

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. หนังสือขอความอนุเคราะห์
3. แบบวัดยุทธวิธีการเรียน
4. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ดร.จิตรา คุณภูเมธา

อาจารย์ประจำ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร.โพธิพันธ์ พานิช

อาจารย์ประจำ

วิทยาลัยนาฏศิลป์

รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง

อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม



ที่ ศธ 0528.09/ว0108

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๔.๑ มกราคม ๒๕๕๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววนิชช์ แสงสุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามนกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์
ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-1710-1288



ที่ ศธ 0528.09/ว 010๙

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 มกราคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.โพธิพันธ์ พานิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววนิช แสงสุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติกรแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติกรแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-1710-1288



ที่ ศธ 0528.09/ว 0106

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๑๑ มกราคม 2552

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวณิชา แซ่สุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคดี ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามนกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-1710-1288



ที่ ศธ 0528.09/ 0316

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๑๖ กุมภาพันธ์ 2552

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านรถไฟ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาววนิดา แสงสุข นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนาคกุล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2552 ถึงวันที่ 25 มีนาคม 2552 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.สุเมธ งามกนก)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2006

โทรสาร 0-3839-1043

ผู้วิจัยโทร. 08-1710-1288

แบบวัดยุทธวิธีการเรียน

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งต้องการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อให้การวิจัยมีคุณค่าที่แท้จริง ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบวัดฉบับนี้ให้ครบทุกข้อ และขอให้นักเรียนตอบตามความเชื่อจริงมากที่สุด คำตอบในการตอบแบบวัดในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบกับนักเรียนหรือผู้อื่นแต่อย่างใด จึงไม่มีคำตอบถูกหรือผิด

วิธีการตอบแบบวัด

ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการปฏิบัติตัวของนักเรียนในระดับใด แล้วให้ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องทางขวามือของนักเรียน โดยให้ตอบข้อละ 1 ช่อง เท่านั้น และขอให้นักเรียนตอบทุกข้อซึ่งมีช่องให้เลือกตอบ 5 ช่อง โดยมีเกณฑ์ดังนี้

จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้น เป็นจริงมากที่สุดสำหรับนักเรียน
จริง	หมายถึง ข้อความนั้น เป็นจริงสำหรับนักเรียน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	หมายถึง ข้อความนั้น เป็นจริงบ้างบางครั้งสำหรับนักเรียน
จริงน้อย	หมายถึง ข้อความนั้น จริงน้อยสำหรับนักเรียน
ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความนั้น ไม่จริงเลยสำหรับนักเรียน

คำตอบของนักเรียนมีประโยชน์ต่องานวิจัยนี้มาก จึงขอให้นักเรียนตอบทุกข้อและขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดนี้

นางสาวณิษฐ์ แสงสุข
สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
1	ข้าพเจ้าเตรียมสมุด ดินสอ ปากกา ไม้บรรทัด และหนังสือให้พร้อมก่อนเข้า เรียน เพราะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนของ ข้าพเจ้า					
2	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้นำกระเป๋ามา ส่งตามเวลาที่กำหนด เพราะทำไม่เสร็จ					
3	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือเรียนล่วงหน้าก่อนเข้า ห้องเรียน เพราะคิดว่าครูอาจจะสอบ					
4	ข้าพเจ้าไม่ชอบเรียนบางวิชาแต่ข้าพเจ้าก็ตั้งใจ เรียน เพราะไม่อยากสอบตก					
5	ข้าพเจ้าเรียน โดยไม่ชอบซักถามครูเมื่อมี ข้อสงสัย เพราะกลัวคำถามของตนไม่ได้รับ ความสนใจจากครูและเพื่อน					
6	ข้าพเจ้าตอบคำถามครูในห้องเรียน เพราะคิด ว่าการตอบคำถามช่วยให้เข้าใจเนื้อหาบทมากขึ้น					
7	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนโดยไม่ฟังคำบรรยายจาก ครูในบางวิชา เพราะไม่ชอบวิธีการสอนของ ครู					
8	ข้าพเจ้าฟังคำบรรยายจากครูโดยจับใจความ สำคัญของสิ่งที่ครูพูดไม่ได้ เพราะไม่แน่ใจว่า ครูเน้นเรื่องอะไร					
9	ข้าพเจ้าฟังคำบรรยายจากครูโดยไม่ได้จด โน้ต เพราะคิดว่าจำเนื้อหาที่ครูสอนไม่ได้					
10	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเรียนหรือทำกิจกรรม ต่าง ๆ ในแต่ละวัน เพราะคิดว่าช่วยให้ทำ สิ่งต่าง ๆ ได้ครบถ้วนและทันกำหนด					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
11	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยคิดว่าหาความรู้เพิ่มเติมในห้องสมุด เพราะคิดว่าจะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาที่เรียนและมีความรู้ใหม่					
12	ข้าพเจ้าทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย เพราะทำให้เข้าใจเนื้อหาที่เรียนได้ดีขึ้น					
13	ข้าพเจ้าเข้าเรียนทุกชั่วโมงโดยไม่ชอบอ่านบททวนสิ่งที่เรียนมา เพราะคิดว่าอ่านตอนใกล้สอบก็จะอ่านทัน					
14	ข้าพเจ้าสรุปใจความสำคัญในสิ่งที่อ่านทุกครั้ง เพราะคิดว่าสะดวกในการทบทวนบทเรียนในครั้งต่อไป					
15	ข้าพเจ้าเตรียมตัวสอบโดยไม่ชอบทำตารางวางแผนการเตรียมตัวสอบในแต่ละครั้ง เพราะทำให้เสียเวลา					
16	ข้าพเจ้าอ่านบททวนเนื้อหาตามใจได้เอง เพราะคิดว่าช่วยให้จำเนื้อหาที่อ่านได้อย่างรวดเร็ว					
17	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือโดยไม่ชอบทำแบบฝึกหัด และแบบทดสอบในแต่ละรายวิชา เพราะคิดว่าทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือเตรียมสอบวิชาอื่น					
18	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ชอบจัดหนังสือตามตารางสอน เพราะทำให้เกิดความล่าช้า					
19	ข้าพเจ้าส่งงานที่ได้รับมอบหมายตามเวลา เพราะกลัวโดนครูทำโทษหรือโดนหักคะแนน					
20	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ชอบอ่านหนังสือล่วงหน้า เพราะคิดว่าข้าพเจ้าความจำไม่ค่อยดีอ่านไปก็เสียเวลาเปล่า					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
21	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนโดยไม่ตั้งใจเรียนวิชาที่ไม่ชอบหรือไม่สนใจ เพราะคิดว่าไม่รู้จะเรียนไปทำไม					
22	ข้าพเจ้าถามคำถามครูทันทีที่ไม่เข้าใจ เพราะทำให้เข้าใจสิ่งที่สงสัยดีขึ้น					
23	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนโดยไม่ได้ตอบคำถามครู เพราะกลัวตอบผิด					
24	ข้าพเจ้าฟังคำบรรยายจากครู เพราะคิดว่าช่วยให้เข้าใจและจดจำได้ดีขึ้น					
25	ข้าพเจ้าฟังคำบรรยายจากครูแล้วสรุปใจความสำคัญก่อนที่จะจดบันทึก เพราะคิดว่าช่วยให้เข้าใจเนื้อหาและสะดวกในการอ่านทบทวนครั้งต่อไป					
26	ข้าพเจ้าจดโน้ตย่อทุกวิชา เพราะคิดว่าจะช่วยให้จำได้ดีขึ้น					
27	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้อ่านล่วงหน้าว่าจะทำอะไรในแต่ละวัน เพราะไม่ชอบทำ					
28	ข้าพเจ้าจัดตารางอ่านหนังสือในแต่ละวัน เพราะจะได้ไม่ต้องไปเร่งอ่านตอนสอบ					
29	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมในห้องสมุด เพราะห่วยเล่นกับเพื่อน					
30	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือประกอบการเรียน หนังสือคู่มือเรียน เพราะจะช่วยให้มีความรู้เพิ่มเติม และบางครั้งมีแนวข้อสอบ					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
31	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ชอบทำการบ้าน ด้วยตนเอง เพราะคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร และคิดว่าเป็นการเสียเวลา					
32	ข้าพเจ้าอ่านบททวนบทเรียนหลังจากเรียน เสร็จ เพราะคิดว่าช่วยให้เข้าใจเนื้อหาและจำ ได้มากขึ้น					
33	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือโดยไม่ชอบทำบันทึกย่อ สรุปเนื้อหาสาระสำคัญของเรื่องที่อ่าน เพราะคิดว่าจำอย่างเดียวก็น่าเพียงพอ					
34	ข้าพเจ้าเตรียมตัวสอบล่วงหน้าทุกครั้ง เพราะ คิดว่าจะช่วยให้สอบได้และมีผลการเรียน ดีขึ้น					
35	ในการเตรียมตัวสอบข้าพเจ้าไม่ได้ลองทำ แบบฝึกหัดและแบบทดสอบต่าง ๆ เพราะคิด ว่าอ่านที่จดโน้ตย่อจากคำบรรยายของครู อย่างเดียวก็น่าเพียงพอแล้ว					
36	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้นำหนังสือเรียน เล่มหน้า ๆ มา เพราะทำให้หนักกระเป๋า หนังสือ					
37	ข้าพเจ้าเข้าเรียนโดยไม่ได้นำการบ้านมาส่ง ตามเวลาที่กำหนด เพราะขี้เกียจทำ					
38	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนเข้า ห้องเรียนเพราะคิดว่าจะช่วยให้เข้าใจบทเรียน เวลาที่ครูสอน					
39	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้เข้าเรียนทุกวิชา เพราะอยากเล่นกับเพื่อนมากกว่า					
40	ข้าพเจ้าเข้าเรียนแต่ชอบพูดคุยหรือเล่นกับ เพื่อน เพราะสนุกและช่วยให้คลายเครียดใน สิ่งที่เรียน					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
41	ข้าพเจ้าเข้าเรียนโดยไม่ชักถามครูเมื่อมีข้อสงสัย เพราะไม่กล้าที่จะถามและไม่รู้ว่าจะถามอย่างไร					
42	ข้าพเจ้าเข้าเรียนทุกชั่วโมง โดยไม่ชอบตอบคำถามครูในห้องเรียนซึ่งก็เป็นความตั้งใจของข้าพเจ้า					
43	ในขณะที่เรียนบางวิชาข้าพเจ้าไม่จดโน้ตย่อ เพราะรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะจด					
44	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมในห้องสมุด เพราะคิดว่าหนังสือเป็นพื้นเล่มค้นหาเล่มที่ต้องการ ไม่เจอ					
45	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือแบบเรียน โดยไม่ได้อ่านหนังสือประกอบการเรียน หนังสือคู่มือเรียน หนังสือพิมพ์และวารสารต่าง ๆ เพราะขี้เกียจ					
46	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้ทำการบ้านด้วยตนเอง เพราะคิดว่ามาลอกเพื่อส่งครูได้					
47	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือบทพรรณ โดยขีดเส้นใต้หรือทำเครื่องหมายตรงข้อความที่สำคัญ เพราะจะได้รู้ว่าเนื้อหาที่สำคัญอยู่ตรงไหน					
48	ข้าพเจ้าบันทึกข้อสิ่งที่อ่าน เพราะคิดว่าช่วยในการจำเนื้อหาที่เรียน					
49	ข้าพเจ้าเตรียมตัวสอบโดยไม่ชอบทำตารางวางแผนการเตรียมตัวสอบล่วงหน้าซึ่งก็เป็นความตั้งใจของข้าพเจ้า					
50	ในการเตรียมตัวสอบข้าพเจ้าลองทำแบบฝึกหัดและแบบทดสอบต่าง ๆ เพราะคิดว่าช่วยให้เข้าใจในสิ่งที่เรียนได้ดีขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	ไม่จริง เลย
51	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้นำหนังสือเรียนมาด้วย ซึ่งก็เป็นความตั้งใจของข้าพเจ้า					
52	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้อ่านหนังสือล่วงหน้า เพราะคิดว่าไม่จำเป็นต้องอ่าน					
53	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนทุกครั้ง เพราะคิดว่าช่วยให้เรียนเข้าใจ					
54	ในขณะที่เรียนข้าพเจ้าไม่พูดคุยหรือเล่นกับเพื่อน เพราะคิดว่าจะได้เข้าใจในสิ่งที่ครูสอน					
55	ข้าพเจ้าทำรายงานที่ครูสั่งโดยไม่ได้ค้นคว้าความรู้เพิ่มเติมในห้องสมุด เพราะคิดว่ามีอยู่ในหนังสือเรียนก็เพียงพอแล้ว					
56	ข้าพเจ้ามาโรงเรียนโดยไม่ได้ทำการบ้านข้อที่ยาก เพราะรู้สึกเบื่อก่อนที่จะต้องพยายามคิด					
57	ข้าพเจ้าเข้ากลุ่มตัวกับเพื่อนเพื่อทบทวนวิชาที่เรียน เพราะคิดว่าช่วยให้เข้าใจเนื้อหาชัดเจนยิ่งขึ้น					
58	ข้าพเจ้าอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนโดยไม่ได้จัดตารางอ่านหนังสือเรียนในแต่ละวัน เพราะรู้สึกเบื่อก่อนที่จะต้องทำตามตารางที่กำหนด					
59	ข้าพเจ้าไม่ชอบครูบางคนข้าพเจ้าจึงไม่เข้าเรียนวิชาที่ครูคนนั้นสอน					
60	ขณะที่ครูสอนข้าพเจ้าไม่คุยหรือเล่นกับเพื่อน เพราะกลัวว่าจะโดนครูดุ					

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1 - 2	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคย	1. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักเข้าใจกันระหว่างกลุ่ม กล้าที่จะยอมรับพร้อมกันกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึง กฎ กติกา มารยาทภายในกลุ่ม รวมถึงเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและบทบาทของผู้รับคำปรึกษา 3. เพื่อชี้แจงรายละเอียด กำหนดการ ตลอดจนระยะเวลาในการเข้ารับโปรแกรมให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบ 4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงประโยชน์และข้อดีที่จะได้รับการเข้ารับโปรแกรมในครั้งนี้	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวแนะนำตนเองกับสมาชิกในกลุ่ม และอธิบายถึงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมให้สมาชิกได้ทราบ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำตัวเอง โดยใช้กิจกรรมที่มีชื่อว่า “มารู้จักกันเถอะ” ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษและปากกาให้สมาชิกในกลุ่ม ชักถามข้อมูลส่วนตัวของเพื่อน และสมาชิกในกลุ่มทั้งหมดให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 5 นาที โดยชักถามข้อมูล ดังหัวข้อต่อไปนี้ •ชื่อนามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง •สิ่งที่นักเรียนประทับใจมากที่สุด •สิ่งที่นักเรียนเสียใจมากที่สุด •อนาคตนักเรียนอยากเป็นอะไร 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมานำเสนอจากการที่ตนเองได้ชักถามข้อมูลมาให้กับสมาชิก

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
3	แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเหตุการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม อันเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์	ในกลุ่มฟัง 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำตัวเองอีกครั้งเพื่อสรุปข้อมูลของตัวเองเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบ 6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและกล่าวถึงกติกาและมารยาทของกลุ่ม - สิ่งที่พูดคุยกันภายในกลุ่มจะต้องเป็นความลับ ไม่เผยแพร่หรือนำมาหยอกล้อกัน - สมาชิกกลุ่มต้องรักษาเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมภายในกลุ่ม - เวลาเพื่อนสมาชิกอธิบายหรือพูดแสดงความคิดเห็น ต้องไม่พูดแทรก 7. ผู้ให้คำปรึกษาแจกปฏิทินการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม พร้อมกับอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มได้ทราบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย 1. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้มองประสบการณ์ชีวิตหรือเหตุการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนที่ผ่านมาของสมาชิกซึ่งมีทั้งรู้สึกมีความสุขและมีความทุกข์

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ เอบีซีดีอี (ABCDE)	2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม แล้วชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจว่า ความทุกข์และความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร 3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมถึงการเกิดปัญหา ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ลักษณะ 4. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย การบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สภาพการณ์นั้นมี 2 ลักษณะ ดังนี้ 4.1. ในกรณีที่บุคคลมีเหตุผล มีความคิด อารมณ์ที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยชน์หรือข้อความตามรูปแบบ เอบีซี (ABC) ดังนี้

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			-เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) -ความคิดที่เหมาะสม (B) -พฤติกรรมที่เหมาะสม (C) 4.2 ในกรณีที่บุคคลมีความคิดไม่สมเหตุสมผล มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยชน์หรือข้อความตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) -เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) -ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (iB) -อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec) -พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc) -การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D) -ความคิดที่มีเหตุผล (cE) -อารมณ์ที่เหมาะสม (eE) -พฤติกรรมที่เหมาะสม (Be) 5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย 6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4	การสำรวจความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับทฤษฎี การเรียนรู้	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดจากตัวของสมาชิกเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจยุทธวิธีการเรียนของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน	1. ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกได้ร่วมกิจกรรม “ผู้เปลี่ยนแปลง” โดยการแจกดินน้ำมันให้สมาชิกคนละ 1 ก้อน แล้วให้สมาชิกกลุ่มปั้นดินน้ำมันให้เป็นอะไรก็ได้ภายในเวลา 5 นาที 2. หลังจากปั้นเสร็จก็ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอธิบายว่าสิ่งที่ตัวเองปั้นนั้นคืออะไร และสามารถใช้ประโยชน์อะไรบ้าง 3. ให้สมาชิกแต่ละคนปั้นดินน้ำมันใหม่อีกครั้ง ให้เป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ภายในเวลา 5 นาที 4. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงดินน้ำมันที่เปลี่ยนไปนั้นว่าเป็นอะไร แล้วให้สมาชิกสังเกตถึงดินน้ำมันของตนเองและของสมาชิกคนอื่นได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร 5. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกกลุ่มว่าการที่ดินน้ำมันเปลี่ยนแปลงไปเป็นเพราะอะไร มีสาเหตุมาจากอะไร โดยพยายามให้สมาชิกพิจารณาว่าตัวสมาชิกเองมีส่วนทำให้ดินน้ำมันเปลี่ยนแปลงไปไม่มากนักหรือไม่ แล้วให้สมาชิกเปรียบเทียบดินน้ำมันเหมือนตัวเราเองให้สมาชิกคิดพิจารณาว่าผู้ที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของเราที่สำคัญที่สุดนั้นเป็นใคร แล้วให้

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
5-11	การฝึกวิเคราะห์ ความคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเอง ด้านการ เตรียมตัว ในการเรียน, การจัดแบ่งเวลา ในการเรียน, การเอาใจใส่ใน การเรียน,	1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ ความคิดที่มีต่อยุทธวิธี การเรียน ทั้ง 7 ด้าน 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์ อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็น การบ้าน 3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหา ความคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เกี่ยวกับยุทธวิธี	สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อ กลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษาสรุปว่า “ความคิด ความรู้สึกของพวกเรา นั้นเปลี่ยนแปลงได้ และผู้ที่มี อิทธิพลในการทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงมากที่สุดก็คือ ตัวเราเอง” 6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม ได้สำรวจยุทธวิธีการเรียนของ ตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันลงใน แบบฝึกคิด เอบีซี (ABC) ใน ด้านต่างๆ เพื่อที่จะได้นำไปใช้ ในการวิเคราะห์ครั้งต่อไป 7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม ได้สรุปถึงกิจกรรมและการ ให้คำปรึกษาในครั้งนี้ 8. นัดหมายการให้คำปรึกษา ครั้งต่อไป 1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงการ ให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม ทำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วย ตนเองในแบบการฝึกคิดอย่าง มีเหตุผลด้วยตนเอง เอบีซีดีอี (ABCDE) แล้วนำมาอภิปราย ร่วมกันคนละ 1 เหตุการณ์ที่ให้ ทำเป็นการบ้านเกี่ยวกับยุทธวิธี การเรียนทั้ง 7 ด้าน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
	ด้านการเลือกจดบันทึกสาระสำคัญในการเรียน, ด้านการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม, ด้านการทบทวน และ ด้านการเตรียมตัวสอบ	การเรียนรู้ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงเกี่ยวกับยุทธวิธี การเรียนรู้ทั้ง 7 ด้าน	แล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกถึงการที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองที่ใช้ในการโต้แย้งความคิด/ความเชื่อที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการเรียนว่าเป็นอย่างไรบ้าง *เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ไม่สมเหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่เหมาะสม สมเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้การเสริมแรงทางสังคมโดยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสม* 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในการเตรียมตัวในการเรียน 4. ผู้ให้คำปรึกษาในการบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดยุทธวิธีการเรียนทั้ง 7 ด้าน และให้บันทึกมาคนละ 1 สถานการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเอบีซีดีอี (ABCDE) เพื่อนำมาอภิปรายร่วมกันใน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12	ชุดการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงยุทธวิธี การเรียนตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากที่เข้ากลุ่ม	การเข้ากลุ่มครั้งต่อไป 5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป 1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับยุทธวิธี การเรียนตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความนึกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับยุทธวิธี การเรียน หลังจากที่ได้เข้ากลุ่ม และพูดถึงความนึกความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่ม 3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มที่ให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษา และกล่าวปิดกลุ่ม 4. ให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดยุทธวิธี การเรียน

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
เวลา	ครั้งละ 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	กิจกรรมมารู้จักกันเถอะ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จัก เข้าใจกันในระหว่างกลุ่ม ก้าวที่จะยอมรับพร้อมไปกับกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงกฎ กติกา มารยาทภายในกลุ่ม รวมถึงเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและบทบาทของผู้รับคำปรึกษา
3. เพื่อชี้แจงรายละเอียด กำหนดการ ตลอดจนระยะเวลาในการเข้ารับ โปรแกรมให้ ได้ทราบ
4. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงผลประโยชน์และข้อดีที่จะได้รับการเข้ารับ โปรแกรม ในครั้งนี้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวแนะนำตนเอง กับสมาชิกในกลุ่ม และอธิบายถึงรายละเอียด เกี่ยวกับวิธีการ หน้าที่ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบ เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำตัวเอง โดยใช้กิจกรรมที่มีชื่อว่า “มารู้จัก กันเถอะ” ซึ่งเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษาได้แจกกระดาษ กิจกรรมมารู้จักกันเถอะ ให้กับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อซักถามข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทั้งหมด โดยซักถามข้อมูลดังหัวข้อต่อไปนี้
 - ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง
 - สิ่งที่นักเรียนประทับใจมากที่สุด
 - สิ่งที่นักเรียนเสียใจมากที่สุด
 - อนาคตนักเรียนอยากเป็นอะไร

4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มได้แนะนำตัวเองอีกครั้งเพื่อสรุปข้อมูลของตัวเองเพื่อให้สมาชิกได้ทราบ
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและกล่าวถึงกติกาและมารยาทของกลุ่ม เช่น
 - สิ่งที่อยู่ด้วยกันในกลุ่มจะต้องเป็นความลับ ไม่เผยแพร่ หรือนำมาหยอกล้อเล่น
 - สมาชิกกลุ่มต้องรักษาเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมภายในกลุ่ม
 - เวลาเพื่อนสมาชิกอธิบายหรือพูดแสดงความคิดเห็น ต้อง ไม่พูดแทรกขึ้นมากลางคัน
7. ผู้ให้คำปรึกษาแจกปฏิทินการฝึกโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมพร้อมกับอธิบายให้นักเรียนได้ทราบ และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบงานจากกิจกรรม “มารู้จักกันเถอะ”

“มารู้จักกันเถอะ”

เรารู้จักกันเถอะ

ชื่อ นามสกุล

ชื่อเล่น.....

สิ่งที่นักเรียนประทับใจมากที่สุด

.....

.....

สิ่งที่นักเรียนเสียใจที่สุด

.....

.....

อนาคตนักเรียนอยากเป็นอะไร

.....

เรารู้จักกันเถอะ

ชื่อ นามสกุล

ชื่อเล่น.....

สิ่งที่นักเรียนประทับใจมากที่สุด

.....

.....

สิ่งที่นักเรียนเสียใจที่สุด

.....

.....

อนาคตนักเรียนอยากเป็นอะไร

.....

เรารู้จักกันเถอะ

ชื่อ นามสกุล

ชื่อเล่น.....

สิ่งที่นักเรียนประทับใจมากที่สุด

.....

.....

สิ่งที่นักเรียนเสียใจที่สุด

.....

.....

อนาคตนักเรียนอยากเป็นอะไร

.....

เรารู้จักกันเถอะ

ชื่อ นามสกุล.....

ชื่อเล่น.....

สิ่งที่นักเรียนประทับใจมากที่สุด

.....

.....

สิ่งที่นักเรียนเสียใจที่สุด

.....

.....

อนาคตนักเรียนอยากเป็นอะไร

.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง	สร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
เวลา	ครึ่งละ 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	กิจกรรมถ้าฉันเป็นผู้วิเศษมีเวทมนตร์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักเข้าใจกันในระหว่างกลุ่ม กล่าวที่จะยอมรับพร้อมกับกล่าวที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงกฎ กติกา มารยาทภายในกลุ่ม รวมถึงเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและบทบาทของผู้รับคำปรึกษา
3. เพื่อชี้แจงรายละเอียด กำหนดการ ตลอดจนระยะเวลาในการเข้ารับ โปรแกรมให้
ได้ทราบ
4. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงผลประโยชน์และข้อดีที่จะได้รับการเข้ารับ โปรแกรมใน
ครั้งนี้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงการพบกันในครั้งนี้ที่ผ่านมา ชี้แจงขอความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อประสิทธิภาพ และการเข้าใจที่ตรงกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกมีส่วนร่วมกิจกรรม “ถ้าฉันเป็นผู้วิเศษมีเวทมนตร์” ซึ่งเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ แล้วให้สมาชิกเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตนเอง เช่น ชื่อเล่น กิจกรรมที่ชอบทำยามว่าง สถานที่ที่ชอบไปเที่ยว สิ่งที่ชอบและไม่ชอบ เป็นต้น และให้สมาชิกเขียนถึงถ้าฉันเป็นผู้วิเศษมีเวทมนตร์ ให้เสกสิ่งตนเองอยากให้เกิดขึ้นเกี่ยวกับตัวเองอย่างไรบ้าง 3 สิ่ง
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกออกมานำเสนอเรื่องราวของแต่ละคนจนครบทุกคน
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม
6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุป เน้นย้ำถึงกติกา บทบาทหน้าที่ของสมาชิก และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ชักถาม จากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ตรวจใบงานจากกิจกรรม “ถ้าฉันเป็นผู้วิเศษมีเวทมนตร์”

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ให้นักเรียนเขียนรายละเอียดเกี่ยวกับตัวเอง

ชื่อเล่น.....

มีพี่น้องกี่คน.....

กิจกรรมยามว่าง, งานอดิเรก

.....

สถานที่ที่ชอบเที่ยว

.....

สิ่งที่ชอบ

.....

สิ่งที่ไม่ชอบ

.....

“ถ้าฉันเป็นผู้แทนมีวาทมนตรี” ให้เขียนสิ่งที่ยากจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือสิ่งที่ต้องการ
มา 3 สิ่ง

1.....

2.....

3.....

**รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ครั้งที่ 3**

ชื่อเรื่อง	แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
เวลา	ครึ่งละ 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	แบบฝึกคิด เอบีซี (ABC) แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เอบีซีดีอี (ABCDE) เอกสารประกอบลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเหตุการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม อันเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของ เอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้มองประสบการณ์ชีวิตหรือเหตุการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการเรียนที่ผ่านมาของสมาชิก ซึ่งมีทั้งรู้สึกมีความสุขและมีความทุกข์
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในกลุ่ม แล้วชักจูงให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจว่า ความทุกข์และความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ถึงการเกิดปัญหาความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่สมเหตุสมผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ลักษณะ
4. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย การบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม สภาพการณ์นั้นมี 2 ลักษณะ ดังนี้
 - 4.1 ในกรณีที่บุคคลมีเหตุผล มีความคิด อารมณ์ที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบ เอบีซี (ABC) ดังนี้
 - เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)

- ความคิดที่เหมาะสม (B)
- พฤติกรรมที่เหมาะสม (C)

4.2 ในกรณีที่บุคคลมีความคิดไม่สมเหตุสมผล มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประวัติหรือข้อความตามรูปแบบ เอบีซีดีดี (ABCDE)

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (iB)
- อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec)
- พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc)
- การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D)
- ความคิดที่มีเหตุผล (cE)
- อารมณ์ที่เหมาะสม (eE)
- พฤติกรรมที่เหมาะสม (Be)

5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย

6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

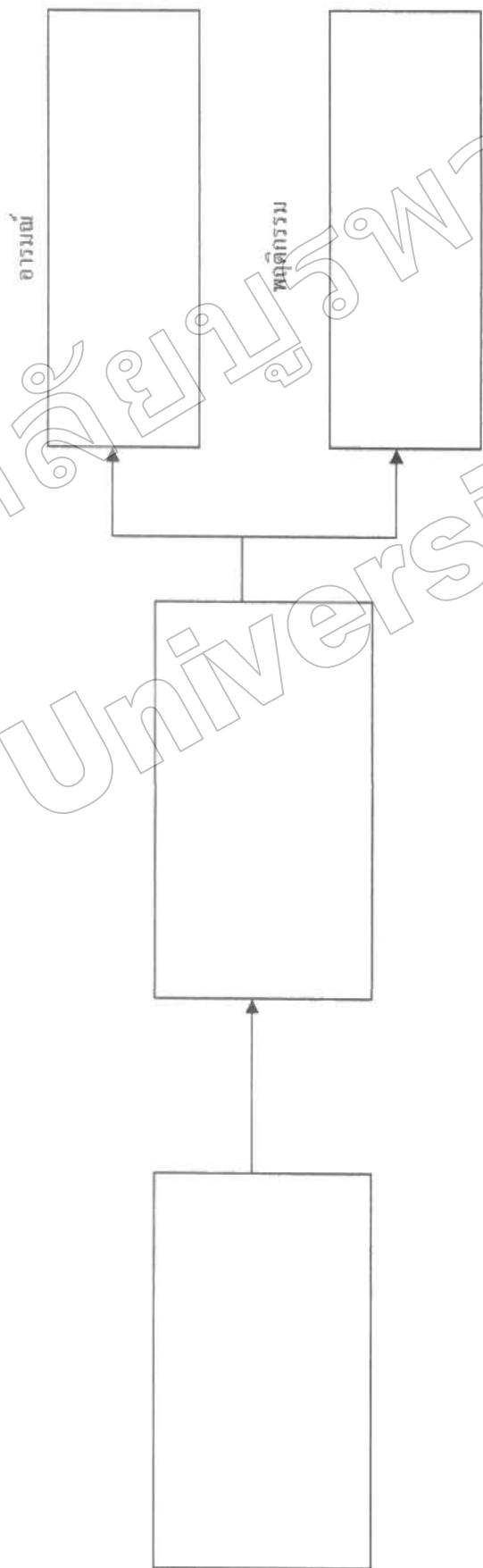
สังเกตความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
ตรวจสอบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

ตัวอย่างแบบบันทึก ABC

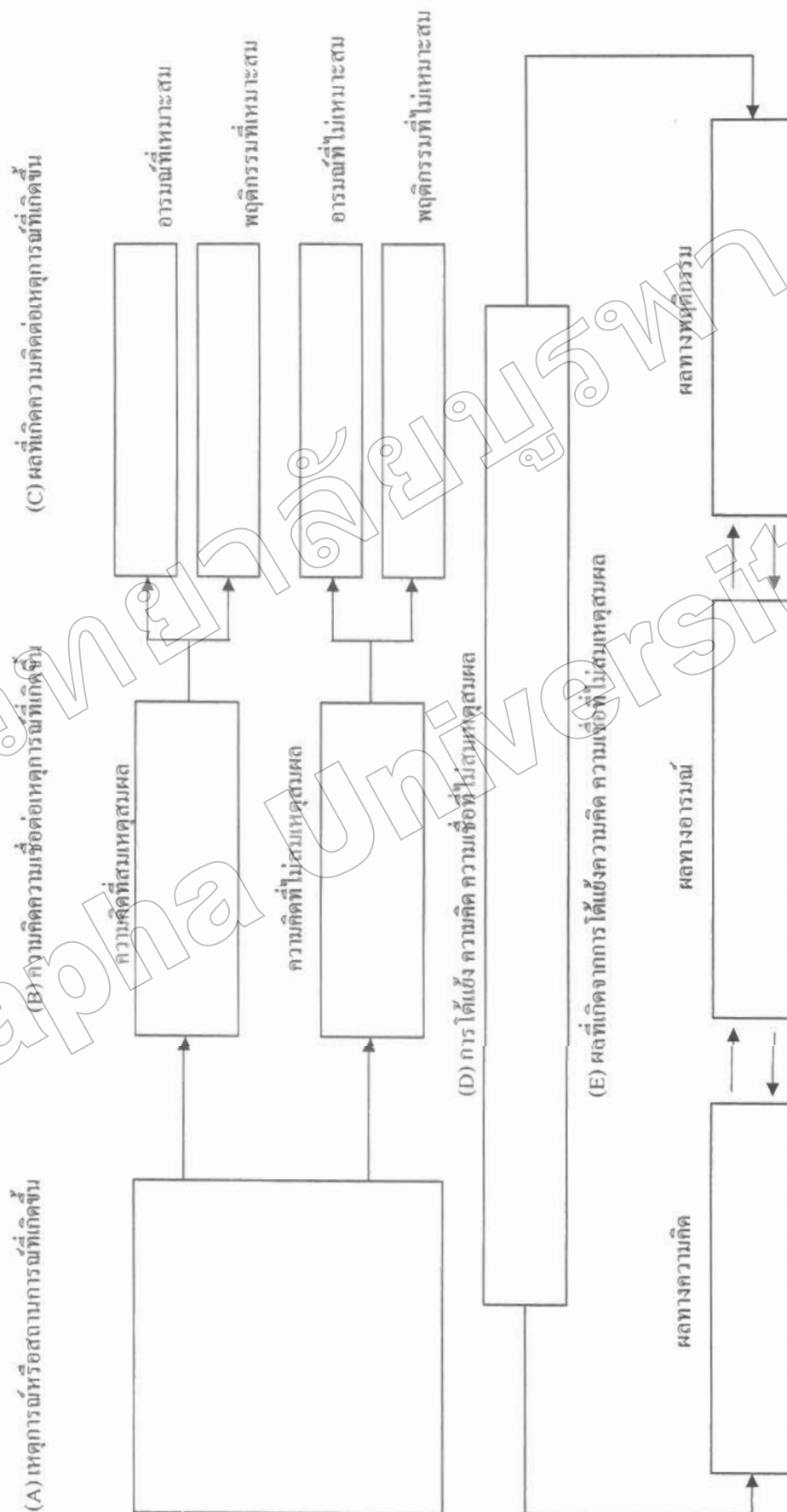
อาการและพฤติกรรมที่เกิดจากความผิดปกติเกี่ยวกับสถานการณ์ (C)

ความผิดปกติเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B)

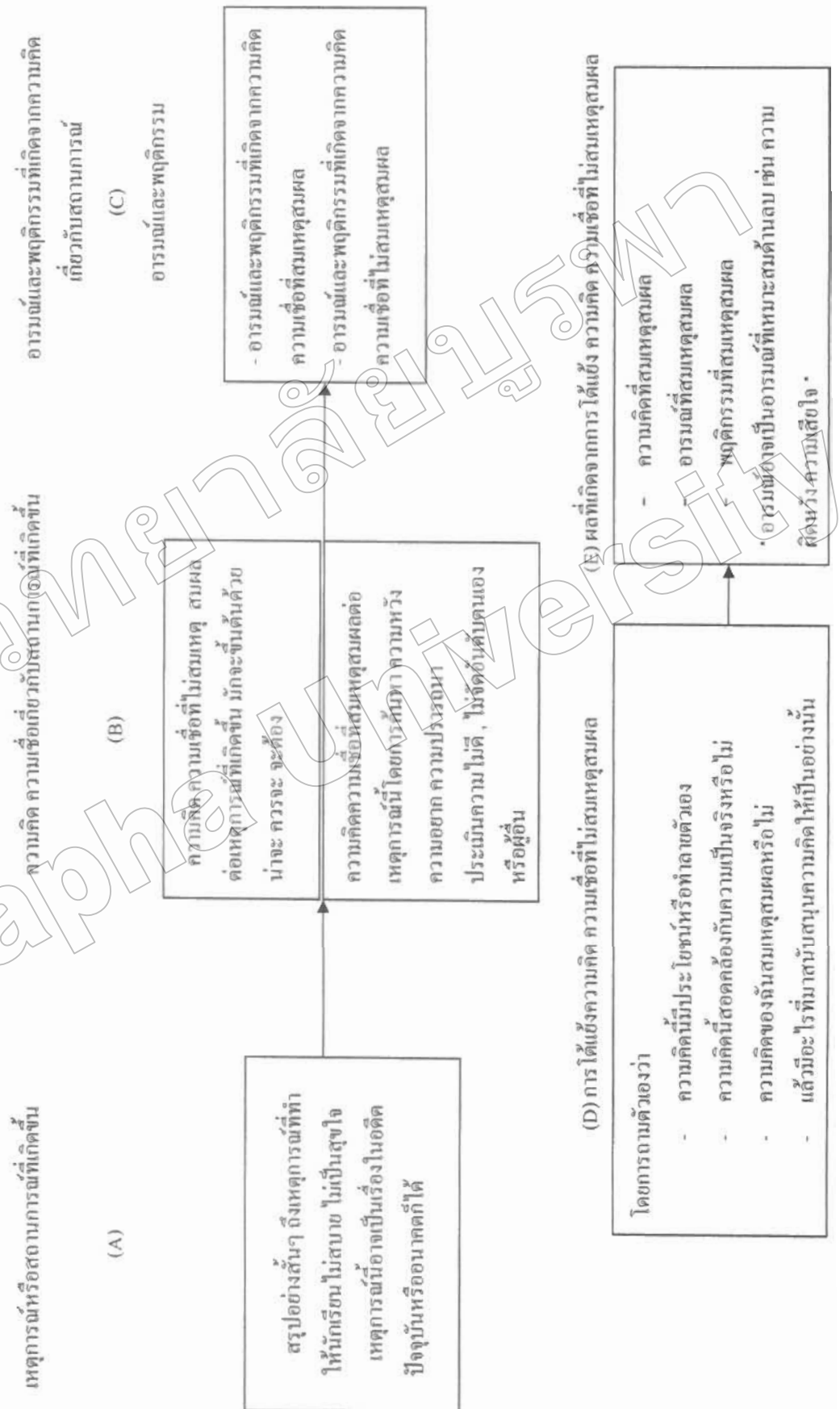
เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)



แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (ประกอบการอธิบาย)



ใบความรู้ ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากๆ ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัวที่เราควรระมัดระวังวิตกกังวล

ตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับสิ่งนั้น

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ใบความรู้ ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล

1. บุคคลที่ปรารถนาที่จะได้รับความรัก การยอมรับจากผู้อื่นแต่ไม่ได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจ เพื่อที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียวแต่การกระทำในสิ่งที่เป็นการให้ความรัก และคิดที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
2. บุคคลจะกระทำการใดๆ อย่างเต็มที่ เนื่องมาจากความต้องการที่จะกระทำมากกว่า เพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งอาจจะเกิดความคิดพลาดได้
3. ทุกคนอาจล้มเหลวหรือผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้นและพยายามไม่ให้อีกเกิดขึ้นอีก
4. บุคคลจะไม่สามารถทำสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด
5. ถ้าบุคคลยอมรับว่าสิ่งที่ไม่พึงพอใจ และสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของตนเอง สิ่งเหล่านั้นก็สามารถควบคุม หรือเปลี่ยนแปลงได้
6. บุคคลเห็นความจริงว่าเป็นอันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งเลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าการวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกล้ามากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริงๆ
7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบ จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลบหลีกเสีย
8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรับผิดชอบ แต่ควรที่จะพึ่งพาผู้อื่นหรือขอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น
9. บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในตัวบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่ก่อให้เกิดอันตรายส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้นเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงตนเอง
10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรที่จะยอมรับมัน และทำเท่าที่ทำได้ให้ดีที่สุด
11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายๆ ทางและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุดและยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแต่ละปัญหา

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง	การสำรวจความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับยุทธวิธีการเรียน
เวลา	ครั้งละ 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	ดินน้ำมัน 8 ก้อน แบบฝึกคิด เอบีซี (ABC) แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เอบีซีดีอี (ABCDE)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดจากตัวของสมาชิกเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจยุทธวิธีการเรียนของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกได้ร่วมกิจกรรม “ผู้เปลี่ยนแปลง” โดยการแจกดินน้ำมันให้สมาชิกคนละ 1 ก้อน แล้วให้สมาชิกกลุ่มปั้นดินน้ำมันให้เป็นอะไรก็ได้ภายในเวลา 5 นาที
2. หลังจากปั้นเสร็จแล้วก็ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอธิบายว่าสิ่งที่ตัวเองปั้นนั้นคืออะไร และสามารถได้ประโยชน์อะไรบ้าง
3. ให้สมาชิกแต่ละคนปั้นดินน้ำมันใหม่อีกครั้ง ให้เป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ภายในเวลา 5 นาที
4. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงดินน้ำมันที่เปลี่ยนรูปร่างไปนั้นว่าเป็นอะไร แล้วให้สมาชิกสังเกตถึงดินน้ำมันของตนเองและของสมาชิกคนอื่นได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
5. ผู้ให้คำปรึกษา ชักถามสมาชิกกลุ่มว่าการที่ดินน้ำมันเปลี่ยนแปลงไปเป็นเพราะอะไร มีสาเหตุมาจากอะไร โดยพยายามให้สมาชิกพิจารณาว่าตัวสมาชิกเองมีส่วนทำให้ดินน้ำมันเปลี่ยนแปลงไปไม่มากนักน้อย แล้วให้สมาชิกเปรียบดินน้ำมันเหมือนตัวเราเอง ซึ่งมีความรู้สึกให้สมาชิกคิดพิจารณาว่าผู้ที่เปลี่ยนแปลงความรู้สึกของเราที่สำคัญที่สุดนั้นเป็นใคร แล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษา สรุปว่า “ความคิด ความรู้สึกของคนเรานั้นเปลี่ยนแปลงได้ และผู้ที่มีอิทธิพลในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดก็คือตัวเราเอง”

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจยุทธวิธีการเรียนของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบันลงในแบบฝึกคิด เอบีซี (ABC) ในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะได้นำไปใช้ในการวิเคราะห์ครั้งต่อไป
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปถึงกิจกรรมและการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
8. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น
ตรวจแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง	การฝึกวิเคราะห์ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ด้าน การเตรียมตัวในการเรียน
เวลา	ครั้งละ 60 นาที
สถานที่	ห้องแนะแนว
อุปกรณ์	แบบฝึกคิด เอบีซี (ABC) แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เอบีซีดีอี (ABCDE)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อยุทธวิธีการเรียน ด้านการเตรียมตัวในการเรียน
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน
3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับยุทธวิธีการเรียนที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านการเตรียมตัวในการเรียนได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายร่วมกันในการบ้านที่ได้สำรวจยุทธวิธีการเรียนที่สมาชิกได้สำรวจในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองในแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านการเตรียมตัวในการเรียน เอบีซีดีอี (ABCDE) แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันคนละ 1 เหตุการณ์ แล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกถึงการที่ได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ที่ใช้ในการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ว่าเป็นอย่างไรบ้าง

เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ไม่สมเหตุผลมาเป็นความคิดความเชื่อที่เหมาะสม สมเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้การเสริมแรงทางสังคมโดยกล่าวชมเชย และให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตนเอง ในการที่จะปฏิบัติตนเองเกี่ยวกับการเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป