

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ตำแหน่งสื่อจากบัณฑิตวิทยาลัย

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

ผู้อำนวยการโครงการอีไอพี (EIP)

โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ”

มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้าราชการบำนาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง

ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยบูรพา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล

หัวหน้าภาคและอาจารย์ประจำภาควิชา

การแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3519

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

4 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวฉัตรสุตา แจ่มประโคน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการ
แสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา
อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิต
วิทยาลัยพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์
จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-6655-5795

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/35..

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

4 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1

ด้วยนางสาวฉัตรสุดา แจ่มประโคน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชาอินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตวร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตวร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-6655-5795

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/35..

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

4 พฤศจิกายน 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวฉัตรสุตา แจ่มประโคน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมกร
แสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา
อินัง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิต
วิทยาลัยพิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์
จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-6655-5795

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3695

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

19 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลกันยานุกูล แสนสุข
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวฉัตรสุตา แจ่มประโคน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 30 คน โดยผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22-29 ธันวาคม 2548 อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
กองจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-6655-5795

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/3695

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

30 ธันวาคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวฉัตรสุตา แจ่มประโคน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ดร.ประชา อึ้ง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โดยผู้วิจัยจะเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 4 มกราคม 2549 ถึงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2549 อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3898-3466

ผู้วิจัยโทร.0-665-5795



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อวิทยานิพนธ์:

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP
COUNSELING ON ANGER ASSERTIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENCE

2. ชื่อนิติ (นาย,นาง,นางสาว): นางสาวฉัตรสุตา แจ่มประโคน

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

☒ ภาคปกติ

สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

☐ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 46911215

คณะ/วิทยาลัย ศึกษาศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด:

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าว
ข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม
โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และ
รักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

() รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง:14.....เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2548

ลงนาม
(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ หันชูวัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรม
 กรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น
 เรียน ผู้เข้าร่วมวิจัย/ผู้ปกครองผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเป็นการศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ สืบเนื่องมาจากปัจจุบันพฤติกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า เพราะวัยรุ่นนับว่าเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญในการสร้างความเจริญก้าวหน้าต่อสังคมและประเทศชาติ ความโกรธก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่เกิดให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบ ดังนั้นผู้วิจัยเล็งเห็นว่าควรจะต้องมีการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการวิจัยและเป็นการพัฒนาให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธ

ในการวิจัยนี้ เป็นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ระยะเวลาของกระบวนการปรึกษากลุ่มใช้เวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง สมาชิกกลุ่ม 6 คน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษาในแนวทางปฏิบัติต่าง ๆ และสมาชิกกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองทุกคนเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน เสนอแนวความคิดต่าง ๆ ต่อสมาชิกกลุ่ม เพื่อรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอแนะจากกลุ่ม ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาทางจิตวิทยาที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมการทดลอง ที่เน้นกระบวนการคิดเป็นสำคัญ

ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ปกครองจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการทดลองครั้งนี้จะเป็นผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเรียนรู้วิธีการในการเผชิญความโกรธ การแสดงออกต่าง ๆ ตลอดจนสามารถมีพฤติกรรมกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธที่เหมาะสม ส่งผลต่อเนื้อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมมีความเป็นปกติสุข สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ครอบครัวและสังคมได้ ไม่ส่งผลกระทบทั้งทางตรงหรือทางอ้อมในด้านการเรียน การดำรงชีวิต ตลอดจนเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี เจริญเติบโตเป็นบุคคลที่มีคุณภาพของสังคม และมีส่วนร่วมในการพัฒนาความเจริญให้กับประเทศชาติต่อไป

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้รับการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความโกรธ โดยแบ่งเป็น 3 ระยะคือ

1. ระยะก่อนการทดลอง ท่านจะได้รับการทำแบบสอบถามก่อนเข้ากระบวนการปรึกษากลุ่ม
2. ระยะหลังการทดลอง ท่านจะได้รับการทำแบบสอบถามหลังกระบวนการกลุ่มเสร็จสิ้นทันที
3. ระยะติดตามผล ท่านจะได้รับการทำแบบสอบถามหลังจากกระบวนการกลุ่มเสร็จสิ้นแล้วโดยทั้งช่วงเวลา 1 เดือน

ในการทดลองนี้ ข้อมูลต่าง ๆ ของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ ใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยโดยภาพรวมเท่านั้น ในการทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายโดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการทดลอง มีข้อตกลงร่วมกันดังต่อไปนี้

- ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ในการเข้ากลุ่มการทดลอง
- ท่านต้องได้รับการทำแบบสอบถามจำนวน 3 ครั้ง ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และขอความกรุณาในการทำแบบสอบถามตามความเป็นจริง
- ในการทดลองครั้งนี้ข้อมูลทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ ใช้รายงานผลการวิจัยโดยภาพรวมเท่านั้น ดังนั้นขอให้ท่านร่วมมือที่จะไม่เปิดเผยข้อมูลที่เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มและเก็บรักษาเป็นความลับด้วย
- การเข้าร่วมกลุ่มการทดลองนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ ท่านอาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากการทดลองนี้ได้ทุกเมื่อ โดยแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน

การรักษาความลับเป็นสิ่งสำคัญในการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน จะใช้เพียงข้อมูลเพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ คุณฉัตรสุดา แจ่มประโคน โทร 0-6655-5795 ยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

.....

วิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธของวัยรุ่น

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ก่อนจะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้อุปการะโดยชอบด้วยกฎหมาย

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/
ผู้แทนโดยชอบด้วยกฎหมาย
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย
(.....)

ภาคผนวก ข

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ลำดับที่.....

แบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความโกรธ

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้มีจำนวน 33 ข้อ คำตอบมี 2 ลักษณะ คือ จริง และ ไม่จริง ผู้วิจัยขอให้ท่านได้ตอบแบบประเมินนี้เกี่ยวกับตัวท่านที่เป็นปัจจุบันตามความเป็นจริงมากที่สุด และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ขอให้ตอบคำถามอย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกผิด และไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบหรือบุคคลใดๆ

กรุณาลำรวจตัวท่านเองแล้วให้ท่านทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

จริง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมนั้น
ไม่จริง หมายถึง ท่านไม่มีพฤติกรรมนั้น

ตัวอย่าง

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดงออก	จริง	ไม่จริง
00	ฉันทาลายข้วบปาลิ่งของขณะทีฉันทัน โกรธ	✓	

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

นางสาวนัทรสุดา แจ่มประโคน

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดงออก	จริง	ไม่จริง
1	ฉันพูดจากร้าวร้าวกับคนที่ฉันโกรธ		
2	ในขณะที่ฉันรู้สึกโกรธอย่างมาก ฉันจะไม่พบหรือพูดคุยกับใคร เก็บความโกรธไว้ในใจคนเดียว		
3	ฉันไม่ได้ตอบกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ และเก็บความอึดอัดนั้นไว้ในใจ		
4	ฉันสามารถทำจิตใจให้สงบได้เมื่อรู้สึกโกรธ		
5	ฉันทำลายขว้างปาสิ่งของขณะที่ฉันโกรธ		
6	ฉันแสดงสีหน้าไม่พอใจกับคนที่ทำให้ฉันโกรธ		
7	แม้จะรู้สึกโกรธ แต่ฉันก็สามารถอธิบายหรือเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้		
8	ฉันควบคุมความโกรธไว้ และสามารถปฏิบัติตัวเป็นปกติได้		
9	ฉันแสดงอาการหงุดหงิดโมโหกับคนที่ทำให้ฉันโกรธ		
10	ฉันรู้สึกโกรธอย่างมาก แต่ไม่แสดงออก และฉันก็เก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ		
11	ฉันหน้าแดง หัวใจเต้นแรง แต่ฉันก็สามารถพูดคุยได้ตามปกติ		
12	ฉันขึงหน้าแสดงความไม่พอใจคนที่ทำให้ฉันโกรธ		
13	ฉันพูดจาถากถางคนที่ทำให้ฉันโกรธ		
14	ฉันตำหนิคนที่ทำให้ฉันโกรธกลับไปทันที		
15	ฉันทำตัวเองให้ใจเย็นลงได้เมื่อฉันโกรธ		
16	ฉันคิดทบทวนหาสาเหตุว่าฉันโกรธเพราะอะไรและหาทางแก้ไขอย่างเหมาะสม		
17	ฉันแสดงอาการก้าวร้าวกับคนที่ทำให้ฉันโกรธ		
18	ฉันสบถถ้อยคำหยาบคายออกมา		
19	ฉันชักสีหน้าไม่พอใจทันทีเมื่อรู้สึกโกรธ		

ต่อ

ข้อ	พฤติกรรมที่แสดงออก	จริง	ไม่จริง
20	ฉันชักสั่นหน้าไม่พอใจทันทีเมื่อรู้สึกโกรธ		
21	ฉันรู้สึกโกรธ แต่ฉันก็ไม่แสดงให้คนอื่นรู้		
22	ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธไว้ได้เวลาที่เพื่อนแกล้งหรือล้อฉัน		
23	ฉันรู้สึกอย่างไรฉันก็แสดงออกไปอย่างนั้นเวลาที่โกรธ		
24	ฉันพยายามสงบใจและพุดจาให้เป็นปกติ		
25	ฉันถอนหายใจแรง มีอาการหน้าแดง แต่ก็สามารถพุดคุยกับเพื่อนได้ตามปกติ		
26	ฉันเก็บความโกรธไว้ แล้วลุกหรือเดินออกไปจากเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันโกรธ		
27	ฉันสามารถควบคุมความโกรธไว้ได้ และปฏิบัติตัวได้ตามปกติ		
28	ฉันเก็บความโกรธไว้ในใจ ไม่พุดคุยหรือเล่าเรื่องราวที่ทำให้โกรธกับใครเลย		
29	ฉันรู้สึกตัวร้อนผ่าว กำมือแน่น และรู้สึกโกรธมาก แต่ฉันก็สามารถกล่าวคำขอโทษได้		
30	ฉันพุดคำหยาบกับคนที่ทำให้ฉันโกรธ		
31	ฉันพยายามไม่แสดงความโกรธออกมา ถึงแม้ว่าฉันจะรู้สึกโกรธมากเพียงใดก็ตาม		
32	ฉันรู้สึกอึดอัดอยากพุดคุยอธิบายกับคนที่ทำให้ฉันโกรธให้เข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ฉันก็ไม่ทำ		
33	ฉันสามารถพุดจาให้เป็นปกติได้ เวลาที่ฉันโกรธ		



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษา (ผู้วิจัย) และสมาชิกกลุ่มให้รู้สึกเป็นกันเอง ขอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ ระยะเวลา วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกผู้รับคำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกและแนะนำตนเองและให้สมาชิกแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองและเปิดโอกาสให้ซักถามเพื่อให้สมาชิกรู้จักกันมากขึ้น จากนั้นได้ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพในสิ่งที่สามารถแทนความเป็นตัวตนโดยเป็นสัญลักษณ์หรือภาพต่าง ๆ และนำภาพที่วาดมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถาม
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่ม เช่น การรักษาความลับของเพื่อสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามเพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน
5. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงหลักการและขั้นตอนการดำเนินการ ระยะเวลา และจำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม บทบาทของสมาชิกตลอดจนประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
6. นัดเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการรวมกิจกรรม การซักถามและสรุป

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าเปิดเผยเรื่องราวและเกิดความรู้สึกไว้วางใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และมีโอกาสได้พิจารณาตนเองมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา ทบทวนกฎข้อตกลงของกลุ่มที่ได้ตกลงร่วมกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ เพื่อพูดคุยบอกเล่าเรื่องราวและนิสัยของตนเองให้รู้ของตนเองฟัง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความรู้สึกไว้วางใจ และทำให้เกิดความรู้จักกันมากขึ้น จากนั้นแต่ละคนแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้เพื่อสมาชิกในกลุ่มฟัง และเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มซักถาม
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามในสิ่งที่ต้องการทราบ และอภิปรายแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม รวมทั้งสิ่งที่สมาชิกได้รับในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปและยุติการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
6. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ความสนใจในการร่วมกิจกรรม และการพูดคุยซักถาม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 3 การวิเคราะห์ความคิดที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเมื่อเผชิญความโกรธ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองในการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงเมื่อเผชิญความโกรธ
2. เพื่อทราบความคิดที่เป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดของตนเองเกิดจากตัวเรา

เอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามถึงความคิดที่มีต่อสาเหตุของการทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่อเผชิญความโกรธ เช่น คิดว่าสาเหตุที่ทำให้ตนไม่ได้ออกไปเที่ยวเล่นน้ำสงกรานต์ เป็นเพราะแม่ต้องการให้ช่วยขายของที่บ้าน จึงรู้สึกโกรธแม่แล้วเดินกระต๊อเข้าบ้านเสียงดัง
3. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดที่เป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมด้วยการแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น โดยให้สมาชิกเปลี่ยนกระดาษให้เป็นอะไรก็ได้ใน 5 นาที แล้วให้สมาชิกอธิบายถึงสิ่งที่ตนเปลี่ยนสภาพของกระดาษ พร้อมถึงประโยชน์
5. ให้สมาชิกเปลี่ยนกระดาษใหม่ให้ต่างไปจากเดิม และอธิบายสิ่งที่ตนเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง และให้สมาชิกสังเกตกระดาษของตนและเพื่อนสมาชิกว่าเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด
6. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้คิดว่าความคิดความรู้สึกของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ และตนเองมีส่วนสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง
7. ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
8. นับเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 4 แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตามแนวคิดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจลักษณะการคิดอย่างสมเหตุสมผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนกรเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยอธิบายลักษณะการคิดอย่างสมเหตุสมผลให้กับสมาชิกกลุ่มเข้าใจตามแนวคิด

11 ลักษณะของเอลลิส ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ประการ

- บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
- บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบ

ผลสำเร็จ

- บุคคลที่เป็นคนล้มเหลวน่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิ หรือถูกลงโทษ
- เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
- อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลซึ่งไม่สามารถควบคุมมัน

ได้

- บุคคลต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ
- การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้ยากกว่า

การเผชิญกับมัน

- บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
- ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน
- บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
- ปัญหาทุกปัญหามีหนทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ

3. ใช้กิจกรรม “ขอมือเธอหน่อย” ในการอธิบายแนวความคิดที่ 1 และ 2 โดยให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณานิ้วของตนเองว่าชอบนิ้วใดมากที่สุด แล้วตั้งคำถามว่าแต่ละนิ้วมีประโยชน์ต่างกันหรือไม่อย่างไร และกล่าวเปรียบกับแนวความคิดของ เอลลิสที่กล่าวถึงความคิดที่ไม่

สมเหตุสมผลข้อที่ 1 และ 2 ว่า “จะให้คนรักเราทุกเป็นไปไม่ได้ เรายังชอบนิวของเราเองไม่เท่ากัน เลข และจะให้ประสบผลสำเร็จทุกประการก็เป็นไปไม่ได้เช่นกัน คนเราทุกคนย่อมมีข้อผิดพลาดได้”

4. ใช้กิจกรรม “อะไรเอ่ย” ในการอธิบายแนวความคิดที่ 3,4,5 และ 6 โดยผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 แผ่น แล้วเขียนคำถาม 1 คำถาม และคำตอบ 1 คำตอบให้ตั้งคำถามของตนกับเพื่อน และให้ผู้ตอบตอบตามตอบที่ตนเขียนไว้ ทำจนครบทุกคน จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า “แต่ละคนมีความคิดต่างกันหรือไม่ เพราะอะไรจึงตอบคำถามไม่ตรงกับที่เพื่อนถาม” จากนั้นผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า “การที่เราตอบคำถามไม่ตรงกับที่เพื่อนถามไม่ใช่สิ่งเลวร้าย และการที่เราตอบไปก็ไม่ใช่สิ่งผิด เพราะเราไม่สามารถควบคุมให้เพื่อนถามในสิ่งที่เราต้องการให้ถามได้” ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดที่ 3,4,5 และ 6

5. ใช้กิจกรรม “หลุดพ้นจากพันธนาการ” ในการอธิบายแนวความคิดที่ 7,8,10 และ 11 โดยผู้วิจัยได้เขียนคำสั่ง 6 คำสั่ง คำสั่งที่ 1-4 เป็นคำสั่งที่ง่าย ส่วนคำสั่งที่ 5 และ 6 เป็นคำสั่งที่ยาก และเป็นคำสั่งเดียวกัน และให้ช่วยกันปฏิบัติ คำสั่งคือ ให้สมาชิกทั้ง 2 คน ช่วยกันและเชือกออกจากกัน ถ้าหากยังไม่สามารถเอาออกได้ให้สมาชิกที่เหลือช่วยกัน จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่า “หากเปรียบเทียบคำสั่งเป็นปัญหาที่เราพบเจอ และการแก้เชือกออกจากกันเป็นปัญหา เราได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้” จากนั้นผู้วิจัยกล่าวอธิบายเพิ่มเติมตามแนวความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลดิสว่า “ปัญหานานอย่างเราต้องมีผู้ช่วยช่วยแก้ ช่วยกันคิดหาทางแก้ไข เราไม่สามารถแก้ไขปัญหาคำสั่งได้ทุกประการเพียงผู้เดียว และเราไม่ควรเป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น เราเพียงช่วยเขาเท่าที่เราสามารถทำได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ”

6. ใช้กิจกรรม “ใครกำหนด” ในการอธิบายแนวความคิดที่ 9 โดยให้สมาชิกแต่ละคนนึกถึงฉายาที่ตนเองเคยได้รับ อาจจะเป็นประโยคที่ฝังใจ แล้วพิจารณาว่าตรงกับตนเองหรือไม่ มีอิทธิพลต่อความรู้สึกอย่างไร และพิจารณาว่าฉายานั้นมีประโยชน์หรือโทษต่อตัวสมาชิกอย่างไร ส่งผลอย่างไรกับสมาชิกในปัจจุบันบ้าง และถามสมาชิกว่าต่อว่าเราสามารถแก้ไขในสิ่งที่เรานึกคิดได้หรือไม่ แล้วผู้วิจัยกล่าวสรุปว่า “อดีตเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถแก้ไขได้ เราไม่ควรนำอดีตเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เช่น หงุดหงิด โมโห เป็นต้น”

7. ชักถามสมาชิกกลุ่มถึงข้อคิดที่ได้จากแต่ละกิจกรรม และสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

8. นัดเวลาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 5-6 การโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ
3. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามถึงความคิดของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความ

โกรธ และซักถามว่าความคิดนั้นสมเหตุสมผลหรือไม่ ถ้าไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาดังกล่าวโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล แต่ถ้าหากความคิดนั้นสมเหตุสมผล ก็กล่าวชมเชย รวมทั้งให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นต่อการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลว่าเหมาะสมหรือไม่

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ พร้อมทั้งช่วยกันคิดวิธีปรับปรุงพฤติกรรมเมื่อเผชิญความโกรธ

5. นัดเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 7-8 การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเผชิญความโกรธ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจและมีกำลังใจในการที่จะเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีได้ด้วยตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบแนวคิดในการปรับเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับการแสดง พฤติกรรมอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงพฤติกรรมของสมาชิกเมื่อเผชิญ ความโกรธ
3. ผู้ให้คำปรึกษาตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร หากไม่เหมาะสมให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงพฤติกรรมที่ควรแสดงออก เมื่อเกิดความโกรธ
4. ผู้ให้คำปรึกษาลงนามสมาชิกกลุ่มถึงความคิดความรู้สึกถึงพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อ เผชิญความโกรธ จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจาก สถานการณ์ที่เล่า
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น และให้กำลังใจซึ่ง กันและกันในการที่จะเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกด้านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการเผชิญความ โกรธ

6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกคิด
7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ ให้เกิดประโยชน์

8. นัดเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 9 การฝึกคิดอย่างมีสมเหตุสมผลด้านการแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญความโกรธจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกวิเคราะห์ความคิดต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประสบการณ์และเห็นแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนถึงการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้น 1 สถานการณ์
3. ชักถามสมาชิกกลุ่มว่าถ้าหากเป็นตัวสมาชิกเอง สมาชิกรู้สึกอย่างไรและจะปฏิบัติอย่างไรกับสถานการณ์ที่ผู้วิจัยเล่า และให้สมาชิกกลุ่มฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลกับสถานการณ์
4. นำผลที่ได้จากการคิดอย่างมีสมเหตุสมผลมาวิเคราะห์ร่วมกันและช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
5. นัดเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

สถานการณ์ตัวอย่าง

วันหนึ่ง เอก นั่งเล่นดนตรี (กีตาร์) และร้องเพลงที่หน้าบ้าน ระหว่างนั้นก็มีเพื่อนนั่งล้อมวงฟังเพลงที่เอกเล่น แต่เนื่องจากเอกยังเล่นไม่เก่ง จึงเล่นเสียงโน้ตเพี้ยนเล็กน้อย และเสียงร้องก็เพี้ยนด้วย ดัน เพื่อนคนหนึ่งที่นั่งฟังเอกเล่นจึงพูดขึ้นมาว่า “เล่นไม่ได้เรื่องเลย แมวข้างบ้านยังเสียงดีกว่านี้เลย” เพื่อน ๆ ทุกคนที่นั่งอยู่จึงหัวเราะ เอกรู้สึกโกรธมาก เพราะรู้สึกที่ตนเองเล่นดีแล้ว ดังนั้นเอกจึงเดินเข้าไปในบ้าน แล้วไปหยิบมีดในครัวออกมาทำร้ายเพื่อนที่พูดจาเยาะเย้ยตน เพื่อน ๆ ได้ช่วยนำดันส่งโรงพยาบาล ส่วนเอกก็ถูกรอบครัวของดันดำเนินคดีทางกฎหมาย และถูกรอบครัวของตนเองดำเนินที่ทำอะไรลงไปโดยไม่ใช้สติ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 10 การแสดงบทบาทสมมติ:พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเผชิญ
ความโกรธ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้วิธีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงผลที่ตามมาในการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในการ
เผชิญความโกรธ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าสถานการณ์ที่ตนรู้สึกว่าจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอาสาสมัครเล่นบทบาทสมมติ
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงที่เกิดขึ้น และตั้งถาม
ว่าถ้าหากว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตนจะเลือกแสดงพฤติกรรมอย่างไร
4. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันพิจารณาและตัดสินใจเลือกในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม
ในการเผชิญความโกรธ
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามและสรุปแนวคิดที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 11 การเปลี่ยนความคิดโดยการจัดความคิดที่ไม่สมเหตุผลเหตุผลออกไป

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางในการแสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมในการเผชิญความโกรธ

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะพูดถึงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองในการเผชิญความโกรธ

4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญความโกรธอย่างเหมาะสม โดยมีเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเสนอความคิด ความรู้สึกของตนเองในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเผชิญความโกรธ

3. ผู้ให้คำปรึกษาเสนอแนวความคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธโดยวิธีการสอน การยกตัวอย่างบุคคลเมื่อแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความโกรธที่ไม่เหมาะสมว่าเกิดผลเสียหรือผลกระทบต่อบุคคลอย่างไร

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนในการปฏิบัติจริง ในวิธีการที่เป็นไปได้

5. นัดเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ และการเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 12 ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้รับ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินตนเอง โดยการพูดแสดงความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองว่าในปัจจุบันเป็นอย่างไร
3. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาที่ผ่านมา และนำประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินสถานการณ์และกล่าวสรุปการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
6. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบสอบถามพฤติกรรมและการเผชิญความโกรธ

การประเมินผล

จากการสรุปของสมาชิกและกรตอบแบบประเมินพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญ

ความโกรธ