแสดงความคิดเห็นในกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

## ครั้งที่ 2

### สร้างสัมพันธ์ภาพ

**สาระสำคัญ** เกิดความเชื่อมั่นในมิตรภาพภายในกลุ่มที่จะเอื้ออำนวยให้เกิดความไว้วางใจ และกระบวนการกลุ่มที่จะเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองได้

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในกลุ่มระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน เปิดตัว พร้อมทั้งจะแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกบอกจุดมุ่งหมาย ทำความเข้าใจกฎกติกา ข้อตกลงร่วมกันในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม

<b>ขนาดของกลุ่ม</b>	6 คน
<b>ระยะเวลา</b>	60-90 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
<b>เครื่องมือและอุปกรณ์</b>	กระดาษ ปากกา

#### วิธีดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยทบทวนบทสรุปในครั้งแรก ทำความเข้าใจกฎกติกา ข้อตกลงร่วมกัน
2. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม นำเข้าสู่กิจกรรม “ความปรารถนาของฉัน” โดยให้สมาชิกกลุ่มเขียนความคาดหวังและ สิ่งที่ต้องการปรับปรุงลงบนกระดาษ จนครบทุกคน ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนกับเพื่อนอ่าน
3. ให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนที่มีต่อการเข้ากลุ่ม ความคาดหวังและสิ่งที่ต้องการปรับปรุงในระหว่างที่สมาชิกแต่ละคนกำลังพูด ให้สมาชิกคนอื่น ๆ พยายามสังเกตพฤติกรรมของผู้พูดว่าเขารู้สึกอย่างไร และตัวเราซึ่งเป็นผู้ฟังรู้สึกอย่างไร
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้ นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

**ประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การซักถามข้อสงสัย
2. สังเกตการร่วมอภิปราย การแสดงความคิดเห็นในกิจกรรม
3. ดูจากความคาดหวังและสิ่งที่ต้องการปรับปรุงของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

### ครั้งที่ 3

## ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพจิต

**สาระสำคัญ** มีความรู้ ความเข้าใจว่าสุขภาพจิตเป็นผลมาจากความเชื่อมโยงกับความรู้สึกรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมอย่างไร

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิต ที่เป็นผลมาจากความคิด

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	60-90 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
เครื่องมือและอุปกรณ์	กระดาษ ปากกา แบบสอบถาม

#### วิธีดำเนินงาน

1. วิจัยทบทวนบทสรุปในครั้งที่แล้วและให้สมาชิกร่วมกันตกแต่งห้องที่เชื่อมต่อความผ่อนคลายของสมาชิก

2. ให้สมาชิกร่วมกันบอกความคิด ความรู้สึกในสองครั้งที่ผ่านมา

3. ให้สมาชิกร่วมกันให้ความหมายของสุขภาพจิตและมีผลต่อความรู้สึก ความคิด

พฤติกรรมอย่างไร

4. สมาชิกทุกท่านร่วมกันสรุป

#### ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความร่วมมือในกิจกรรม

2. สังเกตการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ความสามารถการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ที่มีต่อสุขภาพจิต

3. แบบสอบถาม

## ครั้งที่ 4

## ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

สาระสำคัญ ความรู้ ความเข้าใจในการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ปัญหาและความต้องการของตนเองมีผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกทราบความสัมพันธ์ของวิถีคิด ความรู้สึกของตนเองว่ามีผลต่อสุขภาพจิต

## ในด้านใดบ้าง

3. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ

ขนาดของกลุ่ม

6 คน

ระยะเวลา

60-90 นาที

สถานที่

ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล

เครื่องมือและอุปกรณ์

กระดาษ ปากกา กระดาษ แบบสอบถาม

## วิธีดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยทบทวนผลสรุปในครั้งก่อน สอบถามถึงบรรยากาศสามครั้งที่ผ่านมา ความรู้สึก ความรู้ ความเข้าใจที่เกิดขึ้น
2. ผู้วิจัย ให้สมาชิกจับคู่กันแต่ละคู่ สลับกันส่องตนเองในกระจกแล้วเขียนว่าเห็นอะไร ให้คู่ของตนเองบอกว่าเห็นอะไร ในตัวเรา ให้เขียนใส่ในกระดาษ และบอกสมาชิกท่านอื่นให้ทราบ
3. สมาชิกบอกวิธีการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกในด้านที่ไม่ดีให้เป็นด้านดี
4. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้ปรับสุขภาพจิต
5. ร่วมกันสรุปกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับ

## ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความรู้สึก การมีส่วนร่วมของสมาชิก
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็น การร่วมอภิปราย รวมทั้งความสามารถในการสำรวจ

ปัญหาของเรามีผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างไร

3. แบบสอบถาม

## ครั้งที่ 5

## วิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออก

สาระสำคัญ รู้วิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้รู้วิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออก เพื่อนำไปแก้ปัญหาลักษณะ

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	60-90 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
เครื่องมือและอุปกรณ์	ปากกา กระดาษ ใบงาน แบบสอบถาม

วิธีดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยทบทวนผลสรุปในครั้งก่อน สิ่งแวดล้อมที่ต้องการปรับเปลี่ยนเพื่อให้รู้สึกปลอดภัยไปร้งมากขึ้น
2. ผู้วิจัยให้ใบงาน“มาอีกแล้ว”และสอบถามสมาชิกว่าสมาชิกท่านใดมีลักษณะอาการคล้ายกับในใบงานบ้าง ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น รวมถึงการแก้ไข
3. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดแบบคุณ โทษและทางออกและให้สมาชิกร่วมกันหาข้อสรุปถึงวิธีการนำแนวคิดแบบคุณ โทษและทางออก มาใช้แก้ปัญหาลักษณะ

ประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมอภิปรายของสมาชิก
3. แบบสอบถาม

## มาอีกแล้ว

นายเอก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีอาการเป็นโรคกระเพาะ ต้องทานยาลดกรดเสมอ ๆ ทั้ง ๆ ที่นายเอกพยายามปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในการรับประทานอาหาร แพทย์บอกกับนายเอกว่า โรคกระเพาะของนายเอกไม่ได้มีอาการรุนแรงมากนัก แต่อาการก็ไม่หายขาดจะเป็นมากขึ้นถ้าใกล้สอบ และในขณะที่รอผลสอบ แต่เมื่อประกาศผลสอบเรียบร้อยแล้วก็จะกลับเป็นปกติ และอาการก็จะกลับมาอีกครั้งเวลาใกล้สอบนายเอกมีลักษณะอาการดังกล่าวตั้งแต่สอบเข้าเรียนต่อมัธยมศึกษาปีที่ 4 จนถึงปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

## ครั้งที่ 6

## วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม

สาระสำคัญ รู้วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เพื่อนำไปแก้ปัญหาสุขภาพจิต

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล

เครื่องมือและอุปกรณ์ ปากกา กระดาษ แบบสอบถาม

วิธีดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยทบทวนบทสรุปจากครั้งก่อน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกบอกเหตุผลของการเลือกใช้กระเป๋าและหาสาเหตุที่โรงเรียน

กำหนดให้นักเรียนใช้กระเป๋านักเรียน ตามแบบที่กำหนด สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงความคิดเห็น

3. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
4. ให้สมาชิกร่วมกันหาข้อสรุป

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการร่วมอภิปราย การแสดงความคิดเห็น
3. แบบสอบถาม

## ครั้งที่ 7

### วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม

**สาระสำคัญ**      รู้วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีคิดอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม เพื่อนำไปแก้ปัญหาสุขภาพจิต

**ขนาดของกลุ่ม**      6 คน

**ระยะเวลา**              60-90 นาที

**สถานที่**                ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล

**เครื่องมือและอุปกรณ์**   ปากกา กระดาษ วีดีโอซีดี เครื่องเล่นซีดี

**แบบสอบถาม**

**วิธีดำเนินงาน**

1. ให้สมาชิกร่วมกันทบทวนบทสรุปครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยนำวีดีโอซีดีเรื่อง “ช่างก้อมกับชีวิตที่ซ่อมได้” ให้สมาชิกชม จากนั้นร่วมกันแสดงความคิดเห็น
3. ผู้วิจัยอธิบายวิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม เพื่อให้เห็นข้อดีที่เกิด
4. ให้สมาชิกร่วมกันสรุป

**ประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมของสมาชิก
2. สังเกตการมีส่วนในการแสดงความคิดเห็น การร่วมอภิปราย
3. ประเมินผลจากแบบสอบถาม

## ครั้งที่ 8

## ทบทวนวิธีคิดและนำไปใช้

**สาระสำคัญ** รู้จักใช้วิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม ให้สอดคล้องกับปัญหา

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกรู้จักปัญหา นำวิธีการคิดวิธีใดวิธีหนึ่งไปใช้

ขนาดของกลุ่ม	6 คน
ระยะเวลา	60-90 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
เครื่องมือและอุปกรณ์	ปากกา กระดาษ แบบสอบถาม

**วิธีดำเนินงาน**

1. ให้สมาชิกทบทวนบทสรุปในครั้งที่ผ่านมาและทบทวนวิธีคิดทั้งสามวิธี
2. ให้สมาชิกบอกความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวัน ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น นำวิธีคิดวิธีใดแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
3. ให้สมาชิกร่วมกันสรุป

**ประเมินผล**

1. สังเกตการให้ความสนใจและการมีส่วนร่วมของสมาชิก
2. สังเกต การร่วมแสดงความคิดเห็น การร่วมอภิปราย ความเชื่อมโยงกับสภาพจิต

และการนำวิธีคิดแบบใดมาใช้

3. แบบสอบถาม

## ครั้งที่ 9

## ทบทวนวิธีคิดและนำไปใช้

**สาระสำคัญ** รู้จักใช้วิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม ให้สอดคล้องกับปัญหา

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกรู้จักปัญหา นำวิธีการคิดวิธีใดวิธีหนึ่งไปใช้

<b>ขนาดของกลุ่ม</b>	6 คน
<b>ระยะเวลา</b>	60-90 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
<b>เครื่องมือและอุปกรณ์</b>	ปากกา กระดาษ แบบสอบถาม

**วิธีดำเนินงาน**

1. ให้สมาชิกทบทวนบทสรุปในครั้งที่ผ่านมาและทบทวนวิธีคิดทั้งสามวิธี
2. ให้สมาชิกบอกปัญหาที่ต้องการแก้ไข ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น นำวิธีคิดวิธีใดแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น
3. ให้สมาชิกร่วมกันสรุป

**ประเมินผล**

1. สังเกตการณ์ให้ความสนใจและการมีส่วนร่วมของสมาชิก
2. สังเกต การร่วมแสดงความคิดเห็น การร่วมอภิปราย ความเชื่อมโยงกับสุขภาพจิต และการนำวิธีคิดแบบใดมาใช้
3. แบบสอบถาม

## ครั้งที่ 10

### ทบทวนวิธีคิดและนำไปใช้

**สาระสำคัญ** รู้จักใช้วิธีคิดแบบคุณ โทยะและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรม ให้สอดคล้องกับปัญหา

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักปัญหา นำวิธีการคิดวิธีใดวิธีหนึ่งไปใช้

<b>ขนาดของกลุ่ม</b>	60 คน
<b>ระยะเวลา</b>	60-90 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
<b>เครื่องมือและอุปกรณ์</b>	ปากกา กระดาษ แบบสอบถาม

#### วิธีดำเนินงาน

1. ให้สมาชิกทบทวนบทสรุปในครั้งที่ผ่านมาและทบทวนวิธีคิดทั้งสามวิธี
2. ให้สมาชิกขอสิ่งที่อยากได้มากที่สุดหนึ่งอย่าง บอกเหตุผลผลความต้องการคุณประโยชน์ คุณค่าอะไรบ้างเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตอย่างไร
3. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น นำวิธีคิดวิธีใดวิธีหนึ่งมาใช้
4. ให้สมาชิกร่วมกันสรุป

#### ประเมินผล

1. สังเกตการณ์ให้ความสนใจและการมีส่วนร่วมของสมาชิก
2. สังเกต การร่วมแสดงความคิดเห็น การร่วมอภิปราย ความเชื่อมโยงกับสุขภาพจิตและการนำวิธีคิดแบบใดมาใช้
3. แบบสอบถาม

## ครั้งที่ 11

### ประยุกต์ใช้

**สาระสำคัญ** รู้จักเลือกวิธีคิดที่เหมาะสมกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกสามารถนำวิธีคิดแบบคุณ โทษและทางออก วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียมและวิธีคิดแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม ได้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการปรับปรุงและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

<b>ขนาดของกลุ่ม</b>	6 คน
<b>ระยะเวลา</b>	60-90 นาที
<b>สถานที่</b>	ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล
<b>เครื่องมือและอุปกรณ์</b>	ปากกา กระดาษ แบบสอบถาม

**วิธีดำเนินงาน**

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันทบทวนข้อสรุปของครั้งที่ผ่านมาและวิธีการคิดทั้งสามวิธีอีกครั้ง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าโฆษณาที่ชอบในสื่อต่าง ๆ หนึ่งเรื่องให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันคิดหาเหตุผลว่ามีปัจจัยอะไรที่สามารถดึงดูดความสนใจให้สมาชิกไปใช้สินค้าหรือบริการนั้น ๆ และมีผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร
3. ให้สมาชิกนำวิธีการคิดในแต่ละวิธีมาประยุกต์ใช้
4. ให้สมาชิกร่วมกันหาข้อสรุป

**ประเมินผล**

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย
3. แบบสอบถาม

## ครั้งที่ 12

## สรุปผล

**สาระสำคัญ** สรุปผลและยุติการให้คำปรึกษา

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกได้สรุปความคิด ความรู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองในการร่วมกิจกรรมและนำวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการมาใช้
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและซักถามประเด็นปัญหาที่ยังสงสัย
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

**ขนาดของกลุ่ม**

6 คน

**ระยะเวลา**

60-90 นาที

**สถานที่**

ห้องแนะแนว โรงเรียนชลกันยานุกูล

**เครื่องมือและอุปกรณ์**

ปากกา กระดาษ แบบสอบถาม

**วิธีดำเนินงาน**

1. ให้สมาชิกทุกคนกล่าวถึงสิ่งที่ตนได้รับในการให้คำปรึกษาโดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการว่าเกิดการพัฒนาในตนเองอย่างไร เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของตนหรือไม่
2. ให้สมาชิกซักถามประเด็นปัญหาที่ยังสงสัย
3. ให้สมาชิกทุกคนหาข้อสรุป และยุติการให้คำปรึกษา

**ประเมินผล**

1. ตั้งเกิดความสนใจและการมีส่วนร่วม
2. ตั้งเกิดการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย
3. ประเมินผลจากแบบสอบถาม



## แบบวัดภาวะสุขภาพ (TMHQ)

### คำแนะนำ

ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความ ที่ให้ท่านสำรวจสุขภาพของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่าท่านมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่ โดยสำรวจระดับความมากน้อยของอาการที่ปรากฏตั้งแต่ระดับ ไม่มี เล็กน้อย ปานกลาง ค่อนข้างมาก และมาก โดยการกาเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ท่านต้องการ

ไม่มี	หมายถึง	ท่านไม่เคยมีหรือไม่เคยรู้สึกเลยในตลอดช่วงระยะเวลา 1 เดือน
เล็กน้อย	หมายถึง	ท่านเคยมีหรือเคยรู้สึก คือประมาณครั้งหรือสองครั้งในช่วง 1 เดือน
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านเคยมีหรือเคยรู้สึกพอประมาณ คือประมาณ สัปดาห์ละครั้ง
ค่อนข้างมาก	หมายถึง	ท่านเคยมีหรือเคยรู้สึกหลายๆ ครั้งใน 1 สัปดาห์
มาก	หมายถึง	ท่านเคยมีหรือเคยรู้สึกบ่อยมาก คือ เกือบทุกวัน

ข้อความ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มาก
1. ฉันรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและเต็มไปด้วยพลังกำลัง					
2. ฉันถูกรบกวนด้วยอาการปวดศีรษะ					
3. ฉันมีความลำบากในระบบการย่อยอาหาร					
4. ฉันรู้สึกมีอาการผิปกติในกระเพาะอาหาร					
5. ฉันรู้สึกมีอาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายเกือบตลอดเวลา					
6. ฉันรู้สึกเหนื่อยเกือบตลอดเวลา โดยหาสาเหตุไม่ได้					
7. ฉันไม่มีเรี่ยวแรงเกือบตลอดเวลา					
8. ร่างกายของฉันมีความผิปกติในระบบต่างๆ					
9. ฉันกังวลเป็นอย่างมากกับอาการทางร่างกาย					
10. ฉันรู้สึกเป็นปกติ					
11. ฉันรู้สึกเศร้า					
12. ฉันรู้สึกไม่มีสมาธิกับงานหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำในชีวิตประจำวัน					
13. ฉันรู้สึกหมดความสนใจกับงานอดิเรกที่เคยมี					
14. ฉันรู้สึกไม่สนุกกับสิ่งต่างๆ เหมือนเช่นเคย					
15. น้ำหนักของฉันลดลงประมาณ 1-2 กิโลกรัมในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยที่ฉันไม่ได้พยายามควบคุมหรือมีการเจ็บป่วยทางร่างกาย					
16. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้					
17. ฉันรู้สึกเซื่องซึมและเซื่องซึม ไม่อยากทำอะไร					

ข้อความ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มาก
18. การนอนของฉันผิดปกติและรบกวนฉัน					
19. ฉันใช้เวลามากกว่าเดิมในการนอนตอนกลางคืน					
20. ฉันรู้สึกหมกมัวค้างใจ					
21. ฉันรู้สึกไม่มีค่าและละอายใจตนเอง					
22. ฉันรู้สึกคิดเกือบตลอดเวลา					
23. ฉันกำลังถูกลงโทษจากการกระทำที่ไม่ดีของตนเอง					
24. ฉันรู้สึกค้อยเมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น					
25. ฉันรู้สึกว่าชีวิตทุกวันนี้ของฉันไม่มีประโยชน์					
26. ฉันรู้สึกไม่มีความสุขเลย					
27. ฉันรู้สึกสิ้นหวัง					
28. อนาคตของฉันมีคมนต์					
29. ฉันรู้สึกว่าชีวิตไม่มีค่าควรแก่การอยู่					
30. ความตายเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับฉัน					
31. ฉันมักจะกังวลกับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อยู่เสมอ					
32. ฉันมักจะตื่นเต้นง่ายกับสิ่งต่างๆ					
33. ฉันมักจะมีอาการประหม่าง่าย					
34. ฉันรู้สึกกระวนกระวายตลอดเวลา					
35. ฉันมักจะวิตกกังวลไปล่วงหน้าโดยขาดสาเหตุที่แน่ชัด					
36. ฉันถูกรบกวนด้วยอาการคลื่นไส้ อาเจียร					
37. หัวใจของฉันเต้นเร็วกว่าปกติโดยที่ไม่ได้ทำกิจกรรมอะไร					
38. ฉันมีความลำบากในการหายใจ					
39. มือและเท้าของฉันอุ่นอยู่เกือบตลอดเวลา					
40. มือของฉันสั่นเกือบตลอดเวลา					
41. ฉันมักจะกลัวสิ่งต่างๆ โดยไม่มีสาเหตุ					
42. ฉันมักจะกลัวอย่างมาจนเกือบจะควบคุมตัวเองไม่ได้					
43. ฉันมักจะย้ำคิดกับเรื่องที่กำลังอยู่บ่อยๆ					
44. ฉันคิดว่าฉันรู้สึกสงบทั้งภายในและภายนอกร่างกาย					
45. ฉันสามารถที่จะออกไปข้างนอกได้โดยไม่มี ความกังวล					
46. ฉันพบว่าความคิดของฉันถูกรบกวนด้วยสิ่งแปลกๆ ที่ไม่สามารถอธิบายได้					
47. ฉันรู้สึกว่าตัวฉันมีอำนาจพิเศษบางอย่างที่สามารถควบคุมผู้อื่นได้					

ข้อความ	ไม่มี	เล็กน้อย	ปานกลาง	ค่อนข้างมาก	มาก
48. คนอื่นสามารถล่วงรู้ความคิดของฉันโดยไม่สามารถอธิบายได้					
49. คนอื่นสามารถควบคุมจิตใจของฉัน					
50. ฉันมีความรู้สึกแปลกๆ ว่าคนอื่นพูดถึงความคิดของฉัน					
51. คนอื่นมักจะหัวเราะเยาะฉันและมักจะพูดสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับฉันลับหลังฉัน					
52. คนอื่นพยายามที่จะทำร้ายฉัน โดยขาดเหตุผลที่จะอธิบาย					
53. ฉันมักจะเห็นหรือ ได้ยินคนอื่นในที่วิ, วิหุ, หรือหนังสือพิมพ์พูดเกี่ยวกับตัวฉัน					
54. ฉันมักจะได้ยินเสียง โดยไม่เห็นตัวคน					
55. จิตใจของฉันยังเป็นปกติเหมือนเดิม					
56. ฉันมักจะรู้สึกสนุกสนานกับการร่วมกิจกรรมทางสังคม					
57. ฉันมักจะเลี่ยงงานกิจกรรมทางสังคมที่มีคนมากๆ					
58. ฉันยังมีเพื่อนบางคนที่มาเยี่ยมเยียนฉันเหมือนปกติ					
59. ฉันรู้สึกว่าคนอื่น ไม่ให้ความรักและความเคารพฉันเหมือนเดิม					
60. ฉันมักจะรู้สึกเหงาถึงแม้จะอยู่ท่ามกลางคนอื่น					
61. โดยส่วนใหญ่ ฉันมักรู้สึกว่าฉันเบียดเบียนคนอื่น					
62. ฉันรู้สึกลำบากในการให้ความสนใจกับการสนทนาหรือการรับฟังคนอื่น					
63. ฉันมักจะรู้สึกพึงพอใจ ในการติดต่อกับเพื่อนๆ					
64. ฉันมีความสุขกับการพูดและการรับฟังคนอื่น					
65. ฉันสนใจติดตามข่าวสารตามสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์, วิหุ, ทิว					
66. ฉันรู้สึกกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวัน					
67. ฉันรู้สึกภาคภูมิใจว่า คนเองมีความสามารถไม่ด้อยไปกว่าใคร					
68. ฉันรู้สึกมีกำลังใจที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ก้าวหน้าทัดเทียมกับคนอื่นๆ					
69. ฉันยังอยากช่วยเหลือคนอื่นในสังคมที่ด้อยกว่าฉัน					
70. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ในขณะนี้					