

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

โปรแกรมการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการนิยาม

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีทวินิยม

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

ระยะเวลา 45-60 นาที

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <p><b>ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความความคุ้นเคยไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงแนวทางการปฏิบัติ ข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่ม</li> <li>3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกัน ยอมรับซึ่งกันและกันและกล้าแสดงความรู้สึกที่จะเปิดเผยตนเอง โดยพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับพร้อมแนะนำตนเองและให้สมาชิกกลุ่มทุกคนแนะนำตนเอง</li> <li>2. ผู้วิจัยชี้แจงกับผู้รับคำปรึกษาถึงการกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเองต่อกลุ่ม การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การรับความรู้สึกของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่อย่างหนึ่งของสมาชิก</li> <li>3. ผู้วิจัยอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษา โปรแกรมขั้นตอนการดำเนินการ กติกา สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ต้องเข้าร่วม บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับ</li> <li>4. อธิบายหลักการแนวทางการดำเนินการให้คำปรึกษาทฤษฎีทวินิยม</li> <li>5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย กล่าวคำขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม</li> </ol> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2        | <p><b>การตระหนักรู้ในสถานะของตนเพื่อการยอมรับตนเอง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจและลดความวิตกกังวล</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาตนเองและตระหนักรู้ในสถานะของตน</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าและผู้วิจัยได้บรรยายถึงบรรยากาศของห้องทั้งนี้ มีต้นข้าวเขียวขจีกำลังออกรวง มีกลิ่นต้นข้าวหอมอ่อนๆ ไรโซมา เรากำลังรู้สึกสบาย ยืนผมปลิวไสวกลางทุ่งนา</li> <li>2 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ทบทวนถึงความภาคภูมิใจและสิ่งที่ทำให้เสียใจในการกระทำของตนเองและเล่าให้สมาชิกกลุ่มฟังเพื่อแบ่งปันประสบการณ์</li> <li>3. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันเสริมแรงในความภาคภูมิใจและสิ่งที่ทำให้เสียใจ</li> <li>4. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคลดการหมกมุ่น ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 ให้สมาชิกกลุ่มนั่งคิดและพิจารณาถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา</li> <li>4.2 ปรับทัศนคติของตน</li> <li>4.3 ผู้วิจัยพุดคุ้ยนำทางเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสวงหาเป้าหมายในชีวิต</li> <li>4.4 ให้สมาชิกกลุ่มตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตนโดยใช้แบบอย่างที่ชอบและมุ่งมั่นสิ่งที่เลือก</li> </ol> </li> </ol> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                          |
|----------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | 5. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นถึงข้อดีข้อเสียที่มีใน<br>มนุษย์ทุกคนและชมเชยสมาชิกที่รู้จัก<br>ข้อเสียของตน |

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                  | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | <p>สำรวจความหมายในชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงชีวิตที่ผ่านมา</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่าปัจจุบันตนเองอยู่ ณ จุดใด</li> <li>3. เพื่อดึงศักยภาพของสมาชิกได้คิดเป็น</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยพูดคุยทักทายและสรุปกิจกรรมที่ได้ทำไปแล้ว 2 ครั้ง</li> <li>2. ให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปแผนที่ชีวิตของตนที่ผ่านมา โดยเริ่มต้นจากการผ่านช่วงลำบาก สบาย มุมสว่าง มุมมืดอย่างไรบ้าง และขณะนี้ชีวิตอยู่ตรงไหนในแผนที่ และจุดหมายปลายทางอยู่ตรงไหน และให้แต่ละคนเล่าถึงแผนที่ชีวิตของตน</li> <li>3. ให้กลุ่มช่วยกันออกความเห็น โดยมองว่าแง่มุมมืดหรือลำบากของเพื่อนมีอะไรที่เป็นปัญหา และออกความเห็นว่ายปัญหานั้นมีความรุนแรงหรือไม่อย่างไร ตลอดจนการแก้ไขมุมมืดหรือความลำบากนั้นๆ</li> <li>4. ผู้วิจัยสรุปโดยชี้ประเด็นให้เห็นว่า สิ่งที่เราคิดว่ามันลำบากนั้น บางคนอาจประสบความสำเร็จมากกว่าเราอีก อยู่ที่เราจะประเมินความลำบากนั้นๆ และนัดหมายการพบกลุ่มครั้งต่อไป</li> </ol> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | <p><b>พบความหมายในชีวิตและปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกค้นพบคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนค้นพบความสามารถในการไปสู่ความหมายในชีวิต</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกค้นพบทางเลือกที่เป็นไปได้เพื่อมุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกล เกี่ยวกับอนาคตของตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตเพื่อให้เข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยทักทายสมาชิก</li> <li>2. ให้สมาชิกทุกคนสำรวจค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งอาจเป็นคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ คุณค่าเชิงทัศนคติ โดยให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจ สิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต หรือตัวอย่างที่ล้มเหลวแล้วสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้</li> <li>3. ผู้วิจัยย้ำถึงคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่สมาชิกได้พูดถึงเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความสามารถของตนในทางไปสู่เป้าหมายของชีวิต</li> <li>4. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้พบทางเลือกที่เป็นไปได้สำหรับตนเองโดยให้นึกถึงความหลังในแง่ลบบวก</li> <li>5. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้คาดการณ์ไกลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตโดยการใช้เทคนิคพูดคุยนำทางดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1 ให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองและมองเห็นตัวตนที่แท้จริง</li> </ol> </li> </ol> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | <p>5.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งเน้นให้<br/>ได้รับรู้และตระหนักถึงความ<br/>มีอยู่ของตน</p> <p>5.3 ให้สมาชิกได้ค้นหาความหมาย<br/>ในการมีอยู่</p> <p>5.4 ช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบ<br/>ต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการ<br/>กระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่น<br/>สู่จุดหมายที่ตนเห็นว่าดี</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป</p> |



| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                         | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5        | <p><b>ความหมายที่แท้จริงของชีวิต</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อจากนี้ โดยให้พิจารณาตามสภาวะของตน</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเป็นตัวของตัวเอง กล่าวกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าดีที่สุด</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยทักทายและย้ำถึงทางเลือกที่สมาชิกได้เลือก</li> <li>2. ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับทางเลือกของแต่ละคนและแบ่งปันประสบการณ์</li> <li>3. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาโดยใช้การสร้างสรรค์ในตัวของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกชัดเจนในการวางแผนการดำเนินชีวิตและนำไปทดลองปฏิบัติ ดังนี้             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่สร้างสรรค์</li> <li>3.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน โดยให้กลุ่มได้ช่วยสะท้อนถึงสิ่งที่ดีในตัวของพวกเขา และพูดออกมาให้เพื่อนได้รับรู้</li> <li>3.3 ช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่ แสวงหาเป้าหมายในชีวิต โดยให้นึกถึงสัมพันธภาพที่เป็นความรัก โดยให้นึกถึงที่มีชีวิตอยู่ทุกวันนี้เพื่อใคร หรือถ้าให้พร 3 ประการจะขออะไร</li> <li>3.4 ช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน และให้แยกแยะถึงสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้และ</li> </ol> </li> </ol> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์ | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |              | <p>เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ถ้าเปลี่ยนแปลงได้ก็ให้เปลี่ยนแปลงเสีย ถ้าเปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็ให้ปรับแนวคิดของตน</p> <p>3.5 ช่วยให้สมาชิกได้มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและการกระทำของตนอย่างมุ่งมั่นสู่จุดหมายที่ตนเลือก</p> <p>4. ให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>5. สรุปและนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป</p> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                 | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6        | <p><b>ความหมายที่แท้จริงของชีวิต</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการกำหนดทางเลือกในการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมายที่แท้จริงของชีวิต</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้มีประสิทธิภาพตามความเหมาะสม</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยทักทาย ย้ำถึงสิ่งที่สมาชิกได้วางแผนการดำเนินชีวิตในครั้งที่ 5 และการนำแผนไปทดลองปฏิบัติ</li> <li>2. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขการวางแผนดำเนินชีวิตให้เหมาะสม โดย             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง และมองหาทางเลือกที่เป็นไปได้</li> <li>2.2 ให้สมาชิกได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน</li> <li>2.3 ช่วยให้ผู้สมาชิกได้วิเคราะห์ถึงผลดีผลเสียของทางเลือก</li> <li>2.4 ช่วยให้ผู้สมาชิกได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่</li> <li>2.5 ให้สมาชิกได้รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก</li> </ol> </li> <li>3. ผู้วิจัยสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป</li> </ol> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                          | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7        | <p><b>ฉันใช้ชีวิตอย่างไรต่อไป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการสร้างทักษะ</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมประจำวัน</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาถึงการปฏิบัติของสมาชิก</li> <li>2. ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติ</li> <li>3. ผู้วิจัยส่งเสริมให้สมาชิกมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตน โดย             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 ให้เข้าใจตนเอง</li> <li>3.2 ตระหนักถึงความมีอยู่ของตน</li> <li>3.3 ให้แสวงหาเป้าหมายของชีวิต</li> <li>3.4 ตัดสินใจเลือกในสิ่งที่มีค่าต่อตน</li> <li>3.5 รับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก</li> </ol> </li> <li>4. ยุติการสนทนาและนัดหมายในการพบกันครั้งสุดท้าย</li> </ol> |

| ครั้งที่ | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | วิธีดำเนินการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8        | <p>สรุปและยุติการให้คำปรึกษาแบบทวิภาคี</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม</li> <li>2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการมีความหมายในชีวิต</li> <li>3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติสู่ความหมายชีวิต</li> <li>4. เพื่อประเมินความเห็นคุณค่าในชีวิตในระยะหลังติดตามผล</li> <li>5. เพื่อเตรียมความพร้อมในการติดตามผลในระยะติดตามผล</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เตรียมความพร้อมในการยุติการให้คำปรึกษา</li> <li>2. ให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม</li> <li>3. สนับสนุนให้สมาชิกได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน</li> <li>4. สรุปให้สมาชิกเห็นถึงคุณค่าของการมีจุดหมายในชีวิต</li> <li>5. ให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย</li> <li>6. ให้สมาชิกทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>7. นัดพบกันอีก 1 สัปดาห์เพื่อทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นระยะติดตามผล</li> <li>8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและยุติกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทวิภาคี</li> </ol> |

## โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีทวินิยม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ แนะนำการให้คำปรึกษาแบบทวินิยม

เวลา 45 – 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยไว้ว่างใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงแนวทางการปฏิบัติ ข้อตกลงของการเข้าร่วมกลุ่ม อันจะนำไปสู่ความเข้าใจและการร่วมมือที่ดี

3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง ให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักคุ้นเคยกัน ไว้ว่างใจยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าแสดงความรู้สึกที่จะเปิดเผยตนเองและได้พูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่ม
4. ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มช่วยกันตั้งกฎ กติกา มารยาท ในการเข้ากลุ่ม
5. ผู้วิจัยสนทนาถึงข้อตกลงการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา เช่น ระยะเวลาที่เอื้ออำนวยความสะดวกในการมาพบกัน ประโยชน์ที่จะได้รับ
6. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
7. ผู้วิจัยนัดหมาย สถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป
8. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการร่วมแสดงความคิดเห็น การแสดงความเข้าใจ ในแนวทางปฏิบัติที่จะดำเนินการของสมาชิก

ครั้งที่ 2 นำสู่การตระหนักรู้ในสภาวะของตนเพื่อการยอมรับตนเอง

เวลา 45 – 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจและลดความวิตกกังวลของสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาตนเองและตระหนักรู้ในสภาวะของตน
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิก และนำสมาชิหนึ่งเป็นวงกลม
2. ให้สมาชิกหลับตาและผู้วิจัยบรรยายถึงบรรยากาศของห้องทุ่งนาและมีต้นข้าวกำลังเขียวขจี กำลังออกรวงมีกลิ่นต้นข้าวหอมอ่อนๆ โขยมา และเรากำลังรู้สึกตนเองสบาย ยืนผมปลิวไสวกลางทุ่งนา
3. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาโดยนำสมาชิได้ทบทวนถึงความภาคภูมิใจ และสิ่งที่ทำให้เสียใจในการกระทำของตนเอง
4. ให้สมาชิกได้พูดให้เพื่อนฟังถึงความภาคภูมิใจ และสิ่งที่ทำให้เราเสียใจถึงการกระทำของตนเอง เพื่อเป็นการแบ่งปันประสบการณ์
5. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันเสริมแรงในความภาคภูมิใจ และสิ่งที่ทำให้เสียใจ
6. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคลดการหมกมุ่น เพื่อให้สมาชิก ได้พบคุณค่าของชีวิตในสภาวะของตน โดย
  - 6.1 ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา ด้วยวิธีให้นั่งคิดและพิจารณาถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา
  - 6.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความเป็นอยู่ของตน และรู้จักรับผิดชอบตนเอง โดยให้ปรับทัศนคติของตน
  - 6.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต โดยใช้เทคนิคพูดคุยนำทาง
  - 6.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน โดยผ่านแม่แบบชีวิต
  - 6.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก และต่อการกระทำของตนอย่างมุ่งมั่นสู่จุดที่ตนเลือก
7. สรุปกิจกรรมและชี้ให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนมีทั้งข้อดี ข้อเสียในตนและชมเชยสมาชิกที่รู้จักข้อเสียในตน และชี้ให้เห็นว่า ถ้าคนเรารู้ถึงข้อเสียในตน จะนำสู่การพัฒนาที่ดี

## 8. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

### การประเมินผล

สังเกตปฏิบัติของสมาชิกแต่ละคนและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

### ครั้งที่ 3 สำรวจความหมายในชีวิต

เวลา 45 –60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงชีวิตที่ผ่านมา
2. เพื่อให้สมาชิก ได้สำรวจตนเองว่าปัจจุบันตนเองอยู่ ณ จุดใด
3. เพื่อดึงศักยภาพของสมาชิก ได้คิดเป็น

#### วิธีการดำเนินการ

1. พูดคุย ทักทาย สรุปลงถึงกิจกรรมที่ได้ทำไปแล้ว 2 ครั้ง
2. ให้สมาชิกกลุ่มวาดรูปแผนที่ชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง เริ่มต้นจากที่ไหนผ่านช่วงที่ลำบาก สบาย มุมสว่าง มุมมืด อย่างไรบ้าง ขณะนี้ชีวิตอยู่ตรงไหน ในแผนที่ และจุดหมายปลายทางอยู่ตรงไหน
3. ให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าแผนที่ชีวิตของตน
4. ให้กลุ่มช่วยกันออกความเห็น โดยมองว่าแง่มุมมืดหรือลำบากของเพื่อนมีอะไรที่เป็นปัญหาและออกความเห็นของปัญหานั้นๆว่ารุนแรงหรือไม่อย่างไร ตลอดจนการแก้ไขในมุมมืดหรือความลำบากนั้นๆ
5. ผู้วิจัยสรุปและนัดหมายในการพบกลุ่มครั้งต่อไป
6. บันทึกกิจกรรมและผลของการดำเนินการ

#### ประเมินผล

ความสนใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม



## ครั้งที่ 4 พบความหมายในชีวิตและปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

เวลา 45-60 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกค้นพบคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา
2. เพื่อให้สมาชิกค้นพบความสามารถในการไปสู่ความหมายในชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกค้นพบทางเลือกที่เป็นไปได้เพื่อมุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกล เกี่ยวกับอนาคตของตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตเพื่อให้เข้าใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนากับสมาชิก
2. ให้สมาชิกทุกคนสำรวจค้นหาคุณค่าของการมีชีวิตจากประสบการณ์ของสมาชิกที่ผ่านมา ซึ่งอาจจะเป็นคุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ คุณค่าเชิงทัศนคติ โดยให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจ สิ่งที่มีค่าที่สุดของชีวิต หรือตัวอย่างที่ล้มเหลวแล้วสามารถแก้ไขสถานการณ์ได้
3. ผู้วิจัยสนทนาย้ำถึงคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่สมาชิกได้พูดถึงเพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความสามารถของเขาในทางไปสู่ความหมายในชีวิต
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้พบทางเลือกที่เป็นไปได้สำหรับตัวเองในการไปสู่ความหมายในชีวิตให้ระลึกแก่นมบวักที่มีอยู่โดยนึกถึงความหลังของตน
5. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกสามารถคาดการณ์ไกลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองและกำหนดเป้าหมายชีวิตโดยใช้เทคนิคพูดคุยนำทาง ดังนี้
  - 5.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาและมองเห็นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง เช่น บอกได้ไหมว่าตอนใดที่รู้สึกไม่แน่ใจในตนเองและได้ผ่านมาแล้ว
  - 5.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน
  - 5.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิตโดยถามว่า มีครั้งไหนบ้างที่ท่านไม่แน่ใจตนเองและยังรู้สึกแยกกับมัน

5.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดหมายที่ตนเลือกหรือแบบอย่างที่คุณเห็นว่าดี โดยถามว่าคุณจะเลือกส่งสยความสามารถของตนเองหรือซื้อสตัคต่อสิ่งที่คุณมองตนเองแล้วปรับเฉพาะจุดที่คุณทำได้ไม่ดีทั้งหมดขึ้นกับคุณ

6. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมและปฏิกิริยาของสมาชิก

ครั้งที่ 5 ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

เวลา 45 - 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิตต่อจากนี้โดยให้พิจารณาตามสภาวะของตน
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเป็นตัวของตัวเองกล้ากระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าดีที่สุดแล้ว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาย้ำถึงทางเลือกที่สมาชิกได้เลือกในการปรึกษาที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับทางเลือกของแต่ละคนและแบ่งปัน

ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

3. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาโดยใช้การสร้างสรรค์ในตัวของผู้รับคำปรึกษาเองเพื่อให้สมาชิกชัดเจนในการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนและนำไปทดลองปฏิบัติโดย

3.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่สร้างสรรค์ ซึ่งมีเพียงตัวผู้รับคำปรึกษาเท่านั้นที่ทำได้

3.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน โดยให้กลุ่มช่วยสะท้อนถึงสิ่งดีในตัวเพื่อนสมาชิกและพูดออกมาให้กลุ่มได้รับรู้

3.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต โดยให้นึกถึงสัมพันธภาพของคน โดยเฉพาะสัมพันธภาพที่เป็นความรัก โดยให้นึกว่าที่มีชีวิตอยู่ทุกวันนี้เพื่ออะไร อะไรเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ หรือถามคำถามถ้าให้พร 3 ประการ จะเลือกอะไร

3.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน โดยให้รู้ถึงว่าทุกคนมีการเลือกอยู่เสมอ ชี้ให้เห็นถ้าบุคคลใดไม่เห็นทางเลือกนั้นคือรู้สึกเหมือนติดกับดัก โดยต้องแยกสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้และไม่ได้ ถ้าเปลี่ยนแปลงได้ก็เปลี่ยนแปลงเสีย ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ก็ต้องปรับมุมมองของตน

3.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่าง มุ่งมั่นสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเลือก

4. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

5. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

#### การประเมินผล

สังเกตแสดงความคิดเห็นและปฏิกิริยาของสมาชิก

### ครั้งที่ 6 ความหมายที่แท้จริงของชีวิต

เวลา 45 - 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการกำหนดทางเลือกในการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่ความหมายที่แท้จริงในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้มีประสิทธิภาพตามความเหมาะสม

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาถึงสิ่งที่สมาชิกได้วางแผนการดำเนินชีวิตในครั้งที่แล้ว
2. ผู้วิจัยซักถามเกี่ยวกับผลที่ได้รับจากการนำแนวทางการดำเนินชีวิตในครั้งที่แล้วไปทดลองปฏิบัติ และให้แบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำแนวทางการดำเนินชีวิตในครั้งที่แล้วไปทดลองปฏิบัติ
4. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขการวางแผนการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับสมาชิกโดย
  - 4.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาและให้มองหาทางเลือกที่สามารถทำได้

4.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน โดยให้อยู่ในขอบเขตของการรู้จักตนเอง หรือเป็นการเลือก อยู่บนพื้นฐานคำว่่า น่าจะ ชอบเขตลักษณะเฉพาะตน และคิดว่าสิ่งเดียวที่เขาคนเดียวเท่านั้นที่ทำได้

4.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิต โดยให้คิดถึงทางเลือกที่เป็นไปได้ของฉนั้น คือให้เขียนเป็นข้อๆ แล้วพิจารณาถึงผลดี ผลเสียของทางเลือก

4.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีคุณค่าต่อตน

4.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่าง มุ่งมั่นสู่จุดหมายที่ตนเลือก

5. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

#### การประเมินผล

สังเกตการแสดงความคิดเห็นและปฏิกิริยาของสมาชิก

#### ครั้งที่ 7 ฉันใช้ชีวิตอย่างไรต่อไป

เวลา 45 – 60 นาที

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความชัดเจนในการสร้างทักษะของเขาสู่เป้าหมายของชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่มและ ความเป็นไปได้ของทางเลือกอย่างสอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาและการได้รับการ ตอบสนองตามเป้าหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกมีความร่าเริงเบิกบานในการดำเนินชีวิตและมีความกระตือรือร้นในการทำ กิจวัตรประจำวันและพอนในสภาพที่เป็นอยู่

#### วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาถึงการปฏิบัติของสมาชิก
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการประสบการณ์การปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ความหมาย ของชีวิต และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
3. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจและมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตนเพื่อไปสู่ความหมายใน ชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละคน โดย

3.1 ให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา สมาชิก แต่ละคนได้เล่าถึงประสบการณ์ของแต่ละคนและถ้ารู้สึกพอใจก็ยึดมาเป็นแม่แบบ และแบบที่จะ นำมาปฏิบัตินั้นต้องไม่มีผลกระทบต่องาน

3.2 ให้คำปรึกษาโดยมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้และตระหนักถึงความมีอยู่ของตน

3.3 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาความหมายในการมีอยู่แสวงหาเป้าหมายในชีวิตโดยใช้ ความฝันและจินตนาการนำทาง

3.4 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ในเสรีภาพของตนอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่มี คุณค่าต่อตน โดยให้ได้คิดว่า ตอนนี้ชีวิตต้องการอะไร และการเป็นเจ้าของชีวิตของตนในฐานะผู้ เลือก

3.5 ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือกและต่อการกระทำของตนเองอย่างมุ่งมั่นสู่จุดหมายที่ตนเลือก

4. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มดำเนินการถึงสิ้นสุด

การประเมินผล

สังเกตการแสดงความคิดเห็นและปฏิกิริยาของสมาชิก

ครั้งที่ 8 สรุปและยุติการให้คำปรึกษาแบบทวนถาม

เวลา 45 – 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาและประสบการณ์จากกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการมีความหมายในชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติสู่การมีความหมายในชีวิต
4. เพื่อประเมินความเห็นคุณค่าในชีวิตระยะหลังติดตามผล
5. เพื่อเตรียมความพร้อมในการติดตามผลในระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายและสนทนาเกี่ยวกับความพร้อมในการยุติการให้คำปรึกษา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกถึงครั้งนี้
3. ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการสนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
4. ผู้วิจัยสรุปให้เห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายมีความหมายในชีวิต

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

6. ผู้วิจัยให้สมาชิก ทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นระยะหลังการทดลอง

7. ผู้วิจัยนัดพบกันอีกครั้งในอีก 1 สัปดาห์ เพื่อทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นระยะติดตามผล

8. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติการกระบวนการการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก ข

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

## แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของหญิงบริการทางเพศ

รหัส.....

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ชี้แจงให้หญิงบริการทราบว่า ข้อความต่อไปนี้ตรงกับความรู้สึกของหญิงบริการฯเพียงใด โดยเลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียว ในแต่ละคำตอบไม่มีถูกหรือผิด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากหรือเป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วย หมายถึง เห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเป็นส่วนมากหรือเป็นส่วนใหญ่

| ข้อ | ข้อความ                                         | ไม่เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง | ไม่เห็น<br>ด้วย | เห็นด้วย | เห็นด้วย<br>อย่างยิ่ง |
|-----|-------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|----------|-----------------------|
| 1.  | ฉันรู้สึกว่ามีค่าเท่ากับคนอื่น                  |                          |                 |          |                       |
| 2.  | ฉันรู้สึกว่ามีคุณสมบัติที่ดี อยู่หลายอย่างในตัว |                          |                 |          |                       |
| 3.  | โดยรวมแล้วฉันมักจะประสบกับความล้มเหลวในชีวิต    |                          |                 |          |                       |
| 4.  | ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีพอๆ กับผู้อื่น        |                          |                 |          |                       |
| 5.  | ฉันรู้สึกว่าฉันไม่ค่อยจะมีความภาคภูมิใจในตนเอง  |                          |                 |          |                       |
| 6.  | โดยรวมแล้วฉันรู้สึกพึงพอใจในตนเอง               |                          |                 |          |                       |
| 7.  | ฉันน่าจะมีควมนับถือตนเองมากกว่านี้              |                          |                 |          |                       |
| 8.  | ฉันรู้สึกแน่ใจว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์         |                          |                 |          |                       |
| 9.  | ขณะนี้ฉันคิดว่าฉันไม่มีดีอะไรเลย                |                          |                 |          |                       |
| 10. | ฉันมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเสมอ                |                          |                 |          |                       |
| 11. | ฉันมีส่วนร่วมกิจกรรมในชุมชน                     |                          |                 |          |                       |
| 12. | ฉันได้รับเชิญร่วมกิจกรรมในสังคม                 |                          |                 |          |                       |
| 13. | ฉันรู้สึกไม่อยากร่วมกิจกรรมในสังคม              |                          |                 |          |                       |
| 14. | ทุกคนถึ้มฉันหมดแล้ว                             |                          |                 |          |                       |
| 15. | ฉันเป็นเพื่อนกับทุกคนได้ง่าย                    |                          |                 |          |                       |

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



