

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมให้คำปรึกษารายบุคคล
แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

**โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการ
ตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและให้ความรู้เรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความหมาย องค์ประกอบและความสำคัญของการตระหนักรู้ 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดแรงจูงใจที่จะเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ แนะนำตัวเอง และให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวแนะนำตัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ สถานที่ ช่วงเวลา จำนวนครั้งที่มารับคำปรึกษา วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรมโล่ชีวิต 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องการตระหนักรู้ในตนเองและองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง 5. นัดหมายครั้งต่อไป
2	แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ 2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและลักษณะความคิด 3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง 4. ผู้ให้คำปรึกษาอ่านสถานการณ์ให้ฟัง และร่วมกันวิเคราะห์ความ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			คิดของบุคคลในสถานการณ์ว่ามีเหตุผล หรือ ไม่มีเหตุผล ตามหลักทฤษฎีเอพิชีดีย์ และให้บันทึกลงในแบบฝึกคิดที่แจก 5. ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล 6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป
3	การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านค่านิยมจากสถานการณ์ที่กำหนดให้	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีประสบการณ์และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยซักถามผู้รับคำปรึกษาถึงเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองด้านค่านิยม 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่เกี่ยวกับค่านิยมของบุคคล 3 สถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้น 3. นำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลมาวิเคราะห์ร่วมกันและช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้
4	การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านค่านิยม	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจแนวทางในการขจัดความคลุมเครือและความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับค่านิยมที่ไม่มีเหตุผล ของตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยซักถามผู้รับคำปรึกษาถึงค่านิยมต่าง ๆ ของตนเองและให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายหรือเล่าถึงความคิด ความ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			รู้สึกที่ไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จากสถานการณ์ที่เล่า 4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิด จากนั้นนัดหมายครั้งต่อไป
5	การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านรูปแบบการคิดจากสถานการณ์ที่กำหนดให้	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและพูดคุยถึงลักษณะของรูปแบบการคิด พร้อมยกตัวอย่างประกอบ 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่เกี่ยวกับรูปแบบการคิด 3 สถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้ 3. นำผลที่ได้จากการฝึกคิดแต่ละสถานการณ์มาพูดคุยและร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้
6	การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านรูปแบบการคิด	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจแนวทางในการจัดความคิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การรู้จักรูปแบบการคิดของตนเอง	1. กล่าวทักทายและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา 2. ซักถามผู้รับคำปรึกษาถึงความคิดที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผลในรูปแบบการคิดต่าง ๆ ของตนเอง

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับรูปแบบการคิดของตนเอง	3. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านรูปแบบการคิด โดยผู้รับคำปรึกษากำหนดสถานการณ์ขึ้นเองและวิเคราะห์ตามรูปแบบเอบีซีดีอี 4. ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้และนัดหมายครั้งต่อไป
7	การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านการปรับตัว	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลด้านการปรับตัวที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการปรับตัว	1. กล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา 2. พูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ 3. เมื่อฟังจบผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ความคิดของบุคคลในเรื่อง ตามหลักเอบีซีดีอี จากนั้นสรุปข้อคิดที่ได้ 4. แจกแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคิดโดยกำหนดเหตุการณ์หรือสถานการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของตนเอง 5. นำผลที่ได้แต่ละข้อมาพูดคุยกันและร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ 6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป
8	การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้วยความสัมพันธ์ระหว่าง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผล ไม่มีเหตุผล	1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนองค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเองด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
	บุคคลจากสถาน- การณ์ที่กำหนด	2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มี ประสบการณ์และเห็นแนวทางใน การแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง	2. แจกแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ให้ผู้รับคำปรึกษาและกำหนด สถานการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ ฝึกคิด 3. ผู้ให้คำปรึกษาอ่านสถานการณ์ ให้ผู้รับคำปรึกษาฟังที่ละสถาน การณ์ และให้ผู้รับคำปรึกษา วิเคราะห์ความคิดของบุคคลใน สถานการณ์นั้น ตามหลักทฤษฎี เอบีซีดีอี และบันทึกลงในแบบฝึก ที่แจกให้ 4. ร่วมกันสรุปข้อคิดของแต่ละ สถานการณ์ 5. มอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษา กลับไปบันทึกเหตุการณ์ ความคิด พฤติกรรมที่มีปัญหาด้านความ สัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบ บันทึก เอบีซี 2 เหตุการณ์และ นัดหมายครั้งต่อไป
9	การฝึกทำแบบฝึกคิด อย่างมีเหตุผลด้วย ตนเองด้านความ สัมพันธ์ระหว่าง บุคคล	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง 2. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิด ที่ไม่เหตุผลในเรื่องการมีความ สัมพันธ์กับบุคคลที่เกิดจาก สถานการณ์ในชีวิตจริง	1. กล่าวทักทายและทบทวนการ ให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำ ปรึกษานำเสนอเหตุการณ์ ความ คิด ความเชื่อและพฤติกรรมด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ มอบหมายให้ที่ละสถานการณ์ 3. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับ คำปรึกษาวิเคราะห์ความคิดที่เกิด ขึ้น ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			4. ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้แต่ละสถานการณ์ พร้อมกับช่วยกันคิดวิธีปรับปรุง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้รับคำปรึกษา 5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป
10	ปัจจัยนิเทศ และชุดการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อการตระหนักรู้ในตนเองด้านค่านิยมรูปแบบการคิด การปรับตัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังการให้คำปรึกษา 3. เพื่อชุดการให้คำปรึกษา	1. ช่วยกันสรุปแนวคิดและขั้นตอนของการเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองด้านต่าง ๆ 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองและกล่าวถึงความรู้สึกของการมารับการปรึกษา ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปช่วงที่มารับคำปรึกษา 3. ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย 4. ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกอีกครั้งหลังจากนั้นชุดการให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและอำลา

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและให้ความรู้เรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง

เวลา 40 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น คั่นเคย และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาของการให้คำปรึกษา วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความหมาย องค์ประกอบและความสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดแรงจูงใจที่จะเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง

สื่อที่ใช้ - กระดาษที่มีรูปโล่ 6 เหลี่ยม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและแนะนำตัว ทักทาย ผู้รับคำปรึกษาด้วยท่าที่เป็นมิตร และให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวแนะนำตัว
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่มารับคำปรึกษา ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนทำกิจกรรมโล่ชีวิต เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้สำรวจตัวเอง สุ่มผู้รับคำปรึกษาเสนอโล่ชีวิตของตนเองกับเพื่อน เมื่อจบกิจกรรมนี้ให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนช่วยกันสรุปว่าได้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง และองค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามเป็นระยะ
5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม

กิจกรรมโล่ชีวิต

จุดมุ่งหมาย

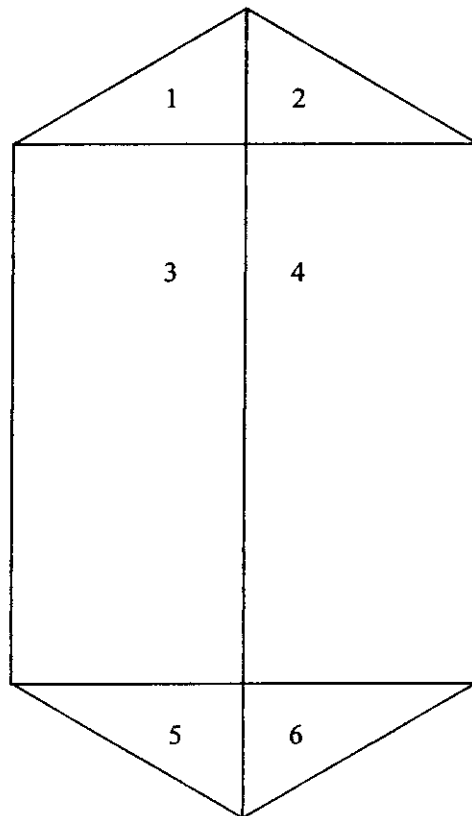
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษคนละ 1 แผ่น
2. ปากกาหรือดินสอคนละ 1 แท่ง

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษที่มีรูปโล่ 6 เหลี่ยมดังตัวอย่างข้างล่างให้ผู้รับคำปรึกษาค้นละ 1 แผ่น



2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อความลงในช่องต่าง ๆ ในโล่ดังนี้

- ช่องที่ 1 ระบุสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาทำได้ดีที่สุด
- ช่องที่ 2 ระบุสถานที่ที่ผู้รับคำปรึกษาชอบไปหรือไปแล้วสบายใจ
- ช่องที่ 3 ระบุสิ่งที่ประสบความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษา
- ช่องที่ 4 ระบุบุคคล 3 คน ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้รับคำปรึกษามากที่สุด
- ช่องที่ 5 ระบุสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาจะทำ ถ้าหากผู้รับคำปรึกษามีชีวิตอยู่ได้อีกเพียง 1 ปี
- ช่องที่ 6 ให้เขียนเกียรติประวัติ 3 ประการที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ ให้ใคร ๆ พுகถึงเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ตายไปแล้ว

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนพิจารณาโล่ชีวิตของตนอีกครั้งหนึ่ง

4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ประมาณ 3-4 คนออกมาเสนอโล่ชีวิตของตนให้

เพื่อนฟัง

5. ร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสนในการสำรวจ และพิจารณาเกี่ยวกับตัวเอง ว่าตัวเองเป็นอย่างไร ใครที่มีอิทธิพลกับตัวเองบ้าง ส่งผลให้นักเรียนเริ่มรู้จักตนเองมากขึ้นในอีกแง่มุมหนึ่ง

ครั้งที่ 2 แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)

สื่อที่ใช้ - เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เรื่อง เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

- แบบบันทึก เอบีซี (ABC) และแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล
- สถานการณ์จำลอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามทฤษฎี เอบีซี (ABC) พร้อมยกตัวอย่างประกอบ และพูดถึงลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล โดยอภิปรายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ
3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลประกอบด้วยการบันทึกความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ลงในกรอบแบบบันทึก เอบีซี (ABC) และแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
4. ผู้ให้คำปรึกษาอ่านสถานการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง และให้วิเคราะห์ความคิดของบุคคลในสถานการณ์ว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผล หรือไม่มีเหตุผล และความคิดดังกล่าวจะทำให้เกิดพฤติกรรมอะไรตามมา ผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาคิด วิเคราะห์เหตุการณ์ตามหลักทฤษฎี เอบีซีดีอี และลองสมมติว่าตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลในเรื่องจะคิดและทำอะไรต่อไป เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นรูปแบบการทำแบบบันทึกความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

สถานการณ์

ครอบครัวของกานดา มีฐานะปานกลาง ตัวกานดาเอง มีกลุ่มเพื่อนที่สนิทกันอยู่ 4 คน มีอยู่ 3 คนที่มีฐานะดีกว่ากานดา ทั้ง 3 คนมักจะมีข่าวของเครื่องใช้ใหม่ๆ มาใช้เสมอ ตัวกานดาเองเมื่อเห็นเพื่อน มีของใหม่ใช้ กานดาก็อยากมีบ้าง กานดาคิดว่า ถ้าตัวเองไม่มีสิ่งของเหมือน กับ

เพื่อนอาจถูกเพื่อนดูถูก และเข้ากลุ่มไม่ได้ กานดาจึงพยายามชวนขายเพื่อให้มีสิ่งของคล้าย กับเพื่อน

5. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซีดีอี และชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสาเหตุ ที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเกิดมาจากความคิดของผู้รับคำปรึกษาเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการความสนใจและร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้รับคำปรึกษา

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวร้ายถึงกับชั่วร้าย ควรถูกดำเนินคดีและลงโทษอย่างรุนแรง
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควรจะมีระมัดระวัง และวิตกกังวลตลอดเวลา

กังวลตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่า

การเผชิญหน้ากับมัน

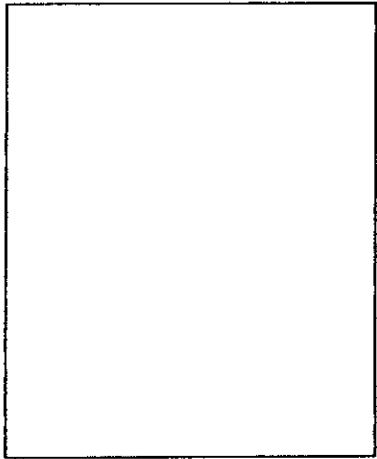
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและ

อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้

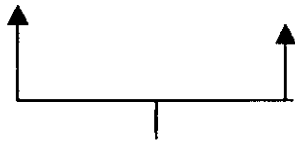
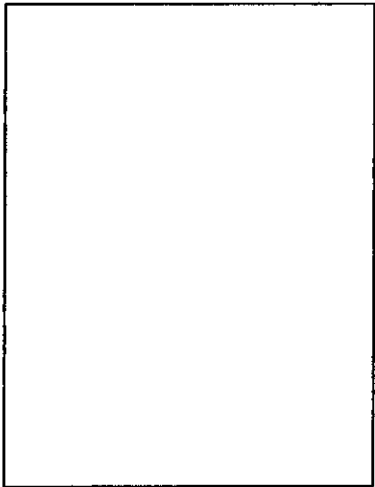
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

แบบบันทึก เอบีซี (ABC)

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

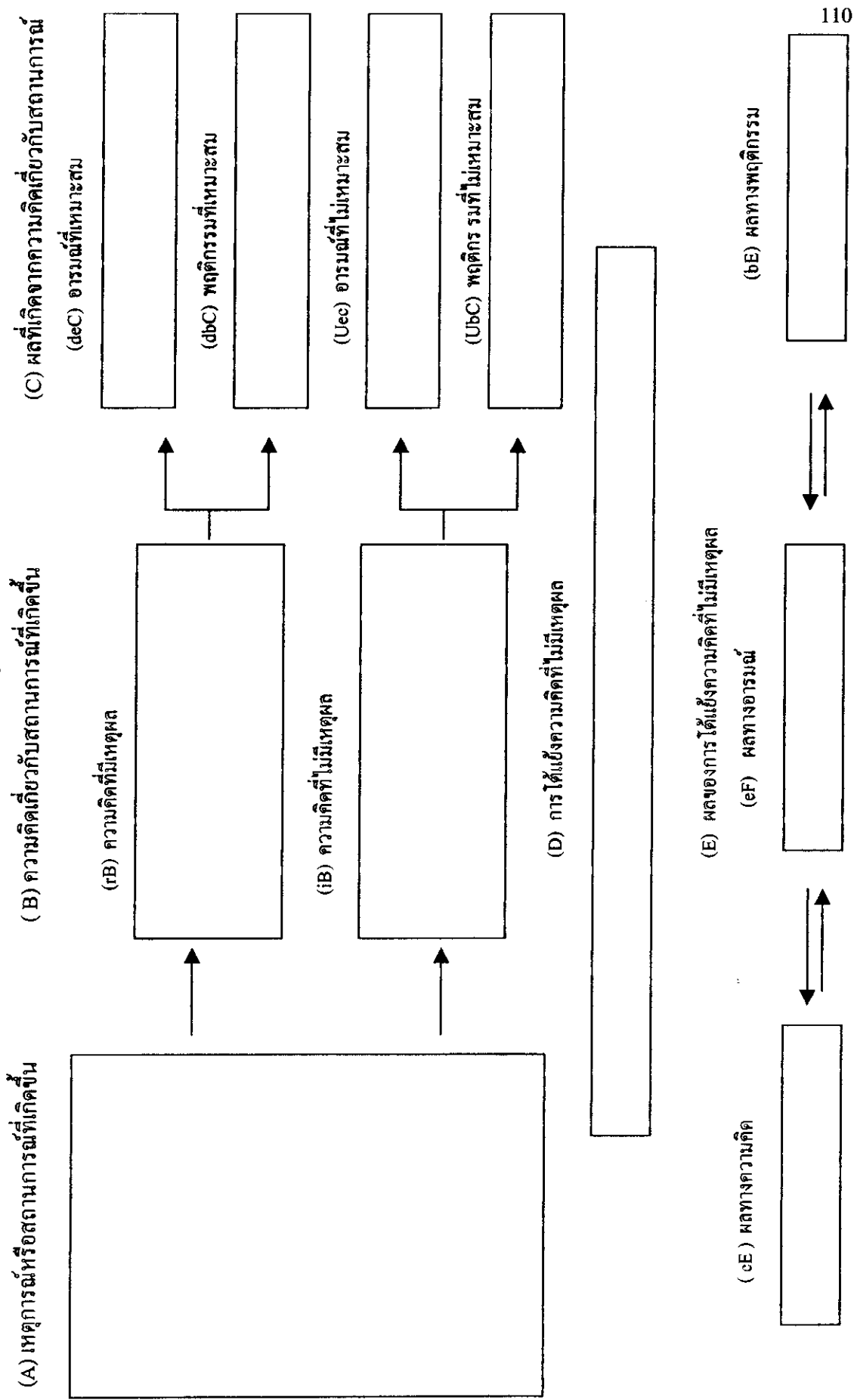
อารมณ์



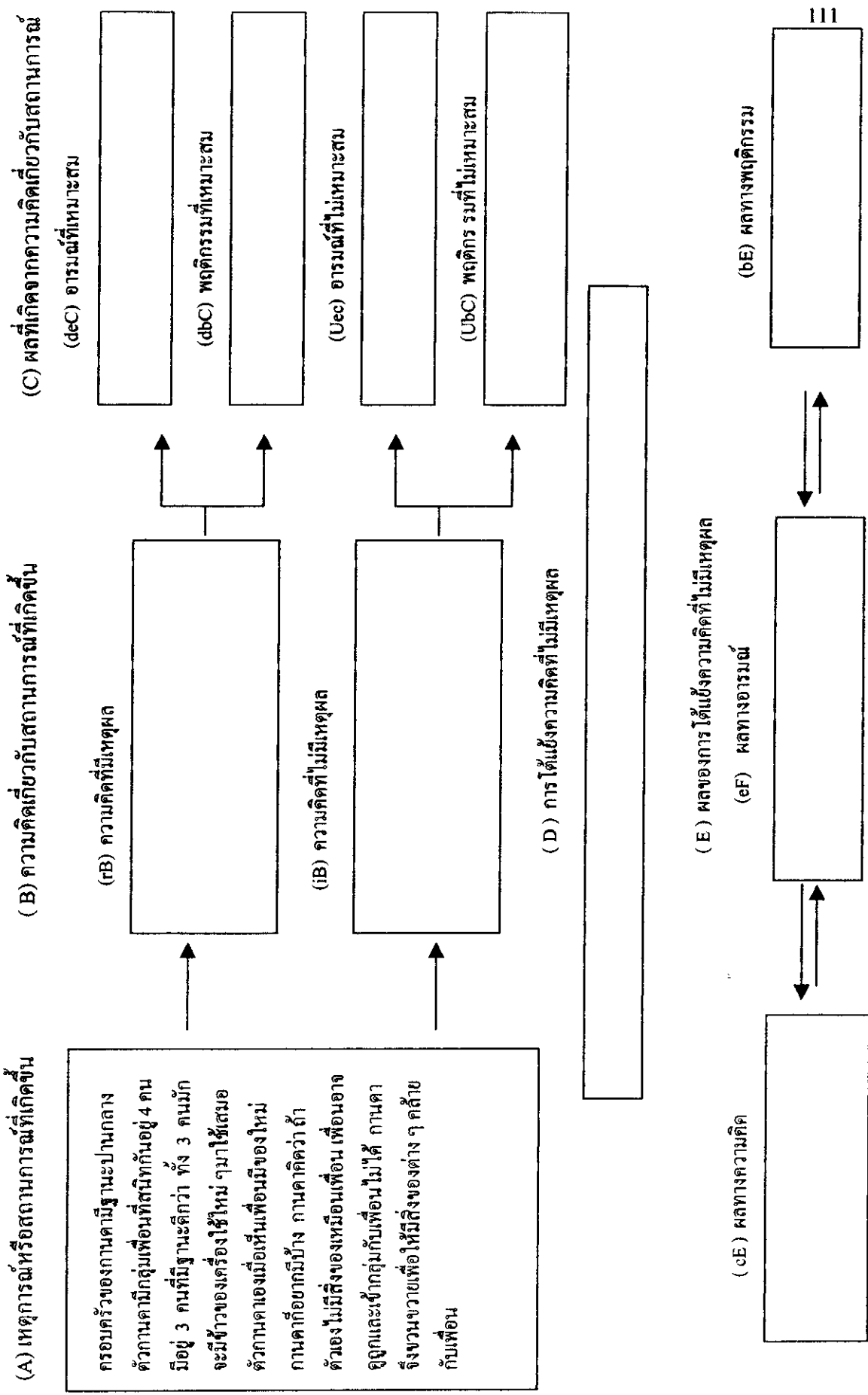
พฤติกรรม



แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 3 การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านค่านิยมจากสถานการณ์ที่กำหนดให้
เวลา 40-50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อ
 จำแนกความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผลด้านค่านิยมได้ชัดเจนมากขึ้น

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
สื่อที่ใช้ - สถานการณ์และแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยซักถามผู้รับคำปรึกษาถึงความสนใจ ความเชื่อถือ ความ
 เลื่อมใส ศรัทธา และสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญมากในชีวิต จากนั้นสรุปให้ผู้รับคำปรึกษา
 ฟังว่าสิ่งเหล่านี้ ถ้ามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของเราและเราเชื่อถือเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต
 จะเรียกว่า ค่านิยม และเน้นย้ำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าค่านิยมทั้งหลายมีทั้งที่เหมาะสมและไม่
 เหมาะสม ค่านิยมอันไหนไม่เหมาะสมก็ควรปรับเปลี่ยน

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational
 Self Help Form) จากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้นซึ่งจะเกี่ยวกับเรื่อง
 ค่านิยมของบุคคล และนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์
 ร่วมกัน ซึ่งสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่กำหนดขึ้นมีรูปแบบดังนี้

2.1 สถานการณ์ที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิด
 อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

2.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2.1.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

2.1.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

2.1.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2.2 สถานการณ์ที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิด
 อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

2.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2.2.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

2.3 สถานการณ์ที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิด
 อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

2.3.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ตามรูปแบบ
เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)

3. ให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปเขียนค่านิยมของตนเองมา
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมิน

1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือ และกระตือรือร้นในการทำกิจกรรม

แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อนๆ ชวนฉันให้แต่งตัวเหมือนกับพวกเขา ที่จะมุ่งกระป๋องยา ๆ แคบ ๆ ผมก็มีการชอยนินดน้อย ซึ่งถือว่าเป็นเพื่อนที่กำลังนิยมของนักเรียนหญิง แต่เป็นการแต่งตัวที่ผิดระเบียบ โรงเรียน

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

การแต่งตัวนักเรียนตามเพื่อน ๆ ถึงแม้ว่ามันจะผิดระเบียบของโรงเรียน แต่ทำให้เพื่อนๆ มองฉันว่าทันสมัยและยอมรับเข้ากลุ่ม

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(deC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

คิดคนอื่น ทำทนายอาจารย์ ไม่สนใจระเบียบ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ

(dbC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

แต่งกายผิดระเบียบ ต้องคอยหลบอาจารย์ฝ่ายปกครองไปอยู่ตามห้องน้ำเวลาตรงแถว

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางความคิด ที่เหมาะสม

(eE) ผลทางอารมณ์ ที่เหมาะสม

(beE) ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

อาจารย์สั่งการบ้านและให้ทำรายงานส่ง 2 ฉบับ เมื่อถึงเวลากำหนดส่งเพื่อน ๆ ในห้องก็ส่งงานเรียบร้อย ส่วนตัวฉันเอง ยังทำไม่เสร็จ

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ฉันไม่เก่งเท่าเพื่อน ๆ และก็ไม่มีเวลา

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(dcC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(E) ผลของการได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เมื่อฉันเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
ฉันกับเพื่อนตั้งใจไปสอบเข้าเรียนต่อ
มัธยมปลายที่โรงเรียนมีชื่อเสียงประจำจังหวัด
ผลปรากฏว่าฉันสอบไม่ได้ในคณะที่
เพื่อนสอบติด

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์
(dec) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(rB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(cE) ผลทางความคิด

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

ครั้งที่ 4 การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านค่านิยม

เวลา 40-50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจแนวทางในการจัดความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่การพัฒนาค่านิยมของตนเองไปในทางที่เหมาะสม

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดเกี่ยวกับค่านิยมที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง

สื่อที่ใช้ - แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาถึงค่านิยมต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาระบายหรือเล่าถึง ความคิด ความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับค่านิยมของตัวเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาฟังอย่างตั้งใจ มีท่าทียอมรับ ใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ และการเสนอแนวคิดในการเปลี่ยนแปลงความคิด

3. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) จากสถานการณ์ที่เล่า ดังนี้

3.1 สถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษากำหนดเองเป็นประโยค หรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษา

วิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี ของ เอลลิส

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผล และให้การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล

4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองต่อค่านิยมส่วนบุคคล โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค การฟัง การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก

5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมและพิจารณาจากการสรุปว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ครั้งที่ 5 การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านรูปแบบความคิดจากสถานการณ์ที่กำหนดให้
เวลา 40-50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อ
จำแนกความคิดที่มีเหตุผล และ ไม่มีเหตุผลด้านรูปแบบการคิดให้ชัดเจนมากขึ้น
 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีประสบการณ์และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง
- สื่อที่ใช้ - สถานการณ์และแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย และซักถามผู้รับคำปรึกษาถึงเรื่องรูปแบบการคิดว่ามี
ลักษณะอย่างไร ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง จากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเพิ่มเติม พร้อมกับยกตัว
อย่างประกอบ และให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัย
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง จาก
สถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้น ซึ่งจะเกี่ยวกับเรื่องรูปแบบการคิดของบุคคล
และนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาพูดคุยกัน ซึ่งสถานการณ์ 3
สถานการณ์ที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาพูดคุยกัน ซึ่งสถานการณ์ทั้ง
3 สถานการณ์ที่กำหนดขึ้นมีรูปแบบดังนี้

2.1 สถานการณ์ที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดรูปประโยค หรือข้อความในแบบฝึกคิด
อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

- 2.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- 2.1.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- 2.1.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
- 2.1.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2.2 สถานการณ์ที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่าง
มีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้

- 2.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- 2.2.2 ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

2.3 สถานการณ์ที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดประโยค หรือข้อความในแบบฝึกคิด
อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

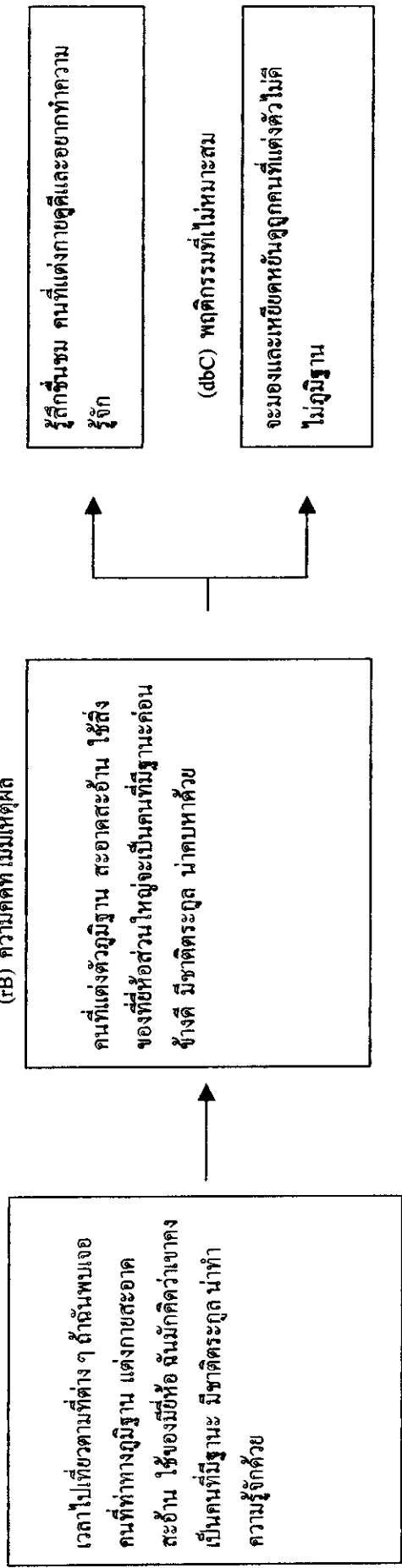
- 2.3.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ในแต่ละสถานการณ์ผู้รับคำปรึกษาจะวิเคราะห์ตามรูปแบบเอปี่ซีดีอี ของ เฮลลิส
การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรมของผู้รับ
คำปรึกษาและพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

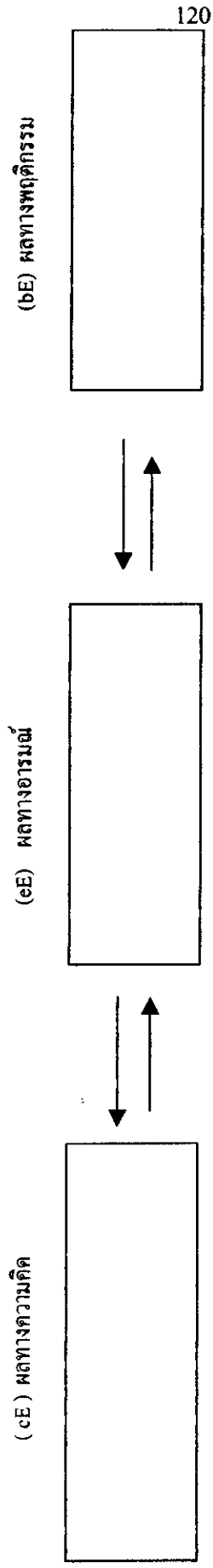
- (A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- (B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์
(deC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม



(D) การได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล



(E) ผลของการได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล



แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ในวันหยุดเพื่อนของฉันมาชวนทำกิจกรรมต่าง ๆ ฉันไม่ค่อยชอบเพราะมันทำให้ฉันไม่สามารถทำสิ่งที่ฉันเคยทำเป็นประจำหรือสิ่งที่วางแผนทำได้

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(cB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

การที่มีคนทำให้ฉันไม่ได้ทำในสิ่งที่เคยคิดหรือกระทำเป็นประจำ ทำให้ฉันรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่ฉันไม่ถูกต้องซึ่งจะติดอยู่ในใจฉัน

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ (deC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อนของฉันแนะนำให้รู้จักกับเพื่อนเก่า
ของเขา พอฉันเห็นหน้าเพื่อนของเพื่อน
ฉันรู้สึกไม่ชอบหน้าฉันมาทันที

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(rB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(deC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(dbC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์

(cE) ผลทางความคิด

(beE) ผลทางพฤติกรรม

ครั้งที่ 6 การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านรูปแบบการคิด

เวลา 40-50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจแนวทางในการจัดความคิด ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม เพื่อนำไปสู่การรู้จักรูปแบบการคิดของตนเอง และปรับเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผล เกี่ยวกับรูปแบบการคิดของตนเอง

สื่อที่ใช้ - แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามผู้รับคำปรึกษาถึงความคิดที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเหตุผล ใน

รูปแบบการคิดต่าง ๆ ของตนเอง

3. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) ดังนี้

3.1 สถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษากำหนดเองเป็นประโยชน์ หรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี ของ เอลลิส

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผล และให้การเสริมแรงโดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล

4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านรูปแบบการคิด โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค การฟัง การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก

5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความสนใจ ร่วมมือ และความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ครั้งที่ 7 การฝึกทำแบบฝึกคิอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านการปรับตัว

เวลา 40-50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหา ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลด้านการปรับตัวที่มีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ฝึกวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่มีเหตุผลเกี่ยวกับการปรับตัว

สื่อที่ใช้ - สถานการณ์และแบบฟอร์มการฝึกคิอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัว จากนั้นให้ผู้รับ

คำปรึกษาอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ ดังนี้

สถานการณ์

นิตา กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งมีการเรียนการสอนวิชาคอมพิวเตอร์ให้กับนักเรียน เพื่อนของนิตาสนุกกับการได้เรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ส่วนนิตานั้นมีความคิดว่า การใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเรื่องที่ยาก และไม่มีความจำเป็นสำหรับตัวเองเท่าไร นิตาจึงไม่ค่อยสนใจเรียนและนอกเหนือเวลาเรียนนิตาก็ไม่ค่อยเข้าไปใช้ เวลาต้องทำงานส่งในวิชานี้ นิตาก็จะขอร้องให้เพื่อนช่วยทำ

3. เมื่ออ่านสถานการณ์จบ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ว่าความคิดของนิตาเป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล และความคิดดังกล่าวทำให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมอย่างไรตามมา วิเคราะห์ตามหลัก เอบีซีดีอี (ABCDE) จากนั้นสรุปข้อคิดที่ได้

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฝึกคิอย่างมีเหตุผล ด้วยตนเองให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคิ โดยผู้รับคำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และฝึกคิวิเคราะห์ตามหลักทฤษฎี เอบีซีดีอี

5. นำผลที่ได้จากสถานการณ์ หรือเหตุการณ์มาพูดคุยกัน และร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟัง การทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก

6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรม ของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ครั้งที่ 8 การฝึกทำแบบฝึกคิคอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจากสถานการณ์ที่กำหนด

เวลา 40-50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีประสบการณ์และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

สื่อที่ใช้

- สถานการณ์และแบบฟอร์มการฝึกคิคอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนถึงองค์ประกอบการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฝึกคิคอย่างมีเหตุผลให้ผู้รับคำปรึกษาและกำหนดสถานการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกคิค

สถานการณ์ที่ 1

ป้อมเป็นเพื่อนสนิทกับเตยมาตั้งแต่เรียนชั้นประถมศึกษา ทั้งสองคนมีนิสัยต่างกัน ป้อมจะเรียบร้อย ไม่ค่อยพูด ส่วนเตยจะคล่องแคล่ว พูดเก่ง ร่าเริง พอขึ้นชั้นมัธยมศึกษา ทั้งสองคนไม่ได้เรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน แต่ก็ยังติดต่อกันอยู่ ปีนี้ในวันเกิดของเตย มีการจัดงานเลี้ยงขึ้นเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนเตยมาร่วมเยอะ เตยอยากให้ป้อมมางานนี้ด้วย แต่ป้อมไม่อยากไป ป้อมคิดว่าตัวเองเป็นคนไม่ค่อยน่ารัก พูดก็ไม่เก่ง ทำอะไรก็เชื่องช้า คงไม่ค่อยมีใครอยากจะรู้จัก พอถึงวันงานป้อมก็ไปงานแต่พยายามหลบแยกออกมาต่างหาก ไม่ค่อยเข้าร่วมสนุกกับเตยและเพื่อน ๆ คนอื่น

สถานการณ์ที่ 2

พอลกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เขาเป็นคนที่คุยเก่ง และจะอยู่กับเพื่อน ๆ ตลอด แต่มีวันหนึ่งเพื่อน ๆ มีรายงานที่ต่างคนก็ต้องไปทำ บางคนก็มีธุระอย่างอื่น ไม่ค่อยมีใครว่างมาเล่นหรือพูดคุยกับพอลได้ตลอด พอลรู้สึกไม่ดี เขาคิดว่าคนที่อยู่คนเดียวหรือมีเพื่อนน้อยเป็นพวกที่สังคมไม่ยอมรับ โดดเดี่ยว และแปลก ดังนั้น พอลจึงหลีกเลี่ยงการที่จะอยู่คนเดียว พอมีกกลุ่มเพื่อนอยู่ที่ไหน พอลก็จะชอบไปอยู่ที่นั่น

3. ผู้ให้คำปรึกษาอ่านสถานการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาฟังทีละสถานการณ์ และแต่ละสถานการณ์ก็ให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ความคิดของป้อมและพอล ว่าเป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล และความคิดดังกล่าวจะทำให้เกิดอะไรตามมา ให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ตามหลักทฤษฎี เอบีซีดีอี และบันทึกลงในแบบฝึกที่แจกให้

4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปข้อคิดของแต่ละสถานการณ์

5. มอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษากลับไปบันทึกเหตุการณ์ ความคิด พฤติกรรมที่มีปัญหา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลงในแบบบันทึก เอบีซี (ABC) จำนวน 2 เหตุการณ์

6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ครั้งที่ 9 การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เวลา 40-50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำไปใช้แก้ปัญหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลในเรื่องการมีความ

สัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริง

สื่อที่ใช้ - แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายผู้รับคำปรึกษาและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษานำเสนอเหตุการณ์ ความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มอบหมายให้ทำในครั้งก่อน
3. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้วิเคราะห์ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล ถ้าไม่มีเหตุผล ให้ตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล ตามรูปแบบเอบีซีดีอี และในกรณีที่ความคิดนั้นมีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษากล่าวชมเชยความคิดนั้นและให้ข้อมูลกลับต่อความคิดที่มีเหตุผล
4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ในแต่ละสถานการณ์พร้อมทั้งช่วยกันคิดวิธีปรับปรุง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้รับคำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือและความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ครั้งที่ 10 ปังฉินนิเทศ และยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 40 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อการตระหนักรู้ในตนเองด้านค่านิยม รูปแบบการคิด การปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปแนวคิดและขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองด้านต่าง ๆ
 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองและกล่าวถึงความรู้สึกของการมารับการปรึกษา ประโยชน์ที่ได้รับ และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่มารับการปรึกษา
 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัย
 4. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึงความสัมพันธ์ของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์ และความรู้สึกอีกครั้ง หลังจากนั้นยุติการให้คำปรึกษา กล่าวขอบคุณและอำลา
- การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม
2. สมาชิกสามารถบอกความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาได้
3. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ชื่อ นามสกุล ชั้น

คำชี้แจง

แบบวัดนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ในแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกนึกคิดหรือแนวทางประพฤติปฏิบัติคนไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ถูกที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือสภาพที่แท้จริงของนักเรียน ขอให้ผู้อ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาอย่างรอบคอบว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่แท้จริงของนักเรียนมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนเพียงคำตอบเดียว และขอให้นักเรียนตอบทุกข้อ

การเลือกตอบให้เกณฑ์ดังนี้

- น้อยที่สุด หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนน้อยที่สุด
- น้อย หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนน้อย
- ปานกลาง หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนปานกลาง
- มาก หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนมาก
- มากที่สุด หมายถึง เมื่อนักเรียนเห็นว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกและพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อที่	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
0	ฉันชอบประเพณีหรือค่านิยมของต่าง ๆ		✓			
00	ฉันเป็นคนซื่อสัตย์				✓	

แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ฉันชอบการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ยุ่งเพื่อ					
2	ฉันใส่ใจเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย					
3	ฉันต้องการงานที่มีโอกาสก้าวหน้าและได้พัฒนาตนเองเสมอ					
4	ฉันชอบช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ					
5	ฉันชอบทำงานที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว					
6	ฉันรู้สึกมีความสุขเมื่อเพื่อน ๆ และคนรอบข้างให้การยอมรับฉัน					
7	ฉันรู้ว่าตัวเองสามารถรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายมาจนสำเร็จ					
8	ฉันมักจะยึดถือกฎระเบียบและความถูกต้อง					
9	ฉันชอบจัดทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย					
10	ฉันมักจะรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ด้วยสัมผัสพิเศษ (รู้ได้เอง)					
11	ฉันมักจะคิดและตัดสินใจคน จากรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย และฐานะทางการเงิน					
12	เมื่อเห็นคนอื่นประสบโชคร้าย ฉันมักจะเห็นอกเห็นใจพวกเขา					
13	ฉันเป็นคนที่คิดและมองโลกในแง่ดี					
14	ฉันชอบตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีระบบและมีขั้นตอนที่ชัดเจน					

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
15	เวลาทำสิ่งต่าง ๆ ฉันมักจะยึดติดกับรูปแบบและวิธีการเดิม ถ้ามีการปรับเปลี่ยนรูปแบบฉันจะรู้สึกหงุดหงิด					
16	เมื่อฉันจะทำอะไรก็ตามฉันจะคิดใคร่ครวญให้ถี่เสียก่อน					
17	ฉันสามารถเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยได้อย่างมีความสุข					
18	เมื่อฉันตัดสินใจหรือทำสิ่งใดผิดพลาด ฉันจะพยายามคิดทบทวนปรับปรุงตัวเอง					
19	ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ถ้ามีคนมาทำให้โกรธ					
20	ฉันสามารถเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ ได้					
21	ฉันรู้ตัวว่าจะหมดความสุขเมื่อทราบว่ามีคนอื่นไม่ชอบฉัน					
22	ฉันชอบรับกระแสสังคมที่ใหม่ๆ ได้					
23	ฉันชอบเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมของกลุ่มเพื่อนหรือของสังคม					
24	ฉันรู้ว่าตัวเองสามารถอยู่คนเดียวและอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างสบายใจ					
25	ฉันรู้ตัวเองว่า คนส่วนใหญ่จะรู้สึกสนุกเมื่ออยู่ใกล้ฉัน					
26	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกดีๆ ให้ผู้อื่นทราบได้					
27	ฉันเป็นคนอึดแอ้มและเป็นมิตรกับผู้อื่น					
28	ฉันมักจะต้องพึ่งพาคนอื่นเสมอในการทำสิ่งต่าง ๆ					
29	ฉันมักกล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ					

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
30	ฉันมองคนทุกคนว่ามีเสรีภาพและเท่าเทียมกันในเกียรติและศักดิ์ศรี					
31	ฉันเป็นคนที่ตรงต่อเวลา					
32	ฉันปฏิบัติตนอย่างมีสัมมาคารวะกับผู้ที่มีอาวุโสกว่าเสมอ					
33	ฉันมักจะสนใจและเอาใจใส่ผู้คนที่ฉันเข้าไปเกี่ยวข้องกับด้วยเสมอ					

ภาคผนวก ก

1. ตำนานหนังสือจากบันทึก
2. สูตรวิเคราะห์ความแปรปรวน
3. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ ศธ 0528.03/14

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

4 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุวารี มงคลศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จิรดีควรร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/1215

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๙ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

นั้สการ อุปสังฆราช คร.วีระ ผังรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุวารี มงคลศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ศภา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงนั้สการมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนั้สการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จิรติกร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/1450

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

จ.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๕ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดมโนรม
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุวารี มงคลศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการ
ให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์
จะขอความอนุเคราะห์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 29 – 30 ธันวาคม 2546 (ติดต่อผู้วิจัย
โทร. 0-1756-9603)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/๐/๔๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 มกราคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนท่าใหม่ “จุลสวัสดิราษฎร์นุกูล”
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุวารี มงคลศิริ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคล แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 26 มกราคม 2547 ถึงวันที่ 18 มีนาคม 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-1756-9603)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
กองจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

	Pre	Post	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	95	112	122	329
	95	122	120	337
	94	118	115	327
	102	124	134	360
	92	116	110	318
	98	130	126	354
Total	576	722	727	2025
กลุ่มควบคุม	93	93	95	281
	98	110	109	317
	95	93	96	284
	93	96	100	289
	99	108	106	313
	102	103	108	313
Total	580	603	614	1797
Interval Total	1,156	1,325	1,341	3,822

คำนวณ

1. SS_{total}

$$= \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N}$$
$$= \frac{95^2 + 95^2 + 94^2 + \dots + 100^2 + 106^2 + 108^2 - (3822)^2}{36}$$
$$= 410,924 - 405,769$$
$$SS_{total} = 5,155$$

$$\begin{aligned}
2. \quad SS_{\text{subj}} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{329^2 + 337^2 + 327^2 + \dots + 289^2 + 313^2 + 313^2}{3} - \frac{(3822)^2}{36} \\
&= 408,114.67 - 405,769 \\
&= 2,345.67
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
3. \quad SS_{\text{group}} &= \frac{\sum T_G^2}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{2025^2 + 1797^2}{18} - \frac{(3822)^2}{36} \\
&= 407,213 - 405,769 \\
&= 1444
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
4. \quad SS_{\text{interval}} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{1156^2 + 1325^2 + 1341^2}{12} - \frac{(3822)^2}{36} \\
&= 107,520.1667 - 405,769 \\
&= 1,751.17
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
5. \quad SS_{\text{cells}} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{576^2 + 722^2 + 727^2 + 580^2 + 603^2 + 614^2}{6} - \frac{(3822)^2}{36} \\
&= 409,765.67 - 405,769 \\
&= 3,996.67
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
6. \quad SS_{I \times G} &= SS_{\text{cells}} - SS_{\text{group}} - SS_{\text{interval}} \\
&= 3,996.67 - 1,444 - 1,751.17 \\
&= 801.50
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
7. \quad SS_{w / \text{in subject}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} \\
&= 5,155 - 2,345.67 \\
&= 2,809.33 \\
8. \quad SS_{Ss w / \text{in group}} &= SS_{\text{subj}} - SS_{\text{group}} \\
&= 2,345.67 - 1,444 \\
&= 901.67 \\
9. \quad SS_{I \times Ss w / \text{in group}} &= SS_{w / \text{in subject}} - SS_{\text{interval}} - SS_{I \times G} \\
&= 2,809.33 - 1,751.17 - 801.50 \\
&= 256.67 \\
10. \quad df_{w / \text{in subject}} &= df_{\text{total}} - df_{\text{between subj}} \\
&= (36 - 1) - (12 - 1) \\
&= 35 - 11 \\
&= 24 \\
11. \quad df_{\text{between subj}} &= df_{\text{total}} - df_{w / \text{in subject}} \\
&= 35 - 24 \\
&= 11 \\
12. \quad df_{\text{group}} &= p - 1 \\
&= 2 - 1 = 1 \\
13. \quad df_{w / \text{in group}} &= df_{\text{between subj}} - df_{\text{group}} \\
&= 11 - 1 \\
&= 10 \\
14. \quad df_{\text{interval}} &= q - 1 \\
&= 3 - 1 \\
&= 2 \\
15. \quad df_{I \times G} &= (q - 1) \times (p - 1) \\
&= 2 \times 1 = 2
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 16. \quad \mathbf{df}_{I \times Ss \text{ w / in group}} &= \mathbf{df}_{w \text{ / in group}} - \mathbf{df}_{\text{interval}} - \mathbf{df}_{I \times G} \\
 &= 24 - 2 - 2 \\
 &= 20
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 17. \quad \mathbf{MS}_{\text{group}} &= \frac{\mathbf{SS}_{\text{group}}}{\mathbf{df}_{\text{group}}} \\
 &= \frac{1,444}{1} \\
 &= 1,444
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 18. \quad \mathbf{MS}_{Ss \text{ w / in group}} &= \frac{\mathbf{SS}_{Ss \text{ w / in group}}}{\mathbf{df}_{w \text{ / in group}}} \\
 &= \frac{901.67}{10} \\
 &= 90.17
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 19. \quad \mathbf{MS}_{\text{interval}} &= \frac{\mathbf{SS}_{\text{interval}}}{\mathbf{df}_{\text{interval}}} \\
 &= \frac{1,751.17}{2} \\
 &= 875.58
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 20. \quad \mathbf{MS}_{I \times G} &= \frac{\mathbf{SS}_{I \times G}}{\mathbf{df}_{I \times G}} \\
 &= \frac{801.50}{2} \\
 &= 400.75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 21. \quad \mathbf{MS}_{I \times Ss \text{ w / in group}} &= \frac{\mathbf{SS}_{I \times Ss \text{ w / in group}}}{\mathbf{df}_{I \times Ss \text{ w / in group}}}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{256.67}{20}$$

$$= 12.83$$

22. **F** group

$$= \frac{MS_{group}}{MS_{Ss\ w\ / \ in\ group}}$$

$$= \frac{1,444}{90.17}$$

$$= 16.01$$

23. **F** interval

$$= \frac{MS_{interval}}{MS_{I \times Ss\ w\ / \ in\ group}}$$

$$= \frac{875.58}{12.83}$$

$$= 68.24$$

24. **F** I × G

$$= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times Ss\ w\ / \ in\ group}}$$

$$= \frac{400.75}{12.83} = 31.23$$

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	11	2345.67			
Groups (G)	1	1444.00	1444.00	16.01*	.000
Ss w/in groups	10	901.67	90.17		
Within subjects	24	2809.33			
Interval	2	1751.17	875.58	68.23*	.000
IxG	2	801.50	400.75	31.23*	.000
IxSs w/in groups	20	256.67	12.83		

$$F_{.05} (1, 10) = 4.96 \text{ , } F_{.05} (2, 20) = 3.49$$

วิธีหา Simple effect ของวิธีการทดลองในระยะต่าง ๆ (ตารางที่ 5, 6, 7)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_G \text{ at Int. 1} &= \frac{576^2 + 580^2}{6} - \frac{(1156)^2}{12} \\
 &= 111,362.67 - 111,361.33 \\
 &= 1.33 \\
 2. \quad SS_{w / \text{in cell}} &= SS_{Ss w / \text{in group}} + SS_{I \times Ss w / \text{in group}} \\
 &= 901.67 + 256.66 \\
 &= 1,158.33 \\
 3. \quad MS_{w / \text{in cell}} &= \frac{SS_{w / \text{in cell}}}{df_{w / \text{in group}} + df_{I \times Ss w / \text{in group}}} \\
 &= \frac{1,158.33}{10 + 20} \\
 &= 38.61 \\
 4. \quad F_G \text{ at Int. 1} &= \frac{SS_G \text{ at Int. 1}}{MS_{w / \text{in cell}}} \\
 &= \frac{1.33}{38.61} \\
 &= 0.35 \\
 5. \quad SS_G \text{ at Int. 2} &= \frac{722^2 + 603^2}{6} - \frac{(1,325)^2}{12} \\
 &= 147,482.17 - 146,302.08 \\
 &= 1,180.08 \\
 6. \quad F_G \text{ at Int. 2} &= \frac{SS_G \text{ at Int. 2}}{MS_{w / \text{in cell}}} \\
 &= \frac{1,180.08}{38.61} \\
 &= 30.56
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad SS \text{ G at Int. 3} &= \frac{727^2 + 614^2}{6} - \frac{(1,341)^2}{12} \\
 &= 150,920.83 - 149,856.75 \\
 &= 1,064.08
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \quad F \text{ G at Int. 3} &= \frac{SS \text{ G at Int. 3}}{MS_{w / \text{ in cell}}} \\
 &= \frac{1,064.08}{38.61} \\
 &= 27.56
 \end{aligned}$$

สูตร การปรับค่า df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterthwait (เมื่อปรับแล้วใช้สัญลักษณ์ f')

$$f' = \frac{(u + v)^2}{\frac{u^2}{df_u} + \frac{v^2}{df_v}}$$

$$u = SS_{Ss \text{ w / in group}}$$

$$v = SS_I \times Ss \text{ w / in group}$$

$$u = 901.67 \quad df_u = 10$$

$$v = 256.67 \quad df_v = 20$$

$$\begin{aligned}
 f' &= \frac{(901.67 + 256.67)^2}{\frac{901.67^2}{10} + \frac{256.67^2}{20}} \\
 &= \frac{1,341,751.56}{84,594.85} \\
 &= 15.86
 \end{aligned}$$

$$df = 16$$

ห1 Simple effect ระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{\text{total}} &= \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{95^2 + 95^2 + 94^2 + \dots + 134^2 + 110^2 + 126^2 - (2025)^2}{18} \\
 &= 230,883 - 227,812.50 \\
 &= 3,070.5 \\
 2. \quad SS_{\text{subj}} &= \frac{\sum T_s^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{329^2 + 337^2 + 327^2 + 360^2 + 318^2 + 354^2}{3} - \frac{(2025)^2}{18} \\
 &= 228,259.67 - 227,812.50 \\
 &= 447.17 \\
 3. \quad SS_{\text{interval}} &= \frac{\sum T_i^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{576^2 + 722^2 + 727^2}{6} - \frac{(2025)^2}{18} \\
 &= 230,264.83 - 227,812.50 \\
 &= 2,452.33 \\
 4. \quad SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{interval}} \\
 &= 3,070.5 - 447.17 - 2,452.33 \\
 &= 171.00 \\
 5. \quad df_{\text{between subj}} &= n - 1 \\
 &= 6 - 1 \\
 &= 5 \\
 6. \quad df_{\text{interval}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 = 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
7. \quad \mathbf{df}_{\text{error}} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
&= 2 \times 5 \\
&= 10 \\
8. \quad \mathbf{df}_{\text{total}} &= \mathbf{df}_{\text{between subj}} + \mathbf{df}_{\text{interval}} + \mathbf{df}_{\text{error}} \\
&= 5 + 2 + 10 \\
&= 17 \\
9. \quad \mathbf{MS}_{\text{interval}} &= \frac{\mathbf{SS}_{\text{interval}}}{\mathbf{df}_{\text{interval}}} \\
&= \frac{2,452.33}{2} \\
&= 1,226.17 \\
10. \quad \mathbf{MS}_{\text{error}} &= \frac{\mathbf{SS}_{\text{error}}}{\mathbf{df}_{\text{error}}} \\
&= \frac{171.00}{10} \\
&= 17.10 \\
11. \quad \mathbf{F} &= \frac{\mathbf{MS}_{\text{interval}}}{\mathbf{MS}_{\text{error}}} \\
&= \frac{1,226.17}{17.10} \\
&= 71.71
\end{aligned}$$

ค่าอำนาจจำแนก

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.4717	18	.4011
2	.1631	19	.0795
3	.3047	20	.4448
4	.2091	21	.1170
5	.0423	22	.3765
6	.2337	23	.3535
7	.5649	24	.0382
8	.4881	25	.1719
9	.4851	26	.5523
10	.1615	27	.6284
11	.1414	28	.1776
12	.6450	29	.1461
13	.3412	30	.4675
14	.5203	31	.2735
15	.2280	32	.5782
16	.7147	33	.3369
17	.0321		

*หมายเหตุ

ข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่นไม่ถึง .20 จำเป็นต้องนำมาใช้เพื่อให้ครอบคลุมโครงสร้างและ
นิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งได้ผ่านการเห็นชอบจากประธานและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

* ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับได้ .82

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมคิด บุญเรือง | หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ดร. วีระ พังรักษ์ | อุปสังฆราช สังฆมณฑลจันทบุรี |
| 3. นางสาวสุนนา อัสวปยุกต์กุล | อาจารย์ 3 ระดับ 9 งานแนะแนว
โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จังหวัดชลบุรี |