

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0528.03/ 1220

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

๗ ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอลความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายวรชาติ ชลาภัย
สิ่งที่ส่งมาด้วย เก้าโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา สายสมร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาในกลุ่มแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอลความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
ท่านจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมวิท จิตการ)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/1221

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

4 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา สายสมร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จิตควร)

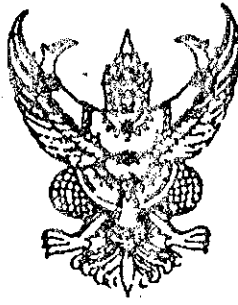
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ศธ 0528.03/1222

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

4 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน อุปสังฆราช ดร.วีระ ผังรักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา สายสมร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกัปปังค์วิทย์ จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิไล ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมวิต จิรคกร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

สำเนา

108

ที่ ศธ 0528.03/1461

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

25 ธันวาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนกีฬาสังคมจังหวัดอ่างทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา สายสมุทร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนสมรสของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาสังคมจังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิวงส์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์ขออำนวยความสะดวก ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, 3 จำนวน 30 คน โรงเรียนกีฬาสังคมจังหวัดอ่างทอง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 29 - 30 ธันวาคม 2546 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6313-0889)

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 0528.03/0026

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

8 มกราคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวรุจิรา สายสมร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนสมรส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกีฬาจังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 9 – 30 มกราคม 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6313-0889)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดประสงค์ ระเบียบ ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา

สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกและแนะนำตนเองแก่สมาชิก
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม “จดหมายสัมพันธ์” ดังนี้
 - 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษขาวให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วให้สมาชิกเขียนชื่อ นามสกุล สิ่งที่ชอบ เช่น กีฬา อาหาร เพลง หนังสือ งานอดิเรก และสิ่งที่ยอยากทำ
 - 3.2 เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนเสร็จ ส่งกระดาษแผ่นนั้นคืนให้กับผู้ให้คำปรึกษา
 - 3.3 ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมกระดาษเสร็จเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนั้นแจกกระดาษกลับคืนไปยังสมาชิกใหม่ โดยจะส่งให้ไม่ตรงกับเจ้าของชื่อในกระดาษ
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงว่า ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านข้อความที่เจ้าของกระดาษได้เขียนไว้ แล้วให้สมาชิกเขียนความรู้สึกของตนเองที่ได้อ่าน หรือสิ่งที่ยอยากจะบอกกับเจ้าของกระดาษ อาจจะเป็นความประทับใจหรือการให้กำลังใจ ซึ่งข้อความเหล่านั้นจะต้องเป็นข้อความทางบวก และให้ลงชื่อกำกับไว้ โดยสมาชิกจะต้องอ่านและเขียนให้สมาชิกอื่น ๆ จนครบทุกคนด้วย และเมื่อทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ให้นำกระดาษแผ่นดังกล่าวส่งคืนเจ้าของ
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้กับสมาชิกในกลุ่มได้อ่านข้อความในกระดาษของตนเองแล้วให้แต่ละคนอ่านข้อความที่ประทับใจและบอกด้วยว่า ใครเป็นคนเขียนข้อความนั้น
6. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม

7. สมาชิกร่วมกันสรุปจุดมุ่งหมายของกิจกรรมนี้ แล้วผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ นักเรียนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ได้ทำความรู้จักกัน รู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกเป็นกันเองระหว่างสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วยให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

8. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวิธีการ จุดมุ่งหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม รวมทั้งอธิบาย เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

9. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

10. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง แนวคิดในการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความหมายของความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจและความมั่นใจในการที่จะปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ

สื่อ/อุปกรณ์

ดินน้ำมัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมาและสรุปว่า ทุกคนรู้จัก เข้าใจ ซึ้งกันและกันมากพอสมควรแล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมอภิปรายถึงความหมายของความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสม
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกดินน้ำมันให้สมาชิกคนละ 1 ก้อน แล้วให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันเป็นรูปอะไรก็ได้ภายในเวลา 10 นาที เมื่อปั้นเสร็จแล้วให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่า สิ่งที่ตนเองปั้นนั้นคืออะไร และมีประโยชน์อย่างไร
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันอีกครั้งหนึ่ง โดยให้เปลี่ยนแปลงรูปร่างไปจากเดิมเป็นรูปอื่น ใช้เวลา 10 นาที และให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายสิ่งที่ตนเองปั้นใหม่ว่าเป็นรูปอะไร สิ่งที่ปั้นทั้งสองครั้งต่างกันหรือไม่ อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่า การที่ดินน้ำมันเปลี่ยนแปลงรูปร่างได้เป็นเพราะอะไรและเพราะอะไร โดยพยายามโน้มน้าวให้สมาชิกเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงรูปร่างดินน้ำมันที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากความคิดของสมาชิกนั่นเอง ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเทียบให้สมาชิกมองเห็นว่า ผู้ที่จะเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดหรือความเชื่อของคนเราที่สำคัญที่สุดนั้นเป็นใคร แล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มและช่วยกันสรุป โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วยให้คำแนะนำ

5. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงแนวทางในการเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส โดยให้สมาชิกได้พูดถึงความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ ความคาดหวังที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะของเอลดิส

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาทางด้านความคิดความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมตามทฤษฎีเอบีซี (ABC)

2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงลักษณะของความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยอภิปรายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ตัวอย่างแบบฟอร์มสาเหตุของการเกิดปัญหาทางด้านความคิดความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมตามทฤษฎีเอบีซี (ABC)

2. ใบความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวเชิญชวนให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งมีทั้งเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกรู้สึกมีความสุข และมีความทุกข์ โดยให้สมาชิกเล่าสู่กันฟังพอสังเขป ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาโน้มน้าวให้สมาชิกได้สำรวจว่า ความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุเกิดจากอะไร

2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกได้เข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมตามทฤษฎีเอบีซี (ABC)

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวความคิดของการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม

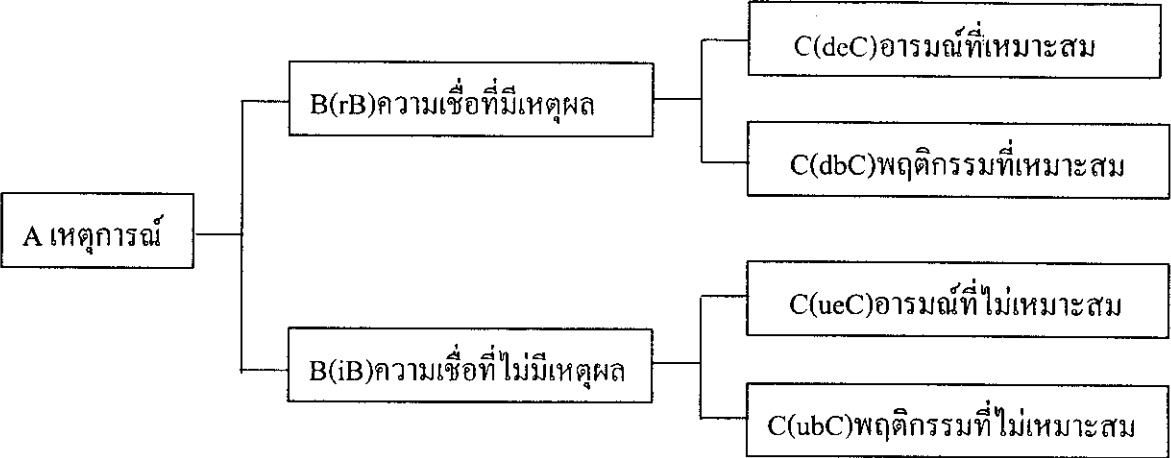
ในครั้งที่ 3

5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

แนวคิดทฤษฎี เอบีซี (ABC Theory)



ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผล

1. “บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุก ๆ คน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากบุคคลยังยึดมั่นกับความคิดเช่นนี้ จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะตระหนักว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้น บุคคลที่มีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจ เพื่อให้ได้รับความรัก แต่เพียงอย่างเดียว แต่จะเป็นผู้ให้ความรักและสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่นด้วย

2. “บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ” ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีคุณค่า กลัวความล้มเหลว อาจจะมีอาการทางโรคประสาทและไม่สามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ยึดมั่นกับความสำเร็จและความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบทุกประการ แต่บุคคลจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของตนเองมากกว่าจะทำให้ดีกว่าบุคคลอื่น และทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปอย่างสมบูรณ์แบบ

3. “บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือลงโทษ” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่ประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ตำหนิลงโทษตนเองหรือผู้อื่น ตรงกันข้าม เขาจะพยายามทำความเข้าใจและยุติพฤติกรรมที่ชั่วร้ายนั้น เนื่องจากเขาตระหนักว่า มนุษย์ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดได้ด้วยกันทั้งนั้น จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะตำหนิ ลงโทษตนเองหรือผู้อื่น และเมื่อใดก็ตามที่เขาผิดพลาด เขาจะยอมรับโดยไม่ให้สิ่งนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกว่า ตนไม่มีคุณค่า และจะพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นอีก

4. “เป็นสิ่งเลวร้ายมาก ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่า ความผิดหวังเป็นสิ่งเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้น จะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างรุนแรง และอาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล จะไม่ทำให้สถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจนั้นเป็นเรื่องใหญ่ เขาจะแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ เขาจะยอมรับมันและไม่ถือว่า เป็นสิ่งที่เลวร้ายแต่อย่างใด

5. “อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้” ความคิดนี้ไม่มีเหตุผลเพราะความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ภายนอก จะทุกข์เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้สึกล้วนตัวของบุคคลเป็นสำคัญ บุคคลที่มีความคิดไม่มีเหตุผล เช่นนี้ จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด มีอาการฉุนเฉียว ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และไม่กล้าตัดสินใจ ในสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะยอมรับว่า อารมณ์ไม่เป็นสุขที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากการที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองถึงความรู้สึกที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ซึ่งบุคคลสามารถที่จะควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้

6. “สิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงและน่ากังวลใจ” ความคิดนี้เป็นความคิดไม่มีเหตุผล เนื่องจาก

6.1 ความวิตกกังวลของบุคคล อาจจะทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่และจะมีผลต่อการกระทำที่มีประสิทธิภาพ

6.2 ความวิตกกังวลไม่สามารถระงับหรือป้องกันมิให้เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่เป็นทุกข์หรือวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัว เนื่องจากเขาตระหนักว่า ความวิตกกังวลจะทำให้บุคคลรู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง ดังนั้นเขาจะกล้ากระทำในสิ่งที่เขารู้สึกกลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้นไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด

7. “การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากบุคคลที่หลีกเลี่ยงงานที่ยากลำบากอยู่เสมอ จะทำให้บุคคลสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง

บุคคลที่มีเหตุผลจะตระหนักว่า การเผชิญความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งท้าทาย ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในความสามารถของตน

8. “บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนเข้มแข็งกว่าที่เป็นที่พึ่ง” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากการพึ่งพาผู้อื่นทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเอง ประสบความสำเร็จล้มเหลวในการเรียนรู้ ปราศจากความมั่นใจและนำไปสู่การพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ แต่ไม่ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้ามีความจำเป็น เขาตระหนักว่า การเลี่ยงเป็นการกระทำที่มีประโยชน์และการประสบความสำเร็จล้มเหลวนั้นไม่ใช่สิ่งเลวร้าย

9. “ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถกำจัดได้” ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล เนื่องจากพฤติกรรมที่ดีว่า มีความสำคัญในอดีต อาจไม่เป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญในปัจจุบัน

วิธีการแก้ปัญหาในอดีตอาจไม่สัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาในปัจจุบัน อิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตอาจถูกนำมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

บุคคลที่มีเหตุผลจะยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่า บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในปัจจุบันได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลที่มาจากอดีตหรือความเชื่อต่าง ๆ ที่อาจจะก่อให้เกิดอันตราย เพื่อส่งผลให้พฤติกรรมในปัจจุบันเป็นไปอย่างถูกต้องมากขึ้น

10. “บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น” ปัญหาของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้น การกังวลต่อปัญหาของผู้อื่นมากเกินไปทั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามช่วยเหลือผู้อื่นถ้าสามารถทำได้ หากไม่สามารถทำได้ เขาจะยอมรับมันและพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่กังวลหรือเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น

11. “ปัญหาทุกปัญหาล้วนจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ” เพราะในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีการแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบ บุคคลที่ยึดมั่นในความคิดไม่มีเหตุผลเช่นนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวลและความกลัว

บุคคลที่มีเหตุผลจะพยายามค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลายวิธีและยอมรับวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด โดยตระหนักว่า ไม่มีวิธีแก้ปัญหาใดที่สมบูรณ์แบบทุกประการ

ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง วิธีฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE)

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่เหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)

2. เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์และแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

ตัวอย่างแบบฝึกคิดตามทฤษฎีเอบีซี (ABC) และตัวอย่างแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผลและมีเหตุผล 11 ลักษณะตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self-Help Form) พร้อมแจกตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกมองเห็นรูปแบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองนี้ประกอบด้วยการบันทึกความคิดความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรม ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยจำแนกลักษณะความคิดความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นไว้ 2 ลักษณะ ดังนี้คือ

2.1 ในกรณีที่บุคคลมีความเชื่อที่มีเหตุผล ผลของอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความรูปแบบเอบีซี (ABC) ดังนี้

2.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)

2.1.2 ความเชื่อที่มีเหตุผล (rB)

2.1.3 อารมณ์ที่เหมาะสม (deC)

2.1.4 พฤติกรรมที่เหมาะสม (dbC)

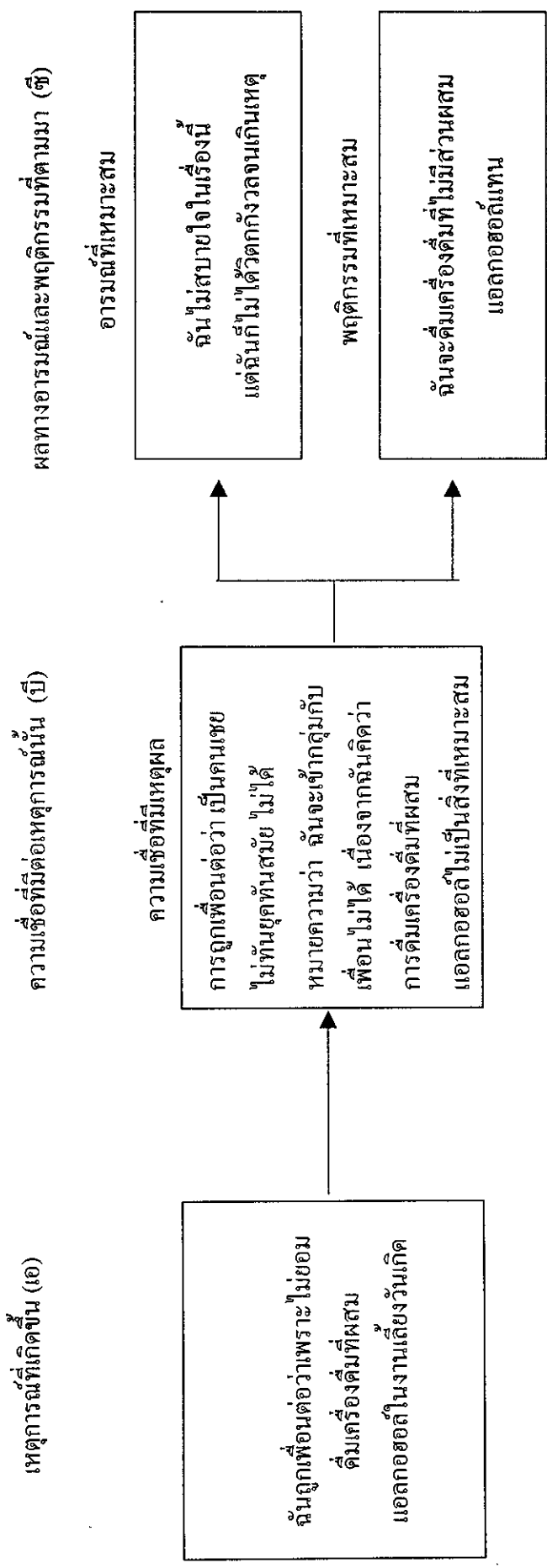
2.2 ในกรณีที่บุคคลมีความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ผลของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ดังนี้

- 2.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - 2.2.2 ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (iB)
 - 2.2.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (ueC)
 - 2.2.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubC)
 - 2.2.5 การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (D)
 - 2.2.6 ความเชื่อที่มีเหตุผล (cE)
 - 2.2.7 อารมณ์ที่เหมาะสม (eE)
 - 2.2.8 พฤติกรรมที่เหมาะสม (bE)
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
 4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

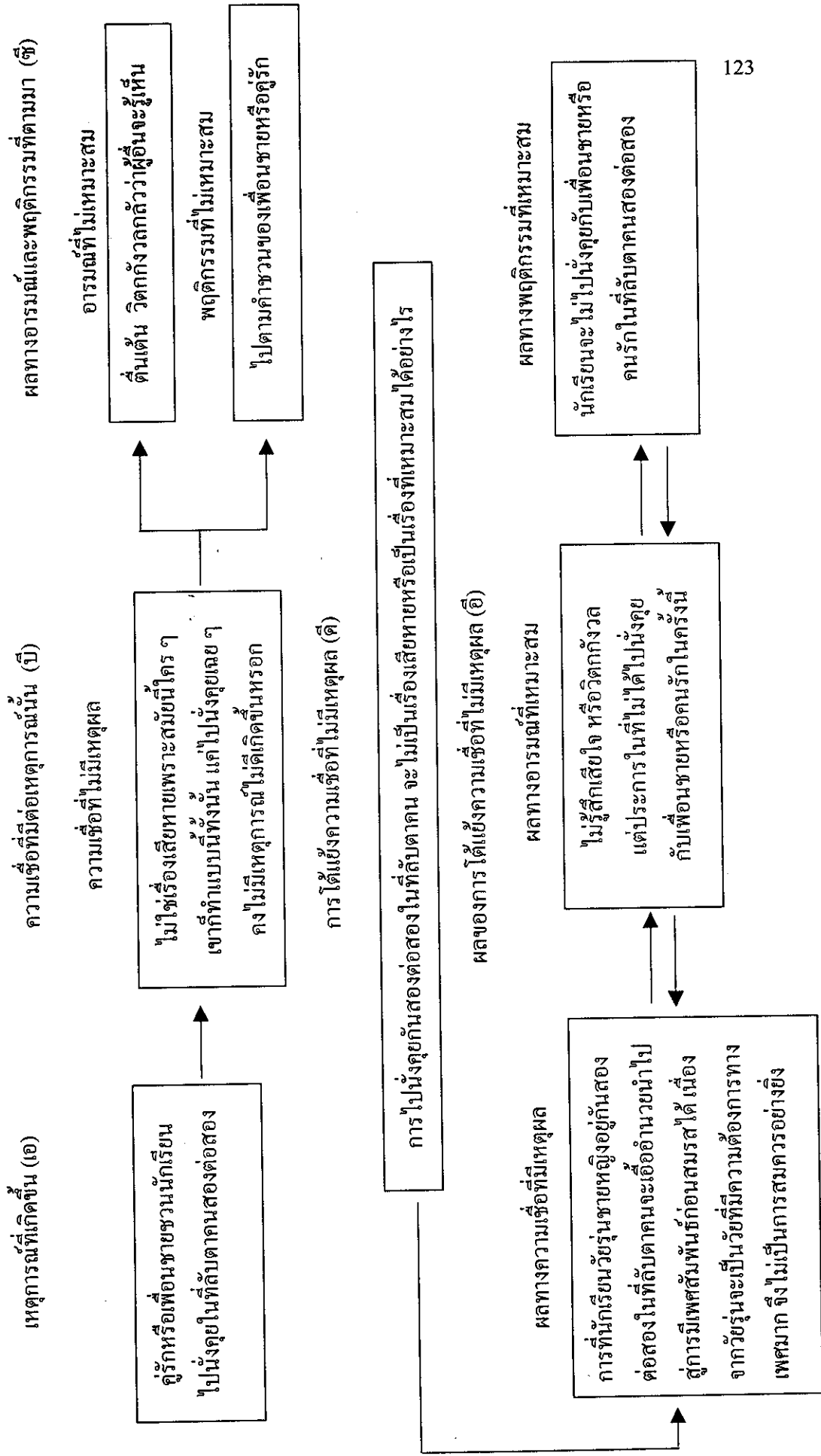
การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ตัวอย่างแบบฝึกคิดตามทฤษฎีเอบีซี (ABC)



ตัวอย่างการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดี (ABCDE)



ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความเชื่อที่มีต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลและมีเหตุผลได้อย่างชัดเจน
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์และมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาได้กำหนดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ จำนวน 3 สถานการณ์ และให้สมาชิกแต่ละคนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ตามแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) ซึ่งทั้ง 3 สถานการณ์ที่กำหนดขึ้นนั้นมีรูปแบบดังนี้
 - 1.1 สถานการณ์ที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้
 - 1.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - 1.1.2 ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (iB)
 - 1.1.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (ueC)
 - 1.1.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubC)
 - 1.2 สถานการณ์ที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้
 - 1.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - 1.2.2 ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (iB)
 - 1.3 สถานการณ์ที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ดังนี้
 - 1.3.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้สมาชิกแต่ละคนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส แล้วนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองแก่สมาชิกคนละ 10 ชุด เพื่อมอบหมายให้ไปทำเป็นการบ้านทุกครั้งที่มีความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสม หรือสมาชิกได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

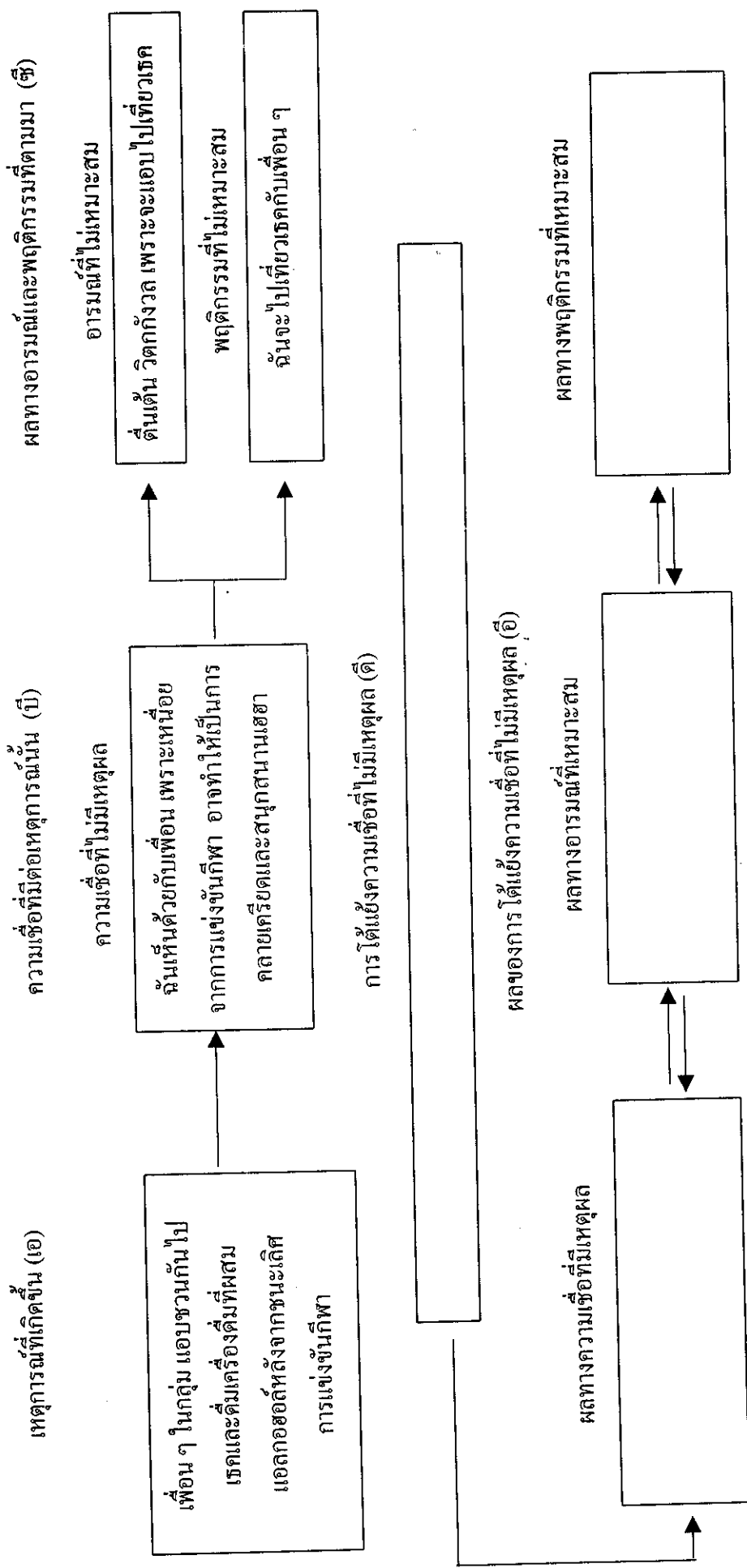
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

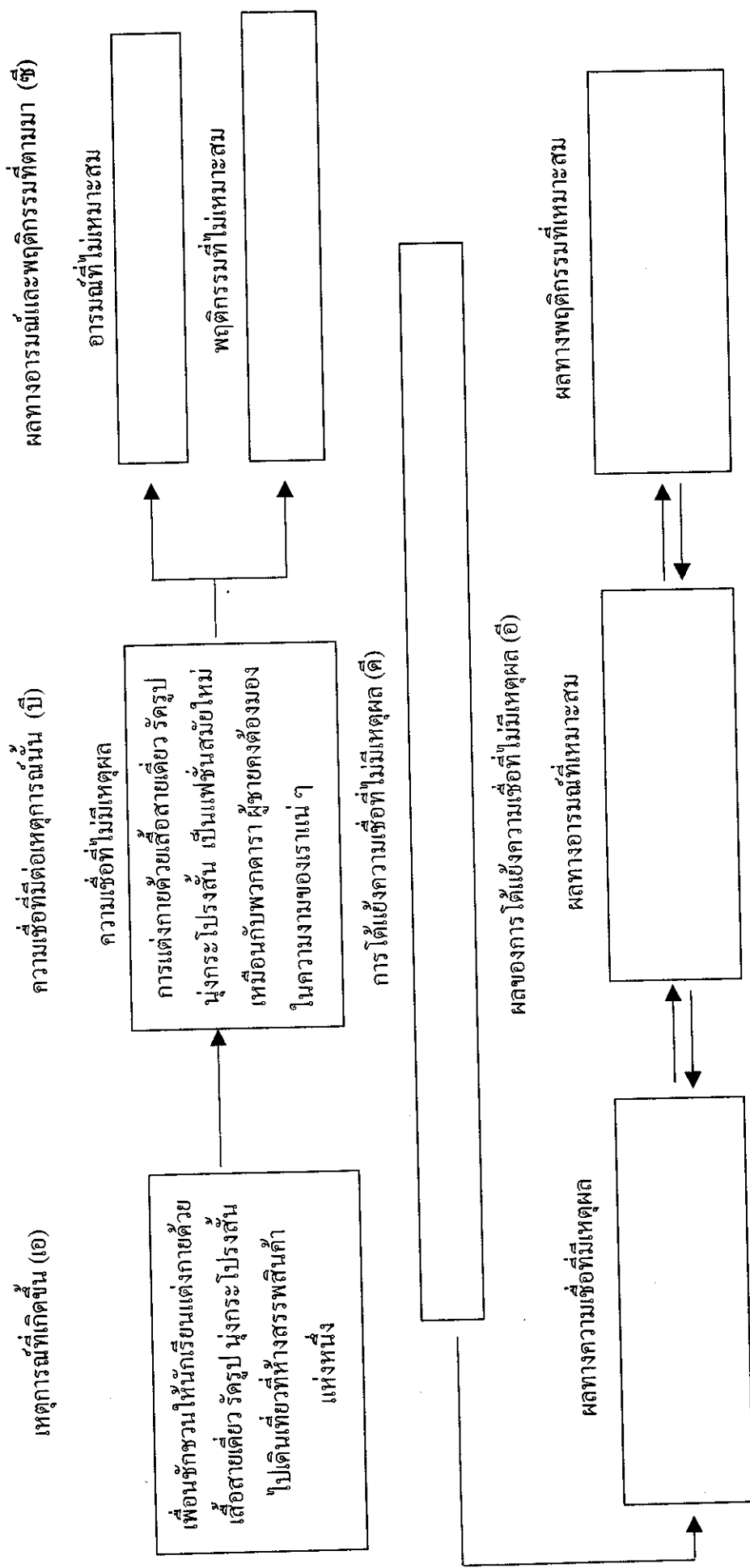
สถานการณ์ที่ 1

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE)



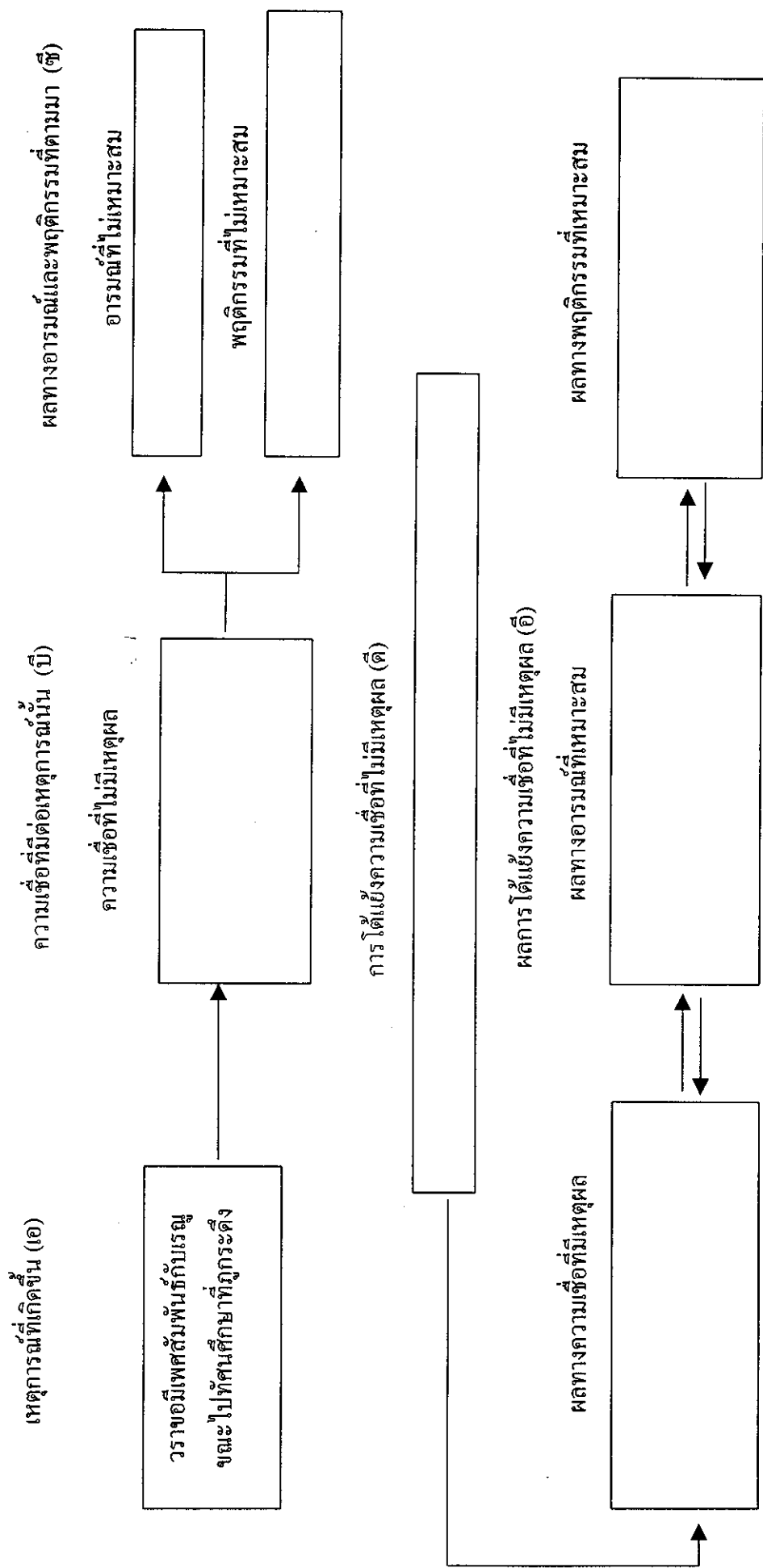
สถานการณ์ที่ 2

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE)



สถานการณ์ที่ 3

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE)



ครั้งที่ 6-9

ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสที่ได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสที่ได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาได้มอบหมายให้สมาชิกทำการบ้านแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่สมาชิกมีความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสม หรือเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส โดยให้สมาชิกแต่ละคนนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาอภิปรายร่วมกับผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้ เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง ทำให้สมาชิกได้รับความรู้ความเข้าใจในความคิดความเชื่อของเพื่อนสมาชิก ซึ่งการที่สมาชิกได้ฝึกวิเคราะห์ปัญหาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ และดำเนินการร่วมกันนั้นก็เพื่อสมาชิกได้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มในการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองของแต่ละคน ตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE) หากสมาชิกคนใดมีความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลก็ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันตั้งคำถามโต้แย้งความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้น และในกรณีที่สมาชิกมีความเชื่อที่มีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผลดังกล่าว

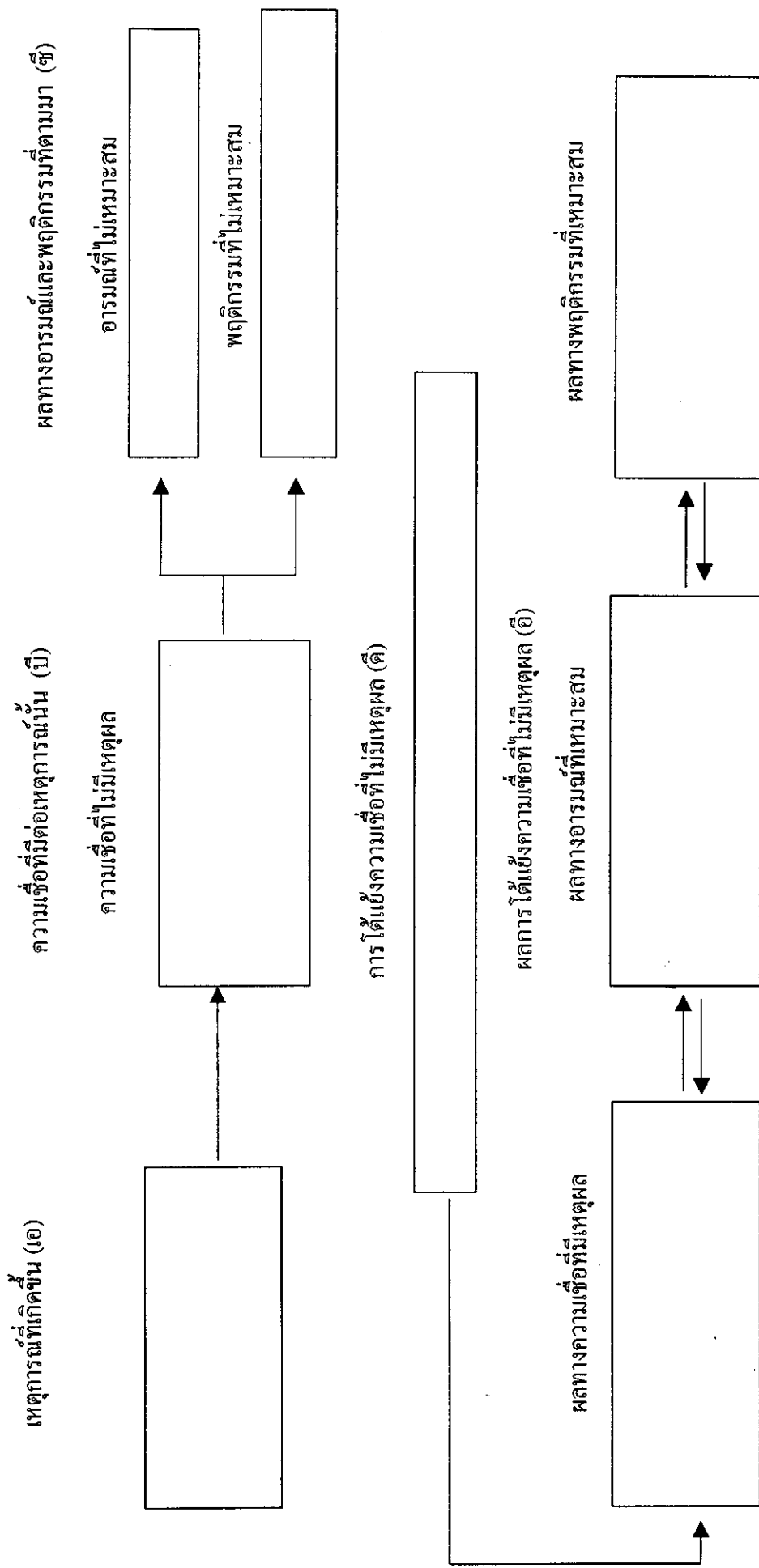
2. เมื่อสมาชิกนำเสนอปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อกลุ่ม และสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสได้อย่างมีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวคำชมเชย และแสดงความยินดีต่อสมาชิกที่มีความเชื่อที่มีเหตุผลนั้น

3. สมาชิกนำเสนอผลที่ได้จากการทำกรบ้านแบบฝึกคคอย่างมคเหตุผลด้วยตนเอง
ต่อกลุ่มทลละคน

การประเมินผล

การบ้านแบบฝึกคคอย่างมคเหตุผลด้วยตนเองและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามทฤษฎีเอบีซีดีอี (ABCDE)



ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง ยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนขั้นตอนในการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสซึ่งถือว่าเป็นความเชื่อที่ไม่เหมาะสม ตามการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ของเอลลิส (Ellis)
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสตามการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ของเอลลิส (Ellis)
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยกล่าวแสดงความคิดเห็น ความเข้าใจที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และกล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากได้ร่วมทำกิจกรรมในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปพร้อมทั้งให้สมาชิกตอบแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส (Post-test)
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและขอยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

จากการสรุปผลและการตอบแบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของสมาชิก

แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

คำชี้แจง

1. นักเรียนกรุณาอ่านและตอบตามความคิด ความเชื่อและความเข้าใจของนักเรียนอย่างแท้จริง
2. นักเรียนมีอิสระในการตอบแบบสอบถามอย่างเต็มที่
3. ผลของคำตอบไม่มีคะแนนว่า ถูกหรือผิด
4. คำตอบของนักเรียนไม่มีผลต่อการเรียนและตัวนักเรียนแต่ประการใด
5. คำตอบของนักเรียนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของงานวิจัยเท่านั้น
6. การเสนอผลการศึกษาครั้งนี้ จะแสดงเป็นภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อหรือบุคคลใดๆทั้งสิ้น
7. ขออวยพรให้นักเรียนจงประสบความสำเร็จในการเรียน

นางสาวรุจิรา สายสมร

นิสิตปริญญาโท เอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยบูรพา

ปีการศึกษา 2546

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ระดับชั้น ☐ ม.2
- ☐ ม.3

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเชื่อของนักเรียนมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ข้อความ	ระดับความเชื่อ				
	เชื่อมากที่สุด	เชื่อมาก	เชื่อปานกลาง	เชื่อ น้อย	เชื่อ น้อยที่สุด
1. ฉันคิดว่า การรักนวลสงวนตัวของหญิงไทย เป็นเรื่องที่สำคัญ					
2. ฉันคิดว่า ผู้หญิงจีบผู้ชายก่อนเป็นเรื่องธรรมดาของสังคมยุคปัจจุบัน					
3. ฉันคิดว่า การสัมผัสเนื้อต้องตัวระหว่างชายหญิง เป็นเรื่องปกติ					
4. การเดินจับมือถือแขนกับคู่รักในที่สาธารณะเป็นเรื่องปกติ					
5. การมีเพศสัมพันธ์กับคนหลาย ๆ คน จะทำให้เป็นคนมีเสน่ห์					
6. ฉันคิดว่า ผู้ชายส่วนมากต้องการที่จะแต่งงานกับหญิงสาวที่ยังไม่ผ่านการมีเพศสัมพันธ์					
7. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล					
8. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเป็นการประพฤติผิดศีลธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีของสังคมไทย					
9. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ทำให้เสียการเรียน อาจต้องออกจากโรงเรียนและหมดอนาคต					

ข้อความ	ระดับความเชื่อ				
	เชื่อ มาก ที่สุด	เชื่อ มาก	เชื่อ ปาน กลาง	เชื่อ น้อย	เชื่อ น้อย ที่สุด
10. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสมีความเสี่ยงให้เกิดตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ					
11. การตั้งครรภ์ก่อนสมรสเป็นปัญหาของสังคม เพราะทำให้เด็กที่เกิดมาอาจขาดพ่อหรือขาดแม่ หรือขาดทั้งพ่อและแม่					
12. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสทำให้มีประสบการณ์ทางเพศ และมีการเรียนรู้ในเรื่องพฤติกรรมทางเพศมากยิ่งขึ้น					
13. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส ทำให้นักเรียนเสียความบริสุทธิ์และหมดคุณค่าของความเป็นกุลสตรี					
14. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส อาจเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ เช่น โรคเอดส์ เป็นต้น					
15. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส แสดงถึงความยึดเหนี่ยวหรือผูกมัดกับคนที่ต้องการแต่งงานหรือร่วมชีวิตด้วย					
16. วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสจะเกิดความรู้สึกว่าสังคมจะไม่ยอมรับ					
17. วัยรุ่นเกิดความรู้สึกผิดหรือความละอายใจ หลังจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส					
18. การกอดจูบ เล้าโลมของคู่รักกันที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนเป็นเรื่องธรรมชาติ					
19. การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนด้วยกันจะปลอดภัยจากกาโรคและโรคเอดส์					
20. การมีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน ฉันเข้าใจว่าเป็นความโก้เก๋และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ					

ข้อความ	ระดับความเชื่อ				
	เชื่อ มาก ที่สุด	เชื่อ มาก	เชื่อ ปาน กลาง	เชื่อ น้อย	เชื่อ น้อย ที่สุด
21. การมีเพศสัมพันธ์มากครั้งเท่าใด ก็ถือว่าการเก็บเกี่ยว ประสบการณ์มากขึ้นเท่านั้น					
22. เมื่อมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสแล้ว ผู้ชายจะต้องรับผิดชอบ ผู้หญิงด้วยการสมรสในอนาคต					
23. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเป็นสิ่งที่น่าลองปฏิบัติ					
24. ฉันคิดว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ช่วยไม่ให้หมกมุ่น ในเรื่องเพศมากเกินไป					
25. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ซึ่งทำให้มีความสุข สนุกสนาน					
26. การมีเพศสัมพันธ์ในที่ลับตาคนเป็นเรื่องปกติ					
27. ชายหญิงร่วมเพศก่อนสมรสเป็นการยืนยันความรักต่อกัน					
28. ฉันเข้าใจว่า ผลของการทำแท้ง ทำให้ตกเลือด ติดเชื้อ จนอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้					
29. ฉันคิดว่า การเล่นกีฬา ดนตรี การทำครัวหรืองานฝีมือ จะช่วยเบี่ยงเบนความต้องการทางเพศได้					
30. ฉันคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันจะทำให้ตั้งครรภ์/ ติดเชื้อโรคเอดส์และโรคทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้					