

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ
- ตำแหน่งหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามความรู้สึกร่วมด้วย
ในตนเอง โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และ
โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่

1. ผศ. ดร. สมคิด บุญเรือง หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. รศ. ดร. ม.ร.ว. สมพร สุทัศน์ีย์ ข้าราชการบำนาญ
อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/596

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขออนุญาตขอข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

ด้วยนางสาวสุนทรี สุภรบุญย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและโปรแกรม
การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง
บ้านราชวิถี ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอ
ขออนุญาตขอข้อมูลใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง และขออนุมัติใช้สถานที่เก็บข้อมูล เพื่อมาใช้ในการเก็บ
ข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/636,637

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง และ รศ.ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศนีย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุนทรี ศุภรบุญย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและโปรแกรม
การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง
บ้านราชวิถี ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอน
การสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ
ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/673

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

28 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุนทรี สุกรบุญย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และ โปรแกรม
การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง
บ้านราชวิถี ในความควบคุมดูแลของ รศ. ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจ
ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เด็กหญิงอายุระหว่าง 9 - 12 ปี และอยู่ในความอุปการะของ
สถานสงเคราะห์เด็กหญิง จังหวัดสระบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง
วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2546 ถึงวันที่ 5 มีนาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2003/692

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

28 กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสุนทรี สุกรบุญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และโปรแกรม
การเห็นคุณค่าในตนเอง ที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองของเด็กก่อนวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิง
บ้านราชวิถี ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขอ
ความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เด็กหญิงก่อนวัยรุ่น
มีอายุระหว่าง 9 – 12 ปี และอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี โดยผู้วิจัย
จะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 มีนาคม 2546 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบสอบถามความรู้สึกรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง
- โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา
เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
- โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบสอบถามวัดความรู้สึก

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการให้ท่านทำเครื่องหมาย (X) ลงในช่องคำตอบ “มากที่สุด”, “มาก”, “ปานกลาง”, “น้อย”, หรือ “น้อยที่สุด” ให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดเพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกของตนที่แตกต่างกันไป)

ตัวอย่าง

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	ฉันมีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น	X				
2	เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นฉันรู้สึกว่าการเรียนของฉันสู้เขาไม่ได้			X		
3	ฉันคิดเลขได้ช้ากว่าเพื่อน				X	

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	ฉันมีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น					
2	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นฉันรู้สึกว่าการเรียนของฉันสู้เขาไม่ได้					
3	ฉันคิดเลขได้ช้ากว่าเพื่อน					
4	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ฉันรู้สึกว่าทำอะไรสู้เขาไม่ได้					
5	ฉันไม่กล้าที่จะไปไหนมาไหนกับเพื่อน เพราะฉันไม่หัดเทียมกับเขา					
6	ฉันรู้สึกว่าเมื่อฉันท้อแท้ ฉันต้องการกำลังใจมากกว่าคนอื่น ๆ					
7	บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่เฉลียวฉลาดเท่ากับคนอื่น					
8	ฉันรู้สึกว่า ฉันไม่สามารถทำอะไรสำเร็จลุล่วงได้ด้วยตนเอง					
9	ฉันมักจะทำงานเสร็จช้ากว่าคนอื่น					
10	ไม่ว่าฉันจะทำอะไรเพื่อน ๆ มักจะตำหนิฉันก่อนเสมอ					
11	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีเงิน					
12	ฉันไม่กล้าเปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังเพราะรู้สึกอายเพื่อน					
13	ฉันไม่กล้าพูดต่อหน้าชั้นเรียนมากกว่าเพื่อน					
14	เพื่อนภูมิใจในตัวฉันน้อยกว่าใคร ๆ					
15	ฉันรู้สึกอายที่ต้องยิ้มของใช้เพื่อน ๆ เสมอ					
16	ฉันเป็นคนโกรธง่ายกว่าคนอื่นเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน					
17	ฉันรู้สึกว่าตนเองต้องคอยเอาใจคนอื่นเสมอ					
18	ฉันไม่รู้ว่าจะทักทายเพื่อน ๆ อย่างไร เพราะเกรงว่าเขาจะไม่พอใจ					
19	ฉันมักจะพูดถึงข้อเสียของคนอื่นให้เพื่อนฟัง					
20	เพื่อน ๆ มักจะไม่ค่อยขอมให้ฉันเล่นด้วย					
21	คนส่วนใหญ่ได้รับการชื่นชมมากกว่าฉัน					
22	ถึงแม้ฉันโกรธเพื่อนฉันก็ยังคุยกับเขาได้					
23	ฉันรู้สึกไม่พอใจในการกระทำหลาย ๆ อย่างของฉัน					
24	ฉันอยากให้คนอื่นชื่นชมสิ่งที่ฉันทำ					

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
25	ฉันมักจะวิตกกังวลกับสิ่งที่ฉันมีน้อยกว่าคนอื่น					
26	ฉันรู้สึกว่าการมีชีวิตของฉันมีแต่ความลำบาก					
27	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่ใส่ใจฉันเท่ากับเพื่อนๆ ในกลุ่ม					
28	ฉันรู้สึกอึดอัดที่จะเล่าถึงความเป็นอยู่ในครอบครัวของฉัน					
29	เพื่อนๆ ให้ความสนใจฉันน้อยกว่าคนอื่น					
30	ฉันมักจะเป็นคนสุดท้ายที่เพื่อนเลือกให้ร่วมงานกลุ่ม					
31	ฉันมักจะได้รับการทักทายจากคนอื่นทีหลังเพื่อนเสมอ					
32	ฉันคงเป็นเด็กที่ดีไม่ได้					
33	เมื่อนึกถึงวัยเด็กแล้วทำให้ฉันหดหู่ใจ					
34	ฉันอยากเป็นเหมือนคนอื่นๆ บ้าง					
35	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอิจฉาคนอื่นที่มีอะไรมากกว่าฉัน					
36	ฉันรู้สึกไม่ค่อยมีความสุข เพราะมีอะไรไม่เท่าเทียมคนอื่น					
37	ฉันรู้สึกเขินอายเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น					
38	มันเป็นเพียงความคิดฝันเท่านั้นว่าพ่อแม่และฉันจะมีความสุข สนานเมื่ออยู่ร่วมกัน					
39	ฉันไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวว่าจะไม่มีใครยอมรับ					
40	ฉันรู้สึกว่าสุขภาพของฉันไม่แข็งแรงเท่ากับคนอื่น					
41	ฉันรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ที่ไม่เลี้ยงดูฉัน					
42	ฉันรู้สึกว่าถูกเพื่อนๆ ทอดทิ้ง					
43	ฉันแอบร้องไห้เมื่อรู้สึกว่าตนเองสู้คนอื่นไม่ได้					
44	เมื่อคิดถึงพ่อแม่แล้วทำให้ฉันอับอายคนอื่น					
45	ฉันรู้สึกกังวลใจเมื่อไม่มีใครมาชอบฉัน					
46	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักและไม่เอาใจใส่ฉัน					
47	ฉันรู้สึกว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไรใครๆ ก็มองไม่เห็นความสำคัญ					
48	ฉันรู้สึกว่าฉันทำหลายๆ สิ่งผิดพลาดมากกว่าคนอื่น					
49	ฉันรู้สึกไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง					
50	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกน้อยใจต่อใจที่ไม่มีใครรักฉัน					

ข้อ ที่	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
51	ฉันไม่อยากเข้ากลุ่มเพื่อนเพราะฉันดีกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน					
52	ฉันรู้สึกอายที่รูปร่างหน้าตาของฉันดีไม่เท่าคนอื่น					
53	ฉันรู้สึกว่ากลิ่นตัวของฉันเป็นปัญหาเมื่อต้องอยู่กับเพื่อน					
54	ฉันรู้สึกไม่ทัดเทียม เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีหุ่น(รูปร่าง) ดี					
55	ฉันรู้สึกอายต่อเสื้อผ้าที่ฉันสวมใส่					

แบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยคำถาม 55 ข้อนี้ สามารถประเมินความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองได้ 4 ด้าน ได้แก่

ด้านร่างกาย เป็นข้อความที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองในด้านร่างกายของตนเอง เช่น ลักษณะทางกายภาพของตนเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น ความเข้มแข็งหรืออ่อนแอ ความบกพร่องต่างๆ ในร่างกายของตน ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในเรื่องความเชื่อมั่น ความพึงพอใจ การดูแลรักษาความสะอาด การเอาใจใส่สุขภาพ ได้แก่ คำถามข้อที่ 23, 40, 49, 51 ถึง 55 รวม 8 ข้อ

ด้านอารมณ์ เป็นข้อความที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองในด้านอารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออกต่อสถานการณ์ใดๆ ได้แก่ เชื่อว่าตนไม่มีความสำคัญ ไม่มีค่า รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถในการทำอะไรให้ประสบความสำเร็จ มองตนเองในทางลบ มีการประเมินตนเองต่ำ ขาดการยอมรับนับถือ ไม่มีความภาคภูมิใจในตนเองทำให้เกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังใจในการเรียนการทำงานหรือการอยู่ร่วมในสังคม ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออกตามความรู้สึก (ไม่กล้าคิด ไม่กล้าทำ ไม่กล้าพูด) ได้แก่ คำถามข้อที่ 5 ถึง 8, 12, 13, 15, 25, 26, 28, 32 ถึง 38, 41 ถึง 48 และ 50 รวม 26 ข้อ

ด้านสังคม เป็นข้อความที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองในด้านสังคม ได้แก่ ความเป็นที่นิยมชื่นชมยกย่องในหมู่เพื่อนฝูง ครอบครัวหรือการได้รับการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อการปรับตัว ได้แก่ คำถามข้อที่ 10, 11, 14, 16 ถึง 21, 22, 24, 27, 29 ถึง 31, 39 รวม 16 ข้อ

ด้านสติปัญญา เป็นข้อความที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองในด้านสติปัญญา ได้แก่ ความสามารถในการเรียนรู้อาชีพต่างๆ การมีปฏิสัมพันธ์พบปะในการแก้ไขปัญห การตัดสินใจ ได้แก่ คำถามข้อที่ 1 ถึง 4 และ 9 รวม 5 ข้อ

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1	ฉันมีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น	.4262
2	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นฉันรู้สึกว่าการเรียนของฉันสู้เขาไม่ได้	.2034
3	ฉันคิดเลขได้ช้ากว่าเพื่อน	.4637
4	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น ฉันรู้สึกว่าจะทำอะไรสู้เขาไม่ได้	.2355
5	ฉันไม่กล้าที่จะไปไหนมาไหนกับเพื่อน เพราะฉันไม่ทัดเทียมกับเขา	.2103
6	ฉันรู้สึกว่เมื่อฉันท้อแท้ ฉันต้องการกำลังใจมากกว่าคนอื่น ๆ	.2780
7	บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่เฉลียวฉลาดเท่ากับคนอื่น	.3617
8	ฉันรู้สึกว่ ฉันไม่สามารถทำอะไรสำเร็จลุล่วงได้ด้วยตนเอง	.5735
9	ฉันมักจะทำงานเสร็จช้ากว่าคนอื่น	.3635
10	ไม่ว่าฉันจะทำอะไรเพื่อน ๆ มักจะตำหนิฉันก่อนเสมอ	.4704
11	ฉันรู้สึกลำบากใจเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีเงิน	.5223
12	ฉันไม่กล้าเปิดเผยเรื่องส่วนตัวให้เพื่อนฟังเพราะรู้สึกอายเพื่อน	.3093
13	ฉันไม่กล้าพูดต่อหน้าชั้นเรียนมากกว่าเพื่อน	.3686
14	เพื่อนภูมิใจในตัวฉันน้อยกว่าใคร ๆ	.3869
15	ฉันรู้สึกอายที่ต้องยืมของใช้เพื่อน ๆ เสมอ	.3110
16	ฉันเป็นคนโกรธง่ายกว่าคนอื่นเมื่อถูกเพื่อนล้อเลียน	.2673
17	ฉันรู้สึกว่ตนเองต้องคอยเอาใจคนอื่นเสมอ	.4820
18	ฉันไม่รู้ว่จะทักทายเพื่อน ๆ อย่างไร เพราะเกรงว่เขาจะไม่พอใจ	.2944
19	ฉันมักจะพูดถึงข้อเสียของคนอื่นให้เพื่อนฟัง	.4200
20	เพื่อน ๆ มักจะไม่ค่อยยอมให้ฉันเล่นด้วย	.3933
21	คนส่วนใหญ่ได้รับการชื่นชมมากกว่าฉัน	.4063
22	ถึงแม้ฉันโกรธเพื่อนฉันก็ยังคุยกับเขาได้	-.0655
23	ฉันรู้สึกไม่พอใจในการกระทำหลาย ๆ อย่างของฉัน	.6291
24	ฉันอยากให้คนอื่นชื่นชมสิ่งที่ฉันทำ	.4554
25	ฉันมักจะวิตกกังวลกับสิ่งที่ฉันมีน้อยกว่าคนอื่น	.2334
26	ฉันรู้สึกว่ชีวิตของฉันมีแต่ความลำบาก	.3613
27	ฉันรู้สึกว่เพื่อนไม่ใส่ใจฉันเท่ากับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม	.3844

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
28	ฉันรู้สึกอึดอัดที่จะเล่าถึงความเป็นอยู่ในครอบครัวของฉัน	.5664
29	เพื่อนๆ ให้ความสนใจฉันน้อยกว่าคนอื่น	.4548
30	ฉันมักจะเป็นคนสุดท้ายที่เพื่อนเลือกให้ร่วมงานกลุ่ม	.3842
31	ฉันมักจะได้รับบทักทายจากคนอื่นที่หลังเพื่อนเสมอ	.3358
32	ฉันคงเป็นเด็กที่ดีไม่ได้	.0258
33	เมื่อนึกถึงวัยเด็กแล้วทำให้ฉันหดหู่ใจ	.4272
34	ฉันอยากเป็นเหมือนคนอื่นๆ บ้าง	.4031
35	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอิจฉาคนอื่นที่มีอะไรมากกว่าฉัน	.5636
36	ฉันรู้สึกไม่ค่อยมีความสุข เพราะมีอะไรไม่เท่าเทียมคนอื่น	.3766
37	ฉันรู้สึกเขินอายเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น	.4177
38	มันเป็นเพียงความคิดผันท่านว่าพ่อแม่และฉันจะมีความสุขสนุกสนานเมื่ออยู่ร่วมกัน	.2031
39	ฉันไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นเพราะกลัวว่าจะไม่มีใครยอมรับ	.4882
40	ฉันรู้สึกว่าสุขภาพของฉันไม่แข็งแรงเท่ากับคนอื่น	.5117
41	ฉันรู้สึกน้อยใจพ่อแม่ที่ไม่เลียดูฉัน	.4872
42	ฉันรู้สึกว่าถูกเพื่อนๆ ทอดทิ้ง	.5263
43	ฉันแอบร้องไห้เมื่อรู้สึกว่าตนเองสู้คนอื่นไม่ได้	.4801
44	เมื่อคิดถึงพ่อแม่แล้วทำให้ฉันอับอายคนอื่น	.3053
45	ฉันรู้สึกกังวลใจเมื่อไม่มีใครมาชอบฉัน	.3888
46	ฉันรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่รักและไม่เอาใจใส่ฉัน	.4003
47	ฉันรู้สึกว่า ไม่ว่าฉันจะทำอะไรใดๆ ก็มองไม่เห็นความสำคัญ	.4917
48	ฉันรู้สึกว่าฉันทำหลายๆ สิ่งผิดพลาดมากกว่าคนอื่น	.2931
49	ฉันรู้สึกไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง	.4827
50	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ไม่มีใครรักฉัน	.3015
51	ฉันไม่อยากเข้ากลุ่มเพื่อนเพราะฉันดีกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน	.4088
52	ฉันรู้สึกอายที่รูปร่างหน้าตาของฉันดีไม่เท่าคนอื่น	.1938
53	ฉันรู้สึกว่ากลิ่นตัวของฉันเป็นปัญหาเมื่อต้องอยู่กับเพื่อน	.4618
54	ฉันรู้สึกไม่ทัดเทียม เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีหุ่น(รูปร่าง) ดี	.4841
55	ฉันรู้สึกอายต่อเสื้อผ้าที่ฉันสวมใส่	.2968

ตัวอย่าง โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ การสร้างสัม พันธภาพและ ความคุ้นเคย	1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้รู้จักกันรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองมีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดหมายของกติกากลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกแนะนำตนโดยใช้กิจกรรม “คอฟฟี่เมต” 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงกติกากลุ่มและวิธีการเล่นเกมกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้บัตรคำกับสมาชิกแล้วให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด ให้สมาชิกนำบัตรคำของตนไปต่อกับเพื่อนตามคำที่กำหนดไว้ดังนี้ - ภูเขา - ทะเล - แมว - หู - คินสอ - ยางลบ 4. เมื่อสมาชิกพบคู่ของตนเองแล้วให้ซักถามทำความรู้จักกับคู่ของตนให้มากที่สุดในเวลา 5 นาที โดยซักถามทำความรู้จักกับเพื่อนให้มากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ดังหัวข้อต่อไปนี้ - ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง - สัตว์ที่ชอบคืออะไร - งานอดิเรกที่ชอบทำคืออะไร - อนาคตอยากเป็นอะไร - ความรู้สึกในใจ 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนให้เพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้อ่านกระดาษของตนเองแล้วให้แต่ละคนอ่านข้อความที่ประทับใจและบอกว่าใครเป็นคนเขียน 7. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม 8. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวิธีการ จุดมุ่งหมาย กติกาของกลุ่ม รวมทั้งอธิบายบทบาท และหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม 9. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม
2.	แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเหตุการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม อันเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ที่ไม่พึงประสงค์ ตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส	1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดการเกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ 2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational self help form) และแจกตัวอย่างการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของเอลลิส เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วย ตนเองนี้ประกอบด้วยการบันทึกความคิด อารมณ์ และสภาพการณ์นั้นมี 2 ลักษณะดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.1 ในกรณีที่บุคคลมีเหตุผล มีความคิด อารมณ์ที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตาม รูปแบบเอบีซี (ABC) ดังนี้ - เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) - ความคิดที่เหมาะสม (B) - พฤติกรรมที่เหมาะสม (C) 2.2 ในกรณีที่บุคคลคิดไม่มีเหตุผล มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึก ประโยคหรือข้อความตามรูปแบบเอบีซีดี อี (ABCDE) ดังนี้ - เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A) - ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) - อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec) - พฤติกรรมที่เหมาะสม (ubc) - การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D) - ความคิดที่มีเหตุผล (cE) - อารมณ์ที่เหมาะสม (eE) - พฤติกรรมที่เหมาะสม (Be)
3.	การฝึกวิเคราะห์ ความคิดและ ทำ แบบฝึกหัดคิด อย่างมีเหตุผล จากสถานการณ์ ที่กำหนดให้	1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความ คิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดที่มี เหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่าง ชัดเจน	1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิด อย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational self help form) จากสถานการณ์ 3 สถาน การณ์ ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดขึ้นและนำผล ที่ได้จากการทำแบบฝึกความคิดอย่างมี เหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกันใน กลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์และมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้	ซึ่งสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่กำหนดขึ้นนั้นมีรูปแบบดังนี้ 1.1 สถานการณ์ที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้ - เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A) - ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) - อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec) - พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc) 1.2 สถานการณ์ที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้ - เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A) - ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) 1.3 สถานการณ์ที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้ - เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A) ในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้สมาชิกวิเคราะห์ตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส 2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองแก่สมาชิกคนละ 20 ชุด เพื่อมอบหมายให้ทำการบ้านทุกครั้งที่มีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมต่อตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4 - 9	การฝึกทำแบบ ความคิดอย่างมี เหตุผลด้วยตนเองเกี่ยวกับด้าน ร่างกาย, อารมณ์ , สังคมและสติ ปัญญา	1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง อันได้แก่ 1.1 การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดจากด้านร่างกาย แล้วมีผลต่อตนเองและสัมพันธภาพกับผู้อื่น 1.2 การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากด้านอารมณ์ จิตใจแล้วมีผลต่อการควบคุมอารมณ์ของตนเอง 1.3 การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากด้านสังคม แล้วมีผลต่อลักษณะการคบเพื่อนในกลุ่มของเด็กก่อนวัยรุ่น 1.4 การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากด้านสติปัญญาแล้วมีผลต่อตนเองอย่างมีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างไร 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน 3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิดเกี่ยวกับที่ไม่เหมาะสมที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริง	สมาชิกทำแบบฝึกหัดคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้านทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และสมาชิกแต่ละคนนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาอภิปรายร่วมกับผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความรู้สึกนึกคิดของตน ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นที่มีต่อพฤติกรรม สมาชิกในกลุ่มวิเคราะห์ปัญหาและดำเนินร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายของกลุ่มในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำผลจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้านของสมาชิกแต่ละคนมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่มมีขั้นตอนดังนี้ 1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดของแต่ละคนโดยการตั้งคำถามและพิจารณาตามแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ถ้าไม่มีเหตุผลให้สมาชิกตั้งคำถามได้ถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผล และในกรณีที่สมาชิกมีเหตุผลผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่เหตุผลดังกล่าว 2. เมื่อสมาชิกนำเสนอปัญหาต่อกลุ่มสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาให้การเสริมแรงทางสังคมโดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล 3. สมาชิกนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองทุกครั้งเสนอต่อกลุ่มทีละคน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ยุติการให้คำ ปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม	1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปขั้นตอนของการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม 3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งให้สมาชิกทำแบบสอบถามพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองและกล่าวขอบคุณที่นักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดกลุ่มการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
 ชื่อเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย
 จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้รู้จักกัน รู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองมีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดหมายของกติกากลุ่ม ตลอดจนได้ทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ 1. บัตรคำ
 2. กระดาษ
 3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกแนะนำตนโดยใช้กิจกรรม “ คอฟฟี่เมต ”
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงกติกาและวิธีการเล่นเกมกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้บัตรคำกับสมาชิกแล้วให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด ให้สมาชิกรับบัตรคำของตนไปต่อกับเพื่อนตามคำที่กำหนดไว้ดังนี้

ภูเขา - ทะเล

แมว - หู

ดินสอ - ยางลบ

4. เมื่อสมาชิกพบคู่ของตนเองแล้วให้ซักถามทำความรู้จักกับคู่ของตนให้มากที่สุดในเวลา 5 นาที โดยซักถามทำความรู้จักกับเพื่อนให้มากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ดังหัวข้อต่อไปนี้

4.1 ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง

4.2 สัตว์ที่ชอบคืออะไร

4.3 งานอดิเรกที่ชอบทำคืออะไร

4.4 อนาคตอยากเป็นอะไร

4.5 ความรู้สึกในใจ

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนให้เพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น

6. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม

7. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวิธีการ จุดมุ่งหมายกติกาของกลุ่ม รวมทั้งอธิบายบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

8. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

การประเมินผล ตั้งเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมและการซักถามและสรุป

ครั้งที่ 2 แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ชื่อเรื่อง เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจเหตุการณ์ที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซีดี (ABCDE) ของเอลลิส

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางการฝึกคิดเอบีซี (ABC)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวเชิญชวนให้สมาชิกได้มองประสบการณ์ชีวิตหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของสมาชิก ซึ่งมีทั้งรู้สึกมีความสุขและมีความทุกข์
2. ให้สมาชิกลองเล่าสู่กันฟังพอสังเขป จากนั้นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจว่า ความทุกข์และความสุขที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร
3. ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมถึงการเกิดปัญหาความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ
4. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational self help form) และแจกตัวอย่างการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของเอลลิส เพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ประกอบด้วยการบันทึกความคิด อารมณ์ และสภาพการนั้นมี 2 ลักษณะดังนี้

4.1 ในกรณีที่บุคคลมีเหตุผล มีความคิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยชน์หรือข้อความตามรูปแบบเอบีซี (ABC) ดังนี้

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่เหมาะสม (B)
- พฤติกรรมที่เหมาะสม (C)

4.2 ในกรณีที่บุคคลคิดไม่มีเหตุผล มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ดังนี้

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

การประเมินผล สังเกตความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง

เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสพ

ความสำเร็จ

3. บุคคลที่เป็นคนเลวร้ายถึงและชั่วร้ายควรถูกดำเนินและลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลที่ซึ่งไม่สามารถ

ควบคุมได้

6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวังและ

กังวลอยู่ตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้

ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน

และอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

เอกสารเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลทั้ง 11 ข้อ ของเอลลิส
ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการ กระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อม สมบูรณ์แบบมีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ	รู้สึกมีปมด้อย กลัวความ ล้มเหลว	แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น ตลอดเวลา
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจ และชั่วร้ายควรถูกดำเนินและ ลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตนเองตลอด เวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต รู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคนผิดตลอด เวลา	ขาดความพยายามในการแก้ไข สิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุง ตนเอง
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการ ให้เป็น	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอมรับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้น สิ่งใหม่ๆ
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจาก สภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ที่ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่ อันตรายและน่ากลัว เราควร ระมัดระวังและกังวลอยู่ตลอด เวลา	รู้สึกกลัวเกินความจริง	ไม่กล้าลงมือในสิ่งที่ตนกลัวหรือ กังวล
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการ เผชิญหน้ากับมัน	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่น และรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำ สิ่งต่าง ๆ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งเป็นที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ และเป็นภาระแก่ผู้อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติดอยู่กับความคิดเก่า ๆ	ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหา หรือแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ	วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาดัง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ

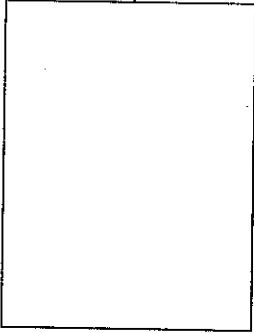
ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกถึงควมมีคุณค่าในตนเอง	มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. ค่าของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเพียบพร้อม ความเหมาะสม หรือความสำเร็จที่เยี่ยมยอดสมบูรณ์แบบ	พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและในสิ่งที่ตนมีอยู่	กระทำสิ่งต่าง ๆ เต็มที่ตามเป้าหมายของตน
3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและมีโอกาสผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดาซึ่งเราหรือใครก็อาจพบได้	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	แก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นและพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด ซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
6. สิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอาจเกิดขึ้นได้ แต่เราไม่ควรวิตกกังวลกับมันมากเกินไป	มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายในชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยงมัน	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
8. เราควรพึ่งตนเอง แต่ก็ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วยเมื่อถึงคราวจำเป็น	มีความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
9. อดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่ สิ่งที่กำหนดชีวิตในปัจจุบัน	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงใน ชีวิต	สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีต และสภาพการณ์ในปัจจุบัน ไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิต ที่ดีขึ้น
10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีที่สุด แต่ไม่เป็นทุกข์กับปัญหา ของผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจ แต่ไม่วิตกกังวล	ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความ สามารถ
11. ไม่มีวิธีการแก้ปัญหที่ สมบูรณ์แบบ	ยอมรับวิธีการแก้ปัญห หลาย ๆ วิธี	สามารถการแก้ไขปัญหาด่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างฝึกคิดเอพีซี (ABC)

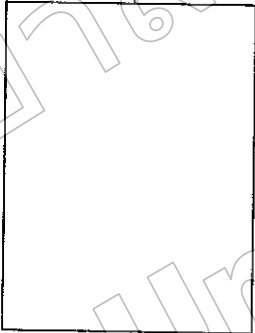
(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



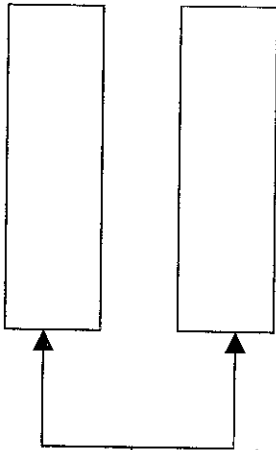
(B)

ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

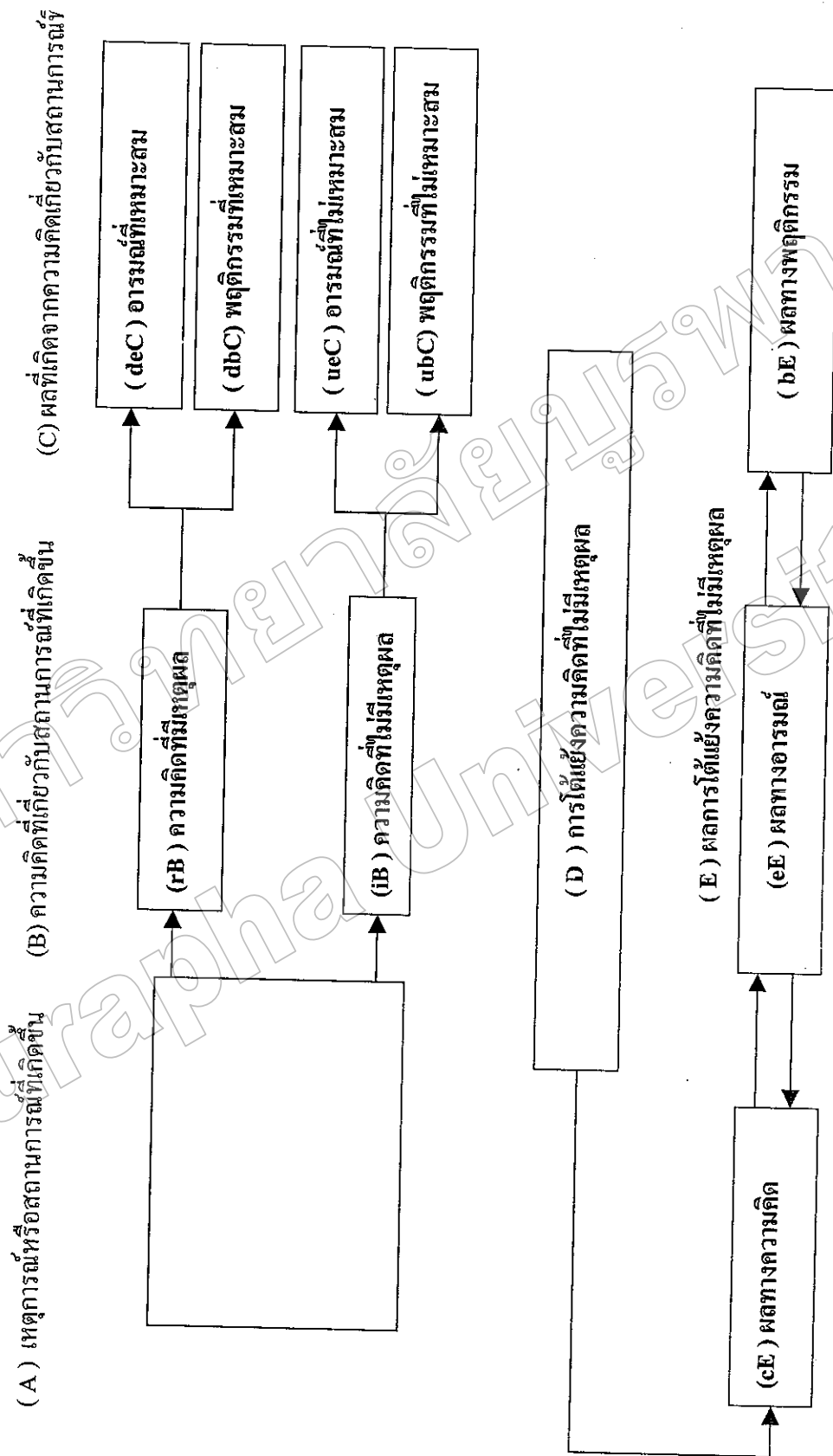


(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความ
คิดเกี่ยวกับสถานการณ์



แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 3 การฝึกวิเคราะห์ความคิดและทำแบบฝึกหัดคิดอย่างมีเหตุผลจากสถานการณ์ที่กำหนดให้
จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน

2. เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์ และมองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational self help form) จากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ ที่ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้กำหนดขึ้นและนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่กำหนดขึ้นนั้นมีรูปแบบดังนี้

1.1 สถานการณ์ที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

- เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
- อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec)
- พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc)

(ตัวอย่าง) สถานการณ์

ฉันเป็นเด็กที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็ก (A)

ฉันเป็นเด็กที่พ่อแม่ทอดทิ้ง, ไม่มีใครรักฉัน (iB)

ฉันรู้สึกไร้ค่าและด้อยกว่าเด็กคนอื่น ๆ (uec)

1.2 สถานการณ์ที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

- เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)

ครั้งที่ 4 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับด้านร่างกาย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านร่างกาย ซึ่งได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อร่างกายของตน แล้วมีผลต่อตนเองและสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน
3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านร่างกายได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงของร่างกายของตนเอง

(ตัวอย่าง) สถานการณ์

สีผิวของฉันคล้ำมาก

ผมของฉันหยิกหยอยจนเกือบติดหนังศีรษะ

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในด้านร่างกาย

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านร่างกาย และให้บันทึกเหตุการณ์มาอย่างละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ในด้านร่างกายของตนเอง โดยให้ความสนใจในด้านร่างกายของตนเอง หลังจากนั้นนัดพบในการปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

ครั้งที่ 4 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับด้านร่างกาย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านร่างกาย ซึ่งได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อร่างกายของตน แล้วมีผลต่อตนเองและสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไร

2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน

3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านร่างกายได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงของร่างกายของตนเอง

(ตัวอย่าง) สถานการณ์

สีผิวของฉันคล้ำมาก

ผมของฉันหยิกหยอยจนเกือบติดหนังศีรษะ

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในด้านร่างกาย

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านร่างกาย และให้บันทึกเหตุการณ์มาอย่างละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ในด้านร่างกายของตนเอง โดยให้ความเข้าใจในด้านร่างกายของตนเอง หลังจากนั้นนัดพบในการปรึกษารั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

แบบฝึกคิดเอบีซี (ABC)

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B)

ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความ
คิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(aB) ความคิดที่มีเหตุผล

การที่ฉันมีรู้สึกกลัวคนอื่น
ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคน
น่าเกลียด ไม่สวย ไม่มีค่า แต่
ฉันความมองที่ดูงามความดีที่
ฉันควรทำมากกว่า

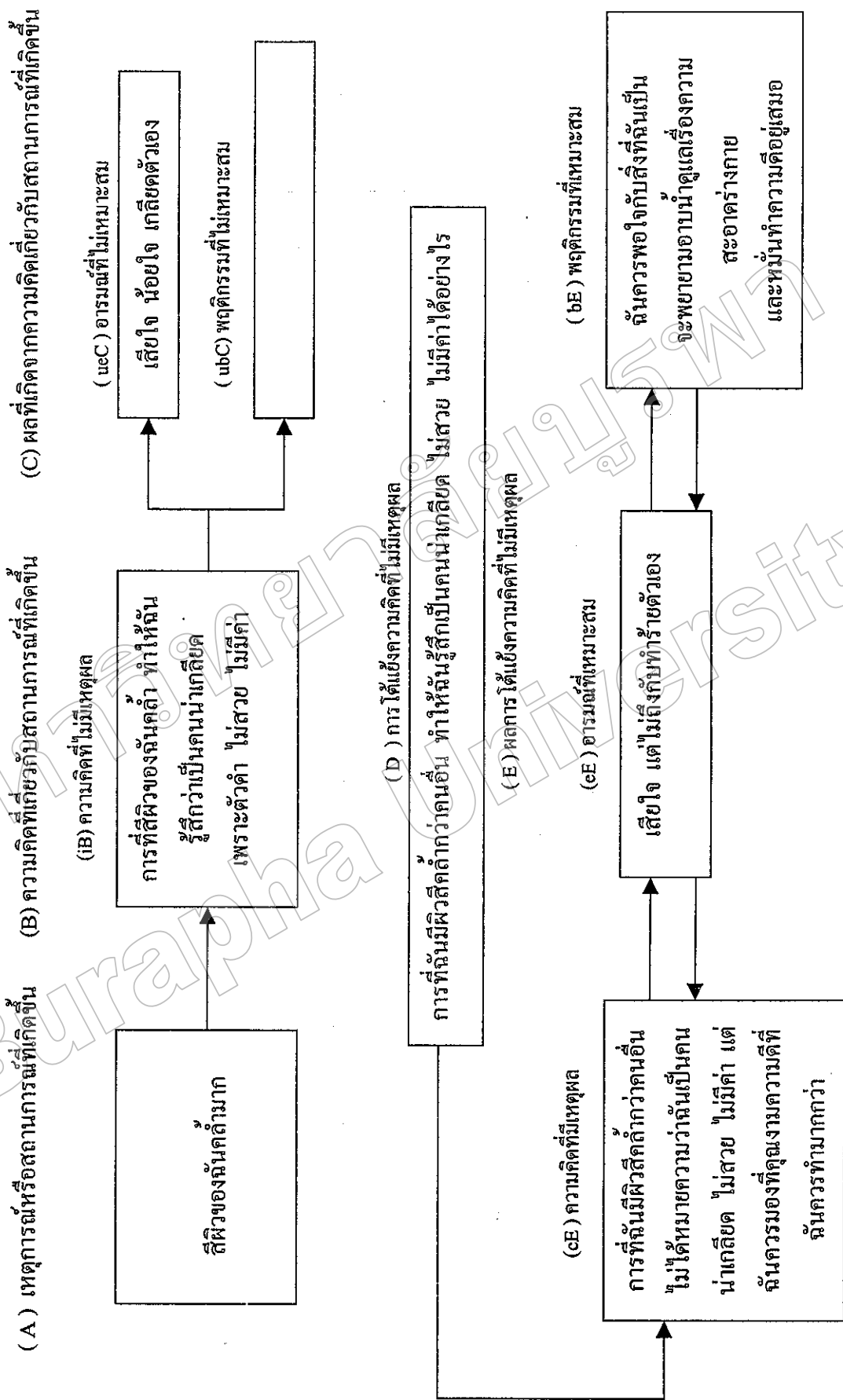
(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

เสียใจ แต่ไม่ถึงกับทำร้ายตัวเอง

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

ฉันควรพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็น
จะพยายามอย่าให้น้ำดูเศร้าเรื่องความ
สะอาดร่างกาย
และหมั่นทำความดีอยู่เสมอ

แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 5 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านอารมณ์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านอารมณ์ ซึ่งได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่ออารมณ์และจิตใจของตนเอง แล้วมีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน
3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาคิดอย่างมีเหตุผลเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในการบ้านของการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงของร่างกายของตนเองและการบ้านแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านร่างกาย หลังจากนั้นสอบถามสมาชิกถึงการที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่ใช้ได้แย่งความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้าง
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ด้านอารมณ์ของตนเอง
(ตัวอย่าง) สถานการณ์
ฉันถูกแม่บ้านดูว่าเสมอ ๆ ว่าชนเกินไป
ฉันถูกทำโทษให้ล้างห้องน้ำตลอดทั้งสัปดาห์ด้วยเรื่องทำงานกับข้าวแตก
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในด้านอารมณ์
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านอารมณ์ และให้บันทึกเหตุการณ์มาอย่างละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ในด้าน

อารมณ์ของตนเอง โดยให้ความสนใจในด้านอารมณ์ของตนเอง หลังจากนั้นนัดพบในการปรึกษา
ครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 6 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านอารมณ์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านอารมณ์ ซึ่งได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่ออารมณ์และจิตใจ แล้วมีผลต่อการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน
3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในการบ้านของการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงของอารมณ์ของตนเองและการบ้านแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านอารมณ์ หลังจากนั้นสอบถามสมาชิกถึงการที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่ใช้ได้แย่งความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้าง
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ด้านอารมณ์ของตนเอง

(ตัวอย่าง) **สถานการณ์**

เพื่อน ๆ ที่โรงเรียนนิทาฉันว่าเป็นเด็กที่มาจากในสถานสงเคราะห์

ฉันถูกเพื่อนที่โรงเรียนล้อว่าเป็นเด็กมีปัญหา

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในด้านอารมณ์

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านอารมณ์ และให้บันทึกเหตุการณ์มาอย่างละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ในด้าน

อารมณ์ของตนเอง โดยให้ความสนใจในด้านอารมณ์ของตนเอง หลังจากนั้นนัดพบในการปรึกษา
ครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบฝึกคิดเอบีซี (ABC)

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B)

ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความ
คิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(aB) ความคิดที่มีเหตุผล

เพื่อน ๆ ที่โรงเรียนจินทา
ว่าฉันเป็นเด็กที่มาจากใน
สถานสงเคราะห์

การที่เพื่อนจินทาวางฉันเป็นเด็ก
ที่มาจากสถานสงเคราะห์ ไม่ได้
หมายความว่า ฉันเป็นคนไม่ดี
ไม่มีค่า แต่อาจเป็นเพราะเขามี
อคติกับคำว่าเด็กที่มาจาก
สถานสงเคราะห์

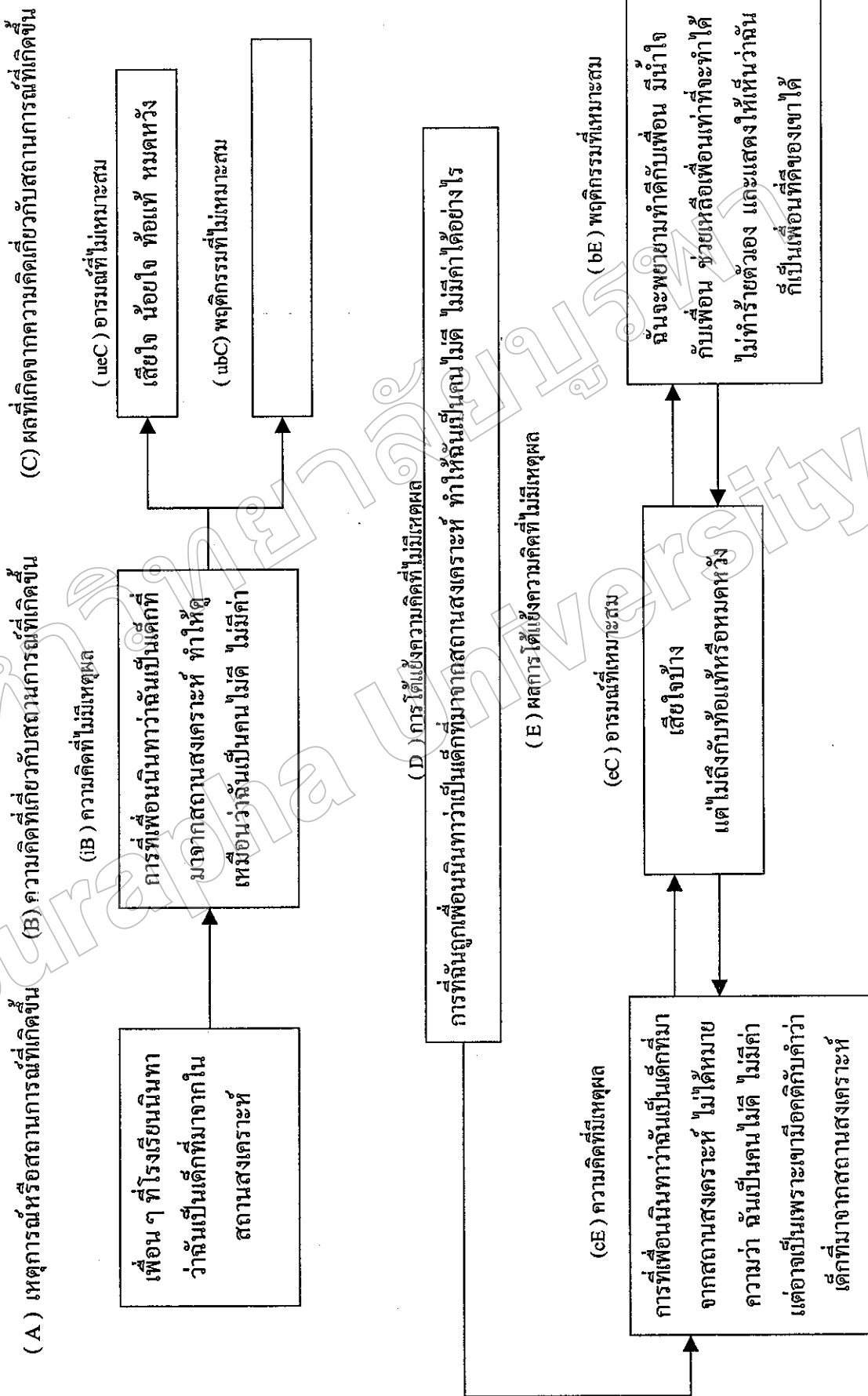
(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

น้อยใจ, เสียใจบ้าง
แต่ไม่ถึงกับท้อแท้หรือหมดหวัง

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

ฉันจะพยายามทำดีกับเพื่อน
มีน้ำใจกับเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อนเท่าที่
จะทำได้ ไม่ทำร้ายตัวเอง และแสดง
ให้เห็นว่าฉันก็เป็นเพื่อนที่ดีของเค้าได้

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 7 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสังคม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสังคม ซึ่งได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อสังคม แล้วมีผลต่อตนเองและลักษณะการคบเพื่อนในกลุ่มของเด็กคนอื่น ๆ ในสถานสงเคราะห์ฯ อย่างไร

2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน

3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านสังคมและกลุ่มเพื่อนได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในการบ้านของการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงของอารมณ์ของตนเองและการบ้านแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านอารมณ์ หลังจากนั้นสอบถามสมาชิกถึงการที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่ได้ใช้โต้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ด้านสังคมของตนเอง

(ตัวอย่าง) สถานการณ์

ฉันถูกเพื่อนว่าเป็นคนไม่ดี เพื่อน ๆ ไม่อยากเล่นด้วย ทั้ง ๆ ที่ฉันไม่ได้ทำอะไรผิด
เพื่อน ๆ ว่าฉันเล่นวอลเลย์บอลไม่เก่ง

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในด้านสังคม

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสังคม และให้บันทึกเหตุการณ์มาอย่างละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ในด้าน

สังคมของตนเอง โดยให้ความสนใจในด้านสังคมของตนเอง หลังจากนั้นนัดพบในการปรึกษา
ครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 8 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสังคม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสังคม ซึ่งได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อด้านสังคม แล้วมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน

3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านสังคมได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในการบ้านของการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงของสังคมของตนเองและการบ้านแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านสังคม หลังจากนั้นสอบถามสมาชิกถึงการที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่ใช้ได้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ด้านสังคมของตนเอง

(ตัวอย่าง) สถานการณ์

ฉันมักถูกเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ดีกว่า

ฉันถูกแม่บ้านว่าเรื่องกลับหอช้าในวันที่ไปโรงเรียน

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในด้านสังคม

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสังคม และให้บันทึกเหตุการณ์มาอย่างละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ในด้าน

สังคมของตนเอง โดยให้ความสนใจในด้านสังคมของตนเอง หลังจากนั้นนัดพบในการปรึกษา
ครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบฝึกคิดเอบีซี (ABC)

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B)

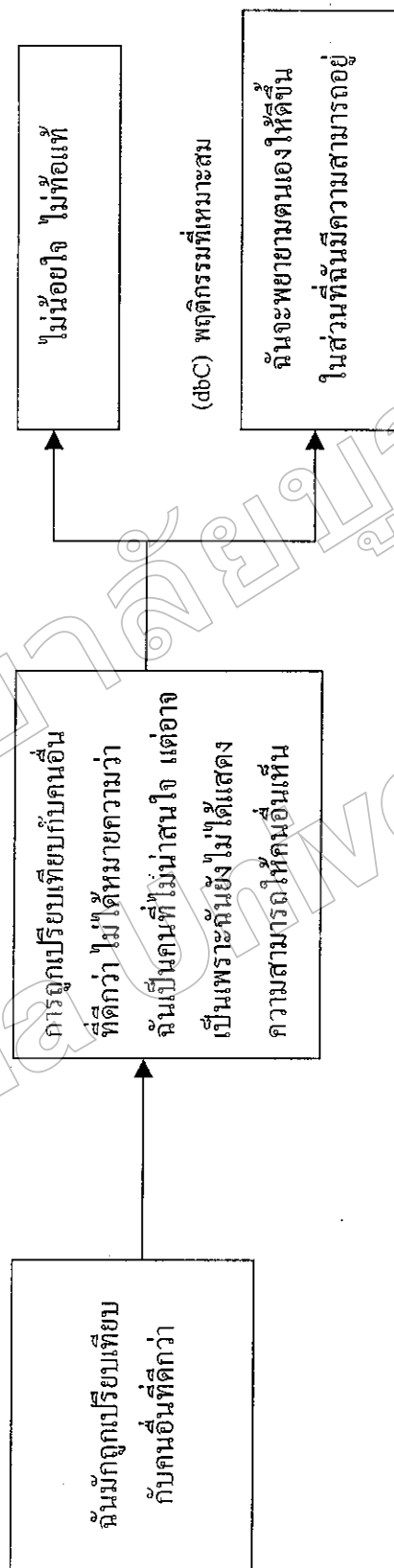
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C)

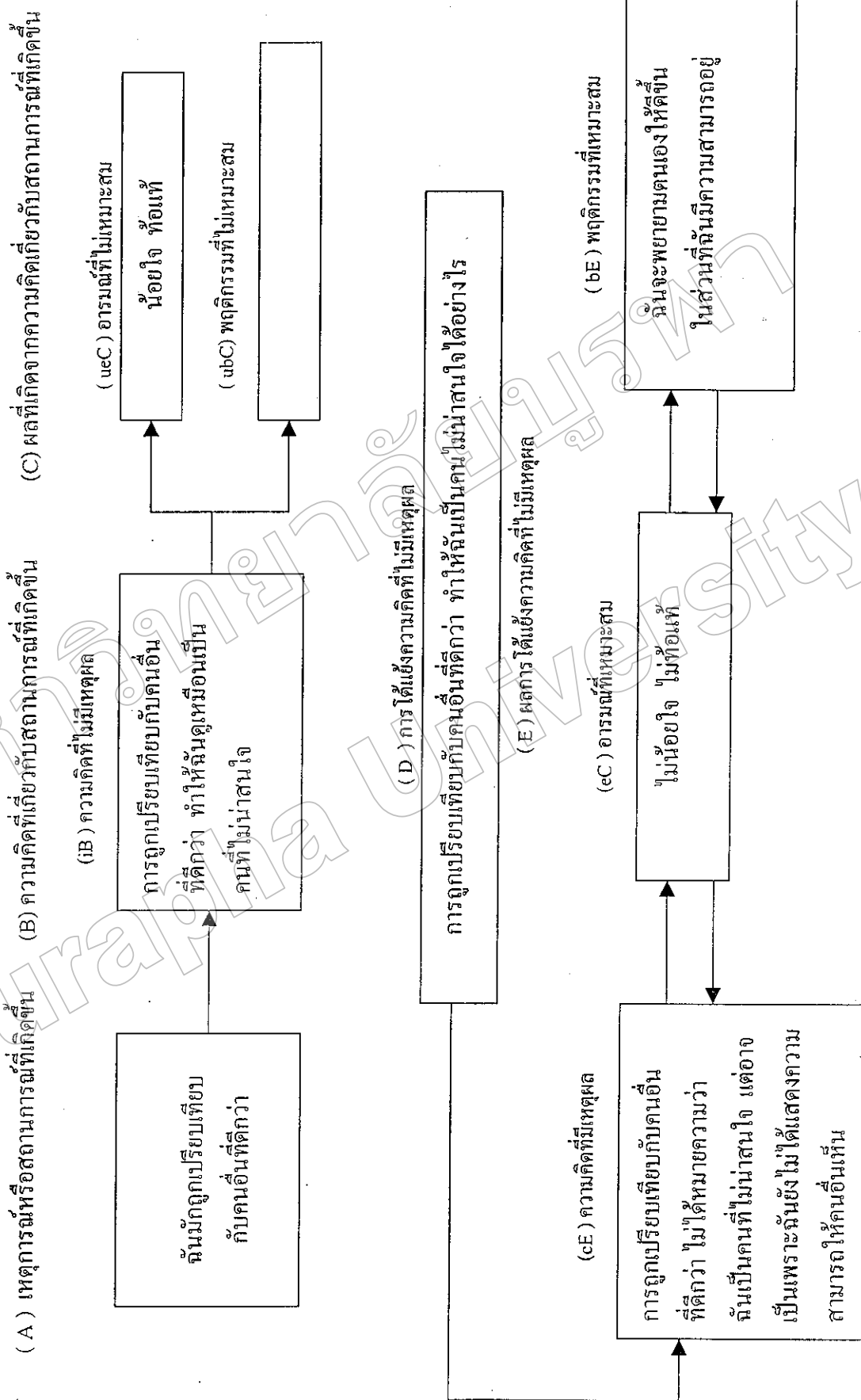
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความ
คิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(fB) ความคิดที่มีเหตุผล

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม



แบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



แบบฝึกคิดเอบีซี (ABC)

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B)

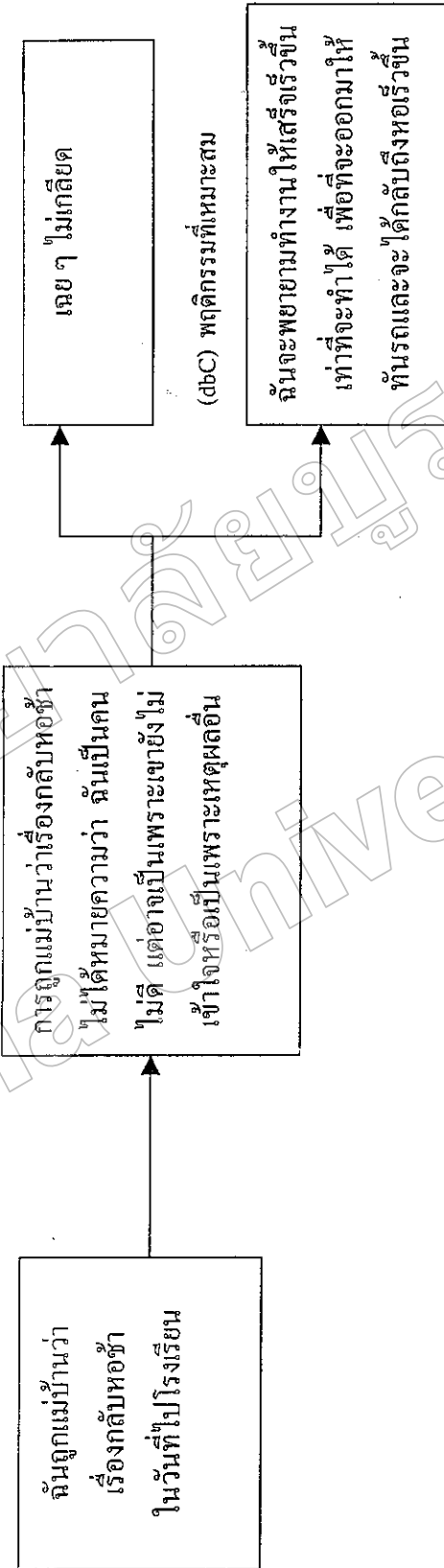
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความ
คิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม



ครั้งที่ 9 การฝึกทำแบบความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง เกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสติปัญญา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสติปัญญา ซึ่งได้แก่ การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อสติปัญญาของตน การมีไหวพริบปฏิภาณและการแก้ไขปัญหา แล้วมีผลต่อตนเองอย่างมีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างไร

2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน

3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริงด้านสติปัญญาและฝึกฝนการพัฒนาการเรียนรู้ใหม่

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเอบีซีดีอี (ABCDE)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในการบ้านของการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตามความเป็นจริงของสังคมของตนเองและการบ้านแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านสังคม หลังจากนั้นสอบถามสมาชิกถึงการที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่ใช้ได้แย้งความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ด้านสติปัญญาของตนเอง

(ตัวอย่าง) สถานการณ์

ฉันสอบตกวิชาคณิตศาสตร์

ฉันสอบไม่ผ่านวิชาภาษาอังกฤษ

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปถึงผลที่ได้จากการคิดอย่างมีเหตุผลในด้านสติปัญญา

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้การบ้านในการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองด้านสติปัญญา และให้บันทึกเหตุการณ์มาอย่างละ 1 เหตุการณ์ พร้อมทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลเป็นตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) ในด้าน

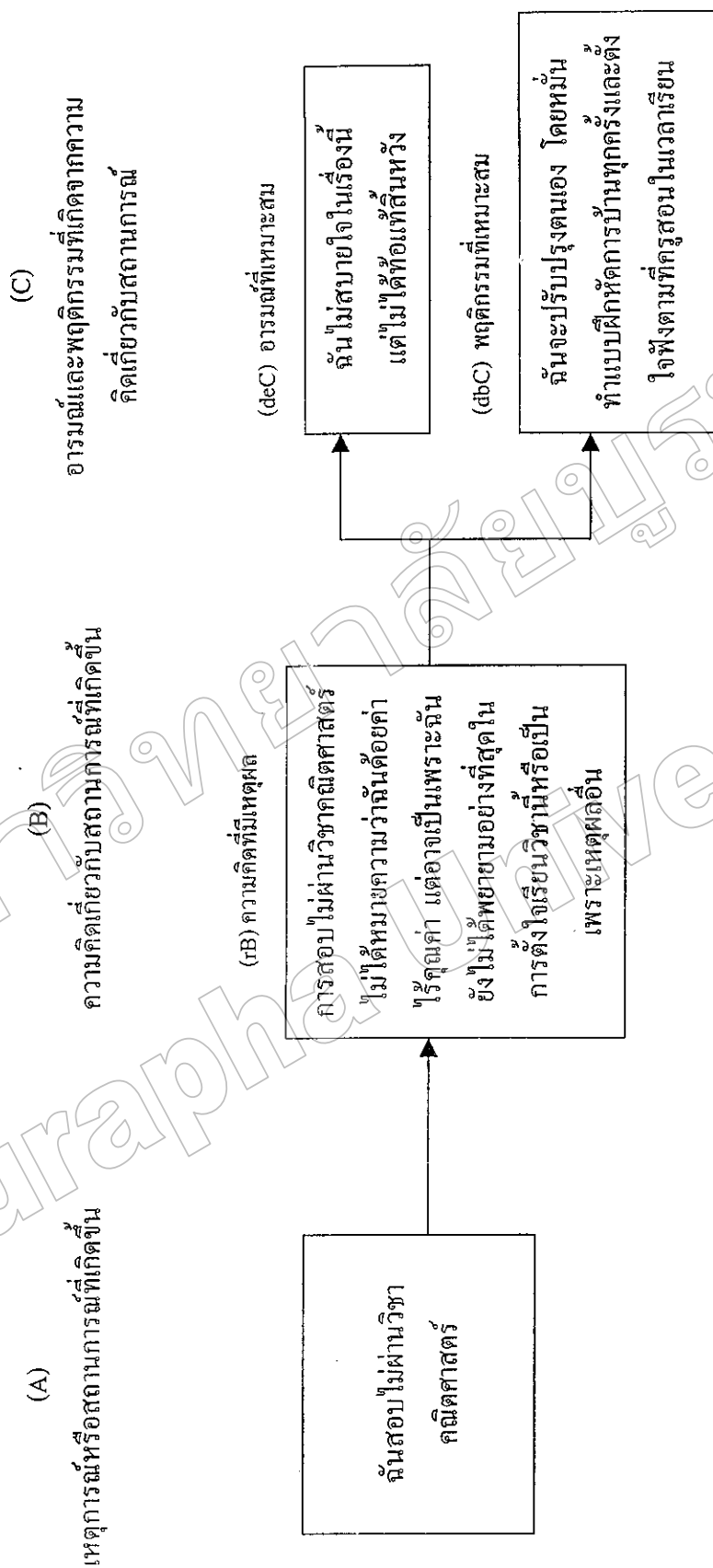
สติปัญญาของตนเอง โดยให้ความเข้าใจในด้านสติปัญญาของตนเอง หลังจากนั้นนัดพบในการ
ปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมและการเข้าร่วมการปรึกษาของสมาชิก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

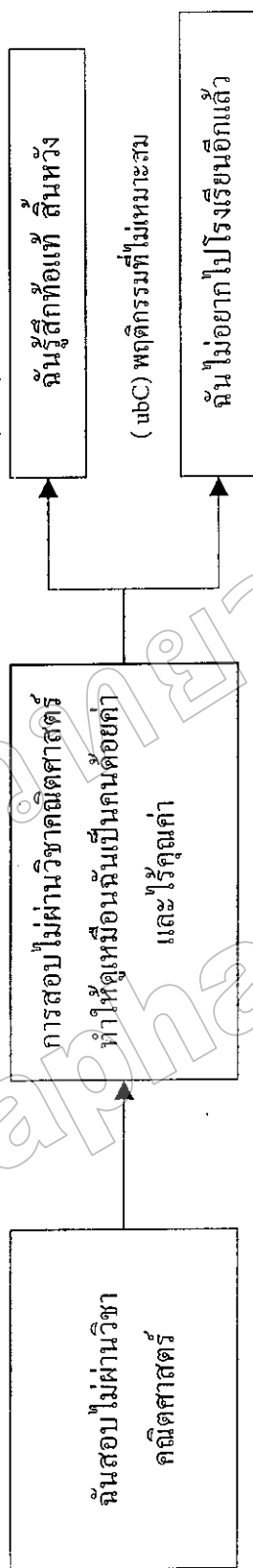
แบบฝึกคิดเอบีซี (ABC)



แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) ความคิดที่เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

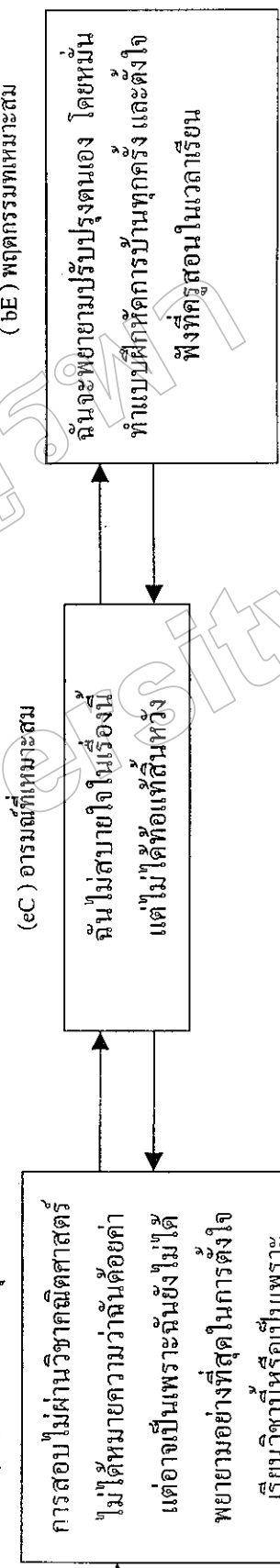


(D) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

การสอบไม่ผ่านวิชาคณิตศาสตร์ ทำให้ฉันเป็นคนด้อยค่าได้อย่างไร

(E) ผลการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(ceE) ความคิดที่มีเหตุผล



แบบฝึกหัดเอบีซี (ABC)

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B)

ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(aB) ความคิดที่มีเหตุผล

ฉันสอบได้คะแนน
น้อยกว่าคะแนนที่หวังไว้

การที่ฉันสอบได้คะแนนน้อย
ไม่ได้หมายความว่า ฉันไม่
ความสามารถ แต่อาจเป็นเพราะ
ฉันยังไม่เข้าใจในบทเรียนดีพอ

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

เสียใจบ้าง
แต่ไม่ถึงกับผิดหวัง

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

ฉันจะพยายามเรียนให้ดีกว่านี้
และจะพยายามถามครู
เวลาเรียนไม่เข้าใจ

แบบฝึกคิดเอบีซี (ABC)

(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันเรียนไม่เก่ง
คะแนนผู้เพื่อนไม่ได

(B)

ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดที่มีเหตุผล
การที่ฉันเรียนไม่เก่ง ไม่ได้
หมายความว่าฉันทำอะไรไม่ได้
เรื่องหรือล้มเหลว แต่อาจเป็น
เพราะฉันยังไม่ขยันพอ

(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความ
คิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

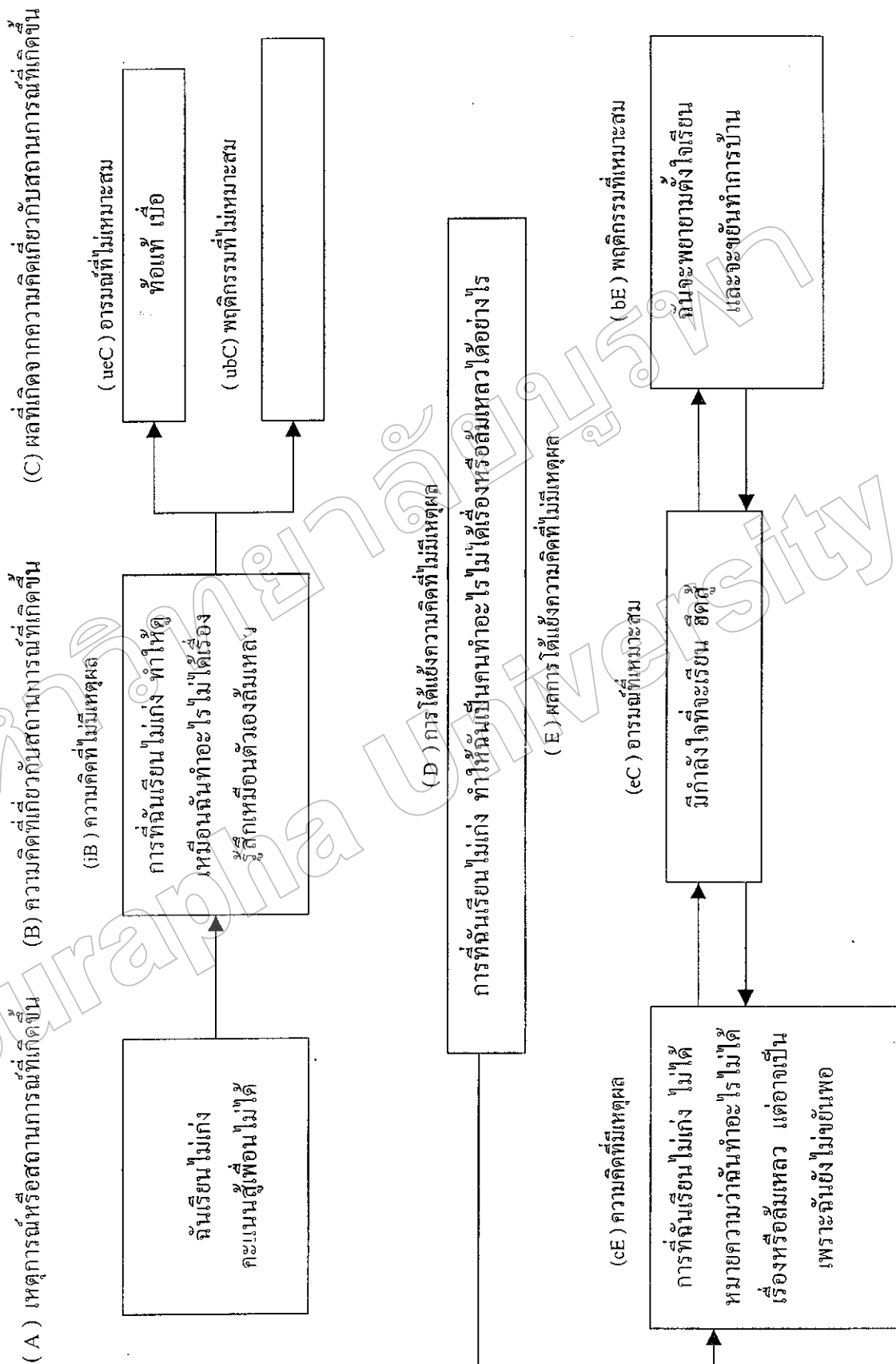
มีกำลังใจที่จะเรียน ฮีตสู้

(dbC) พฤติกรรมที่เหมาะสม

ฉันจะพยายามตั้งใจเรียน
และจะขยันทำการบ้าน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 10 ยุติการให้คำปรึกษา

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
ต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกันในการบ้านของการฝึกคิดอย่างมี
เหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในรูปแบบตารางเอบีซีดีอี (ABCDE) จากสถานการณ์ตาม
ความเป็นจริงของสติปัญญาของตนเองและการบ้านแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้านสติปัญญา หลัง
จากนั้นสอบถามสมาชิกถึงการที่ฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่ใช้ได้แย่งความคิดที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับ
ความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง ที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของสมาชิกว่าเป็นอย่างไร
บ้าง

2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปขั้นตอนของการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่
เหมาะสมตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง
โดยพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อความรู้สึกมีปมด้อยใน
ตนเองที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม

4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปพร้อมทั้งให้สมาชิกทำแบบสอบถามพฤติกรรมที่ไม่
เหมาะสมต่อความรู้สึกมีปมด้อยในตนเองและกล่าวขอใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลอง
และกล่าวปิดกลุ่มการทดลอง

การประเมินผล

จากการสรุปผลของสมาชิกและการทำแบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง

(Post-test)

โปรแกรมการเห็นคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่	หัวข้อ	กิจกรรม
1.	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ยินดีที่รู้จัก
2.	ตระหนักและยอมรับตนเอง	ภาพลักษณ์ของฉัน
3.	ส่งเสริมให้เล็งเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถของตนเอง	ปฏิบัติอย่างสร้างสรรค์
4.	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป	การมองตนเองในทางบวก
5.	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	เป็นที่รัก
6.	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว	ต้นไม้ของครอบครัว
7.	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน	นาฬิกาชีวิต
8.	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและเพื่อน	หนูทำได้
9.	การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและเพื่อน	พัดแห่งความดี
10.	ปัจฉิมนิเทศ	ด้วย (คำบ) รักและผูกพัน

โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

กิจกรรม **ยินดีที่รู้จัก**

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นกันเองกับผู้นำกลุ่มและกับสมาชิกด้วยกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมาย ระเบียบ ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้งที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองต่อสมาชิกอย่างเป็นกันเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. ผู้วิจัยอธิบายจุดมุ่งหมาย ระเบียบ ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้งที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยใช้กิจกรรมประกอบการปฐมนิเทศและดำเนินขั้นต่อไป

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที (ขนาดของกลุ่ม และเวลาที่ใช้จะเท่ากันทุกครั้งตลอดโปรแกรม)

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ แป้งเด็ก, วิทยุเทป, เทปเพลง, กระดาษ, ดินสอ, ยางลบ, สีไม้

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยและสมาชิกนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม ผู้วิจัยทักทายสมาชิกและเริ่มแนะนำตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว โดยต้องทวนชื่อของคนที่แนะนำไปแล้วจนครบก่อน แล้วจึงแนะนำตนเอง เช่น สมาชิกคนแรกซึ่งอยู่ทางซ้ายมือของผู้วิจัย ต้องแนะนำว่า “หนูชื่อสดชื่น (สมมติ) และนี่ (ผายมือมาทางผู้วิจัย) พี่สุนทรี” สมาชิกคนถัดไปทางซ้ายมือก็ต้องแนะนำว่า “หนูชื่อแจ่มใส (สมมติ) และนี่สดชื่นและพี่สุนทรี” (ผายมือมาทางเพื่อนและผู้วิจัยซึ่งนั่งติดกัน) ทำเช่นนั้นจนสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคน

2. รอบที่สองทำเช่นเดิม แต่เพิ่มส่วนที่ดีของตนเองลงไปด้วย เช่น เริ่มจากผู้วิจัยจะแนะนำตัวว่า “พี่ชื่อสุนทรี พี่ทำกับข้าวเก่ง” สมาชิกคนแรกซึ่งอยู่ทางซ้ายมือของผู้วิจัยก็ต้องแนะนำว่า “ฉันชื่อสดชื่น ฉันวาดรูปเก่ง และนี่คือพี่สุนทรี ซึ่งทำกับข้าวเก่ง” ทำเช่นนั้นจนสมาชิกแนะนำตัวครบทุกคน เมื่อสมาชิกแนะนำตัวจนครบทั้งสองรอบ ผู้วิจัยถามสมาชิกว่า “รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนในกลุ่มให้การแนะนำตัวของตนเองได้”

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรมแปรงกระป๋อง โดยให้สมาชิกส่งกระป๋องแปรงให้

เพื่อนที่นั่งติดกันไปเรื่อย ๆ (เวียนตามเข็มนาฬิกา) โดยในระหว่างนี้ผู้วิจัยจะเปิดเพลงไปด้วย เมื่อเพลงหยุด กระจบองเป้งอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นเทเป้งใส่มือ แล้วทาเป้งที่หน้าเพื่อนที่นั่งข้างซ้ายของตน แล้วเริ่มส่งกระจบองเป้งใหม่อีกครั้ง เกมจะดำเนินไปเรื่อย ๆ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที จากนั้นผู้วิจัยถามสมาชิกถึงความรู้สึกจากการทำกิจกรรมครั้งนี้

4. ผู้วิจัยสรุปให้สมาชิกเห็นว่า กิจกรรมการแนะนำตัวและกิจกรรมเกมเป้งกระจบองนั้น ช่วยให้สมาชิกรู้จักเพื่อนมากขึ้น และรู้สึกสนุกสนาน ผ่อนคลาย เป็นกันเองกับเพื่อน ๆ และผู้นำกลุ่มมากขึ้น ช่วยให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าเปิดเผยตนเอง

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรมนิทานสัมพันธ์ โดยแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคนให้วาดภาพอะไรก็ได้ตามต้องการ พร้อมกับระบายสีตามใจชอบ จากนั้นให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเริ่มแต่งนิทานจากภาพของตนเป็นคนแรก คนละ 1-2 ประโยค และสมาชิกคนต่อไปในกลุ่มจะต้องแต่งนิทานอีกคนละ 1-2 ประโยค จนครบทุกคน คนสุดท้ายของกลุ่มต้องแต่งนิทานจบ 1 เรื่อง พอดี (เล่าเรื่องจากภาพให้เป็นเรื่องราวต่อเนื่องกัน) เมื่อแต่งนิทานเสร็จ ผู้วิจัยถามสมาชิกในหัวข้อดังนี้

5.1 ในขณะที่เล่านิทานนั้นสมาชิกรู้สึกอย่างไรถ้าเพื่อนไม่ตั้งใจฟัง

5.2 สมาชิกรู้สึกอย่างไรถ้าเรื่องไม่ได้ดำเนินไปอย่างที่ตนเองคิด

5.3 ถ้าขาดสมาชิกคนใดคนหนึ่งไป จะทำให้มีผลกระทบต่อนื้อเรื่องของนิทานหรือไม่ อย่างไร

5.4 ข้อคิดอื่น ๆ ที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้

6. ผู้วิจัยขอให้สมาชิกเห็นว่าการแต่งนิทานกับการทำกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งจะทำในครั้งต่อไป มีลักษณะคล้าย ๆ กัน ผู้วิจัยให้สมาชิกมาทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน เพราะมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่สมาชิก และในการทำกิจกรรมกลุ่มนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวสมาชิกทุกคนจะต้องช่วยกัน จะขาดสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่ได้ ขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่ม สมาชิกต้องสนใจฟังเพื่อน ๆ รวมทั้งยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะไม่ตรงกับความคิดของตนเองก็ตาม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้บอกระเบียบ ข้อตกลง ในการเข้ากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและของสมาชิกทุกคน วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้งที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 การตระหนักและยอมรับตนเอง

กิจกรรม ภาพลักษณ์ของฉัน

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักและยอมรับในรูปร่างหน้าตาของตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง
 3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับว่าตนเองมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วย

ตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ กระดาษ , ดินสอ , ยางลบ , สีไม้

วิธีดำเนินการ 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยบรรยายเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง อวัยวะส่วนที่ตนเองชอบ บุคลิกลักษณะที่แสดงออกโดยรวม เช่น ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเชื่อมั่น กล้าหาญ และผู้วิจัยก็มีความภาคภูมิใจ (บอกเหตุผล) จากนั้นสนทนากลุ่มถามสมาชิกว่า “แล้วภาพลักษณ์ของสมาชิกจะเป็นอย่างไร”

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ และสีไม้ ให้แก่สมาชิก

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกวาดรูปร่างหน้าตาของตัวเอง ให้ระบายสีตามใจชอบ

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนนำรูปที่ตนวาดแสดงให้เพื่อน ๆ ดู พร้อมกับ

บรรยายสิ่งที่ตนวาดด้วยว่า รูปร่างหน้าตาหรืออวัยวะส่วนนั้น มีลักษณะเด่นอย่างไร และมีประโยชน์ต่อสมาชิกอย่างไรบ้าง สมาชิกชอบเพราะอะไร ให้สมาชิกนำเสนอที่ละคนจนครบทุกคน

3. ขั้นอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ขณะทำกิจกรรม และรู้สึกอย่างไรที่สามารถวาดรูปของตนออกมาได้

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายที่เน้นให้สมาชิกยอมรับในรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพของตนเอง อวัยวะบางส่วนถึงแม้เราอาจจะไม่ชอบ แต่ว่าถ้ามองในแง่ดี อวัยวะส่วนนั้นก็ยังมีประโยชน์ต่อเรา

เพราะฉะนั้นสมาชิกจงภูมิใจ และเห็นคุณค่าที่ตัวเองมีรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพที่เป็นอยู่ และอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือ กิจกรรมนี้นับให้เราเห็นว่า เรามีความสามารถ ถ้าเราตั้งใจทำอะไรแล้ว งานนั้นก็สำเร็จได้ดังที่เราต้องการ

5. ขั้นประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มตามจุดมุ่งหมายที่

กำหนดและการซักถาม

6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 ส่งเสริมให้เล็งเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถของตนเอง

กิจกรรม	ปฏิบัติอย่างสร้างสรรค์
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกได้เล็งเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการมีความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถของตนเอง และการกล้าแสดงออก ไปใช้ในทางที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
เวลา	50 นาที
สถานที่	ห้องกิจกรรม
อุปกรณ์	1. ขวดน้ำอัดลมขนาด 1.25 ลิตร จำนวน 2 ขวด 2. กาว 3. ริบบิ้นผ้าขนาด $\frac{1}{2}$ นิ้ว ยาว 1 เมตร 4 เส้น 4. ผ้าลูกไม้ กว้าง 1 นิ้ว 2 เมตร สีขาว
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคย 1.2 ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกเรื่อง ความคิดสร้างสรรค์ว่าสมาชิกเคยทราบเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์หรือไม่ และเคยรู้จักผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ หรือไม่ 1.3 ผู้วิจัยสอบถามสมาชิกว่าเคยมีความคิดสร้างสรรค์ในการประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ หรือไม่ 2. ขั้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน และให้สมาชิกเลือกหัวหน้ากลุ่ม 2.2 ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้กลุ่มละ 1 ชุด ซึ่งประกอบด้วย ขวดน้ำอัดลม กาว ริบบิ้นผ้า ลูกไม้สีขาว 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกรนำขวดโค้กมาวัดจากปากขวดลงมา 18 เซนติเมตร แล้วตัดออก 2.4 ให้สมาชิกรนำอุปกรณ์ที่ให้ไว้มาตกแต่งที่ขวดให้ดูสวยงามตามที่สมาชิกต้องการ ใช้เวลา 20 นาที

3. ขั้นตอนิปราย

ผู้วิจัยร่วมกับสมาชิกร่วมกันนิปรายดังนี้

3.1 เมื่อทำงานเสร็จแล้วท่านรู้สึกร้อยังไร

3.2 ท่านคิดว่าจะให้ใคร

4. ขั้นตอนสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุป

เพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์

5. ขั้นตอนประเมินผล

เช่นเดียวกับกิจกรรมครั้งที่ 2

6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 โปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป

ชื่อเรื่อง	การมองตนเองในทางบวก
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสุขใจในการมองตนเองทางบวกและมองโลกในทางบวก 2. เพื่อให้สมาชิกมีความสุขในชีวิตไม่คิดว่าตนเองมีปมด้อย
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
เวลา	50 นาที
สถานที่	ห้องกิจกรรม
กิจกรรม	เทคนิคที่วี 2 จอ
อุปกรณ์	-
วิธีดำเนินการ	1. ขั้นนำ ผู้วิจัยสนทนากับสมาชิกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความประทับใจ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น 2. ขั้นกิจกรรม 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกล้มตามสบาย หลังตรง มีอวางที่หน้าตักตามท่าที่ถนัด แล้วค่อย ๆ กลับตาลงเบา ๆ เหมือนนอนหลับ ไม่เครียดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณใด ๆ หายใจยาวช้า ๆ และลึกอย่างนุ่มนวล 2.2 จากนั้นให้เฟืองมองออกไปด้านหน้าของสมาชิกแต่ละคนว่ามีจอทีวีวางอยู่จอหนึ่ง (หลังตาลดเวลา) พร้อมทั้งจินตนาการย้อนไปถึงชีวิตในอดีตที่คงมีความสุข สนุกสนาน เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกแต่ละคนประทับใจ โดยภาพนั้นปรากฏอยู่บนจอทีวีนั้น ใช้เวลาประมาณ 5 นาที 2.3 หลังจากครบ 5 นาทีแล้ว ยังคงให้สมาชิกล้มตาดูอยู่ แล้วให้สมาชิกจินตนาการใหม่อีกครั้ง โดยให้คิดว่าทีวีหน้าจอใหม่ (หน้าจอที่ 2) เป็นภาพสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เราอยากทำ สิ่งที่เราเฝ้านที่อยากจะกระทำให้ตนเองมีความสุขหรือผู้อื่นมีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่สมาชิกต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต 3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้ ให้สมาชิกล้มตาและให้เล่าความรู้สึกของตนที่เกิดขึ้น จากนั้นผู้วิจัยสรุปว่า

การที่บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้มีความสุข ซึ่งเกิดมาจากความสงบ และความรู้สึกในสิ่งที่ดีงาม งดงาม ทั้งเกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์แวดล้อม และหากเป็นเช่นนี้ตลอดเวลาก็จะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตตลอดไป

4. ขั้นประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรมและสิ่งที่สมาชิกบอกเล่าหลังจากทำกิจกรรม

5. ผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 5 ความภาคภูมิใจในตนเองด้านครอบครัว (การได้รับการยอมรับจากแม่บ้าน)

กิจกรรม เป็นที่รัก

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้วิธีปฏิบัติตัวเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากแม่บ้าน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

กิจกรรม การแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเองของหนูนานา”

อุปกรณ์ เอกสารเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเองของหนูนานา”

วิธีดำเนินการ 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนากลุ่มสมาชิกเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองจากการได้รับการยอมรับจากแม่บ้าน

2. ขั้นกิจกรรม

ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากสมาชิกที่ขอแสดงมา 2 คนให้อ่านบทบาทสมมติ (ให้เตรียมตัวมาก่อน) จากนั้นให้แสดงบทบาทสมมติตามที่ได้รับมอบหมายให้สมาชิกคนอื่นได้ชม

3. ขั้นอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในหัวข้อดังนี้

2.1 ถ้าสมาชิกเป็นหนูนานา สมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับการยอมรับจากแม่บ้าน

2.2 ถ้าสมาชิกเป็นแม่บ้าน สมาชิกอยากให้เด็กที่ตนเองดูแลอยู่เป็นเด็กอย่างไร

2.3 ในชีวิตจริงของสมาชิก สมาชิกได้รับการยอมรับจากแม่บ้านหรือไม่ และถ้าไม่ได้รับการยอมรับ สมาชิกควรปรับปรุงตนเองอย่างไรเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากแม่บ้าน

3. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า ความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ดี ผู้ใดมีความรับผิดชอบ ทำงานตามบทบาทหน้าที่ของตนได้ อย่างเรียบร้อย ก็จะทำให้เป็นที่รักใคร่แก่ผู้ใหญ่ และตัวบุคคลนั้นก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเอง

4. ขั้นประเมินผล

เช่นเดียวกับกิจกรรมครั้งที่ 2

5. ผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

การเห็นคุณค่าในตนเองของหนูนา

สถานการณ์

หนูนาเป็นเด็กที่แม่แท้ ๆ ทิ้งไว้ที่ตลาดควรถต้องมาอยู่ในสถานสงเคราะห์แห่งหนึ่ง หนูนา รู้สึกเหงาบ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง เพราะคิดว่าตนเองยังโชคดีกว่าบางคนที่เป็นคนพิการ หรือคนที่อยู่กับครอบครัวแต่ไม่มีความสุข อยู่ที่นี่หนูนามีแม่บ้านคอยดูแล เมื่อมาอยู่ใหม่ ๆ หนูนายังไม่รู้จักแม่บ้านคีนึก จึงรู้สึกไม่ชอบหน้า แต่หนูนาพยายามทำตัวให้เป็นเด็กดี มีความรับผิดชอบ เมื่อแม่บ้านมอบหมายงานอะไร หนูนาก็จะรับผิดชอบงานนั้นจนเสร็จเรียบร้อยและทันเวลา แม่บ้านดักเตือนสอนอะไร หนูนาก็ปฏิบัติตาม เมื่อมีเวลว่างหนูนาก็แสดงน้ำใจต่อแม่บ้านโดยอาสาช่วยงานต่าง ๆ ภายในบ้านและดูแลน้อง ๆ ที่เล็กกว่า ทำให้แม่บ้านรู้สึกรักและเอ็นดูหนูนามากขึ้น เมื่อหนูนาทำผิดก็ยอมรับผิดและก็นึกในความผิดของตน ยินดีให้ถูกทำโทษ และไม่ทำผิดเช่นนั้นอีก แม่บ้านรู้สึกรักเอ็นดู ชื่นชมในตัวหนูนามากขึ้นเรื่อย ๆ แม่บ้านคอยดูแลและช่วยเหลือหนูนาอยู่เสมอ เดียวนี้หนูนาไม่เหงาแล้ว เพราะหนูนามีแม่บ้านซึ่งคอยดูแลเอาใจใส่ และเป็นคนทีหนูนา รักนับถือ หนูนารับผิดชอบเกี่ยวกับตนเองในทุก ๆ เรื่อง รวมทั้งการเรียนด้วย การเรียนของหนูนาอยู่ในเกณฑ์ดี แม่บ้านชื่นชมในตัวหนูนามากและบอกให้น้อง ๆ คนอื่นในบ้านสถานสงเคราะห์ดูหนูนาเป็นตัวอย่างในด้านความรับผิดชอบ หนูนาหวังว่าตนเองจะมีอนาคตที่ดีได้ เพราะความรับผิดชอบและความเป็นคนดีของตนเอง

บทบาทของหนูนา

ฉันชื่อหนูนา เป็นเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์แห่งหนึ่ง ฉันรู้สึกเหงาบ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง เพราะคิดว่าตนเองยังโชคดีกว่าบางคนทีพิการ หรือคนที่อยู่กับครอบครัวแต่ไม่มีความสุข ฉันอยู่ที่นี่มีแม่บ้านคอยดูแล ฉันพยายามทำตัวให้เป็นเด็กดี มีความรับผิดชอบในงานทุกอย่างที่แม่บ้านมอบหมาย และเชื่อฟังคำสอนคำตักเตือนของแม่บ้าน และเมื่อมีโอกาสฉันก็แสดงน้ำใจต่อแม่บ้าน เมื่อฉันทำผิดฉันก็ยอมรับผิด ยอมรับการถูกลงโทษ และจะไม่ทำผิดซ้ำอีก ฉันมีความรับผิดชอบในทุก ๆ เรื่อง รวมทั้งการเรียน ฉันเรียนได้คะแนนดี แม่บ้านชื่นชมในตัวฉัน ให้ฉันเป็นตัวอย่างแก่เด็กคนอื่นและน้อง ๆ ในบ้าน ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความหมายต่อคนอื่น ๆ

บทบาทของแม่บ้าน

ฉันเป็นแม่บ้านอยู่ในสถานสงเคราะห์ มีหน้าที่ดูแลเด็ก ๆ ฉันพยายามสอนให้เด็กเป็นคนดี มีความรับผิดชอบและมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ฉันรู้สึกชื่นชมหนูนา หนูนาเป็นเด็กดีคนหนึ่ง อยู่ในระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบและมีน้ำใจต่อทุก ๆ คน ฉันอยากให้เด็กทุกคนเป็นแบบนี้ เพื่อที่ว่าสักวันเมื่อเขาออกไปจากสถานสงเคราะห์แล้ว เขาจะได้เป็นคนที่สามารถพึ่งตัวเองได้ เป็นคนดีในสังคมต่อไป เพราะความรับผิดชอบและความเป็นเด็กดีในวันนี้ของพวกเขาแน่นอน

ครั้งที่ 6 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว

กิจกรรม ด้นไม้ของครอบครัว

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกได้ถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองต่อครอบครัว และได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว (บ้านสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี)

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ กระดาษ , ปากกา , ดินสอ , กาว , กระดาษกาวสองหน้า , ภาพต้นไม้และภาพใบไม้

วิธีดำเนินการ 1. ให้สมาชิกนั่งเป็นแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหาผู้วิจัย

2. แจกกระดาษ และดินสอ

3. ผู้วิจัยพุดนำเข้าสู่กิจกรรม

สำหรับในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพุดถึง “ครอบครัว” (ในบ้านสถานสงเคราะห์แห่งนี้)

ว่าทุก ๆ คนต่างก็อยู่ในครอบครัวแห่งนี้ ซึ่งแต่ละคนก็จะแตกต่างกันไป ลองช่วยกันให้ความหมายของคำว่า “ครอบครัว” ว่าครอบครัวตามความคิดของแต่ละคนนั้นเป็นอย่างไร มีใครอยู่ในครอบครัวบ้าง และมีกิจกรรมอะไรภายในครอบครัวบ้าง (เขียนหัวข้อให้สมาชิกดูเพื่อเตือนความจำ) ให้เขียนลงไปบนกระดาษที่แจกให้

4. แสดงตัวอย่างแผนผังของครอบครัว และอธิบายให้สมาชิกเข้าใจ จากนั้นให้สมาชิกทำแผนผังครอบครัวของแต่ละคน (ให้เวลาในการทำกิจกรรม)

5. เสนอคำว่า “คุณค่า” บนกระดาน และให้สมาชิกช่วยกันอธิบายถึงความหมายและตนมีคุณค่าต่อครอบครัวอย่างไร (ให้สมาชิกบอกทีละคน)

6. สรุปลงให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเอง

7. นำรูปต้นไม้ติดบนกระดาน และนำใบไม้ติดทีละใบ เพื่อเปรียบเทียบกับแผนผังครอบครัว และนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป โดยให้สมาชิกแต่ละคนจินตนาการว่า

7.1 คุณค่าของแต่ละคนคือใบไม้ แล้วให้สมาชิกแต่ละคนได้รับใบไม้ให้เท่ากับจำนวนสมาชิกของครอบครัวในความคิดของตน (แจกกระดาษ ภาพต้นไม้และภาพใบไม้จำนวนหนึ่ง และกาว)

7.2 ให้สมาชิกลองนึกดูว่า แต่ละคนในครอบครัวมีคุณค่าอย่างไรบ้าง เขียนลงไปบนใบไม้แต่ละใบ พร้อมชื่อสมาชิกคนนั้นจนครบสมาชิกทุกคนในครอบครัวตามความคิด (ให้เวลาสมาชิกทำกิจกรรมประมาณ 10 นาที)

7.3 นำใบไม้ที่มีชื่อของสมาชิกเอง พร้อมคุณค่าของตนเอง ทากาว และแปะลงตรงกลางกระดาษวาดเขียนที่มีต้นไม้วาดไว้ จากนั้นนำใบไม้ของสมาชิกในครอบครัวที่สนิทที่สุด แปะลงไปใกล้ ๆ กับใบแรก ที่เป็นชื่อของสมาชิกเอง ส่วนใบไม้ของสมาชิกคนอื่นในครอบครัวที่สนิทน้อย ๆ ให้แปะห่างออกมาเรื่อย ๆ (ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างและให้เวลาทำกิจกรรม)

8. ให้สมาชิกแสดงผลงานพร้อมบรรยายให้เพื่อน ๆ ฟัง

สมาชิกทุกคนก็มีต้นไม้วาดของครอบครัวแล้ว ซึ่งต้นไม้วาดของครอบครัวตามความคิดของแต่ละคนประกอบไปด้วยใบไม้หลาย ๆ ใบ นั่นก็คือคุณค่าของแต่ละคนที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นครอบครัว ให้สมาชิกลองแลกเปลี่ยนต้นไม้วาดและอธิบายให้เพื่อน ๆ ฟังต่อหน้าสมาชิกคนอื่น ๆ (ให้เวลาสมาชิกรวบรวมผลงาน)

9. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าต้นไม้นั้นประกอบไปด้วย ราก, ลำต้น, กิ่ง, ก้าน, ใบ, ดอกและผล อีกทั้งต้นไม้วาดหลายชนิด บางชนิดมีดอกและผล บางชนิดมีดอกไม่มีผล บางชนิดไม่มีทั้งดอกและผล แต่ทุก ๆ ส่วนของต้นไม้วาดมีความสำคัญต่อกัน ทำหน้าที่เอื้อประโยชน์ต่อกันจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ไม่ว่าคุณค่าของแต่ละคนจะแทนด้วยใบไม้ แต่ใบไม้ทุกใบก็มีค่า เป็นส่วนประกอบส่วนหนึ่งของต้นไม้วาดที่เปรียบเสมือนกับสมาชิกคนหนึ่งซึ่งสำคัญต่อครอบครัวแห่งนี้

10. ขึ้นประเมินผล

เช่นเดียวกับกิจกรรมครั้งที่ 2

11. ผู้วิจัยนัดหมายการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านโรงเรียน (การเรียนรู้)

กิจกรรม นาฬิกาชีวิต

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและเห็นข้อบกพร่องของตนเองเกี่ยวกับการใช้เวลาเรียนด้วยตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักในเรื่องการใช้เวลาเรียนให้เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถจัดแบ่งเวลาอย่างที่ดี

ต้องการได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ กระดาษ , ดินสอ , ยางลบ , ไม้บรรทัด , วงเวียน

วิธีดำเนินการ 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกว่าเคยมีปัญหาเรื่องไม่มีเวลาอ่านหนังสือ หรือมีเวลาอ่านหนังสือน้อย ทำให้อ่านหนังสือไม่เข้าใจ และผลการเรียนไม่ดีบ้างหรือไม่ และมีวิธีแก้ไขอย่างไร

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ ไม้บรรทัด และวงเวียน ให้สมาชิกแต่ละคน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนกิจกรรมที่ตนปฏิบัติอยู่เป็นประจำทุกวันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน เรียงเป็นข้อๆ เช่น กิจกรรมส่วนตัว รับประทานอาหารเช้า เดินทางไปโรงเรียน เรียน การอ่านหนังสือทบทวนและทำการบ้าน พักผ่อน รับประทานอาหารเย็น ทำงานที่ได้รับมอบหมาย ดูทีวี นอน เป็นต้น

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกใส่เวลาในกิจกรรมแต่ละข้อว่า แต่ละกิจกรรมใช้เวลาเท่าใด โดยทุกกิจกรรมรวมแล้วต้องได้เวลาเท่ากับ 24 ชั่วโมง

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนวงกลม 1 วง ลงในกระดาษ ขนาดใหญ่พอสมควร กับหน้ากระดาษ สมมติว่าวงกลมนี้เป็น “นาฬิกาชีวิต” ของแต่ละคน

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งวงกลมเป็นช่องๆ ตามเวลาที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม แต่ละช่องให้ใส่กิจกรรมที่ทำและเวลาที่ใช้กำกับไว้ด้วย

3. ขั้นตอนิปราย

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกพิจารณา “นาฬิกาชีวิต” ของตน และพิจารณาว่าการใช้เวลาของตนใน 24 ชั่วโมงนี้มีข้อบกพร่องที่ควรปรับปรุงแก้ไขอย่างไร (โดยเฉพาะเวลาเรียน การอ่านหนังสือทบทวนและทำการบ้าน)

3.2 เมื่อสมาชิกเห็นข้อบกพร่องในการใช้เวลาและได้ปรับปรุงแล้ว ให้เขียนวงกลมอีก 1 วง เท่ากับวงแรก ให้สมาชิกแบ่งวงกลมตามเวลาที่ได้ปรับปรุงใหม่ จากนั้นเขียนกิจกรรมและเวลากำกับไว้เช่นเดียวกับวงแรก

3.3 ผู้วิจัยซักถามสมาชิกถึงความรู้สึกที่ตนเองสามารถจัดแบ่งเวลาได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกเห็นข้อบกพร่องของตนเอง เพื่อให้สมาชิกตระหนักในเรื่องการใช้เวลาเรียนให้เหมาะสม และให้สมาชิกมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถจัดแบ่งเวลาอย่างที่ต้องการได้ ผู้วิจัยย้ำให้สมาชิกตระหนักว่า “การจัดแบ่งเวลาที่เหมาะสม” อย่างเดียว ไม่สามารถทำให้เราบรรลุจุดมุ่งหมายได้ แต่สมาชิกต้องมีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงที่จะปฏิบัติตามที่ตนเองวางแผนไว้ด้วย จึงจะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้และประสบความสำเร็จในอีกหลายๆ เรื่องได้

5. ขั้นประเมินผล

เช่นเดียวกับกิจกรรมครั้งที่ 2

6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและเพื่อน

กิจกรรม หนูทำได้

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความสามารถ มีความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออก
และมีการเห็นคุณค่าของกันและกัน

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ วิทยุเทป, เทปเพลง, ดุ๊กตาหมี

วิธีดำเนินการ 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามสมาชิกว่า สมาชิกเคยแสดงอะไร
มาก่อนหรือไม่ และเคยคิดใหม่ว่า ถ้าตนเองได้แสดงอะไรออกไปแล้วเพื่อน ๆ ยอมรับ สมาชิกจะ
รู้สึกอย่างไร

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยเปิดเพลง และให้สมาชิกเริ่มส่งดุ๊กตาหมีไปทางซ้ายมือ ผู้วิจัยเป็น
คนควบคุมเพลง เมื่อเพลงหยุดแล้วดุ๊กตาหมีอยู่ที่ใคร ให้สมาชิกคนนั้นออกมาแสดงให้สมาชิกใน
กลุ่มชม โดยให้สมาชิกในกลุ่มเสนอความคิดเห็นและตกลงกันว่าจะให้เพื่อนคนนั้นแสดงอะไร จึง
จะเหมาะสมกับความถนัดของเพื่อน หรือเป็นการแสดงที่เพื่อนคนนั้นเคยแสดงมาก่อนก็ได้

2.2 เมื่อสมาชิกคนนั้นแสดงเสร็จแล้ว ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มปรบมือ
แสดงความชื่นชม ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวชมเชยเพื่อนตามความรู้สึกที่แท้จริง
ของตนเอง

3. ขั้นอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายในหัวข้อดังนี้

3.1 สมาชิกรู้สึกอย่างไรที่ต้องแสดงตามที่เพื่อน ๆ เสนอแนะ และในขณะที่
แสดงสมาชิกรู้สึกอย่างไร

3.2 เมื่อสมาชิกแสดงเสร็จแล้วและได้รับการปรบมือ ชมเชย สมาชิกรู้สึก
อย่างไร

3.3 ในชีวิตจริงของสมาชิก สมาชิกได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ หรือไม่
และถ้าไม่ได้รับการยอมรับ สมาชิกควรปรับปรุงตนเองอย่างไรเพื่อให้ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่า การที่สมาชิกจะได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ นั้น สมาชิกจำเป็นต้องรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ๆ และการได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ จะทำให้สมาชิกรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองด้วย

5. ขั้นประเมินผล

เช่นเดียวกับกิจกรรมครั้งที่ 2

6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

ครั้งที่ 9 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคมและเพื่อน

กิจกรรม พัดแห่งความดี

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกเกิดบอกถึงส่วนดีของตนเองและของผู้อื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง
 3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่นและยอมรับผู้อื่นตามความเป็นจริง

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องกิจกรรม

อุปกรณ์ กระดาษพิมพ์งานขนาด A4 , ปากกาสีเมจิก , ลวดเย็บกระดาษ

วิธีดำเนินการ 1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม โดยถามสมาชิกว่า “สมาชิกเคยสงสัยหรือไม่ว่าตนเองเป็นคนดีหรือไม่ดี แล้วจริง ๆ สมาชิกเป็นคนอย่างไร”

2. ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษพิมพ์งานขนาด A4 1 แผ่น ที่พับแล้วเย็บด้วยลวดเย็บกระดาษเป็นรูปพัด และปากกาสีเมจิก 1 ด้าม ให้สมาชิกแต่ละคน ให้สมาชิกเขียนชื่อของตนเองที่หัวมุมด้านซ้ายหรือที่ด้านจับของพัดกระดาษ

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนบรรยายส่วนที่ดีของตนเองลงในพัดกระดาษตามรอยพับด้านใน

2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนพัดกระดาษไปทางซ้ายมือ เมื่อสมาชิกได้พัดกระดาษของเพื่อนคนไหน ก็ให้สมาชิกเขียนส่วนที่ดีของเพื่อนคนนั้น เสร็จแล้วให้เวียนต่อไปจนครบทุกคน จนพัดกระดาษกลับมาหาเจ้าของ

2.4 ให้สมาชิกอ่านแผ่นบันทึกความดีของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง

3. ขั้นอภิปราย

ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ในหัวข้อดังนี้

3.1 รู้สึกอย่างไรขณะที่เขียนส่วนที่ดีของตนเอง

3.2 รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนเขียนส่วนที่ดีของตนเอง

3.3 ส่วนที่ดีของตนเอง ทั้งที่ตนเองเขียนและที่เพื่อนเขียน เหมือนกันหรือไม่แตกต่างกัน และตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ อย่างไร

3.4 การมองส่วนที่ดีของเพื่อน ทำให้ตนเองรู้สึกกับเพื่อนอย่างไร

4. ขั้นสรุปและประยุกต์ใช้

4.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่ากิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายที่เน้นให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง เห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยอมรับตนเองซึ่งจะทำให้มีพลังความสามารถที่จะทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ดีมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกได้มีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น การที่สมาชิกมองในส่วนของผู้อื่น จะทำให้จิตใจมีความสุขและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

4.2 ผู้วิจัยเสนอให้สมาชิกนำ “แผ่นพัดแห่งความดี” ไปติดไว้ในที่ที่เห็นง่าย หรือในที่คุ้นเคย เช่น กระเป๋าน้ำดื่ม หวีเตียงนอน เพื่อเตือนความทรงจำว่าสมาชิกเป็นคนดี และจะเป็นกำลังใจที่ทำให้สมาชิกทำความดีต่อไป

5. ขั้นประเมินผล

เช่นเดียวกับกิจกรรมครั้งที่ 2

6. ผู้วิจัยนัดหมายการทำโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งต่อไป

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ

กิจกรรม	ด้วย (ด้วย) รักและผูกพัน
จุดมุ่งหมาย	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสาระสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเอง
ขนาดกลุ่ม	6 คน
เวลา	50 นาที
สถานที่	ห้องกิจกรรม
กิจกรรม	สัญญาใจ
อุปกรณ์	1. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจแผ่นใหญ่ 1 แผ่น 2. ปากกาจำนวน 6 ด้าม 3. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ ซึ่งตัดมาจากรูปหัวใจแผ่นใหญ่ จำนวน 6 แผ่น 4. ด้ายสีชมพู จำนวน 1 ม้วน 5. เข็มหมุด จำนวน 10 อัน 6. กรรไกร 1 อัน 7. เครื่องเล่นเทป จำนวน 1 เครื่อง 8. เทปเพลงสัญญาใจ
วิธีดำเนินการ	1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างบรรยากาศให้เป็นธรรมชาติ 2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ประทับใจหรือความรู้สึกที่มีเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ 3. เมื่อสมาชิกเขียนข้อความลงในรูปหัวใจที่แจกครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกอ่านข้อความให้เพื่อนฟัง แล้วนำไปติดใส่ให้พอดีกับรูปหัวใจอันใหญ่ในส่วนที่ขาดไป ให้รูปหัวใจใหญ่นั้นเป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ (คล้ายการต่อจิ๊กซอ) 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกจับมือกันเป็นวงกลม จากนั้นผู้วิจัยเปิดเพลงสัญญาใจ แล้วให้สมาชิกโยนด้ายสีชมพูให้เพื่อนที่อยู่ตรงข้ามจนครบทุกคน 5. ผู้วิจัยตัดด้ายที่พันกัน แล้วนำมาผูกข้อมือให้สมาชิกทุกคน เพื่อเป็นสัญญาว่าเราจะต้องร่วมมือกันพัฒนาตนเองว่าเราได้ดียิ่งไปกว่าผู้อื่น เรายังมีคุณค่าในตนเองและมีคุณค่าต่อสังคมต่อไป

6. ประเมินผลโดยการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มขณะเข้าร่วมโปรแกรม
การเห็นคุณค่าในตนเอง และให้ทำแบบสอบถามความรู้สึกมีปมด้อยในตนเอง (Post-test)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University