

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ
- ตัวอย่างหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. ผศ. ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิศ ข้าราชการบำนาญ และอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยบูรพา
(ตรวจแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองและ
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม)
2. รศ.ดร. มรว. สมพร สุทัศนีย์ ข้าราชการบำนาญ และอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยบูรพา
(ตรวจแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเองและ
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล
อารมณ์ และพฤติกรรม)
3. ผศ.ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
(ตรวจแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง)
4. รศ. ดร.คมเพชร นัตรศุภกุล อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม)

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/01396-0139

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

12 มกราคม 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโคร่งวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจุติมา วยเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้
คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา อินัง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน
ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จิตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล จิตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

พฤษภาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวจิตติมา ้วยเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ ในความควบคุมดูแลของ ดร. ประชา อินัง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 - 6 สิงหาคม 2549

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ตารางการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เรื่อง	เวลา
1-2	29,31 พฤษภาคม 49	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	12.10-13.00 น.
3-4	5,7 มิถุนายน 49	สำรวจตนเองในด้านความภาคภูมิใจ ในตนเอง (C)	12.10-13.00 น.
5-6	12, 14 มิถุนายน 49	วิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกมี ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (A)	12.10-13.00 น.
7-8	20, 22 มิถุนายน 49	วิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่มีต่อ สถานการณ์ที่สมาชิกได้สำรวจตนเอง (B)	12.10-13.00 น.
9-10	26,28 มิถุนายน 49	การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ ไม่สมเหตุสมผล จากสถานการณ์ที่ สมาชิกได้กำหนดขึ้น (D)	12.10-13.00 น.
11-12	4, 6 กรกฎาคม 49	การวางแผนและปฏิบัติเพื่อ เปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความ ภาคภูมิใจในตนเอง (E)	12.10-13.00 น.
13	9 กรกฎาคม 49	ยุติการให้คำปรึกษา	12.10-13.00 น.

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
1.	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคยอบอุ่นเป็นกันเองยอมรับซึ่งกันและกันรวมถึงกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาและข้อตกลงร่วมกันในกลุ่มตลอดจนบทบาทของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก และแนะนำตน จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตนเองและปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้จักคุ้นเคยกัน 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงกติกาและวิธีการปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะแจกบัตรคำกับสมาชิกแล้วให้สัญญาโดยการเป่านกหวีด ให้สมาชิกนำบัตรของตนเองไปต่อกับเพื่อนที่ได้บัตรคำที่คู่กับตนเอง ตามคำที่กำหนดไว้ เช่น ปากกา-กระดาษ , ช้อน – ส้อม เป็นต้น 3. เมื่อสมาชิกพบคู่ของตนเองแล้วให้ซักถามทำความรู้จักกับเพื่อนให้ได้ข้อมูลมากที่สุดภายในเวลา 5 นาที ดังหัวข้อต่อไปนี้ - ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น - สีที่ชอบ - อาหารที่ชอบ - เพลงที่ชอบ - คารานักแสดงที่ชอบ 4. ให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มรู้จักกันมากขึ้น 5. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม 6. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวิธีการ จุดมุ่งหมาย กติกาของกลุ่ม รวมทั้งอธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
			7. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป
2.	สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคย อบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน รวมถึงกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง 2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาและข้อตกลงร่วมกันในกลุ่ม ตลอดจนบทบาทของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก 2. ให้สมาชิกทำกิจกรรมนิทานสัมพันธ์โดยให้สมาชิกอาสาสมัครคนแรกมาวาดภาพในกระดาษ 1 อย่างแล้วให้เล่านิทานประกอบภาพจากนั้นให้สมาชิกอาสาสมัครเลือกจะให้สมาชิกคนใดมาวาดภาพต่อแล้วเล่าเรื่องต่อไปจนกระทั่งสมาชิกคนสุดท้ายจะต้องเล่านิทานจนจบอย่างสมบูรณ์โดยที่เนื้อเรื่องต้องมีการต่อเนื่องกัน 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอภิปรายสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวเพิ่มเติมถึงวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติกิจกรรมว่าเพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในกลุ่มที่จะต้องให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และจะขาดบุคคลหนึ่งบุคคลใดไปไม่ได้ หากเราร่วมมือร่วมใจกันเป็นอย่างดี ย่อมทำให้งานทุกอย่างสำเร็จลงด้วยดี 6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและพูดคุยเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มในวันนี้ร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และจะขาดบุคคลใดบุคคลหนึ่งไม่ได้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
3-4	สำรวจตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง(C)	1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ฉันเรียนไม่ดี ทำให้พ่อแม่ตำหนิฉัน ฉันตัวเตี้ยทำให้เพื่อนล้อเลียนฉัน 2. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพและพูดคุยถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกบันทึกอารมณ์หรือพฤติกรรมในด้านความภาคภูมิใจในตนเองที่สมาชิกได้สำรวจตนเองลงในแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE ที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้ 4. ผู้ให้คำปรึกษาชักชวนให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเองแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจัดเรียงลำดับสถานะอารมณ์หรือพฤติกรรมในด้านความภาคภูมิใจในตนเองตามที่สมาชิกคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญต่อตนเองมากไปหาเรื่องที่สำคัญน้อย จากนั้นให้สมาชิกนำเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
5-6	วิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ(A)	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดปัญหาความภาคภูมิใจในตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปและพูดคุยถึงการพบกันในครั้งนี้ที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษานำแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE ที่สมาชิกได้บันทึกเกี่ยวกับอารมณ์หรือพฤติกรรมในด้านความภาคภูมิใจในตนเองมา ให้

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา
		คำหรือปัญหาทางทาง สภาวะอารมณ์ทั่วไป 3. เพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักว่าการมี ความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลก่อให้เกิด อารมณ์หรือพฤติกรรมที่ ไม่สมเหตุสมผลตามมา	สมาชิกวิเคราะห์ว่ามีเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ใดที่ทำให้สมาชิกเกิดความ ภาคภูมิใจในตนเองต่ำในด้านต่างๆ ในแต่ ละข้อที่สมาชิกได้สำรวจตนเองและ เรียงลำดับไว้จากครั้งที่ผ่านมามีละข้อ และ ให้สมาชิกบันทึกลงในแบบบันทึกการฝึก ทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรวบรวมปัญหา ทางสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่มาจาก เหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันเข้า ด้วยกัน 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำเสนอ เรื่องราวที่เป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำต่อ สมาชิกภายในกลุ่ม 4. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละ คนร่วมกันสรุปถึงเหตุการณ์หรือ สถานการณ์ต่างๆ จากนั้นนัดหมายการให้ คำปรึกษาครั้งต่อไป
7-8	วิเคราะห์ความคิด ความเชื่อที่มีต่อ สถานการณ์ที่ สมาชิกได้สำรวจ ตนเอง(B)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ วิเคราะห์ถึงความคิด ความเชื่อของตนเองที่มี ต่อสาเหตุหรือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึก ภาคภูมิใจในตนเองต่ำ 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง สาเหตุของการเกิดความ	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปและ พูดคุยถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายโดยสรุปถึง ลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล และ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยอธิบายตาม เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ลักษณะของเอลดิส 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่ม วิเคราะห์ถึงความคิดความเชื่อของตนเองที่

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา
		ภาคภูมิใจในตนเองต่ำ	มีต่อสถานการณ์ที่ได้สำรวจตนเองในครั้งที่ผ่านมา และบันทึกความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นลงในแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรวบรวมถึงความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ 5. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกตระหนักว่าจากปัญหาสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นเกิดมาจากความคิดความเชื่อของตัวสมาชิกเป็นผู้กำหนดให้เกิดขึ้นเอง ดังนั้นถ้าสมาชิกไม่อยากจะเกิดปัญหาดังกล่าว สมาชิกเองต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อนั้นด้วยตนเอง เพื่อให้สมาชิกยอมรับและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง 6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเลือกความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงมา 1 ข้อ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอธิบายถึงเหตุผลในการเลือกหัวข้อความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จากนั้นนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
9-10	การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่สมาชิกได้กำหนด	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักว่าอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองเกิดมาจากความคิดความเชื่อที่	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงเรื่องทั่วไปและพูดคุยถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันคิดวิเคราะห์หาวิธีการเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และร่วมกันเสนอความคิด

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา
	ขึ้นเอง(D)	ไม่สมเหตุสมผลของ ตนเอง 2. เพื่อชี้ให้สมาชิกเห็นผล ของการโต้แย้ง การขัด ความคิดที่ไม่ สมเหตุสมผลออกไป 2. เพื่อให้สมาชิกค้นหา แนวทางในการแก้ไข ปัญหาทางอารมณ์และ พฤติกรรมของตนเองได้ อย่าง	ในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกเห็น ประเด็นความคิดความเชื่อที่มีต่อ สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มี สภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่ สมเหตุสมผลของตนเองซึ่งมีผลมาจาก ความภาคภูมิใจในตนเองดำนันก่อให้เกิด ปัญหาต่างๆ แก่ตัวสมาชิกอย่างไรบ้าง โดย ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกเห็นว่าการ เปลี่ยนความคิด การโต้แย้ง และการขัด ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป จะช่วย ให้เกิดความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล รวมทั้ง มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ด้วย ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้กลวิธีการนำทาง ชักชวน โต้แย้ง ชี้แจงเหตุผล การใช้คำถาม โดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ การใช้ ตรรกวิทยา เพื่อโต้แย้งกับความคิดความ เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิก 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวโต้แย้ง ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของ ตนเอง ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสนับสนุนการ โต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของสมาชิก จากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมาย การให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
11-12	การวางแผนและ ปฏิบัติเพื่อ เปลี่ยนแปลงตนเอง ในด้านความ ภาคภูมิใจในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกนำ ทักษะการฝึกคิดอย่าง สมเหตุสมผลจากการเข้า ร่วมกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปและ พูดคุยถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้แสดงความคิด เห็นเกี่ยวกับผลการเปลี่ยนความคิดความ เชื่อเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลว่า

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการกิจกรรม
	(E)	2. เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	เกิดผลอย่างไรแก่ตัวสมาชิกเอง และให้สมาชิกคิดวางแผนถึงเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเองโดยบันทึกลงในแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงการวางแผนของตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสนับสนุนการปรับเปลี่ยนตนเองในทางที่สมเหตุสมผลของสมาชิก 5. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกรับรู้แผนที่วางไว้ไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความภาคภูมิใจในตนเอง 6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรับข้อเสนอผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ต่อสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกทุกคนในการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองตามแผน 7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง และการนำการฝึกทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลตามแบบ ABCDE ไปประยุกต์ใช้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการพบกันครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
13.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกนำทักษะการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลจากการเข้าร่วมกลุ่ม ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 2. เพื่อให้สมาชิกเป็นคนที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพ 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสนับสุนนให้กำลังใจสมาชิกในการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติการให้คำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1

ชื่อเรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคย อบอุ่น เป็นกันเอง ขอมรับซึ่งกันและกัน รวมถึงกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาและข้อตกลงร่วมกันในกลุ่มตลอดจนบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ 1. บัตรคำ

2. กระดาษ
3. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตนเองและปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้จักคุ้นเคยกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงกติกาและวิธีการปฏิบัติกิจกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะแจกบัตรคำกับสมาชิกแล้วให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด ให้สมาชิกนำบัตรของตนเองไปต่อกับเพื่อนที่ได้บัตรคำที่คู่กับตนเอง ตามคำที่กำหนดไว้ เช่น ปากกา- กระดาษ, ช้อน - ส้อม เป็นต้น
3. เมื่อสมาชิกพบคู่ของตนเองแล้วให้ซักถามทำความรู้จักกับเพื่อนให้ได้ข้อมูลมากที่สุดภายในเวลา 5 นาที ดังหัวข้อต่อไปนี้
 - ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น
 - สีที่ชอบ
 - อาหารที่ชอบ
 - เพลงที่ชอบ
 - ดารานักแสดงที่ชอบ
4. ให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนเองให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มรู้จักกันมากขึ้น

5. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่ม
6. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวิธีการ จุดมุ่งหมายกติกาของกลุ่ม รวมทั้งอธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม
7. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุป และบันทึกผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคย อบอุ่น เป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกัน รวมถึงกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาและข้อตกลงร่วมกันในกลุ่มตลอดจนบทบาทของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ 1. กระดาษ

2. ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกและพูดคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกทำกิจกรรมนิทานสัมพันธ์ โดยให้สมาชิกอาสาสมัครคนแรกวาดภาพในกระดาษ 1 อย่างแล้วให้เล่านิทานประกอบภาพ จากนั้นให้สมาชิกอาสาสมัครเป็นผู้เลื่อกว่าจะให้สมาชิกคนใดมาวาดภาพต่อจากเดิมแล้วเล่านิทานต่อไป จนกระทั่งสมาชิกคนสุดท้ายจะต้องเล่านิทานจบอย่างสมบูรณ์ โดยที่เนื้อเรื่องต้องมีความต่อเนื่องกัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวเพิ่มเติมถึงวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติกิจกรรมว่าเพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกทุกคนในกลุ่มที่จะต้องให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และจะขาดบุคคลหนึ่งบุคคลใดไปไม่ได้ หากเราร่วมมือร่วมใจกันเป็นอย่างดี ย่อมทำให้งานทุกอย่างสำเร็จลงด้วยดี
5. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม จากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุป และบันทึกผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 3-4

ชื่อเรื่อง สำรวจตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (C)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจปัญหาทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 100 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพและพูดคุยถึงการพบกันครั้งนี้ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกบันทึกอารมณ์หรือพฤติกรรมในด้านความภาคภูมิใจในตนเองที่สมาชิกได้สำรวจตนเองลงในแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE ที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้
4. ผู้ให้คำปรึกษาชักชวนให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่สมาชิกได้สำรวจตนเองด้านความภาคภูมิใจในตนเองแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจัดเรียงลำดับสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมในด้านความภาคภูมิใจในตนเองตามที่สมาชิกคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญต่อตนเองมากไปหาเรื่องที่สำคัญน้อย จากนั้นให้สมาชิกนำเสนอต่อสมาชิกกลุ่ม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุปและบันทึกผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 5-6

ชื่อเรื่อง วิเคราะห์สถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (A)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ฉันไม่ยอมมาโรงเรียน เพราะเพื่อน ๆ ไม่ให้ความสำคัญกับฉัน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสาเหตุของการเกิดปัญหาความภาคภูมิใจในตนเองต่ำหรือปัญหาทางทางสภาวะอารมณ์ทั่วไป
3. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลก่อให้เกิดอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลตามมา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 100 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปและพูดคุยถึงการพบกันในครั้งนี้ที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษานำแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE ที่สมาชิกได้บันทึกเกี่ยวกับอารมณ์หรือพฤติกรรมในด้านความภาคภูมิใจในตนเองมา ให้สมาชิกวิเคราะห์หว่ามีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดที่ทำให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำในด้านต่าง ๆ ในแต่ละข้อที่สมาชิกได้สำรวจตนเองและเรียงลำดับไว้จากครั้งที่ผ่านมามาที่ละข้อ และให้สมาชิกบันทึกลงในแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกรวบรวมปัญหาทางสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่มาจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์เดียวกันเข้าด้วยกัน
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำเสนอเรื่องราวที่เป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองต่ำต่อสมาชิกภายในกลุ่ม
4. จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันสรุปถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จากนั้นนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุปและบันทึกผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 7-8

ชื่อเรื่อง วิเคราะห์ความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ที่สมาชิกได้สำรวจตนเอง (B)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ถึงความคิดความเชื่อของตนเองที่มีต่อสาเหตุหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกลึกภายในตนเองต่ำ

2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึง ขอบรับและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 100 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปและพูดคุยถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายโดยสรุปถึงลักษณะความคิดที่สมเหตุสมผล และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ลักษณะของเอลลิส
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มวิเคราะห์ถึงความคิดความเชื่อของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ที่ได้สำรวจตนเองในครั้งที่ผ่านมา และบันทึกความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นลงในแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำเสนอถึงความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ
5. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกตระหนักว่าจากปัญหาสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นเกิดมาจากความคิดความเชื่อของตัวเองสมาชิกเป็นผู้กำหนดให้เกิดขึ้นเอง ดังนั้นถ้าสมาชิกไม่อยากจะเกิดปัญหาดังกล่าว สมาชิกเองต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อนั้นด้วยตนเอง เพื่อให้สมาชิกยอมรับและต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเลือกความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงมา 1 ข้อ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกอธิบายถึงเหตุผลในการเลือกหัวข้อความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จากนั้นนัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุป และบันทึกผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 9-10

ชื่อเรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่สมาชิกได้กำหนดขึ้นเอง (D)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักว่าอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองเกิดมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง
2. เพื่อชี้ให้สมาชิกเห็นผลของการโต้แย้ง การขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 100 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยถึงเรื่องทั่วไปและพูดคุยถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันคิดวิเคราะห์หาวิธีการเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และร่วมกันเสนอความคิดในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกเห็นประเด็นความคิดความเชื่อที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้มีสภาวะอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองซึ่งมีผลมาจากความภาคภูมิใจในตนเองต่ำนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ แก่ตัวสมาชิกอย่างไรบ้าง โดยผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้เห็นว่าการเปลี่ยนความคิด การโต้แย้ง และการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไป จะช่วยให้เกิดความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล รวมทั้งมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาด้วย ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใช้กลวิธีการนำทาง ชักชวน โต้แย้ง ชี้แจงเหตุผล การใช้คำถามโดยใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์ การใช้ตรรกวิทยา เพื่อโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิก
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสนับสนุนการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิก จากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุป และบันทึกผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 11-12

ชื่อเรื่อง การวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง (E)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกนำวิธีการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

2. เพื่อให้สมาชิกได้วางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองต่ออารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในด้านความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อให้เกิดความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่สมเหตุสมผล

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 100 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปและพูดคุยถึงการพบกันครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการเปลี่ยนความคิดความเชื่อเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลว่าเกิดผลอย่างไรแก่ตัวสมาชิกเอง และให้สมาชิกคิดวางแผนถึงเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเองโดยบันทึกลงในแบบบันทึกการฝึกทักษะการคิดตามทฤษฎี ABCDE
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงการวางแผนของตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสนับสนุนการปรับเปลี่ยนตนเองในทางที่สมเหตุสมผลของสมาชิก
5. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกนำแผนที่วางไว้ไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำเสนอผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ต่อสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกทุกคนในการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองตามแผน

7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง และการนำการฝึกทักษะการคิดอย่างสมเหตุสมผลตามแบบ ABCDE ไปประยุกต์ใช้ในทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุป และบันทึกผล

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 13

ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกนำทักษะการฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลจากการเข้าร่วมกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้สมาชิกเป็นคนที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล เข้าใจตนเองและผู้อื่น ยอมรับตนเอง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกทุกคนในการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลตามมา

ขนาดของกลุ่ม 8 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพ
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกในการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเป็นความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลและการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลเพื่อให้เป็นบุคคลที่มีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลต่อทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม การซักถาม การสรุป และบันทึกผล

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

รหัสประจำตัว ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่/.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งมีทั้งหมด 5 ช่อง คือ มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีถูกหรือผิด เพียงแต่ตอบตามความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งเป็นความรู้สึกของตัวนักเรียนเองไม่ใช่ความรู้สึกที่คนอื่นคิดว่านักเรียนควรจะมีรู้สึก โปรดตอบคำถามทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไปแบบสอบถามนี้จะใช้ไม่ได้ทันที คำตอบของนักเรียนจะเก็บไว้เป็นความลับและไม่มีผลต่อคะแนนสอบแต่ประการใด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำที่				.. ✓ .	
00	โรงเรียน....				.. ✓ .	
000	เพื่อนๆ ใ้ใจให้ฉันสอนการบ้านเป็นประจำ.....		.. ✓ .			
	ทุกคนที่บ้านเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี.....					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ฉันมีคุณค่าและความสำคัญเท่าเทียมกับคนอื่น.....					
2.	ฉันทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....					
3.	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำที่โรงเรียน.....					
4.	ฉันพอใจกับบุคลิกภาพของตนเอง.....					
5.	คนในครอบครัวให้กำลังใจทุกครั้งเวลาฉันมีปัญหา.....					
6.	ฉันเป็นคนที่มีความสามารถหลายอย่าง.....					
7.	ใคร ๆ ก็อยากมีรูปร่างอย่างฉัน.....					
8.	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับคนในครอบครัว.....					
9.	เพื่อน ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกของฉัน.....					
10.	ไม่ว่าฉันจะทำอะไร คนอื่น ๆ ก็ไม่เห็นความสำคัญของฉัน.....					
11.	ฉันพยายามทำงานที่ครอบคลุมหมายอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้.....					
12.	ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุดครอบครัวหนึ่งในโลก.....					
13.	ฉันรู้สึกได้ว่าฉันเป็นที่ต้องการของเพื่อน ๆ.....					
14.	เพื่อน ๆ มักคอยหาเรื่องฉันอยู่บ่อย ๆ.....					
15.	ฉันภูมิใจที่คนรอบข้างยังนึกถึงฉันเสมอ.....					
16.	ฉันชอบให้ครูเรียกฉันตอบคำถามเมื่ออยู่ในชั้นเรียน.....					
17.	ฉันพอใจกับสีผิวของฉัน.....					
18.	พ่อแม่เข้าใจและยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน.....					
19.	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรดีเลย.....					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20.	ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไร้ประโยชน์.....					
21.	ใคร ๆ ก็ชมว่าฉันเป็นเพื่อนที่ดี.....					
22.	ถ้าเลือกเกิดได้ฉันจะไม่ขอเกิดเป็นตัวเอง.....					
23.	ฉันเรียนหนังสือได้ไม่ดีเท่าที่ฉันตั้งใจ อยากจะทำ.....					
24.	ฉันรู้สึกว่าฉันก็เป็นคนหน้าตาดีคนหนึ่ง.....					
25.	ทุกคนทางบ้านจะคอยห่วงใยฉันเสมอ.....					
26.	ฉันเป็นคนที่ใคร ๆ ก็อยากจะคบหา.....					
27.	ฉันเป็นที่สนใจของทุกคน.....					
28.	ฉันต้องใช้เวลานานกว่าจะปรับตัวรับ สิ่งใหม่ ๆ ได้.....					
29.	พ่อแม่ภูมิใจในผลการเรียนของฉัน.....					
30.	ทุกคนที่บ้านเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี.....					
31.	ฉันมักถูกเหน็บแนมจากเพื่อน ๆ เป็นประจำ.....					
32.	ทุกคนต่างชมว่าฉันเป็นคนดีมีน้ำใจ.....					
33.	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายเวลาอยู่ที่โรงเรียน.....					
34.	หน้าตาของฉันไม่ได้ดูดีเท่ากับคนอื่น ๆ.....					
35.	ใคร ๆ ก็ชมว่าฉันเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่.....					
36.	ฉันรู้สึกชื่นชมเวลาฉันเห็นตนเองในกระจก.....					
37.	ฉันภูมิใจที่ฉันมีจุดเด่นเป็นที่น่าสนใจ.....					
38.	โดยส่วนรวมฉันรู้สึกพึงพอใจกับตนเอง.....					
39.	เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดี เท่าที่ควร.....					
40.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน.....					
41.	ฉันเข้ากับทุกคนในครอบครัวได้ดี.....					
42.	ฉันชื่นชอบการอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน.....					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
43.	หากเป็นไปได้ฉันอยากที่จะเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉัน.....					
44.	คุณครูทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณครูไม่ดีพอ.....					
45.	ฉันภูมิใจที่ฉันเรียนรู้ได้เร็วกว่าเพื่อน ๆ.....					
46.	ฉันทำให้พ่อแม่ไม่มีความสุข.....					
47.	ฉันได้รับความนิยมนิยมชมชอบจากคนอื่น ๆ เสมอ.....					
48.	ใคร ๆ ต่างก็ให้ความสนใจฉันเป็นพิเศษ.....					
49.	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่น่าสงสาร.....					
50.	ครูมักชื่นชมในผลงานที่ฉันทำ.....					
51.	พ่อแม่ภูมิใจที่มีฉันเป็นลูกของท่าน.....					
52.	ฉันเป็นที่รักของเพื่อน ๆ.....					
53.	มีบางเรื่องที่ฉันไม่กล้าเปิดเผยกับพ่อแม่และคนในครอบครัว.....					
54.	ฉันรู้สึกว่าฉันไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จ ลุล่วงได้ด้วยตนเอง.....					
55.	เพื่อน ๆ ไว้ใจให้ฉันสอนการบ้านเป็นประจำ.....					
56.	ฉันภูมิใจที่ฉันทำงานเสร็จเร็วกว่าเพื่อน ๆ.....					
57.	ฉันเป็นคนที่ยอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก.....					
58.	ฉันและทุกคนในครอบครัวมักมีเรื่องพูดคุยและสนุกสนานร่วมกันอยู่เสมอ.....					
59.	เป็นเรื่องยากถ้าฉันจะผูกมิตรกับใครสักคน.....					
60.	เพื่อน ๆ มักทำตามความคิดเห็นของฉัน.....					
61.	บ่อยครั้งฉันอิจฉาคนอื่นที่มีแต่คนคอยเอาใจ...					
62.	ใคร ๆ ก็สนุกสนานเมื่อมาคุยกับฉัน.....					
63.	ฉันพบแต่ความล้มเหลวเป็นประจำ.....					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
64.	ฉันภูมิใจที่ฉันเป็นคนดีคนหนึ่งในสังคม.....					
65.	ฉันภูมิใจกับความตั้งใจเรียนของฉัน.....					
66.	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันสูงเกินไป.....					
67.	ทุกคนต่างชื่นชมว่าฉันเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี.....					
68.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้กับใคร ๆ ได้.....					
69.	ฉันคิดว่าผลการเรียนฉันดีพอที่จะอวดคนอื่นได้.....					
70.	ฉันมีความสุขกับทุกสิ่งที่อยู่รอบข้างฉัน.....					
71.	พ่อแม่ให้อิสระในการคิดและตัดสินใจแก่ฉัน.....					
72.	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วฉันรู้สึกว่ฉันทำอะไรสู้เขาไม่ได้.....					
73.	ฉันรู้ว่าฉันควรจะพูดอย่างไรกับคนที่ฉันพบปะด้วย.....					
74.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้กับการเรียน.....					

ภาคผนวก ง

- ตารางแสดงคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของความภาคภูมิใจ
ในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลอง
- ตารางแสดงคะแนนค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม
ความภาคภูมิใจในตนเอง

ตารางที่ 11 แสดงคะแนนเฉลี่ยในแต่ละองค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง
ของนักเรียนในกลุ่มทดลอง

ระยะเวลา การทดลอง	องค์ประกอบของความภาคภูมิใจในตนเอง				
	ด้านมุมมอง	ด้าน	ด้าน	ด้าน	ด้านสังคม
	รวม (120 คะแนน)	การศึกษา (75 คะแนน)	ภาพลักษณ์ (30 คะแนน)	ครอบครัว (75 คะแนน)	(70 คะแนน)
ก่อนการทดลอง	75	37.88	18.75	39.88	39.88
หลังการทดลอง	102.5	42.25	22.25	47.63	46
ติดตามผล	103.75	41.5	23.5	46.13	44.25

ตารางที่ 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
1.	ฉันมีคุณค่าและความสำคัญเท่าเทียมกับคนอื่น.....	.5253
2.	ฉันทำแต่สิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....	.5969
3.	ฉันพอใจในผลงานที่ฉันทำที่โรงเรียน.....	.5756
4.	ฉันพอใจกับบุคลิกภาพของตนเอง.....	.4887
5.	คนในครอบครัวให้กำลังใจทุกครั้งเวลาฉันมีปัญหา.....	.5319
6.	ฉันเป็นคนที่มีความสามารถหลายอย่าง.....	.3386
7.	ใคร ๆ ก็อยากมีรูปร่างอย่างฉัน.....	.4565
8.	ฉันรู้สึกมีความสุขที่ได้อยู่กับคนในครอบครัว.....	.5078
9.	เพื่อน ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกของฉัน.....	.5080
10.	ไม่ว่าฉันจะทำอะไร คนอื่น ๆ ก็ไม่เห็นความสำคัญของฉัน.....	.2882
11.	ฉันพยายามทำงานที่ครอบคลุมหมายอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้.....	.5485
12.	ฉันมีครอบครัวที่ดีที่สุดครอบครัวหนึ่งในโลก.....	.5984
13.	ฉันรู้สึกได้ว่าฉันเป็นที่ต้องการของเพื่อน ๆ.....	.6085
14.	เพื่อน ๆ มักคอยหาเรื่องฉันอยู่บ่อย ๆ.....	.5485
15.	ฉันภูมิใจที่คนรอบข้างยังนึกถึงฉันเสมอ.....	.4371
16.	ฉันชอบให้ครูเรียกฉันตอบคำถามเมื่ออยู่ในชั้นเรียน.....	.2736
17.	ฉันพอใจกับสีผิวของฉัน.....	.2974
18.	พ่อแม่เข้าใจและยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน.....	.4402
19.	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีอะไรดีเลย.....	.4655
20.	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์.....	.3352
21.	ใคร ๆ ก็ชมว่าฉันเป็นเพื่อนที่ดี.....	.6988
22.	ถ้าเลือกเกิดได้ฉันจะไม่ขอเกิดเป็นตัวเอง.....	.2396
23.	ฉันเรียนหนังสือได้ไม่ดีเท่าที่ฉันตั้งใจอยากจะทำ.....	.2937
24.	ฉันรู้สึกว่าฉันก็เป็นคนหน้าตาดีคนหนึ่ง.....	.5422
25.	ทุกคนทางบ้านจะคอยห่วงใยฉันเสมอ.....	.4565

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
26.	ฉันเป็นคนที่ใคร ๆ ก็อยากจะคบหา.....	.5835
27.	ฉันเป็นที่สนใจของทุกคน.....	.2840
28.	ฉันต้องใช้เวลาานกว่าจะปรับตัวรับสิ่งใหม่ ๆ ได้.....	.3143
29.	พ่อแม่ภูมิใจในผลการเรียนของฉัน.....	.6732
30.	ทุกคนที่บ้านเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี.....	.2182
31.	ฉันมักถูกเหน็บแนมจากเพื่อน ๆ เป็นประจำ.....	.3709
32.	ทุกคนต่างชมว่าฉันเป็นคนดีมีน้ำใจ.....	.6618
33.	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายเวลาอยู่ที่โรงเรียน.....	.2504
34.	หน้าตาของฉันไม่ได้ดูดีเท่ากับคนอื่น ๆ.....	.5166
35.	ใคร ๆ ก็ชมว่าฉันเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่.....	.6269
36.	ฉันรู้สึกชื่นชมเวลาฉันเห็นตนเองในกระจก.....	.4304
37.	ฉันภูมิใจที่ฉันมีจุดเด่นเป็นที่น่าสนใจ.....	.5331
38.	โดยส่วนรวมฉันรู้สึกพึงพอใจกับตนเอง.....	.4216
39.	เมื่ออยู่ที่โรงเรียนฉันทำอะไรได้ไม่ดีเท่าที่ควร.....	.4081
40.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน.....	.4142
41.	ฉันเข้ากับทุกคนในครอบครัวได้ดี.....	.5725
42.	ฉันชื่นชอบการอยู่ร่วมกันกับกลุ่มเพื่อน.....	.4510
43.	หากเป็นไปได้ฉันอยากที่จะเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉัน.....	.4780
44.	คุณครูทำให้ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ดีพอ.....	.5668
45.	ฉันภูมิใจที่ฉันเรียนรู้ได้เร็วกว่าเพื่อน ๆ.....	.5986
46.	ฉันทำให้พ่อแม่ไม่มีความสุข.....	.5006
47.	ฉันได้รับความนิยชมชอบจากคนอื่น ๆ เสมอ.....	.7045
48.	ใคร ๆ ต่างก็ให้ความสนใจฉันเป็นพิเศษ.....	.2461
49.	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่น่าสงสาร.....	.221
50.	ครูมักชื่นชมในผลงานที่ฉันทำ.....	.4883

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ค่าอำนาจจำแนก
51.	พ่อแม่ภูมิใจที่มีฉันเป็นลูกของท่าน.....	.5427
52.	ฉันเป็นที่รักของเพื่อน ๆ.....	.3493
53.	มีบางเรื่องที่ฉันไม่กล้าเปิดเผยกับพ่อแม่และคนในครอบครัว.....	.2136
54.	ฉันรู้สึกว่าคุณไม่สามารถทำอะไรให้สำเร็จด้วยตัวเอง.....	.3747
55.	เพื่อน ๆ ไว้ใจให้ฉันสอนการบ้านเป็นประจำ.....	.6214
56.	ฉันภูมิใจที่ฉันทำงานเสร็จเร็วกว่าเพื่อน ๆ.....	.6628
57.	ฉันเป็นคนที่ยอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก.....	.2467
58.	ฉันและทุกคนในครอบครัวมักมีเรื่องพูดคุยและสนุกสนานร่วมกัน อยู่เสมอ.....	.5568
59.	เป็นเรื่องยากถ้าฉันจะผูกมิตรกับใครสักคน.....	.3808
60.	เพื่อน ๆ มักทำตามความคิดเห็นของฉัน.....	.4659
61.	บ่อยครั้งฉันอิงอาศัยคนอื่นที่มีแต่คนคอยเอาใจ.....	.2094
62.	ใคร ๆ ก็สนุกสนานเมื่อมาคุยกับฉัน.....	.6352
63.	ฉันพบแต่ความล้มเหลวเป็นประจำ.....	.4672
64.	ฉันภูมิใจที่ฉันเป็นคนดีคนหนึ่งในสังคม.....	.5946
65.	ฉันภูมิใจกับความตั้งใจเรียนของฉัน.....	.5461
66.	พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันสูงเกินไป.....	.4699
67.	ทุกคนต่างชื่นชมว่าฉันเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี.....	.6658
68.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งให้กับใคร ๆ ได้.....	.3351
69.	ฉันคิดว่าผลการเรียนฉันดีพอที่จะอวดคนอื่นได้.....	.4751
70.	ฉันมีความสุขกับทุกสิ่งที่อยู่รอบข้างฉัน.....	.5363
71.	พ่อแม่ให้อิสระในการคิดและตัดสินใจแก่ฉัน.....	.5625
72.	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นแล้วฉันรู้สึกว่าคุณทำอะไรสู้เขาไม่ได้.....	.2713
73.	ฉันรู้ว่าฉันควรจะพูดอย่างไรกับคนที่ฉันพบปะด้วย.....	.4699
74.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้กับการเรียน.....	.3368