

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธ

แบบวัดประสบการณ์ความโกรธและการแสดงความโกรธของทัศนัย วงศ์สุวรรณ
ที่พัฒนามาจากแบบวัดความโกรธแบบสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ
ของ Spielberger (The State – Strait Anger Expression Inventory (STAXI)) (Spielberger, 1996)

แบบประเมินตนเอง

ข้อมูลทั่วไป

อายุ.....ปี เพศ []ชาย []หญิง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2547

ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้สึกที่มีในขณะนี้

คำแนะนำ ประโยคข้างล่างต่อไปนี้ เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน ให้ท่านอ่านแต่ละประโยค และทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสมตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อย ตามที่ท่านรู้สึกในขณะนี้ ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลามากเกินไปในแต่ละข้อ แต่ให้ตอบในช่องที่บรรยายถึงตัวท่านเองว่า ท่านมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนี้ได้ดีที่สุด

ในขณะนี้.....	ไม่มีเลย	มีบ้าง	มีปานกลาง	มีมาก
1. ฉันรู้สึกโกรธมาก				
2. ฉันรู้สึกขุ่นเคืองใจ				
3. ฉันรู้สึกโมโห				
4. ฉันรู้สึกอยากตะโกนใส่ใครบางคน				
5. ฉันรู้สึกอยากทุบข้าวของให้แตก				
6. ฉันรู้สึกโกรธจัด				
7. ฉันรู้สึกอยากทุบตีใครสักคน				
8. ฉันรู้สึกโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ				
9. ฉันรู้สึกไม่พอใจมาก				
10. ฉันรู้สึกเคืองแค้น				
11. ฉันรู้สึกกรุ่นร้อนอยู่ในใจ				
12. ฉันรู้สึกอยากด่าว่าใครสักคน				
13. ฉันรู้สึกอยากผลักใครสักคน				
14. ฉันรู้สึกหงุดหงิด				

ส่วนที่ 2 ประเมินลักษณะโดยทั่วไปเกี่ยวกับตัวท่าน

คำแนะนำ ประโยคข้างล่างต่อไปนี้ เป็นประโยคที่บรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน ให้ท่านอ่านแต่ละประโยคและทำเครื่องหมาย / ในช่องคำตอบที่เหมาะสมตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อย เพื่อบอกให้ทราบว่า ท่านรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไป เป็นอย่างไร ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลามากเกินไปในแต่ละข้อ แต่ให้ตอบในช่องที่บรรยายถึงตัวท่านเองว่า ท่านมีความรู้สึกโดยทั่ว ๆ ไป เป็นอย่างไรในขณะนี้ได้ดีที่สุด

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว.....	เกือบจะไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
15. ฉันโกรธง่าย				
16. ฉันขี้โมโห				
17. ฉันเป็นคนอารมณ์ร้อน				
18. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อไม่ได้รับการยกย่องในผลงานที่ทำไว้				
19. ฉันโกรธมากจนควบคุมไม่ได้				
20. ฉันรู้สึกโกรธจัด ฉันจะพูดจาหยาบคายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
21. เมื่อฉันถูกตำหนิต่อหน้าคนอื่นฉันรู้สึกโกรธมาก				
22. เมื่อฉันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ ฉันอยากทุบตีใครสักคน				
23. ฉันรู้สึกโกรธจัดเมื่อฉันทำงานอย่างดี แต่ถูกมองว่าแย่				
24. ฉันรู้สึกไม่พอใจเมื่อเพื่อนล้อเลียนปมด้อยของฉัน				
25. ฉันรู้สึกหงุดหงิดมากเมื่อมีคนขัดใจ				
26. เมื่อฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้ดังใจฉันจะรู้สึกโมโห				
27. ฉันเป็นคนขี้รำคาญ				
28. ฉันเป็นคนฉุนเฉียวง่าย				

ส่วนที่ 3 ประเมินการแสดงออกโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก

คำแนะนำ คนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยายปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อรู้สึก โกรธหรือโมโหมาก ให้ท่าน อ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับมาก น้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกิริยาหรือแสดงออกในรูปแบบที่ประโยคข้างล่างนี้ บรรยายไว้บ่อยเพียงใดเมื่อท่านรู้สึก โกรธหรือโมโหมาก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้ เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ

เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....

เมื่อรู้สึกโกรธหรือ โม โหมาก.....	เกือบจะ ไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
29. ฉันควบคุมความโกรธของฉันได้				
30. ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา				
31. ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น				
32. ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
33. ฉันไม่ติดต่อบปะกับคนอื่น				
34. ฉันพูดจากระแทกกระแทกแดกดันใส่ผู้อื่น				
35. ฉันทำให้สับสนเยือกเย็น				
36. ฉันแสดงอาการปึงปึง เช่น กระแทกประตู				
37. ฉันเคียดแค้นในใจแต่ไม่แสดงออกมา				
38. ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
39. ฉันได้เถียงกับคนอื่น				
40. ฉันเก็บความขุ่นเคืองไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง				
41. ฉันได้ตอบอย่างรุนแรงต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม				
42. ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้				
43. ฉันแอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นในใจ				
44. ฉันมีความรู้สึกโกรธมากกว่าที่ฉันจะยอมรับได้				
45. ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น				
46. ฉันพูดจาหยาบค้ายหรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				

(ต่อ)

เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....	เกือบจะไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
47. ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ				
48. ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนเฉียวมากกว่าที่คนอื่นรู้				
49. ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้				
50. ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้ได้				
51. ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ				
52. ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจไม่ให้คนที่ฉันรู้ โกรธรู้				

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการปฐกฐิน

โดยการประยุกต์การคิดตามหลัก โยนิโสมนสิการของพระพุทธศาสนา

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนติการ
ของพระพุทธศาสนาต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น**

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1 การสร้าง สัมพันธภาพ	เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความคุ้นเคย ต่อกัน ไว้วางใจกลุ่มมีความเชื่อมั่น และรู้สึกรู้สีกว่าตนเองมี ความสำคัญและมีส่วนร่วมในกลุ่ม พร้อมที่จะเข้าสู่กระบวนการ ปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวแนะนำตนเอง บอกถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลงและ เป้าหมายของการปรึกษากลุ่ม กล่าวถึงบทบาทของผู้ในกลุ่มและของ สมาชิกกลุ่ม 2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองและเล่า เรื่องส่วนตัวเกี่ยวกับ ตนเองเพื่อให้ สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น โดยใช้กิจกรรมแนะนำตนเอง และ กิจกรรมไม่มีใครได้ทุกอย่าง
ครั้งที่ 2 อยู่ที่ใจ	ให้สมาชิกได้ตระหนักถึงปัญหา ของความ โกรธที่กำลังเป็นอยู่	1. สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์ ความโกรธของตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปประเด็น เรื่องราวที่สมาชิกเล่ามา 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความโกรธว่ามีสาเหตุจาก ความคิดเป็นสำคัญ จากสถานการณ์ เรื่อง ยักษ์ปีนต้นไม้ และ กฎของเมถุน พันธ์ 4. สมาชิกร่วมกันอภิปรายโดยมีผู้ให้ คำปรึกษาคอยสรุป
ครั้งที่ 3 รู้จักการคิด ตามหลักโยนิโส มนติการของ ศาสนาพุทธ	เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการคิด ตามหลักโยนิโสมนติการของ ศาสนาพุทธ	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้พบ คุยในครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิก ช่วยกันสรุป ผู้ให้คำปรึกษาอธิบาย หลักการคิดตามหลักโยนิโสมนติการ

		และกลไกการทำงานของโยนิโสมนสิการ 2. สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายและซักถามข้อสงสัยโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสรุป
ครั้งที่ 4 คิดแบบ เป็นอยู่ขณะปัจจุบัน	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติและรู้เท่าทันอารมณ์โกรธแห่งตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเกิดความเข้าใจวิธีการคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันจากสถานการณ์เรื่อง พระปิดทวาร	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิกช่วยกันสรุป 2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกคู่มือการฝึกจิต ตารางการตรวจสอบอารมณ์ ตนเอง อธิบายและให้สมาชิกทดลองฝึก 3. ร่วมกันอภิปรายจากสถานการณ์เรื่องพระปิดทวาร
ครั้งที่ 5 คิดแบบ เห็นคุณโทษและ ทางออก	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติและรู้เท่าทันอารมณ์แห่งตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเกิดความเข้าใจวิธีการคิดแบบเห็นคุณ โทษและทางออกจากประสบการณ์ของสมาชิกเองเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้จัดการกับความโกรธ และแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยมีสถานการณ์เรื่อง แพ้เป็นพระ เป็นตัวประกอบ	1. ฝึกปฏิบัติจิตใจให้มีสติอยู่กับขณะปัจจุบัน โดยการทำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกและรู้เท่าทันอารมณ์ 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมาและให้สมาชิกช่วยกันสรุปโดยกล่าวถึงวิธีการคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์โกรธเมื่อเกิดขึ้น 3. ฝึกคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกจากสถานการณ์เรื่อง แพ้เป็นพระ 4. การปรึกษากลุ่มโดย สมาชิกได้เล่าถึงการตรวจสอบอารมณ์ของสมาชิกแต่ละคนและร่วมกันอภิปรายเชิงวิพากษ์โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสรุปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

ครั้งที่ 6, 7 คิดแบบเร้าคุณธรรม	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์แห่งตน 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวกและฝึกคิดในแง่บวกจากคู่มือ “เพื่อนที่แสนดี” และแผ่นภาพประกอบ	1. ฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติอยู่กับปัจจุบันโดยการกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกและรู้เท่าทันอารมณ์ 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมานและให้สมาชิกสรุปโดยกล่าวถึงการคิดแบบพิจารณาคุณโทษทางออกเมื่อเกิดความโกรธขึ้น 3. การปรึกษากลุ่มโดย สมาชิกอภิปรายตารางการตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง ร่วมกันอภิปรายเชิงวิพากษ์โดยเป็นไปตามหลักแห่งการคิดในแง่บวก 4. ฝึกการมองในแง่บวกจากคู่มือ “เพื่อนที่แสนดี” และแผ่นภาพประกอบ
ครั้งที่ 8, 9 คิดแบบแก้ปัญหา	1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ของตน 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบแก้ปัญหาโดยเริ่มจากรู้เท่าทันปัญหาซึ่งคือ อารมณ์ สาเหตุคือ ความคิด วิธีแก้ คือ ปรับเปลี่ยนความคิด วิธีปรับเปลี่ยนคือ การพิจารณาคุณโทษแห่งความโกรธ การมองในแง่บวก เป็นต้น เป็นการบูรณาการ การคิดในครั้งที่ผ่านมานำไปสู่กระบวนการแก้ปัญหา	1. ฝึกปฏิบัติจิตให้มีสติอยู่กับขณะปัจจุบันโดยการกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกและรู้เท่าทันอารมณ์ 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ผ่านมานและให้สมาชิกสรุปโดยกล่าวถึงการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือการรู้จักมองในแง่บวก เมื่อเกิดความโกรธ 3. การปรึกษากลุ่มโดยสมาชิกอภิปรายเชิงวิพากษ์ตารางการตรวจสอบอารมณ์แห่งตนเอง ร่วมกันอภิปรายเชิงวิพากษ์เป็นการสรุปจากการฝึกคิดครั้งที่ผ่าน ๆ มา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสรุป

ครั้งที่ 10 ยุติการศึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจสาเหตุแห่งการเกิดอารมณ์อันไม่เป็นสุข และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และเกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตของคนต่อไป ด้วยหลักการให้ชีวิตด้วยความคิดอันเป็นระบบ และมีเหตุผล	1. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปการพูดคุยในครั้งที่ผ่านมา 2. สมาชิกกลุ่มได้ ประเมินการเปลี่ยนแปลงตนเองภายหลังการเข้ากลุ่ม การนำวิธีคิดพิจารณาตามหลักโยนิโสมนสิการไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน
-----------------------------	--	--

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิด
ตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น**

ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและสร้างความสัมพันธ์ภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้สมาชิก อบอุ่น ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับสมาชิกคนอื่น ๆ
 2. เพื่อให้สมาชิก บอก จุดมุ่งหมาย กติกา ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ จำนวนครั้งที่ จะให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและของสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกลุ่ม
- ขนาดของกลุ่ม 8 คน
- เวลา 50 นาที
- อุปกรณ์ กระดาษ, ดินสอ, สิ่งของ 8 ชิ้น ได้แก่ ตุ๊กตา CD ภาพยนตร์, เพลง ผ้าเช็ดหน้า สมุดพก หนังสือ พวงกุญแจ นาฬิกาปลุก, เครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกลงนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม ผู้วิจัยแนะนำตนเองและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “แนะนำตัวเอง”
2. สมาชิกบอกชื่อตนเองและความปรารถนาของตนเอง
3. สมาชิกได้แนะนำตนเองจนครบทุกคนจากนั้นสมาชิกที่เหลือทบทวนชื่อและความปรารถนาของสมาชิกแต่ละคนจนครบให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้
4. ผู้ให้คำปรึกษานำสิ่งของ 8 ชิ้นให้สมาชิกดู และให้เขียนในกระดาษว่าต้องการอย่างไร
5. อธิบายวัตถุประสงค์ของกลุ่ม สถานที่ วัน เวลา ในการเข้ากลุ่ม สมาชิกร่วมกันกำหนดกติกากลุ่ม
6. สมาชิกเลือกของคนละ 1 ชิ้น โดยเลือกตามลำดับก่อนหลังที่ได้พูดแนะนำตนเอง
7. สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมนี้ เหตุผลที่เลือก สมหวัง ผิดหวัง ร่วมกันอภิปราย
8. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปการให้คำปรึกษาในวันนี้กล่าวปิดกลุ่ม แจ้งให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับวันเวลา สถานที่ จำนวนครั้งในการปรึกษาจนสิ้นสุดตามโปรแกรมและนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. ตั้งเกิดความสนใจ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรม ชักตามข้อสงสัย ให้ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษากลุ่มให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์
2. ตั้งเกิดจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเสียง ดูแลการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการคิด อารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะที่เป็นอารมณ์โกรธ ของสมาชิกกลุ่ม จากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็นระหว่างสมาชิกด้วยกัน แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการเข้ากลุ่ม

ครั้งที่ 2

อยู่ที่ใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนัก และรับรู้ถึงความรู้สึกของความโกรธที่มีต่อบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ว่า ความโกรธเกิดจากกระบวนการคิดเป็นสำคัญ และบุคคล

สามารถ เอาชนะความโกรธได้โดยการปรับเปลี่ยนที่ความคิด

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ บทความเรื่อง “กฎของเมล็ดพันธ์”, นิทานเรื่องยักษ์ปีนต้นไม้,

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ทบทวนจุดมุ่งหมายในการเข้ากลุ่ม ช่วยกันทบทวนกติกาของกลุ่มและทบทวนเรื่องราวที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา
2. ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องประสบการณ์ความโกรธของตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกบทความ เรื่อง กฎของเมล็ดพันธ์ ,นิทานเรื่องยักษ์ปีนต้นไม้ ให้สมาชิกอ่านและช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นความรู้สึกต่อเรื่องราวที่ได้อ่านไป
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปจากเรื่องที่ได้อภิปราย
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งกล่าวสรุปปิดกลุ่มในวันนี้ แล้วนัดหมายการเจอกันในครั้งต่อไปให้สมาชิกทราบ

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ มีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายและซักถามของสมาชิก
3. จากการบันทึกเสียง ดูผลการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของการคิด ของสมาชิกจากการพูดแสดงความเห็น ความรู้สึก อภิปรายในกลุ่มตลอดจนการเข้ากลุ่มแล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 3

รู้จักการคิดตามหลักโยนิโสมนติการของศาสนาพุทธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนติการของศาสนาพุทธ
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงหลักการ และวิธีการคิดตามหลักโยนิโสมนติการที่น่าเสนอเพื่อ

ใช้จัดการกับความโกรธ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องประสบการณ์ความโกรธของตนเอง

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายหลักการคิดตามหลักโยนิโสมนติการ และกลไกการทำงานของโยนิโสมนติการซึ่งสัมพันธ์กับอารมณ์โกรธ

4. สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายและซักถามข้อสงสัยโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสรุป

6. ผู้ให้คำปรึกษาท้าวสรุปปิดกลุ่มในวันนี้ แล้วนัดหมายการเจอกันในครั้งต่อไปให้

สมาชิกทราบ

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม

2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายและซักถามของสมาชิก

3. จากการบันทึกเสียง ดูผลการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของการคิด ของสมาชิกจากการพูดแสดงความเห็น ความรู้สึก อภิปรายในกลุ่มตลอดจนการเข้ากลุ่มแล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 4

คิดแบบเป็นอยู่ขณะปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกให้มีสติ ใจเย็น ให้มีจิตใจสงบมีสติ และสภาพร่างกายของตนเอง อยู่ในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อสมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจ วิธีการคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน จาก ประสบการณ์ที่ได้จากสถานการณ์เรื่อง “พระปิดทอง” ของ ท. เลียงพิบูลย์
3. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการแบบเป็นอยู่ใน ขณะปัจจุบันและเกิดแนวทางในการนำไปใช้ในการจัดการกับความโกรธ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ บทความเรื่อง “พระปิดทอง” แผ่นภาพ กระดาษ ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนถึงกิจกรรม ครั้งที่ผ่านมา แจกคู่มือ วิธีฝึกจิตให้มีสติ ใจสงบ
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เริ่มต้นการฝึกจิตให้มีสติตามขั้นตอน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา เป็นผู้อธิบาย และนำไปปฏิบัติตามคู่มือที่ได้เตรียมให้ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ฝึกจิตให้มีสติ และสรุปความสำคัญในการฝึก ระยะเวลาในการฝึก แนะนำให้ปฏิบัติทุกวันก่อนนอนและการ ประยุกต์ใช้เมื่อเกิดความโกรธ ในการเข้ากลุ่มจะให้มีการปฏิบัติก่อนเริ่มกลุ่มทุกครั้ง
4. ผู้ให้คำปรึกษา แจกเรื่อง “พระปิดทอง” และแผ่นภาพ ให้สมาชิกได้อ่านกันและร่ว มกันอภิปราย

ในตอนท้าย ผู้ให้คำปรึกษาก็ได้สรุปให้ฟังอีกครั้ง เพื่อให้เข้าใจตรงกันว่าชายหนุ่มเรื่องนี้ ไม่โกรธแม้จะถูกเยาะเย้ยชนิดที่เรียกว่า ขูดด้วยปากถากด้วยดา (หมายถึง เหยียดหยามทั้งด้วยวาจา และสาขดา) เพราะสามารถสำรวมอินทรีย์ได้ดีเมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดี เขาก็ระลึกถึงพระปิดทองที่ คนเคารพบูชา เห็นท่านปิดหูก็มีสติสัมปชัญญะรู้ว่า เสียงไม่ดีนั้นก็สักว่าเสียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป จึงไม่ควรนำมาใส่ใจ เมื่อระลึกได้แบบนี้ ความโกรธเคือง ความไม่พอใจ ความแค้นใจ ก็ไม่เกิดขึ้น สามารถรับฟังเสียงที่ไม่ดีได้อย่างยิ้มแย้มสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ ที่เราไม่รู้ไม่เห็นอีกมาก แต่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็นให้หมด ดังนั้นบางครั้ง แม้จะเห็นก็ควรแกล้งทำเป็น

ไม่เห็น แม้จะได้ยินก็ควรแก่งให้เป็นไม่ได้ยิน เมื่อรู้จักปิดหูปิดตาตัวเองเสียบ้าง เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจก็จะลดน้อยลง ชีวิตก็จะเป็นสุขยิ่งกว่าเดิม

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือในกระบวนการปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิก
3. จากการบันทึกเสียง ดูผลการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของการคิด ของสมาชิกกลุ่มจากการพูดแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นอภิปรายในกลุ่มตลอดจนการเข้ากลุ่มแล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 5

คิดแบบเห็นคุณค่าไทยและทางออก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้จิตใจสงบ มีสติและสภาพร่างกายของตนอยู่ในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบพิจารณาเห็นคุณค่าไทย และหาทางออกจากประสบการณ์ที่ได้จากสถานการณ์เรื่อง “แพ้เป็นพระ” ที่นำมาประกอบ
3. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ แบบคิดเห็นคุณค่าไทยและหาทางออก และเกิดแนวทางในการนำไปใช้ในการจัดการกับความโกรธ และแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ บทความเรื่อง “แพ้เป็นพระ”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และถามถึงการไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงตารางการตรวจสอบอารมณ์
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกฝึกจิตให้มีสติพร้อมกันทั้งหมดใช้เวลาประมาณ 10 นาที ให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหลักจากได้ฝึกครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษา แจกบทความเรื่อง “แพ้เป็นพระ” ให้สมาชิกได้อ่านและช่วยกันอภิปราย นำไปเทียบกับ เหตุการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิกแต่ละคน ช่วยกันอภิปรายโดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ให้สรุปให้ฟังอีกทีหนึ่ง เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ว่า เพื่อรักษาเกียรติยศชื่อเสียงของทหารพล ว. จึงสกัดกั้นความโกรธให้อยู่เพียงในใจ ไม่ลุกลามออกมาภายนอกถึงขนาดฆ่าหรือทำร้ายพวกแม่เลี้ยง ดังนั้น การพิจารณาถึง ยศ ตำแหน่ง ความรู้ วัย ชื่อเสียงของตน ชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล หรือสถาบันที่ตนสังกัด หรือฐานะทางสังคมอื่นๆ ก็อาจช่วยให้ระงับ หรือบรรเทาความโกรธมาได้

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

3. จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาการคิดของสมาชิกกลุ่ม
จากการพูดแสดงความรู้สึก การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเข้ากลุ่ม แล้วเขียน
บันทึกกระแสดำเนินการหลังการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 6-7

เร้าคุณธรรม หรือคิดในแง่บวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้จิตใจสงบมีสติ และสภาพร่างกายของตนอยู่ในสภาวะปัจจุบัน

2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือคิดในแง่บวกและฝึกคิดในแง่บวกจากคู่มือ “เพื่อนที่แสนดี”

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ คู่มือ “เพื่อนที่แสนดี” ,ภาพประกอบ ,กระดาษ ,ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกฝึกให้มีสติพร้อมกันทั้งหมด ใช้เวลา 5 นาที และให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ฝึกในครั้งนี้

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงวิธีการคิดแบบเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดในแง่บวกให้สมาชิกเข้าใจต่อด้วยแจกคู่มือ “เพื่อนที่แสนดี” ให้สมาชิก ให้สมาชิกจับคู่ ฝึกซ้อมการมองในด้านบวก แล้วร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สรุปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

4. ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกดูภาพประกอบ เรื่องเกี่ยวกับการฝึกมองในด้านบวก แล้วให้สมาชิกร่วมกันเขียนสรุปความเห็นจากรูปที่ได้เห็น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสรุปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกทบทวนเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่มจากการพูดแสดงความรู้สึกรับรู้แสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเป็นกลุ่ม แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลังการทดลอง

ครั้งที่ 8-9

คิดแบบแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้จิตใจสงบมีสติ และสภาพร่างกายของตนอยู่ในสภาวะปัจจุบัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ และเกิดความเข้าใจในวิธีการคิดแบบแก้ปัญหาจากการอภิปรายประสบการณ์จริง ๆ ของสมาชิกในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ คิดแบบแก้ปัญหา และเกิดแนวทางในการนำไปใช้ในการจัดการกับความโกรธ โดยการบูรณาการการฝึกการคิดครั้งที่ผ่าน ๆ มา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ, ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายสมาชิกในกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพ และทบทวนถึงกิจกรรมครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกฝึกให้มีสติพร้อมกันทั้งหมด ใช้เวลาประมาณ 5 นาที ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นหลังจากได้ฝึก
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้อภิปรายตรวจสอบอารมณ์ของแต่ละคนอภิปรายร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยสนับสนุนให้กำลังใจ และสรุปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์โดยการบูรณาการวิธีการคิดครั้งที่ผ่านมาจนถึงการคิดครั้งสุดท้ายนี้โดยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงว่า ปัญหา คืออะไร สาเหตุของปัญหาคือ วิธีการแก้ไขคืออะไร จะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร ซึ่งในที่นี้ปัญหาคือ ความโกรธของสมาชิก สาเหตุมาจาก ความคิดเห็นของสมาชิกเป็นหลัก วิธีแก้ไข คือ การปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด ส่วนวิธีการปรับเปลี่ยนคือ การมองให้เห็นคุณ-โทษ ของความโกรธ การมองเห็นประโยชน์ที่จะพึงเกิดจากการไม่โกรธ คนรู้จักคิดมองในแง่บวก รวมกันเข้าเป็นการคิดแบบแก้ปัญหา

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

3. จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่ม
จากการพูดแสดงความรู้สึกร การแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเป็นกลุ่ม แล้วเขียน
บันทึกกระแสดกลุ่มหลังการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 10

ยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการให้คำปรึกษาโดยให้สมาชิกได้สรุปผลการทำกิจกรรมกลุ่มและการฝึกคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ อันส่งผลต่อความโกรธ

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสนทนา ทบทวนและเล่าถึงสิ่งที่สมาชิกได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนด
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงวิธีการคิดของตนที่เปลี่ยนไป ความรู้สึกที่เปลี่ยนไป ที่มีต่อบุคคลอื่น ตนเอง และสิ่งแวดล้อมรอบตัว พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของตนภายหลังเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา และให้กล่าวถึงปัจจุบันนี้หากตนเองพบกับสิ่งที่ยั่วให้เกิดความโกรธ ให้สมาชิกได้รับฟัง
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป ให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจรวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิก รู้ถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกมั่นใจและมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าว แสดงความยินดีกับสมาชิกและกล่าวปิดกลุ่ม

ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียง ดูการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาของการคิดของสมาชิกกลุ่ม จากการพูดแสดงความรู้สึกการแสดงความคิดเห็น อภิปรายในกลุ่มตลอดการเป็นกลุ่ม แล้วเขียนบันทึกกระแสกลุ่มหลักการทดลอง

ตัวอย่างการตรวจสอบอารมณ์ (Emotional Check List)

อารมณ์ \ วัน	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
โกรธ							
หงุดหงิด							
ดีใจ							
เบิกบานใจ							
อื่น ๆ.....							

ภาคผนวก ค

- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0817

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

3 มีนาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
นันทการ ดร.พระเอกภัทร อภินนุโท
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาเกรียงศักดิ์ รัฏกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9173-8931)

จึงน้อมส่งมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0815

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 มีนาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9173-8931)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/0816

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 มีนาคม 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9173-8931)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/1328

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

27 เมษายน 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดสิงห์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง
ผลของการปรึกษากลุ่ม โดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนสิการของศาสนาพุทธต่อความ
โกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ
มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 10-12 เมษายน
2547 (ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9173-8931)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตวร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตวร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/1412

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

6 พฤษภาคม 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราชโอรส

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยพระมหาเกรียงศักดิ์ รัฐกุล นิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มโดยการประยุกต์การคิดตามหลักโยนิโสมนติการของศาสนาพุทธต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 14 พฤษภาคม 2547 ถึงวันที่ 14 มิถุนายน 2547 (ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9173-8931)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466