

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้เชี่ยวชาญ
2. สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ
3. แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
4. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
5. ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและตรวจสอบความตรงเชิงทฤษฎีของแบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มรว. สมพร สุทัศนีย์ ข้าราชการบำนาญและอาจารย์พิเศษประจำ
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทา สุรักษา อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. รองศาสตราจารย์งามตา วนินทานนท์ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร



129

ที่ ศธ 0528.03/ 1166

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒/ พฤษภาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา สุรักษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวจิตติรัตน์ ศรีรัชตโกติน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อ
ค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา
ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทา ผลิตวานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-4160-3553



130

ที่ ศธ 0528.03/116๒

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ค.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๔1 พฤษภาคม 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์งามตา วนินทานนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวฐิติรัตน์ ศรีรัชตโกสิน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อ
ค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา
ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นัญตา พลิตวานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-4160-3553



131

ที่ ศธ 0528.03/1164

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

๒ | พฤษภาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ ดร. มรว. สมพร สุทัศนีย์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวจิตติรัตน์ ศรีรัชตโกสิน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติ
ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อ
ค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา
ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระพีพันธ์ จงยิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นัญญา พลิดวานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-4160-3553



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา โทร 2610, 2613

ที่ ศธ 0528.03/12104

วันที่ 25 มิถุนายน 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้าภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ด้วยนางสาวจิตติรัตน์ ศรีรัชตโกสิน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประสานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่าน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 2 กรกฎาคม 2550 ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2550 อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว พร้อมหนังสือนี้ได้แนบเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา โทร 2610, 2613

ที่ ศธ 0528.03/13๕7

วันที่ 19 มิถุนายน 2550

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน หัวหน้าภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ด้วย นางสาวจิตติรัตน์ ศรีรัชตโกสิน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะ
บัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในความควบคุมดูแลของ
ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลจากท่าน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 18 มิถุนายน 2550
ถึงวันที่ 22 มิถุนายน 2550 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา เรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์:

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อ
ค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
GROUP COUNSELING ON VALUE OF IDEAL CHARACTERISTICS OF BURAPHA
UNIVERSITY'S UNDERGRADUATE STUDENTS

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว): นางสาวจิตรีรัตน์ ศรีรัชต์โกศล

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

☒ ภาคปกติ☐ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 48911452

คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าว
ข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และ
รักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(X) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง:.....๕.....เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2550

ลงนาม

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุ์วัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม

(ผศ.ดร.สมถวิล ชริดถาวร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ
รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

เรียน นิสิตที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

โครงการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยกำเนิดขึ้นจากการที่สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาได้ตระหนักว่าบัณฑิตไทยควรมีความรู้จริงในวิชาการและวิชาชีพควบคู่กับคุณธรรมและจริยธรรม สามารถนำความรู้ไปพัฒนาชุมชนสังคมและประเทศชาติเพื่อแข่งขันกับนานาชาติได้ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาจึงได้ดำเนินโครงการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย ตามมติคณะรัฐมนตรีในการประชุมเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม 2540 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาบัณฑิตให้มีความรู้ในสาขาวิชาการ วิชาชีพควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม ในการดำเนินการของโครงการพัฒนารูปแบบการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาได้เลือกมหาวิทยาลัยบูรพาเป็นมหาวิทยาลัยนำร่องในการพัฒนารูปแบบการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทยนับตั้งแต่ปีงบประมาณ 2544 เป็นต้นมา ซึ่งมหาวิทยาลัยบูรพาได้มุ่งพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ประการหนึ่งคือ การมีคุณธรรมและจริยธรรมในตน ในวิชาชีพและในสังคม โดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งได้แก่ การมีวินัยในตนเอง เชื่อมั่นในตนเองและสามารถพัฒนาตนเองได้ สามารถตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตตนเองได้ รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตน

กระบวนการเรียนการสอนและบทบาทของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตนักศึกษา โดยในช่วงที่ศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษา นิสิตนักศึกษาจะเกิดการเรียนรู้ ก่อให้เกิดค่านิยมต่าง ๆ ขึ้นมีผลต่อการหล่อหลอมคุณธรรมจริยธรรมนักศึกษา จึงกล่าวได้ว่านิสิตศึกษากำลังอยู่ในกระบวนการที่ถูกพัฒนาและสามารถที่จะพัฒนาพฤติกรรมด้านคุณธรรมและจริยธรรม เป็นการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงปรารถนาได้มาก และการศึกษาในมหาวิทยาลัยนิสิตนักศึกษาควรพัฒนาตนเองรอบด้าน เช่น เรื่องของความเชื่อ ความศรัทธาและค่านิยมให้มีความมั่นคงมากขึ้น การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อในมหาวิทยาลัยนี้ นิสิตนักศึกษา

ควรได้รับการพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์ในตนเองมากที่สุด โดยมีค่านิยมเป็นของตนเองและมีความคิดความเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตลอดจนสามารถที่จะดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ในการพัฒนาค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนับว่ามีบทบาทในสังคมอันซับซ้อนในปัจจุบันนี้มาก ในประเทศไทยได้มีการนำมาใช้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาวิทยาลัย และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีสมมติฐานว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมมีปฏิสัมพันธ์กันและมีความสัมพันธ์แบบเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน โดยนิสิตจะแสดงพฤติกรรมออกไปตามความเชื่อของนิสิตที่มีต่อเหตุการณ์นั้น แต่นิสิตมีความสามารถในการโต้แย้งกับความคิดที่ไร้เหตุผลและเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลแทนได้ เพื่อให้เปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมให้เกิดความเหมาะสมมากขึ้น โดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือ การช่วยให้ นิสิตสามารถยอมรับตนเอง และผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ตลอดจนสามารถเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ให้เกิดความเหมาะสมและเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต ตลอดจน ส่งผลให้นิสิตมีคุณธรรมและจริยธรรมในตน ในวิชาชีพและในสังคม โดยสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยนี้จะมีข้อปฏิบัติร่วมกันดังต่อไปนี้

* ท่านจะได้รับการทดสอบจากแบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับและใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

* ในการดำเนินการวิจัยนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

* การเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่านจะดำเนินการดังนี้

1. กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยกำหนดไว้ 10 ครั้ง ตามขั้นตอน แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 5 สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษา

2. ในครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่มผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

3. หลังจากการทดลองทั้งช่วงประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง

การเข้าร่วมการวิจัยนี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน และผลของการศึกษาวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ต่อสาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือสามารถติดต่อสอบถามได้ที่

ผู้วิจัย นางสาวฐิติรัตน์ ศรีรัชต์ โภคิน

สถานที่ติดต่อ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

จังหวัดชลบุรี 20131

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมี ความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะ บอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่ มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. แบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยและพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย ข้อตกลงและกฎกติกาของกลุ่ม บทบาทของตนเองในการรับคำปรึกษาและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งระยะเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมโปรแกรม
3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจคุณลักษณะของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ คนละ 1 แผ่น
2. ปากกา คนละ 1 ด้าม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิก แนะนำตนเอง อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการหน้าที่ จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ข้อตกลงและกฎกติกาการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกทราบว่าโปรแกรมการเข้ากลุ่มจะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพต้องมีการร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิก
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองและสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มด้วยกิจกรรม “คุณลักษณะของฉัน” โดยผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษและปากกาให้สมาชิกแต่ละคน

4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวิธีดำเนินการกิจกรรม โดยกำหนดสถานการณ์ว่าสมาชิกต้องนัดพบกับบุคคลคนหนึ่งซึ่งสมาชิกไม่เคยรู้จักมาก่อนเลย สมาชิกจะต้องนัดพบบุคคลนี้ในมหาวิทยาลัย ซึ่งการนัดหมายนี้มีข้อตกลงว่า บุคคลคนนี้ต้องถามหาสมาชิกจากนิสิตคนอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย ดังนั้นสมาชิกต้องบอกคุณลักษณะที่แท้จริงของตนเองให้บุคคลที่นัดหมายทราบและสามารถถามหาสมาชิกจากนิสิตคนอื่น ๆ ได้ เช่น ฉันชอบอ่านหนังสือพิมพ์เป็นประจำ ฉันมักจะต่อแถวซื้ออาหารเสมอ ฉันไม่เคยเข้าห้องเรียนสาย ให้สมาชิกเขียนคุณลักษณะของตนเองอย่างน้อย 10 ข้อลงในกระดาษโดยไม่ต้องเขียนชื่อ

5. เมื่อสมาชิกเขียนคุณลักษณะของตนเองเสร็จแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะเก็บของทุกคนมารวมกันแล้วส่งให้สมาชิกแต่ละคน โดยไม่ตรงกับของตนเอง เพื่อให้สมาชิกทายว่าคุณลักษณะที่ได้รับมาเป็นคุณลักษณะของสมาชิกคนใดในกลุ่ม ถ้าสมาชิกทายถูกให้สมาชิกบอกเหตุผลที่ทายถูกต้องและให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มบอกคุณลักษณะอื่น ๆ ที่สมาชิกคนนั้นยังไม่ได้เขียนลงไปเพิ่มเติม

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม “คุณลักษณะของฉัน”

7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึงกฎกติกาของกลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและของสมาชิกที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม รวมทั้งนัดหมายในการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจที่ประสบการณ์จากกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์ ครั้งที่ 1

วันที่ 3 กรกฎาคม 2550 เวลา 12.00 น.

วันนี้เป็นวันแรกของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายกับนิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลอง (สมาชิกในกลุ่ม) ในเวลา 16.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่สมาชิกเลิกเรียนพอดี แต่เนื่องจากวันนั้นอาจารย์ผู้สอนได้ปล่อยก่อนเวลา 1 ชั่วโมงทำให้สมาชิกบางคนกลับหอพักไปก่อน แต่นิสิตสมาชิกบางคนรอจนถึงเวลานัดหมาย เมื่อถึงเวลานัดหมายสมาชิกจึงมาไม่ครบทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจึงโทรตามสมาชิกคนที่กลับหอไปก่อนมาเข้ากลุ่ม การเข้ากลุ่มจึงล่าช้าไปประมาณ 40 นาที เมื่อทุกคนมาพร้อมกันสมาชิกบางคนขอให้ผู้ให้คำปรึกษาปิดกลุ่มก่อนเวลาที่กำหนดไว้เพราะต้องการไปทำงานต่อให้เสร็จ จึงสังเกตได้ว่าสมาชิกบางคนไม่มีความเต็มใจที่จะเข้ากลุ่มเพราะกังวลเรื่องงานที่ยังทำไม่เสร็จ จึงทำให้บรรยากาศในกลุ่มช่วงเริ่มต้นค่อนข้างอึดอัด

เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเปิดกลุ่มโดยการแจ้งให้สมาชิกทราบถึงข้อตกลงของกลุ่มและเริ่มต้นกิจกรรม “คุณลักษณะของฉัน” เพื่อสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม การดำเนินกิจกรรมในกลุ่มมีความราบรื่นและสนุกสนาน ทำให้สมาชิกคนที่มีความกังวลเรื่องงานเต็มใจที่จะเข้ากลุ่มจนถึงเวลาที่กำหนด จึงทำให้บรรยากาศในกลุ่มดีขึ้น สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้คือ สมาชิกจะแบ่งออกเป็นกลุ่ม โดยเพื่อนที่อยู่กลุ่มเดียวกันจะพูดคุยกันเองมากกว่าคุยกับเพื่อนต่างกลุ่ม

หลังจากที่ผู้ให้คำปรึกษาปิดกลุ่มสังเกตได้ว่า สมาชิกบางคนที่ไม่มาเข้ากลุ่มตามกำหนดหรือบางคนที่ยกเลิกก่อนเวลา มีความกระตือรือร้นที่จะเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป โดยสอบถามเวลาและสถานที่ที่แน่นอนกับผู้ให้คำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการทำปฏิกิริยาและการมีผลกระทบต่อกันระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นจุดเริ่มต้นของการถูกรบกวนทางอารมณ์
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อไปด้วย
4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งแรก
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามแนวคิดของทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกเห็นความสัมพันธ์ที่มีปฏิกิริยาและมีผลกระทบซึ่งกันและกันของการคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม โดยชี้ให้เห็นว่าจุดเริ่มต้นของการถูกรบกวนทางอารมณ์และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้อย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C จากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้และปรับเปลี่ยน โดยใช้การบันทึกตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ที่นำไปสู่

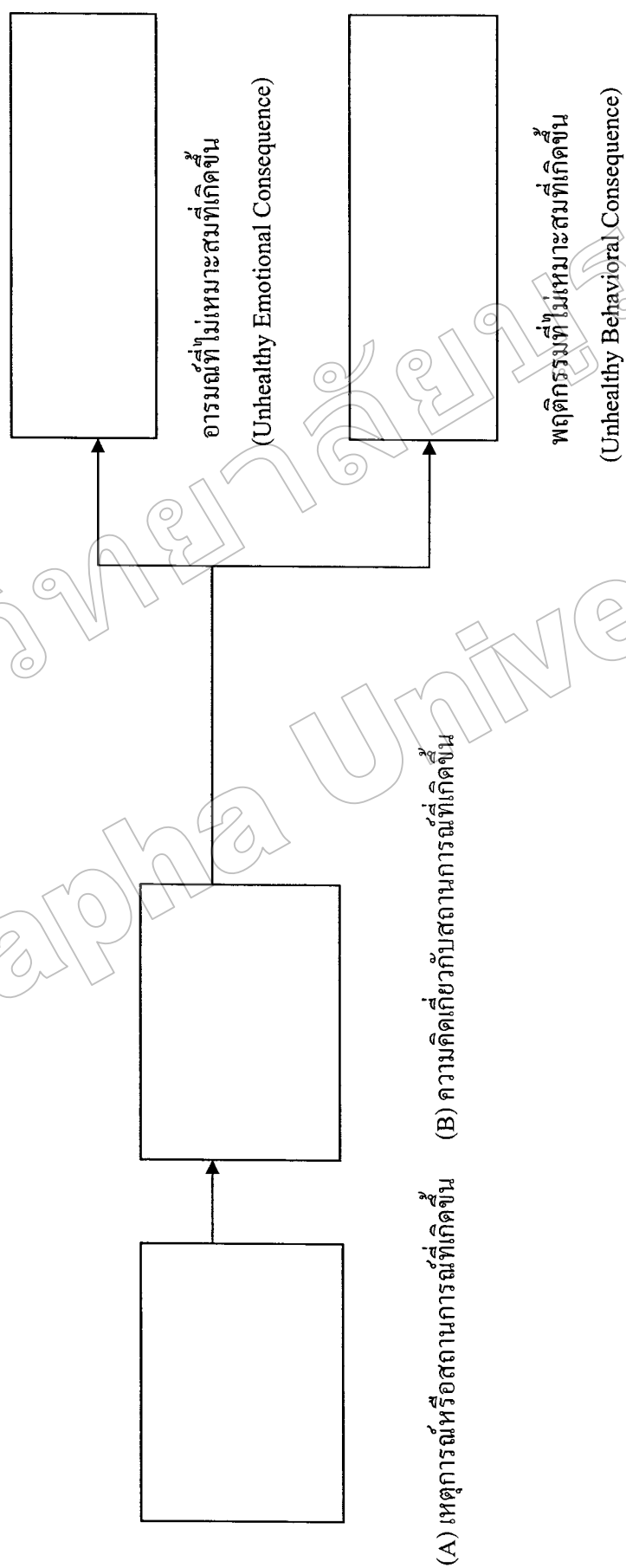
การมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมและการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลเพื่อเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

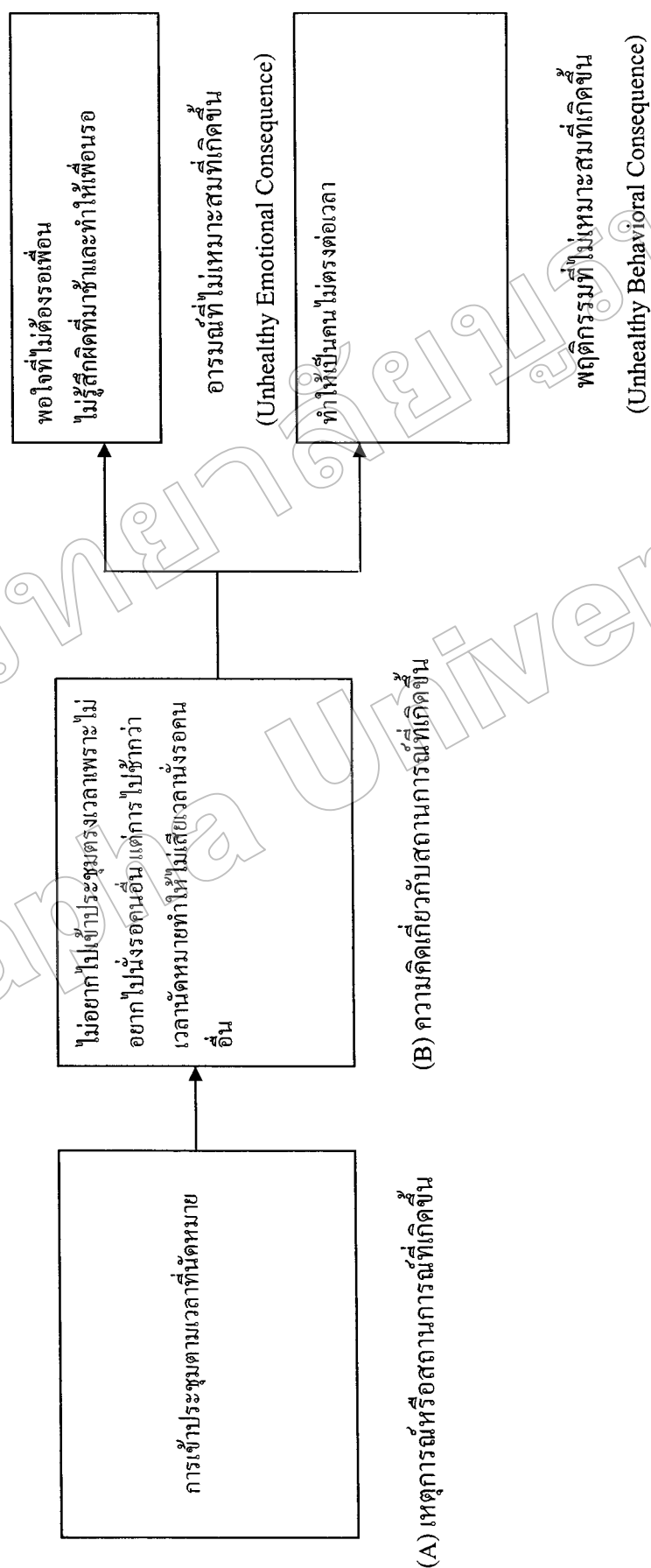
1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษานับที่ทดสอบการฝึกจากกลุ่ม

แบบฟอร์มการฝึกติดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C



ภาพที่ 9 แบบฟอร์มการฝึกติดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C พร้อมตัวอย่าง



ภาพที่ 10 แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C พร้อมตัวอย่าง

บันทึกประสบการณ์ ครั้งที่ 2

วันที่ 7 กรกฎาคม 2550 16.30น.

ในครั้งที่สองของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1 และเริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A-B-C ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า สมาชิกบางคนไม่เข้าใจแนวคิดและใช้เวลาสอบถามนาน โดยผู้ให้คำปรึกษาได้ยกตัวอย่างเกี่ยวกับการตรงต่อเวลา เมื่อสมาชิกทุกคนเข้าใจแล้วจึงลงมือทำพร้อมกัน ในการสรุปร่วมกันมีการขัดแย้งเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกคนหนึ่งได้เปิดเผยตัวเองว่า เป็นคนที่ไม่มาตรงต่อเวลาเพราะคิดว่าการมาตรงต่อเวลาทำให้ต้องมานั่งรอคนอื่น โดยเฉพาะในการประชุมกับเพื่อน ๆ คนไม่ยอมมานั่งรอใครจึงมาช้าเป็นประจำ ทำให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นว่า ไม่เห็นด้วยและไม่ชอบพฤติกรรมในลักษณะนี้ของเพื่อน ในขณะที่บรรยากาศในกลุ่มดีจึงมีสมาชิกคนหนึ่งให้ความคิดเห็นว่า ถ้าทุกคนคิดอย่างนี้เหมือนกันหมดจะไม่สามารถดำเนินกิจกรรมอะไรได้เลย สมาชิกคนที่เปิดเผยตัวเองจึงบอกว่า ตนเองได้ตระหนักว่าการไม่ตรงต่อเวลาเป็นสิ่งไม่ดีและต้องการจะเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่แล้วเพราะต่อไปก็เรียนจบต้องไปทำงานจึงอยากฝึกการตรงต่อเวลาให้เป็นนิสัย ผู้ให้คำปรึกษาจึงกล่าวชื่นชมที่สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีและขอบคุณที่เปิดเผยประสบการณ์และความรู้สึกของตัวเอง ก่อนปิดกลุ่มสมาชิกในกลุ่มได้กล่าวขอโทษสมาชิกที่เปิดเผยประสบการณ์ว่าไม่มีเจตนาต่อว่าแต่ต้องการแสดงความคิดเห็นเท่านั้น

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง การเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
2. เพื่อให้สมาชิกหลุดพ้นจากความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดสมเหตุสมผล
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมและหลักการดำเนินชีวิตใหม่ที่มีสมเหตุสมผลและปฏิบัติได้จริง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายว่าบุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้โดยการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะหลังจากที่สมาชิกเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเชื่อมโยงกับการถูกรบกวนทางอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร สมาชิกจะมีความพร้อมที่จะได้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดให้ โดยใช้แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกได้ค้นพบความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและมองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นไม่สมเหตุสมผลและไม่เป็นความจริง
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าสมาชิก

เห็นว่าสิ่งที่สมาชิกคิดไม่มีข้อมูลมาสนับสนุน

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแบ่งแยกระหว่างความคิดที่มีสมเหตุสมผลและไม่สมเหตุสมผล

7. หลังจากสมาชิกได้โต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกเห็นว่าเมื่อสมาชิกได้กำจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป สมาชิกจะเกิดผลจากการโต้แย้งตามมา ซึ่งจะเป็นความเชื่อใหม่ที่ประสิทธิภาพและสามารถดำเนินชีวิตด้วยหลักการใหม่ที่สมเหตุสมผลและปฏิบัติได้จริง

8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและผลจากการโต้แย้งที่เกิดขึ้นเพื่อประยุกต์เป็นวิธีคิดอย่างสร้างสรรค์และนำมาปฏิบัติได้จริง

9. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจที่ประสบการณ์จากกลุ่ม

แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(D) การโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

(E) ผลจากการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

(F) ความรู้สึกใหม่

ภาพที่ 11 แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C พร้อมตัวอย่าง

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ไม่อยากไปเข้าประชุมตรงเวลาเพราะไม่
อยากไปนั่งรอคนอื่น แต่การไปช้ากว่าเวลา
นัดหมายทำให้ไม่เสียเวลานั่งรอคนอื่น

1. การไม่ตรงต่อเวลาก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี
2. หากทุกคนคิดเช่นนี้ก็จะไม่มีใครตรงต่อเวลาเลยและจะ
ก่อให้เกิดความเสียหายตามมา
3. การคิดว่ามาทีหลังจะได้ไม่ต้องนั่งรอคนอื่นเป็นความคิดที่ไม่
สมเหตุสมผล
4. เพื่อนคนอื่นก็คงไม่อยากนั่งรอเราคนเดียวเหมือนกัน

(D) การได้เผชิญกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

เห็นคุณค่าของการตรงต่อ
เวลามากขึ้นจึงปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมให้เป็นคนตรง
ต่อเวลา

(E) ผลจากการได้เผชิญความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

รู้สึกว่าตัวเองมีระเบียบวินัย
และรู้สึกพอใจที่เพื่อน ๆ
ไม่ต้องนั่งรอตนอยู่คนเดียว

(F) ความรู้สึกใหม่

ภาพที่ 12 แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C พร้อมตัวอย่าง

บันทึกประสบการณ์ ครั้งที่ 3

วันที่ 10 กรกฎาคม 2550 เวลา 12.00 น.

ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 และเริ่มต้นด้วยการอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาพบว่า สมาชิกใช้เวลาในการทำสมาธิเกี่ยวกับแนวคิดพอสมควรและซักถามผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรือ (D) นอกจากนี้สมาชิกยังใช้เวลาในการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อสำรวจว่าสิ่งที่ตนคิดมีเหตุผลสนับสนุนหรือไม่และจะแบ่งแยกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลและไม่สมเหตุสมผลได้อย่างไร หลังจากที่สมาชิกเห็นผลที่ตามมาเมื่อจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปแล้วจึงร่วมกันหาข้อสรุปกับผู้ให้คำปรึกษา

การจากหาข้อสรุปร่วมกับสมาชิกผู้ให้คำปรึกษามีข้อสังเกตว่า สมาชิกที่อยู่กลุ่มเดียวกันจะมีการโต้แย้งที่ค่อนข้างคล้ายกัน ในขณะที่สมาชิกบางคนมีการแสดงความคิดเห็นที่สร้างสรรค์ เช่น ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 นี้ผู้ให้คำปรึกษากำหนดสถานการณ์เกี่ยวกับการตรงต่อเวลา ซึ่งเป็นสถานการณ์ต่อเนื่องจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 2 ในขณะที่สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกคนหนึ่งได้แสดงความคิดเห็นว่าเวลาที่มีการประชุมในสาขาวิชาของตน การที่เป็นคนตรงต่อเวลา อาจทำให้เราต้องมานั่งรอเพื่อนคนอื่นที่ยังไม่มาบ้าง แต่เราสามารถใช้เวลาตรงนั้นให้เป็นประโยชน์ได้ เช่น เป็นโอกาสที่เราจะได้พูดคุยทำความรู้จักกับเพื่อนที่เราไม่สนิทสนมหรือเพื่อนที่เราไม่ค่อยคุยกันในเวลาเรียน การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกคนนี้ทำให้สมาชิกคนอื่นรู้สึกเห็นด้วยและมีมุมมองว่าการมาตรงต่อเวลาแต่ต้องมานั่งรอคนอื่นก็ไม่ใช่ว่าเรื่องที่น่าเบื่อเสมอไปถ้าเราใช้เวลาตรงนั้นให้เป็นประโยชน์ และเรายังได้ฝึกตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลาด้วย นอกจากนี้สมาชิกคนหนึ่งได้ระบุเหตุการณ์ที่ชัดเจนว่านิสิตในสาขาวิชาของตนมักจะมาเรียนไม่ตรงเวลาทำให้อาจารย์เริ่มสอนช้า หรือบางคนเข้ามาในขณะที่อาจารย์กำลังสอนทำให้รบกวนสมาธิในการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่มีการประชุมประจำสาขาวิชาโดยสมาชิกคนนี้ได้เชิญชวนสมาชิกในกลุ่มว่า “มาเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงกันเถอะ เริ่มจากพวกเรา 8 คน แล้วค่อย ๆ ให้เพื่อนคนอื่นเปลี่ยนตามเรา” ผู้ให้คำปรึกษามีข้อสังเกตว่าสมาชิกมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มและต้องการแสดงความคิดเห็นของตนเอง แต่เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องเวลาผู้ให้คำปรึกษาจึงปิดกลุ่มและนัดหมายการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ครั้งที่ 4

ชื่อเรื่อง การประเมินตนเองและเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. เพื่อปรับเปลี่ยนรูปแบบการประเมินตนเองที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกซึ่งจะนำมาสู่การถูกรบกวนทางอารมณ์และพฤติกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 3
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายว่าบุคคลมักมีการประเมินค่าการแสดงออกของตนเองและผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งจะไปสู่การถูกรบกวนทางอารมณ์และบุคคลจะมีความสุขในชีวิตมากขึ้น หากสามารถแสดงออกอย่างจริงใจและปราศจากการประเมินค่า โดยการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
3. ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกค้นหา ยอมรับและเปิดเผยข้อผิดพลาดของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงการตำหนิตนเองและผู้อื่น ให้สมาชิกในกลุ่มฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นต้นแบบของการรับฟังด้วยท่าทียอมรับเพื่อสร้างบรรยากาศการยอมรับให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้การยอมรับตนเองที่นำมาสู่ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข รวมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจที่ประสบการณ์จากกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

บันทึกประสบการณ์ ครั้งที่ 4

วันที่ 14 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.30 น.

ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 3 และเริ่มต้นด้วยการอธิบายแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินตนเองและเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้สมาชิกเข้าใจแนวคิดที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายได้ดีและขอให้สมาชิกสำรวจและยอมรับข้อผิดพลาดของตนเอง ซึ่งมีผู้มีที่กล่าวถึงข้อผิดพลาดของตนเองในลักษณะเดียวกันถึง 3 คนซึ่งเป็นเพื่อนสนิทกันในกลุ่ม สมาชิก 3 คนนี้เปิดเผยว่าตนเองมีข้อเสียหลายอย่าง แต่อย่างหนึ่งที่ตนไม่ชอบคือ การขาดความเชื่อมั่นในบุคลิกภาพของตน คนหนึ่งรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่สวย อีกคนรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่สูงทำให้ขาดความมั่นใจและคนสุดท้ายรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองอ้วนรูปร่างไม่ดี การเปิดเผยประสบการณ์ในครั้งนี้ทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มให้กำลังใจว่า แม้ว่าสมาชิกทั้งสามคนนี้จะไม่พอใจในรูปร่างของตนเอง แต่ทั้งสามคนเป็นเพื่อนที่ดีและมีน้ำใจกับเพื่อน ๆ นอกจากนี้บุคลิกภาพที่สมาชิกทั้งสามคนไม่ชอบนี้สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงให้สวยได้ด้วยการแต่งตัวและอยากให้มองว่าตัวเองมีสิ่งดี ๆ มากมายหลายอย่าง นอกจากสมาชิกทั้งสามคนนี้แล้วยังมีสมาชิกคนอื่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตัวเองประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีเลย ถึงแม้จะรู้ว่าตนเองมีข้อเสียและรู้สึกว่าถ้าการยอมรับในตัวเองทำให้รู้สึกมีความสุข สมาชิกที่เปิดเผยตนเองทั้งสามคนสรุปให้กลุ่มฟังว่า ทั้งสามคนจะเลิกบอกกับตัวเองว่า เป็นผู้หญิงที่ไม่สวย โดยนับจากวันนี้ทั้งสามคนจะสวยในรูปแบบของตนเองและจะพอใจในตัวเอง ถ้าการยอมรับตัวเองจะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจสมาชิกและนัดหมายครั้งต่อไป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 5

ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองเกี่ยวกับค่านิยม
ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับการสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้วิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น
3. เพื่อพัฒนาค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์สมาชิกเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 7
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการโต้แย้งกับ

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าผลจากการโต้แย้งเป็นอย่างไร

5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดและการฝึกเผชิญหน้าของตนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟัง รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้วิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และวิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น พร้อมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษابันทึกประสบการณ์จากกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์

ครั้งที่ 5

วันที่ 17 กรกฎาคม 2550 เวลา 12.00 น.

ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 พร้อมกับกระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์เกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นที่ไม่เหมาะสม สมาชิกคนหนึ่งเปิดเผยว่าเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนร่วมชั้นที่สนิทกันเนื่องจากเพื่อน ๆ มักคิดว่าตนเองไม่มีมิตรภาพกับเพื่อน ๆ แท้จริง ๆ แล้วบุคลิกภาพของตนเป็นหนึ่งเดียว หลังจากนั้นสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นกล่าวเพิ่มเติมว่า ยืนยันว่าเป็นความจริงเพราะตนเองก็เป็นคนหนึ่งที่ไม่กล้าพูดคุยกับสมาชิกคนนี้เนื่องจากสมาชิกคนนี้ดูนิ่งจนไม่กล้าเข้าไปคุยด้วย หลังจากนั้นเพื่อน ๆ ในกลุ่มก็เห็นตรงกันเพราะไม่มีสมาชิกคนใดในกลุ่มที่มีความสนิทสนมกับสมาชิกที่เปิดเผยประสบการณ์คนนี้เลย

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและแบบฟอร์มการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์เรื่องการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นที่ไม่เหมาะสมที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา จากนั้นกระตุ้นให้สมาชิกได้ร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกในกลุ่มทุกคนมองว่าสมาชิกคนนี้ดูนิ่งเฉย ดูดู ไม่พูดเล่นหรือทักทายกับใคร จึงทำให้เพื่อนคนอื่นไม่กล้าพูดคุยเพื่อสร้างมิตรภาพด้วย สมาชิกคนนี้ก็กล่าวว่า “เราก็อ้างใจเพื่อน ๆ ว่าคงจะไม่กล้าพูดคุยกับเราเพราะเราเป็นคนเงียบ ๆ นิ่ง ๆ แต่อยากจะบอกให้ทุกคนในกลุ่มรู้ว่าเราอยากเป็นเพื่อนกับทุกคน แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร สุดท้าย 3 ปีมาแล้วยังไม่มีเพื่อนสนิทเลย”

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกมองว่าการที่เพื่อนนิ่งเฉยไม่ได้หมายความว่าเพื่อนคนนี้ไม่อยากจะคบหาใคร น่าจะเป็นจากการที่สมาชิกแต่ละคนคิดไปเอง เมื่อสมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่สมาชิกคนนี้ และแต่ละคนได้เปิดใจถึงความคิดความรู้สึกที่มีต่อสมาชิกคนนี้ ทำให้สมาชิกทุกคนบอกกับกลุ่มว่าต่อจากนี้ไปจะเริ่มสร้างมิตรภาพกับเพื่อนคนนี้

ก่อนการปิดกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญและนัดหมายครั้งต่อไป โดยสังเกตเห็นว่าบรรยากาศในกลุ่มดูผ่อนคลายและดูมีความเป็นกลุ่มมากขึ้น เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมามีสมาชิกคนเดียวกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มแทบจะไม่มีการพูดคุยหรือพูดเล่นกันเลย แต่เมื่อสมาชิกทุกคนได้เปิดใจคุยกัน สมาชิกบางคนหยอกล้อสมาชิกคนนี้ว่า “ถ้าครั้งหน้าเจอกันจะเข้าไปทัก ถ้าไม่คุยด้วยจะมาบอกคนในกลุ่มว่าเธอไม่คุยกับเรา” หรือ “แม้ว่าอยู่คนละฝั่งถนนเราก็จะตะโกนทักทายเธอ”

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 6

ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองเกี่ยวกับค่านิยม
ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับการสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้วิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น
3. เพื่อพัฒนาค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์สมาชิกเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถในการพัฒนาตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C
แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
ตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 5
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองและการพัฒนาตนเองที่ไม่เหมาะสม
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการโต้แย้งกับ

ความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลและแสดงให้เห็นว่าผลจากการโต้แย้งเป็นอย่างไร

5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดและการฝึกเผชิญหน้าของตนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟัง รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้วิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และวิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น พร้อมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจที่ประสิทธิภาพจากกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์

ครั้งที่ 6

วันที่ 21 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.30 น.

ผู้ให้คำปรึกษาพบทวนสารจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 5 สมาชิกคนหนึ่งยกมือบอกกับกลุ่มว่าวันก่อนได้ทักทายกับเพื่อนสมาชิกคนนี้แล้วและสมาชิกคนนี้ก็พูดคุยกับตนอย่างสนิทสนม ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า รู้สึกอย่างไร สมาชิกบอกว่ารู้สึกดี แต่รู้สึกว่าเพื่อนคนนี้เป็นเพื่อนใหม่ที่เพิ่งรู้จักกันทั้ง ๆ ที่เรียนกันมาตั้ง 3 ปีแล้ว หลังจากได้ฟังการรายงานของสมาชิกในกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจึงขอให้สมาชิกเปิดเผยประสบการณ์เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในตนเองและการพัฒนาตนเองที่ไม่เหมาะสม สมาชิกคนหนึ่งได้เปิดเผยว่า ตนเองขาดความมั่นใจในเรื่องบุคลิกภาพของตนเองและคิดว่าตนเองคงจะพัฒนาตนเองในด้านนี้ไม่ได้แน่นอน เนื่องจากตนเองมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและรูปร่างไม่สมส่วนส่งผลทำให้มีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ต้องออกไปติดต่อกับบุคคลภายนอก ตอนนี้ตนยังมีความกังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนมากขึ้นเนื่องจากต้องออกไปฝึกงานเร็ว ๆ นี้ ลักษณะงานเป็นการทำงานด้านสื่อ ลักษณะงานต้องคล่องแคล่วว่องไว แต่บุคลิกภาพของตนทำให้กลายเป็นคนเชื่องช้า ทุกวันนี้พยายามมีความเชื่อมั่นในตนเองและอยากพัฒนาตนเองโดยการหมั่นไปออกกำลังกายทุกวัน พร้อมกับระมัดระวังเรื่องอาหาร แต่ยังไม่สามารถทำได้ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจมาหลายปีแล้ว ตอนนี้เชื่อแล้วว่าตนเองคงทำไม่ได้แน่นอน

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและแบบฟอร์มการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์เรื่องความเชื่อมั่นในตนเองและการพัฒนาตนเองที่ไม่เหมาะสมที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา จากนั้นกระตุ้นให้สมาชิกได้ร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกในกลุ่มทุกคนมอง เพื่อนสมาชิกคนนี้สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างแน่นอน แต่ที่ทำไม่ได้ทุกวันนี้เพราะสมาชิกเชื่อว่าตนเองทำไม่ได้อย่างแน่นอน เมื่อมีความเชื่อเช่นนี้จึงทำให้สมาชิกไม่มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง สมาชิกจึงไม่ลงมือกระทำ

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกคนนี้อ้างว่าตนเองเชื่อว่าตนไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างแน่นอน เพราะได้เคยลงมือกระทำแล้วแต่ไม่เห็นผลอีกทั้งน้ำหนักยังเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม เพื่อนสมาชิกคนอื่นถามวิธีการลดน้ำหนักของสมาชิกคนนี้และพบว่าสมาชิกคนนี้น้ำหนักโดยการกินยาลดน้ำหนักจึงทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหลังเลิกกินยา จึงทำให้สมาชิกคนนี้เชื่อว่าตนเองคงไม่สามารถลดน้ำหนักได้อย่างแน่นอน สมาชิกคนอื่นแนะนำข้อมูลที่ถูกต้องให้สมาชิกคนนี้ฟังว่า ควรลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายและควบคุมอาหาร พร้อมกับให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับสมาชิกคนนี้เพื่อไปปลงล้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกคนอื่น ๆ ให้กำลังใจสมาชิกคนนี้ว่าเชื่อว่าเพื่อนต้องทำได้อย่างแน่นอน

ในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามองสมาชิกคนนี้ว่ารู้สึกอย่างไรจากการได้ฟังสมาชิกคนอื่นให้กำลังใจ สมาชิกบอกว่า “จะไปลองดูซิว่าที่เพื่อนสมาชิกบอกมันคือจริงไหม หรือว่าทำได้จริง ๆ หรือเปล่าจะลองไปทำดู ส่วนตัวเองจะตั้งใจลองทำอีกสักครั้ง” ผู้ให้คำปรึกษาบอกว่าสมาชิกได้บอกกับกลุ่มแล้วขอให้สมาชิกมารายงานให้กลุ่มฟังด้วยว่าได้ไปออกกำลังกายและควบคุมอาหารจริงหรือไม่ และได้ผลเป็นอย่างไร เพราะกลุ่มเป็นกำลังใจให้สมาชิก

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ครั้งที่ 7

ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองเกี่ยวกับค่านิยม
ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับการสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้วิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น
3. เพื่อพัฒนาค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์สมาชิกเกี่ยวกับความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C
แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 6
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ไม่เหมาะสม
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการโต้แย้งกับ

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าผลจากการโต้แย้งเป็นอย่างไร

5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดและการฝึกเผชิญหน้าของตนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟัง รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้วิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และวิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น พร้อมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจที่ประสบการณ์จากกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์

ครั้งที่ 7

วันที่ 24 กรกฎาคม 2550 เวลา 12.00 น.

ผู้ให้คำปรึกษาพบทวนสาระจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 6 พร้อมทั้งให้สมาชิกที่เปิดเผยประสบการณ์ในครั้งที่ 6 ได้รายงานการพัฒนาตนเอง สมาชิกยอมรับว่ายังไม่ได้เริ่มต้นที่จะออกกำลังกายเลยเพราะเรียนหนัก แต่ได้ควบคุมอาหารแล้ว โดยเริ่มจากการไม่ไปกินอาหารกับเพื่อนที่กินเก่งเพราะการไปร่วมรับประทานอาหารกับเพื่อนที่กินเก่งจะทำให้สมาชิกยังรับประทานอาหารมากขึ้น ดังนั้นเวลาที่เรียนเสร็จถ้าเพื่อนที่รับประทานอาหารเก่งมาชวนสมาชิกไปทานอาหารด้วยกันสมาชิกจะไม่ไป โดยเลือกไปหอสมุดแทนเพราะหอสมุดไม่สามารถนำอาหารเข้าไปรับประทานได้ จึงเป็นการควบคุมอาหารไปในตัว ข้อดีที่สมาชิกที่ค้นพบจากการควบคุมอาหารในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมาคือ สมาชิกประหยัดมากขึ้นทำให้มีเงินเหลือมากขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยประสบการณ์เกี่ยวกับความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ไม่เหมาะสม สมาชิกทุกคนเงียบและบอกว่าตนความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาจึงขอให้สมาชิกแต่ละคนบอกว่ามีจุดมุ่งหมายในชีวิตอย่างไร แต่ละคนได้รายงานให้กลุ่มฟังอย่างชัดเจน จนมาถึงสมาชิกคนหนึ่งที่ยอมรับออกมาด้วยความรู้สึกอายต่อกลุ่มว่า “จริง ๆ ผมยังไม่รู้เลยว่ามีจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิต ทุกวันนี้ไม่เคยตั้งใจเรียนเลย อยู่ไปวัน ๆ เท่านั้น” ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกค้นหาจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง สมาชิกนิ่งไปนานและบอกว่าไม่กล้าบอกกับกลุ่มว่าจุดมุ่งหมายในชีวิตคืออะไร สมาชิกในกลุ่มกระตุ้นให้บอกและสัญญาว่าจะไม่ล้อเลียนเพื่อน สมาชิกคนนั้นจึงบอกว่า “ตนอยากเป็นช่างภาพ”

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและแบบฟอร์มการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์เรื่องความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ไม่เหมาะสม จากนั้นกระตุ้นให้สมาชิกได้ร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มซึ่งสมาชิกในกลุ่มทุกคนมอง สมาชิกคนนี้มีความสามารถในการเรียนและมีความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต แต่ที่สมาชิกไม่กล้าตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตเพราะไม่กล้าที่จะตั้ง อาจจะกลัวความผิดหวังหรือบอกกับตัวเองว่าทำไม่ได้ จึงส่งผลให้สมาชิกไม่สามารถตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตได้

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกในกลุ่มพยายามที่จะบอกกับสมาชิกคนนั้นว่า สมาชิกคนนี้เป็นคนที่มีความสามารถและสมาชิกคิดไปเองว่าตนเองไม่สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้ สมาชิกบางคนยกตัวอย่างให้เห็นว่าสมาชิกคนนั้น ตนเองมีข้อดีที่คนอื่น ไม่มีอย่างไร เพื่อให้สมาชิกคนนี้ได้เกิดความรู้สึกใหม่ ๆ ที่ดีขึ้น

ในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญและนัดหมายครั้งต่อไป นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็นว่า สมาชิกคนนี้นิ่งคิดไปนานและยังไม่รู้สึกมั่นใจว่าตนเองจะสามารถทำได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงให้กำลังใจและขอให้สมาชิกได้ลองนำแนวคิดจากกลุ่มไปปรับใช้พร้อมทั้งขอให้สมาชิกเห็นว่ากลุ่มได้เป็นกำลังใจให้สมาชิกอย่างไร

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 8

ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบความคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองเกี่ยวกับค่านิยม
ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับการสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้วิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น
3. เพื่อพัฒนาค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์สมาชิกเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 4
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองที่ไม่เหมาะสม
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการโต้แย้งกับ

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและแสดงให้เห็นว่าผลจากการโต้แย้งเป็นอย่างไร

5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดและการฝึกเผชิญหน้าของตนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟัง รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้วิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และวิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น พร้อมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

. การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษابันทึกประสบการณ์จากกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์ ครั้งที่ 8

วันที่ 28 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00 น.

ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 4 จากนั้นขอให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับการมีวินัยในตนเองที่ไม่เหมาะสม สมาชิกคนหนึ่งยกมือขอเปิดเผยประสบการณ์ของตนทันทีว่า สิ่งที่เขาทำผิดวินัยมากที่สุดคือ การแต่งเครื่องแบบนิสิตเนื่องจากตนเป็นเพศหญิงแต่มีบุคลิกภาพเหมือนผู้ชายจึงไม่เคยแต่งเครื่องแบบนิสิตหญิงมาเรียนเลย นอกจากวันสอบจึงจะสวมกระโปรงมา แต่ถึงแม้ว่าตนจะแต่งเครื่องแบบนิสิตชายมาเรียนก็เป็นเครื่องแบบนิสิตชายที่ถูกระเบียบ พร้อมกล่าวถึงความรู้สึกที่ว่าแม้จะแต่งเครื่องแบบนิสิตชายถูกระเบียบอย่างไรก็ถูกตัดคะแนนอยู่ดีและถึงแม้ว่าจะถูกตัดคะแนนตนก็ยอมเพราะไม่ต้องการแต่งเครื่องแบบนิสิตหญิง โดยกล่าวว่าตนมีความต้องการที่จะเป็นผู้ชาย หลังจากที่สมาชิกพูดจบสมาชิกทุกคนแสดงความเห็นตรงกันว่า สิ่งที่ทำผิดระเบียบมากที่สุดก็คือ การแต่งเครื่องแบบนิสิตเช่นกันและไม่ว่าจะทำอย่างไรก็คงจะแต่งกายให้ถูกระเบียบไม่ได้เพราะไม่ชอบ ทุกคนยอมที่จะถูกหักคะแนน

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและแบบฟอร์มการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์เรื่องการแต่งเครื่องแบบนิสิตที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา จากนั้นกระตุ้นให้สมาชิกได้ร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกในกลุ่มมองว่าสมาชิกในกลุ่มทุกคนอาจจะแต่งกายไม่ถูกต้องก็จริงแต่ก็ไม่ได้ผิดระเบียบมากนักเกินไป โดยเฉพาะนิสิตหญิงอาจจะสวมรองเท้าไม่หุ้มส้นบ้างแต่จะไม่แต่งเครื่องแบบนิสิตในลักษณะต่อแหลม โดยส่วนมากเพศชายจะเน้นความสะดวกสบายเป็นหลักและเพศหญิงจะเน้นความสวยงามเป็นหลัก นอกจากนี้สมาชิกทุกคนไม่เห็นด้วยกับนิสิตหญิงบางคนในมหาวิทยาลัยที่แต่งเครื่องแบบนิสิตผิดระเบียบ ไม่สุภาพเรียบร้อยและต่อแหลม สมาชิกในกลุ่มสรุปให้ผู้ให้คำปรึกษาฟังว่า พวกตนแต่งกายไม่ถูกต้องตามระเบียบมหาวิทยาลัยก็จริงแต่ก็ไม่ถือว่าขาดความสุภาพเรียบร้อย เช่น การสวมกางเกงยีนส์ รองเท้าแตะ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเรียนก็คือการศึกษาค้นคว้าและการประพฤติตัวที่ดีต่อสังคม ทั้งนี้สมาชิกมองว่าการแต่งเครื่องแบบนิสิตเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งเท่านั้น จึงส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มแต่งเครื่องแบบนิสิตไม่ถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัย

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกมองว่าการแต่งเครื่องแบบนิสิตช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการแต่งกายพร้อมทั้งมองว่าในชีวิตนี้โอกาสในการแต่งเครื่องแบบนิสิตมีเพียง 4 ปีเท่านั้นจากนั้นก็เหลืออีกแค่เพียงปีเดียว ทำให้สมาชิกทุกคนมองว่าการแต่ง

เครื่องแบบนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัยก็มีข้อดีและไม่ใช่ว่าเรื่องที่น่าเบื่อก็คงต่อไป สมาชิกแต่ละคนจึงบอกกับกลุ่มว่าจะพยายามแต่งเครื่องแบบนิสิตให้ถูกต้องตามระเบียบมหาวิทยาลัยให้มากที่สุด

ก่อนการปิดกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาสรุปว่าต่อไปนี้จะได้เห็นสมาชิกทั้ง 8 คนแต่งเครื่องแบบนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัย แต่สมาชิกบางส่วนบอกว่าถ้าจะให้สมาชิกทั้ง 8 คนแต่งเครื่องแบบนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัยพรุ่งนี้เลยคงยังทำไม่ได้ แต่พวกเขาก็จะพยายามอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพราะตลอด 3 ปีที่ผ่านมายังไม่เคยแต่งเครื่องแบบนิสิตที่ถูกต้องมามหาวิทยาลัยเลยสักวัน

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 9

ชื่อเรื่อง การฝึกทำแบบฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองเกี่ยวกับค่านิยม
ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับการสอนวิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และปฏิบัติได้จริงมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคต
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้วิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น
3. เพื่อพัฒนาค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์สมาชิกเกี่ยวกับความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์ แบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 8
2. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่ไม่เหมาะสม
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกคิดตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C แบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่สมาชิกในกลุ่มได้ยกขึ้นมา
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฟอร์มการฝึกเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามรูปแบบทฤษฎี A-B-C ให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยการโต้แย้งกับ

ความคิดที่ไม่สมเหตุผลผลและแสดงให้เห็นว่าผลจากการโต้แย้งเป็นอย่างไร

5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดและการฝึกเผชิญหน้าของคนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟัง รวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้วิธีประยุกต์การคิดอย่างสร้างสรรค์และวิธีที่สมาชิกคนอื่น ๆ ใช้จัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น พร้อมทั้งนัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจที่ประสบการณ์จากกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์ ครั้งที่ 9

วันที่ 2 สิงหาคม 2550 เวลา 10.00 น.

ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 8 จากนั้นขอให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่ไม่เหมาะสม สมาชิกคนหนึ่งยกมือทันทีและยินดีที่จะยอมรับว่าตนเป็นคนที่ไม่มีความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตนเองคือ โดยเฉพาอย่างยิ่งเรื่องการเรียนรู้ ตนไม่ค่อยเข้าเรียน โดยเฉพาะในรายวิชาที่อาจารย์ไม่เช็คชื่อและในรายวิชาที่ตนรู้สึกว่ามันน่าเบื่อ สมาชิกเชื่อว่าการเข้าเรียนแล้วไม่ตั้งใจเรียนก็เอาเวลาที่นั่งเรียนในห้องไปทำอย่างอื่นน่าจะมีประโยชน์กว่า

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและแบบฟอร์มการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์เรื่องความรับผิดชอบในบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่ไม่เหมาะสม จากนั้นกระตุ้นให้สมาชิกได้ร่วมวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกในกลุ่มมองว่าการที่สมาชิกคนนี้ไม่เข้าเรียนเพราะสมาชิกรู้สึกว่าการเข้าเรียนในรายวิชาที่ไม่ชอบเป็นเรื่องน่าเบื่อ อีกทั้งยังคิดว่าการใช้เวลาที่นั่งในห้องเรียนไปทำอย่างอื่นเป็นประโยชน์มากกว่า ยิ่งส่งผลให้สมาชิกไม่อยากเข้าเรียน ซึ่งการเข้าเรียนเพื่อศึกษาหาความรู้เป็นหน้าที่หลักของการเป็นนิสิต

การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกในกลุ่มร่วมกันโต้แย้งว่าไม่มีข้อเสียเลยในการเข้าเรียน ไม่มีใครที่ต้องเสียประโยชน์จากการเรียน ดังนั้นสิ่งที่สมาชิกคิดว่าเอาเวลาไปทำอย่างอื่นมีประโยชน์นั้นเป็นการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล สมาชิกบางคนแสดงความคิดเห็นว่า ตนเป็นคนหนึ่งที่เบื่อหน่ายการเรียนแต่ก็เข้าเรียนทุกครั้ง แม้ว่าจะเข้าไปนั่งหลักก็ยังดีกว่าไม่เข้าเลยเพราะบางทีก็รู้เรื่องบ้างและไม่รู้เรื่องบ้าง อย่างน้อยอาจารย์ก็เห็นว่าเราได้เข้าเรียน นอกจากนี้สมาชิกอีกคนเปิดเผยประสบการณ์ของตนว่า ช่วงหนึ่งตนมีรายงานเยอะมากจนนอนดึกและไม่อยากจะตื่นไปเรียน แต่สุดท้ายก็ฝืนไปเรียนทั้ง ๆ ที่เวลาเรียนเริ่ม 9.00 น. แต่สมาชิกตื่นมาเรียนตอน 11.00 น. แต่สมาชิกก็เลือกที่จะไปเรียน สุดท้ายอาจารย์ผู้สอนเห็นว่า อย่างน้อยสมาชิกก็ฝืนที่จะมาเรียนแม้จะเข้าสายมากก็เลือกที่จะมาเรียนมากกว่าการขาดเรียนอาจารย์จึงเช็คชื่อเข้าเรียนให้ จากประสบการณ์ตรงนี้ทำให้สมาชิกเห็นว่า อย่างไรก็ตามการเข้าเรียนก็มีข้อดีมากกว่าข้อเสีย และการเข้าเรียนไม่ว่าจะตั้งใจเรียนหรือไม่ก็ตามก็มีข้อดีมากกว่าการขาดเรียน

หลังจากได้ฟังการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สมาชิกในกลุ่มแสดง ข้อคิดเห็น สมาชิกคนนี้มีท่าทียอมรับกับสิ่งที่ฟังจากเพื่อนสมาชิกมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาถามว่า สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่กลุ่มได้บอก สมาชิกตอบว่าเห็นด้วยกับสิ่งที่ทุกคนพูดมา แต่ตัวสมาชิกก็

ยังรู้สึกว่ถ้าเข้าไปเรียนแล้วไม่ตั้งใจเรียนก็ไปทำอย่างอื่นดีกว่า และยังมองว่อะไรก็ตามที่ตัวเองไม่
อยากทำก็จะไม่ฝืนใจตัวเอง แล้วถ้าผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไรก็ยอมรับได้ อย่างเรื่องไม่เข้าห้องเรียน
ถ้าสุดท้ายจะหมดสิทธิ์สอบก็ยอมรับได้ ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญก่อนนัดหมายในครั้งต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งที่ 10

ชื่อเรื่อง สรุปกระบวนการกลุ่มและประเมินผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิดความรู้สึกที่มีต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ หลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มและพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปสาระสำคัญในการเข้ากลุ่มและปิดกลุ่มการทดลอง

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษابันทึกประสบการณ์จากกลุ่ม

บันทึกประสบการณ์ ครั้งที่ 10

วันที่ 4 สิงหาคม 2550 เวลา 16.00 น.

ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนสาระสำคัญจากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 9 และสรุปขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ พร้อมทั้งขอให้สมาชิกสำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้น โดยพูดถึงความคิดความรู้สึกที่มีต่อกลุ่มและต่อค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ จากการสรุปสิ่งที่สมาชิกพูดสามารถสรุปได้ดังนี้

สมาชิกมีความภาคภูมิใจที่ได้เข้ากลุ่มเพื่อพัฒนาค่านิยมให้เป็นผู้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ โดยสมาชิกทั้ง 8 คนเชื่อว่ามีคนที่รอดูการเป็นผู้มีค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์อยู่ ดังนั้นสมาชิกทั้ง 8 คนจะภาคภูมิใจมากถ้าทุกคนสามารถเป็นผู้มีค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ได้จริง ๆ สมาชิกได้บอกกับผู้ให้คำปรึกษากลุ่มว่า ทุกคนอยากเป็นบัณฑิตอุดมคติไทย อยากเป็นแบบอย่างที่ดีของเพื่อน ๆ และอยากเป็นลูกศิษย์ที่ดีของอาจารย์ แต่ก็รู้ว่าตนเองจะทำได้แค่ไหนแต่สองสามอาทิตย์ที่ผ่านมา เวลาจะทำอะไรก็จะนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้อยู่บ่อย ๆ แต่ก็มีบ้างที่ยังทำไม่ได้อยู่ เช่น เวลาประชุมสาขาวิชาก็ไม่กระตือรือร้นจะไปตามเวลาเพราะจะรีบไปนั่งรอคนอื่น แต่พอนึกขึ้นได้ถึงการเข้ากลุ่มในครั้งนั้นที่สมาชิกได้คุยกันเกี่ยวกับการตรงต่อเวลาก็นึกขึ้นได้ว่าเราต้องเป็นคนตรงต่อเวลา นอกจากนี้สมาชิกเชื่อว่าการเป็นผู้มีค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ เป็นการกระทำที่ไม่ต้องลงทุนลงแรงและเชื่อว่าการทำดีไม่มีโทษมีแต่คุณ

ผู้ให้คำปรึกษาดถามสมาชิกว่ามีใครที่อยากจะบอกอะไรกับกลุ่มอีกไหม สมาชิกคนหนึ่งบอกว่ามีความรู้สึกที่อยากจะบอกผู้ให้คำปรึกษาว่าครั้งหนึ่งรู้สึกน้อยใจผู้ให้คำปรึกษาที่ในครั้งแรกของการเข้ากลุ่มเพื่อนสมาชิกมากันไม่ครบ ผู้ให้คำปรึกษาจึงขอยกเลิกการเข้ากลุ่มในครั้งนี้แล้วนัดหมายกันใหม่ สมาชิกคนนั้นกล่าวว่า “ทำไมพี่ไปให้ความสนใจกับคนที่ไม่มา แต่ไม่สนใจคนที่อยู่รอดั่งหนึ่งชั่วโมงเพื่อรอเข้ากลุ่มกับพี่” ผู้ให้คำปรึกษาจึงอธิบายหลักการให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกคนนี้ฟังแล้วกล่าวขอโทษถ้าทำให้สมาชิกรู้สึกที่ไม่ได้รับความสนใจจากผู้ให้คำปรึกษา นอกจากนี้สมาชิกอีกคนยอมรับว่า ไม่รู้จักว่าการให้คำปรึกษากลุ่มคืออะไรและไม่สนใจอยากเข้ากลุ่ม การมาเข้ากลุ่มครั้งแรกเพียงแค่อยากรู้ว่าการเข้ากลุ่มเป็นอย่างไรเท่านั้น แต่หลังจากการเข้ากลุ่มครั้งแรกก็รู้สึกชอบจึงพยายามมาเข้ากลุ่มทุกครั้งเพราะตนเองมีความประทับใจที่ได้จากกลุ่ม เช่น ถ้าไม่ได้เข้ากลุ่มตัวสมาชิกเองกับเพื่อนก็คงยังไม่ได้คุยกันเพราะคิดไปเองว่าเขาเป็นคนไม่มีมิตรภาพ แต่พอได้รู้จักจริง ๆ ก็นึกเสียดายที่เพิ่งจะมาคบหากันเมื่อปีที่ 3 นอกจากนี้สมาชิกคนอื่นได้กล่าวเพิ่มเติมว่าสองสามครั้งแรกที่เข้ากลุ่มเพราะรู้สึกว่าตัวเองต้องเข้า แต่พอเข้ากลุ่มไปแล้วชักพักสมาชิกเข้ากลุ่ม

เพราะรู้สึกว่าคุณอยากเข้า

ในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อสรุปกระบวนการกลุ่มและประเมินผล สมาชิกพูดถึงการเปลี่ยนแปลงของแต่ละคนซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ทุกคนยังมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอยู่บ้าง เช่น การแต่งเครื่องแบบนิสิตไม่ถูกระเบียบ การไม่ตรงต่อเวลา การขาดเรียนแต่ทุกครั้งที่คุณขึ้นได้ก็จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ถ้าเปรียบเทียบระหว่างก่อนเข้ากลุ่มกับหลังเข้ากลุ่ม เช่น เมื่อได้เข้ากลุ่มแล้วจะเห็นว่า การเข้าเรียน 10 ครั้งก็จะมาตรงเวลา 7 ครั้งมาสาย 3 ครั้ง แต่ถ้าเป็นเมื่อก่อนตอนยังไม่เข้ากลุ่มการเข้าเรียน 10 ครั้งก็จะสายทั้ง 10 ครั้งเลย แต่อาจสายมากหรือน้อยต่างกัน โดยสมาชิกทุกคนต่างเห็นตรงกันว่าตนเองได้เป็นผู้ที่มีค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์มากขึ้นและจะพยายามเป็นอย่างนี้ต่อไป จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงให้สมาชิกทำแบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

สรุปประสบการณ์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 10 ครั้งพบว่า หลังจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ 5 ไปแล้ว สมาชิกจะมารายงานให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสังเกตว่า สมาชิกต้องอาศัยระยะเวลาเพื่อตรวจสอบประสบการณ์และพิจารณาถึงผลที่จะตามมาเมื่อได้เปลี่ยนแปลงตัวเองจึงจะยอมรับและเปิดเผย จนนำไปสู่การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นขั้นตอนของการเกิดค่านิยม เช่น เมื่อสมาชิกได้ให้คุณค่ากับการตรงต่อเวลาในการเข้าเรียนหรือเข้าประชุม จึงพบว่าตรงต่อเวลามีประโยชน์อย่างไร จึงทำให้สมาชิกยอมรับและเปิดเผยสิ่งที่สมาชิกให้คุณค่า หรือการที่สมาชิกเริ่มเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นก็ทำให้สมาชิกได้ค้นพบว่า เพื่อนที่สมาชิกไม่เคยพูดคุยด้วยก็สามารถเป็นเพื่อนที่ดีคนหนึ่งได้เช่นกัน ดังนั้นจึงเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่า ควรให้คุณค่ากับการรู้จักและเข้าใจผู้อื่นเพราะช่วยทำให้สมาชิกได้รับมิตรภาพที่ดีงาม หรือในกรณีที่สมาชิกต้องการพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง ถึงแม้ว่าสมาชิกจะยังไม่ไปออกกำลังกายตามที่ได้ออกกับกลุ่มไว้ แต่สมาชิกก็เริ่มมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองได้จึงเริ่มที่จะควบคุมอาหาร ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้เห็นว่า การให้คุณค่ากับความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถพัฒนาตนเองได้จะนำสิ่งที่ดีมาสู่ตัวสมาชิกอย่างไร

สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้ประเด็นหนึ่ง คือ แม้ว่าสมาชิกบางคนจะยังไม่เปลี่ยนแปลงกับความคิดความเชื่อเดิมที่ตนเองยึดติด แต่การได้แย่งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันวิเคราะห์ก็ทำให้สมาชิกที่ยังยึดติดกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลมีท่าทีที่ยอมรับมากขึ้น เช่น สมาชิกที่มีความคิดว่าการเข้าไปเรียนโดยขาดความตั้งใจไม่ควรเข้าเรียน น่าจะเอาเวลาไปทำอย่างอื่นดีกว่า ถึงแม้สมาชิกจะกล่าวว่าตนจะไม่ฝืนใจทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ แม้ว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำก็ตาม แต่สมาชิกก็มีท่าทีที่ยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนมากขึ้น

นอกจากนี้สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ สมาชิกทุกคนได้เห็นคุณค่าและต้องการที่จะเป็นผู้มีค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ เนื่องจากทุกคนให้ความสำคัญและให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งยังได้เปิดเผยความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการมีค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ด้วย แม้สมาชิกจะยังไม่มั่นใจว่าจะทำได้ดีไม่น้อยเกินไปแต่ทุกคนก็แสดงให้เห็นความตั้งใจของตนเอง

แบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

คำแนะนำในการตอบ

1. เครื่องมือชุดนี้เป็นแบบทดสอบสถานการณ์เพื่อวัดคุณลักษณะของค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ โดยกำหนดให้ผู้ตอบต้องพบกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม และให้ผู้ตอบเลือกปฏิบัติ โดยมีจำนวนแบบทดสอบ 30 ข้อ
2. เมื่อผู้ตอบอ่านแบบทดสอบแล้วให้ตอบคำถามตามความรู้สึกของผู้ตอบเสมือนกับเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนเอง โดยคำตอบของผู้ตอบไม่มีลักษณะถูกหรือผิด และไม่มีผลต่อการเรียนและตัวของผู้ตอบ จึงขอให้ผู้ตอบตอบตามความรู้สึกของตนเองมากที่สุด
3. วิธีตอบให้ผู้ตอบทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบได้ตัวอักษร ก, ข, ค ซึ่งตรงกับตัวเลือกที่ผู้ตอบเลือกตอบในกระดาษเพียงหนึ่งตัวเลือก
4. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ
5. กรุณาอย่าขีดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ในลงกระดาษคำถาม

1. ท่านกำลังรีบไปทำธุระและต้องการข้ามถนนบริเวณหน้ามหาวิทยาลัย ท่านจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. รอเมื่อจังหวะไฟแดงแล้วจึงข้ามถนน
 - ข. รอช่วงจังหวะที่ถนนไม่มีรถยนต์แล้วจึงข้าม
 - ค. เดินไปข้ามสะพานลอย
2. โดยปกติท่านไม่ค่อยได้ใช้การสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษบ่อยนัก แต่เมื่อนิสิตต่างชาติเข้ามาขอให้ท่านอธิบายเกี่ยวกับสถานที่ต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ท่านจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ขอโทษและบอกว่ากำลังยุ่งไม่มีเวลาอธิบาย
 - ข. ขอให้รอสักครู่แล้วไปตามเพื่อนที่ใช้ภาษาอังกฤษได้ดีมาอธิบาย
 - ค. พยายามอธิบายให้ได้เพราะเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกภาษาอังกฤษ
3. ท่านนัดหมายกับเพื่อนให้มาทำรายงานที่ต้องส่งภายในสัปดาห์หน้าด้วยกันที่หอสมุด แต่เพื่อนของท่านป่วยจึงมาทำรายงานกับท่านไม่ได้ ท่านจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ขอให้เพื่อนอดทนเพราะรายงานต้องเร่งส่งและจะเปลี่ยนสถานที่ไปทำรายงานที่หอพักของเพื่อนแทน
 - ข. ทำรายงานในส่วนที่ตนเองต้องรับผิดชอบไปก่อนแล้วขอให้เพื่อนหายป่วยจึงนัดกันใหม่
 - ค. รอจนกว่าเพื่อนจะหายป่วยแล้วจึงลงมือทำพร้อมกัน
4. เพื่อนของท่านได้บัตรดูภาพยนตร์ฟรี 2 ใบจึงมาชวนท่านไปดูภาพยนตร์ด้วยกัน แต่ว่าเป็นช่วงวันและเวลาที่ตรงกับชั่วโมงเรียนของท่านพอดี ท่านจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ไปดูภาพยนตร์เพราะเป็นเรื่องที่ชอบและได้ดูฟรีด้วย
 - ข. ไปเรียนแล้วขอมไปซื้อบัตรดูภาพยนตร์ภายหลัง
 - ค. ไปเรียนแต่ขออนุญาตอาจารย์ออกก่อนเวลาเพื่อให้ทันรอบฉายภาพยนตร์
5. ท่านออกจากห้องเรียนเป็นคนสุดท้ายและเมื่อกำลังจะลงบันไดนึกได้ว่าลืมปิดไฟในห้อง ท่านจะปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ไปบอกแม่บ้านที่กำลังทำความสะอาดอยู่ว่าช่วยไปปิดไฟในห้องด้วย
 - ข. รีบกลับไปปิดไฟในห้อง
 - ค. คิดว่าเดี๋ยวคงจะมีคนมาปิดเองและตั้งใจว่าครั้งหน้าจะไม่ลืมอีก

6. เมื่อมีการแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียนและท่านมีความคิดแตกต่างไปจากเพื่อนในห้อง ท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ยกมือขอแสดงความคิดเห็น
- ข. กระซิบบอกเพื่อนสนิทว่าตนมีความคิดเห็นอย่างไร
- ค. แสดงความคิดเห็นเมื่อเลิกชั้นเรียนแล้ว

7. ในการประกวดร้องเพลงของมหาวิทยาลัยท่านกับเพื่อนร่วมชั้นผ่านเข้ารอบสุดท้ายด้วยกัน แต่เพื่อนของท่านได้รางวัลชนะเลิศ ทำให้ท่านรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้รับรางวัลเพราะเตรียมตัวมาหลายเดือน ในช่วงโม่งเรียน เมื่อท่านเจอกับเพื่อนที่ได้รับรางวัลชนะเลิศ ท่านจะปฏิบัติกับเพื่อนคนนั้นอย่างไร

- ก. ทักทายตามปกติเหมือนเดิม
- ข. เข้าไปแสดงความยินดีกับเพื่อน
- ค. หลีกเลียงที่จะพบเพราะยังรู้สึกเสียใจอยู่

8. ในช่วงศึกมีละครและรายการโทรทัศน์ที่ท่านชื่นชอบมาก แต่เนื่องจากพรุ่งนี้อาจารย์ได้นัดเรียนเพิ่มในตอนเช้า ท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ดูละครซักครึ่งเรื่องแล้วค่อยนอน
- ข. รีบเข้านอนแล้วค่อยดูวันหลัง
- ค. ดูละครและรายการโทรทัศน์จนจบแต่ตั้งนาฬิกาปลุกไว้

9. สำนักหอสมุดของมหาวิทยาลัยขอความร่วมมือให้นักศึกษาที่ขึ้นลงไม่เกิน 2 ชั้นใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ ถ้าท่านต้องการขึ้นจากชั้น 2 ไปชั้น 4 ท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ใช้ลิฟท์แต่รอขึ้นพร้อมกันหลาย ๆ คนจะได้ประหยัด
- ข. ถ้าวันไหนที่ไม่เหนื่อยและถือของไม่เยอะมากก็จะใช้บันได
- ค. ใช้บันไดเพราะขึ้นไปแค่ 2 ชั้น

10. เพื่อน ๆ ทักว่าท่านอ้วนขึ้นและท่านก็พบว่าช่วงหลังท่านมักจะ ไม่สบายบ่อยเนื่องจากเรียนหนัก และขาดการออกกำลังกาย และเมื่อท่านหอบหืดได้นำเครื่องออกกำลังกายมาให้ นิสิตและบุคคลทั่วไปใช้บริการโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายขึ้น ท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ถ้าวันไหนรู้สึกอยากออกกำลังกายก็จะไปออกกำลังกาย
- ข. ถ้าวันไหนว่างจะไปออกกำลังกาย
- ค. พยายามไปออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 3 ครั้งต่ออาทิตย์

11. มหาวิทยาลัยมีชมรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมและให้นิสิตใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ถ้าท่านจะเลือกเข้าเป็นสมาชิกชมรมเพื่อทำกิจกรรม ท่านมีหลักการเลือกชมรมอย่างไร

- ก. เลือกชมรมที่มีเพื่อน ๆ อยู่กันหลายคน
- ข. เลือกชมรมที่เป็นที่นิยมในมหาวิทยาลัย
- ค. เลือกชมรมที่ต้องการต้องการและมีประโยชน์สำหรับตัวเอง

12. ท่านได้คะแนนสอบกลางภาคได้ดีเป็นที่น่าพอใจ เมื่อท่านทราบว่าเพื่อนสนิทของท่านซึ่งอ่านหนังสือเตรียมสอบด้วยกันกำลังเสียใจเพราะทำคะแนนไม่ดีเท่าที่ควร ท่านจะปฏิบัติกับเพื่อนอย่างไร

- ก. ไม่แสดงออกว่าดีใจเพราะเพื่อนกำลังเสียใจอยู่
- ข. ปลอบใจเพื่อนและให้กำลังใจเพื่อนอย่างจริงใจ
- ค. ปลอบใจให้เพื่อนอยู่คนเดียวสักพัก

13. ภัฏญารัตน์รู้สึกหิวมากและต้องรีบไปทำธุระต่อ แต่การซื้ออาหารต้องต่อแถวและมีคนเข้าแถวเป็นจำนวนมาก ทำให้ภัฏญารัตน์ต้องเสียเวลามาก ถ้าท่านเป็นภัฏญารัตน์ท่านจะอย่างไร

- ก. ต่อแถวตามลำดับเพื่อความรวดเร็วและความเป็นระเบียบ
- ข. ขอโทษและขออนุญาตผู้อื่นให้ตนซื้ออาหารก่อน
- ค. ไปรับประทานอาหารร้านอื่น

14. หลังจากสุพจน์เข้าอบรมในโครงการประหยัดช่วยชาติ ทำให้สุพจน์มีหลักการและความรู้เกี่ยวกับการใช้เงินมากขึ้น ถ้าท่านเป็นสุพจน์ ท่านรู้สึกอย่างไรภายหลังเข้ารับการอบรม

- ก. นำวิธีการไปประยุกต์ใช้ในการทำบัญชีรายรับรายจ่าย
- ข. รู้สึกชอบและพอใจกับวิธีการที่วิทยากรสอน
- ค. ตั้งใจว่าจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการใช้เงิน

15. สายชลได้รับการติดต่อให้ไปแสดงภาพยนตร์ร่วมกับคาราซัง ซึ่งต้องใช้เวลาในการถ่ายทำภาพยนตร์เป็นเวลาหลายเดือน ถ้าสายชลตอบตกลงว่าจะไปร่วมแสดงด้วยต้องลาพักการเรียนเป็นเวลาหนึ่งปี ถ้าท่านเป็นสายชลท่านจะอย่างไร

- ก. พิจารณามีวิธีไหนบ้างที่จะได้ไปร่วมแสดงภาพยนตร์โดยไม่ต้องลาพักเรียน
- ข. ตกลงไปร่วมแสดงภาพยนตร์แล้วกลับมาตั้งใจเรียนให้สำเร็จโดยเร็ว
- ค. ปฏิเสธที่จะไปร่วมแสดงภาพยนตร์แล้วตั้งใจเรียนให้สำเร็จ

16. วิทยาไม่อยากรับงานอาหารไปเก็บในที่รองรับภาชนะหลังจากรับประทานอาหารเสร็จเพราะโรงอาหารมีคนเยอะมาก ถ้าคุณเป็นวิทยาคุณจะทำอย่างไร

- ก. นำงานไปวางไว้บริเวณที่มีงานกองไว้เยอะ ๆ
- ข. ไม่นำงานไปเก็บแต่เก็บเศษอาหารให้เรียบร้อย
- ค. ยินดีนำงานไปเก็บไว้ในที่รองรับภาชนะ

17. อาจารย์กำหนดให้บันทึกทุกคนแปลบทความภาษาอังกฤษส่งเป็นรายงาน สุชาดาจึงเกิดความกังวลเพราะไม่มีความถนัดในการแปลภาษาอังกฤษ ถ้าท่านเป็นสุชาดาท่านจะทำอย่างไร

- ก. ไปจ้างวานให้ผู้อื่นแปลให้
- ข. นำบทความที่แปลแล้วของรุ่นพี่มาเรียบเรียงใหม่
- ค. ฝึกแปลภาษาอังกฤษด้วยตนเองและซักถามอาจารย์เมื่อไม่สามารถแปลได้

18. พรเทพถกเถียงกับเพื่อนเรื่องการทำรายงานอย่างไม่สุภาพ จึงทำให้เพื่อนโกรธ ถ้าท่านเป็นพรเทพท่านจะรู้สึกอย่างไร

- ก. ยอมรับว่าผิดที่ไม่สุภาพกับเพื่อน
- ข. ยินดีจะไปขอโทษเพื่อนโดยเร็ว
- ค. บอกกับเพื่อน ๆ ว่าจะไปขอโทษเพื่อน

19. เพื่อนนัดหมายให้ช่วยฉันไปประชุมเพื่อแบ่งงานในการทำรายงานกลุ่มด้วยกัน ระหว่างทางช่วยฉันพบกับประยุทธ์ ซึ่งเป็นเพื่อนเก่าที่ไม่ได้เจอกันมานานและได้ชวนช่วยฉันให้ไปกินข้าวด้วยกัน ถ้าท่านเป็นช่วยฉันท่านจะอย่างไร

- ก. รีบไปทำรายงานแล้วรีบมากินข้าวกับประยุทธ์
- ข. ไปกินข้าวกับประยุทธ์ก่อนแล้วค่อยไปทำรายงาน
- ค. นัดประยุทธ์ไปกินข้าวในครั้งหน้าและขอตัวไปทำรายงานก่อน

20. สุนิสารู้สึกหิวจึงอยากไปซื้ออาหารรับประทาน แต่ใกล้เวลาเรียนมากแล้วอาจทำให้เข้าห้องเรียนสายได้ ถ้าท่านเป็นสุนิสาท่านจะอย่างไร

- ก. รีบไปเรียนเพราะควรฝึกฝนให้ตนเองให้เป็นคนตรงต่อเวลา
- ข. รับประทานอาหารให้เสร็จเรียบร้อยก่อนแล้วจึงไปเรียน แม้จะสายหน่อยก็ไม่ใช่ไร
- ค. รีบไปรับประทานอาหารและยอมเข้าเรียนสายเล็กน้อย

21. ในวิชาสถิติจรรยาพรทำคะแนนสอบกลางภาคได้ไม่ดีจึงเกิดความรู้สึกกังวลใจอย่างมาก ถ้าท่านเป็นจรรยาพร ท่านจะอย่างไร

- ก. ฝึกทำแบบฝึกหัดด้วยตนเองและขอให้เพื่อนช่วยสอนในเรื่องที่ยังไม่เข้าใจ
- ข. ขอคำปรึกษาจากอาจารย์ผู้สอนว่าควรทำอย่างไร
- ค. ทำเรื่องถอนรายวิชาสถิติแล้วค่อยลงเรียนใหม่ในเทอมหน้า

22. เอกชัยกำลังตัดสินใจว่ากินนี้จะดูละครเรื่องโปรดหรือทำรายงานที่ต้องส่งพรุ่งนี้ดี ถ้าท่านเป็นเอกชัยท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ไปดูละครก่อน เมื่อละครจบค่อยมาทำรายงาน
- ข. ดูละครไปด้วยและทำรายงานไปด้วย
- ค. รีบทำรายงานก่อนให้เสร็จโดยเร็วเพื่อมาดูละครให้ทัน

23. มหาวิทยาลัยเปิดสอนภาษาอังกฤษให้กับนิสิตในช่วงเย็นโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น แต่การเรียนในช่วงเย็นทำให้พัฒนาเห็นคเห็นน้อยมากขึ้นและทำให้เวลาพักผ่อนน้อยลง ถ้าท่านเป็นพัฒนาท่านจะอย่างไร

- ก. พยายามไปเรียนทุกวันแต่บางวันที่เหนื่อยอาจจะกลับเร็วหน่อย
- ข. วันไหนไม่เหนื่อยมากก็จะไปเรียน
- ค. ตั้งใจไปเรียนเป็นประจำทุกวัน

24. เมื่อต้องเลือกวิชาโท เพื่อน ๆ ในกลุ่มชักชวนชญาดาให้เลือกเรียนวิชาโทภาษาไทยด้วยกัน แต่ว่าชญาดาชื่นชอบวิชาโทภาษาญี่ปุ่นมากกว่า ถ้าท่านเป็นชญาดาท่านจะอย่างไร

- ก. เลือกเรียนวิชาโทภาษาญี่ปุ่น แม้ว่าเพื่อนจะไม่ลงเรียนด้วยก็ไม่เป็นไร
- ข. ชักชวนให้เพื่อนมาเรียนวิชาโทภาษาญี่ปุ่นด้วยกัน
- ค. เรียนวิชาโทภาษาไทยตามเพื่อน

25. วิชชอยู่คูโทรศัพท์จนคิดมากทำให้ไม่อยากตื่นไปเรียนซึ่งเป็นช่วงใกล้สอบ ถ้าท่านเป็นวิชชท่านจะอย่างไร

- ก. ไปนั่งหลับในห้องเรียน
- ข. ไปเช็คชื่อเข้าเรียนแล้วค่อยกลับ
- ค. รีบไปเรียนแล้วค่อยกลับมานอนต่อ

26. ท่านคิดเห็นอย่างไรที่มหาวิทยาลัยรณรงค์ให้นิสิตแต่งเครื่องแบบนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัย

- ก. ตั้งใจว่าจะแต่งเครื่องแบบนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัยให้เหมือนเพื่อน ๆ
- ข. คิดว่าจะแต่งเครื่องแบบนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัยเฉพาะในวันที่มีเรียน
- ค. เห็นว่าการแต่งเครื่องแบบนิสิตตามระเบียบของมหาวิทยาลัยเป็นสิ่งสำคัญและตั้งใจจะแต่งเครื่องแบบนิสิตให้ถูกระเบียบอยู่เสมอ

27. มานะไม่ค่อยเข้าใจเกี่ยวกับการทำรายงานส่งอาจารย์จึงพยายามศึกษาค้นคว้าอย่างเต็มที่ เมื่อนำเสนอรายงานหน้าชั้นเรียนจึงได้รับคำชมจากอาจารย์ว่าทำได้ดี ทำให้มานะภูมิใจมาก ถ้าท่านเป็นมานะท่านจะรู้สึกอย่างไร

- ก. รู้สึกพอใจและยิ้มตอบรับทันที
- ข. รู้สึกภูมิใจในผลงานของตนเองและบอกเพื่อน ๆ ว่าความพยายามทำให้เกิดความสำเร็จ
- ค. รู้สึกยินดีและภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

28. อาจารย์บรรยายคุณลักษณะของบัณฑิตที่เป็นที่ต้องการของสถานประกอบการให้นิสิตฟัง ถ้าท่านได้ฟังบรรยายจากอาจารย์ท่านจะปฏิบัติอย่างไร

- ก. ตั้งใจเรียนให้ได้ผลการเรียนที่ดี
- ข. พัฒนาตนเองให้มีคุณลักษณะของบัณฑิตที่สถานประกอบการต้องการ
- ค. สำรวจตนเองว่ามีคุณลักษณะของบัณฑิตที่สถานประกอบการต้องการแล้วหรือยัง

29. พงศธรเป็นคนเรียนไม่เก่งทำให้เพื่อน ๆ ไม่ต้องการให้พงศธรเข้าร่วมกลุ่มเวลาทำรายงาน พงศธรจึงมาขอเข้ากลุ่มทำรายงานร่วมกับเฉลิม ถ้าท่านเป็นเฉลิมท่านจะอย่างไร

- ก. แนะนำให้ไปอยู่อีกกลุ่มซึ่งขาดผู้ร่วมงานหนึ่งคน
- ข. รับเข้ากลุ่มด้วยความเต็มใจเพราะเห็นว่าแต่ละคนย่อมมีความสามารถด้านอื่น ๆ ที่แตกต่างกันไป
- ค. บอกเพื่อนว่าถ้ากลุ่มอื่นเต็มแล้วจะมาอยู่กลุ่มเดียวกันก็ได้

30. สุพรรณษาตั้งใจเรียนและพยายามศึกษาหาความรู้จึงเป็นที่รักของอาจารย์ ถ้าท่านเป็นเพื่อนกับสุพรรณษาท่านจะรู้สึกอย่างไร

- ก. ดีใจที่มีเพื่อนเป็นคนขยัน
- ข. ชื่นชมและคิดว่าจะนำมาเป็นแบบอย่างในการเรียนให้ประสบความสำเร็จบ้าง
- ค. ชื่นชมที่เพื่อนเป็นนิสิตที่ดีของอาจารย์

กระดานคำตอบแบบวัดค่านิยมในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

	ก	ข	ค
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

ตารางที่ 10 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดค่านิยม
ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.57
2	.10
3	.53
4	.32
5	.35
6	.47
7	.32
8	.16
9	.31
10	.39
11	.46
12	.64
13	.33
14	.38
15	.37
16	.19
17	.33
18	.40
19	.41
20	.49
21	.24
22	.53
23	.36
24	.21
25	.47

ตารางที่ 10 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (r) และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดค่านิยม
ในการมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
26	.42
27	.43
28	.30
29	.37
30	.57

Reliability Coefficients

จำนวนข้อ = 30 ข้อ

จำนวนคน = 30 คน

Alpha = .86

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน

ตารางที่ 11 คะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

	Pre-test	Post-test	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	51	53	62	166
	52	59	63	174
	55	63	64	182
	62	74	73	209
	62	79	86	227
	63	78	80	221
	65	74	80	219
	65	67	65	197
Total	475	547	573	1595
กลุ่มควบคุม	56	55	58	169
	58	61	60	179
	62	63	63	188
	62	65	66	193
	63	64	63	190
	63	62	60	185
	63	66	65	194
	68	65	67	200
Total	495	501	502	1498
Interval Total	970	1048	1075	3093

คำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. \ SS_{\text{total}} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 51^2 + 52^2 + 55^2 + \dots + 60^2 + 65^2 + 67^2 - \frac{(3093)^2}{48} \\
 &= 201873 - 199305.1875 \\
 &= 2567.8125 \\
 2. \ SS_{\text{subj}} &= \frac{\sum Ts^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{166^2 + 174^2 + 182^2 + \dots + 185^2 + 194^2 + 200}{3} - \frac{(3093)^2}{48} \\
 &= 200977.6667 - 199305.1875 \\
 &= 1672.479 \\
 3. \ SS_{\text{groups}} &= \frac{(\sum TG^2)}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1595^2 + 1498^2}{(8)(3)} - \frac{(3093)^2}{48} \\
 &= 199501.2083 - 199305.1875 \\
 &= 196.021
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 4. SS_{\text{intervals}} &= \frac{(\sum T^2 i)}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{970^2 + 1048^2 + 1075^2}{(8)(2)} - \frac{(3093)^2}{48} \\
 &= 199676.8125 - 199305.1875 \\
 &= 371.625
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. SS_{\text{cells}} &= \frac{(\sum T^2 ij)}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{475^2 + 547^2 + 573^2 + 495^2 + 501^2 + 502^2}{8} - \frac{(3093)^2}{48} \\
 &= 200149.125 - 199305.1875 \\
 &= 843.938
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. SS_{\text{IXG}} &= SS_{\text{cells}} - SS_{\text{groups}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 843.938 - 196.021 - 371.625 \\
 &= 276.292
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. SS_{\text{w/in subj}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{between subj}} \\
 &= 2576.812 - 1672.479
 \end{aligned}$$

$$= 895.333$$

$$8. SS_{Ss \text{ w/in groups}} = SS_{\text{between subj}} - SS_{\text{groups}}$$

$$= 1672.479 - 196.021$$

$$= 1476.4583$$

$$9. SS_{I \times Ss \text{ w/in groups}} = SS_{\text{w/in subj}} - SS_{\text{intervals}} - SS_{IG}$$

$$= 895.333 - 371.625 - 276.292$$

$$= 247.417$$

การแจกแจง Degree of freedom

$$1. df_{\text{w/in Subj}} = df_{\text{total}} - df_{\text{between subj}}$$

$$= 47 - 15$$

$$= 32$$

$$2. df_{Ss \text{ w/in group}} = df_{\text{between subj}} - df_{\text{groups}}$$

$$= 15 - 1$$

$$= 14$$

$$3. df_{I \times Ss \text{ w/in groups}} = df_{w/in \text{ subj}} - df_{intervals} - df_{IG}$$

$$= 32 - 14 - 2$$

$$= 28$$

$$4. df_{\text{between subj}} = df_{\text{total}} - df_{w/in \text{ Subj}}$$

$$= 47 - 32$$

$$= 15$$

$$5. df_{\text{groups}} = p - 1$$

$$= 2 - 1$$

$$= 1$$

$$6. df_{\text{intervals}} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$7. df_{I \times G} = (q - 1) \times (p - 1)$$

$$= (3 - 1) \times (2 - 1)$$

$$= 2$$

คำนวณหาค่า MS

$$1. MS_{\text{groups}} = \frac{SS_{\text{groups}}}{df_{\text{groups}}} = \frac{196.021}{1}$$

$$= 196.021$$

$$2. MS_{\text{ss w/in group}} = \frac{SS_{\text{Ssw/in groups}}}{df_{\text{Ssw/in groups}}} = \frac{1476.458}{14}$$

$$= 105.4613$$

$$3. MS_{\text{intervals}} = \frac{SS_{\text{intervals}}}{df_{\text{intervals}}}$$

$$= \frac{371.625}{2}$$

$$= 185.8125$$

$$4. MS_{\text{IXG}} = \frac{SS_{\text{IXG}}}{df_{\text{IXG}}}$$

$$= \frac{276.292}{2}$$

$$= 138.1458$$

$$\begin{aligned}
 5. \quad MS_{I \times G \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{I \times Ssw/\text{in groups}}}{df_{I \times Gw/\text{in groups}}} \\
 &= \frac{247.417}{28} \\
 &= 8.8363
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น

(Main and interactions two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง

“วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม” (G)

$$\begin{aligned}
 F_{\text{groups}} &= \frac{MS_{\text{intervals}}}{MS_{Ssw/\text{in groups}}} \\
 &= \frac{196.021}{105.4613} \\
 &= 1.8587
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่าง “ระยะเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F_{\text{intervals}} &= \frac{MS_{\text{intervals}}}{MS_{I \times Gw/\text{in groups}}} \\
 &= \frac{185.8125}{8.8363} \\
 &= 21.0283
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาและวิธีการทดลอง (I X G)

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{I \times Ssw/in \text{ groups}}} \\
 &= \frac{138.1458}{8.8363} \\
 &= 15.6339
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลย่อย (Simple Effect)

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

(Simple effects of interval at method = experiment)

$$\begin{aligned}
 1.1 \ SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 51^2 + 52^2 + 55^2 + \dots + 80^2 + 80^2 + 65^2 - \frac{(1595)^2}{24} \\
 &= 108212 - 106001.0417 \\
 &= 2119.9583
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \ SS_{Subj} &= \frac{\sum Ts^2}{w} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{166^2 + 174^2 + 182^2 + \dots + 221^2 + 219^2 + 197^2}{3} - \frac{(1595)^2}{24}
 \end{aligned}$$

$$= 107259 - 106001.0417$$

$$= 1257.9583$$

1.3 $SS_{\text{intervals}}$

$$= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{475^2 + 547^2 + 573^2}{8} - \frac{(1595)^2}{24}$$

$$= 106645.375 - 106001.0417$$

$$= 644.3333$$

1.4 SS_{error}

$$= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{intervals}}$$

$$= 2119.9583 - 1257.9583 - 644.333$$

$$= 217.667$$

1.5 $df_{\text{between subj}}$

$$= n - 1$$

$$= 8 - 1$$

$$= 7$$

1.6 $df_{\text{intervals}}$

$$= q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$1.7 \quad df_{\text{error}} = (q - 1) \times (n - 1)$$

$$= (3 - 1) \times (8 - 1)$$

$$= 14$$

$$1.8 \quad df_{\text{total}} = df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}}$$

$$= 7 + 2 + 14$$

$$= 23$$

$$1.9 \quad MS_{\text{intervals}}$$

$$= \frac{SS_{\text{intervals}}}{df_{\text{intervals}}}$$

$$= \frac{644.3333}{2}$$

$$= 322.167$$

$$1.10 \quad MS_{\text{error}}$$

$$= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}}$$

$$= \frac{217.667}{14}$$

$$= 15.5476$$

$$1.11 \quad F$$

$$= \frac{MS_{\text{intervals}}}{MS_{\text{error}}}$$

$$= \frac{322.166}{15.5476}$$

$$= 20.7212$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

(Simple effects of interval at method = control)

$$2.1 SS_{\text{total}} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 56^2 + 58^2 + 62^2 + \dots + 60^2 + 65^2 + 67^2 - \frac{(1498)^2}{24}$$

$$= 93752 - 93500.1666$$

$$= 251.8333$$

$$2.2 SS_{\text{subj}} = \frac{\sum Ts^2}{w} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{169^2 + 179^2 + 188^2 + \dots + 185^2 + 194^2 + 200^2}{3} - \frac{(1498)^2}{24}$$

$$= 93718.6666 - 93500.1666$$

$$= 218.500$$

$$\begin{aligned}
 2.3 \ SS_{\text{intervals}} &= \frac{\sum T^2 w}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{495^2 + 501^2 + 502^2}{8} - \frac{(1498)^2}{24} \\
 &= 93503.75 - 93500.1666 \\
 &= 3.5833
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.4 \ SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{intervals}} \\
 &= 251.8334 - 218.500 - 3.5834 \\
 &= 29.75
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.5 \ df_{\text{between subj}} &= n - 1 \\
 &= 8 - 1 \\
 &= 7
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2.6 \ df_{\text{intervals}} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$2.7 \ df_{\text{error}} = (q - 1) \times (n - 1)$$

$$= (3 - 1) \times (8 - 1)$$

$$= 14$$

$$2.8 \quad df_{\text{total}} = df_{\text{between subj}} + df_{\text{intervals}} + df_{\text{error}}$$

$$= 7 + 2 + 14$$

$$= 23$$

$$2.9 \quad MS_{\text{intervals}}$$

$$= \frac{SS_{\text{intervals}}}{df_{\text{intervals}}}$$

$$= \frac{3.5833}{2}$$

$$= 1.7917$$

$$2.10 \quad MS_{\text{error}}$$

$$= \frac{SS_{\text{error}}}{df_{\text{error}}}$$

$$= \frac{29.75}{14}$$

$$= 2.125$$

$$2.11 \quad F$$

$$= \frac{MS_{\text{intervals}}}{MS_{\text{error}}}$$

$$= \frac{1.7917}{2.125}$$

$$= 0.8431$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในระยะก่อนการทดลอง (Simple effects of groups at interval = 1 “pre – test”)

$$1.1 \quad SS_{G \text{ at Int.1}} = \frac{475^2 + 495^2}{8} - \frac{(970)^2}{16}$$

$$= 58831.25 - 58806.25$$

$$= 25$$

$$1.2 \quad SS_{w/in \text{ cells}} = SS_{w/in \text{ groups}} + SS_{I \times G \text{ w/in groups}}$$

$$= 1476.459 - 247.416$$

$$= 1723.875$$

$$1.3 \quad MS_{w/in \text{ cells}} = \frac{SS_{w/in \text{ cells}}}{df_{SSw/in \text{ groups}} + df_{IXGw/in \text{ groups}}}$$

$$= \frac{1723.875}{14 + 28}$$

$$= 41.0446$$

$$1.4 \quad F_{G \text{ at Int.1}} = \frac{SS_{G \text{ at Int.1}}}{MS_{w/in \text{ cells}}}$$

$$= \frac{25}{41.0446}$$

$$= 0.609$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในระยะหลังการทดลอง (Simple effects of groups at interval = 2 “post – test”)

$$2.1 \quad SS_{G \text{ at Int.2}} = \frac{547^2 + 501^2}{8} - \frac{(1048)^2}{16}$$

$$= 68776.25 - 68644$$

$$= 132.25$$

$$2.2 \quad F_{G \text{ at Int.2}} = \frac{SS_{G \text{ at Int.2}}}{MS_{w/in \text{ cells}}}$$

$$= \frac{132.25}{41.0446}$$

$$= 3.2221$$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในระยะติดตามผล (Simple effects of groups at interval = 3 “Follow up”)

$$3.1 \quad SS_{G \text{ at Int.3}} = \frac{573^2 + 502^2}{8} - \frac{(1075)^2}{16}$$

$$= 72541.625 - 72226.5625$$

$$= 315.0625$$

$$\begin{aligned}
 3.2 F_{G \text{ at Int.3}} &= \frac{SS_{G \text{ at Int.3}}}{MS_{w/in \text{ cells}}} \\
 &= \frac{315.0625}{41.0446} \\
 &= 7.6761
 \end{aligned}$$

ปรับ df ด้วยวิธีการของ Welch – Satterthwaite

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

$$u = SS_{w/in \text{ groups}} = 1476.4583$$

$$v = SS_{I \times w/in \text{ groups}} = 247.417$$

$$f = \frac{(1476.4583 + 247.417)^2}{\frac{(1476.4583)^2}{14} + \frac{(247.417)^2}{28}}$$

$$= \frac{2971745.016}{155709.2293 + 2186.2502}$$

$$= \frac{2971745.016}{157895.48}$$

$$= 18.8209$$

$$df(g-1, f) = df(1, 19) = 4.38$$