

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือขอเชิญ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอเชิญ ดร.คณาว ปุณณนันทน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอเชิญ ดร.กรรณิกา คำดี เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ใช้แบบวัดจิตเอกภาคด้านภูมิคุ้มกันตน
- หนังสือตอบรับการอนุญาตให้ใช้เครื่องมือวัดจิตเอกภาคด้านภูมิคุ้มกันตน
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. อาจารย์ ดร.ศัลดา พรณานนท์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. อาจารย์ ดร.กรรณิกา คำดี ผู้อำนวยการด้านแนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร 2076

ที่ ศธ 6621/ว 0123

วันที่ 18 มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.เพ็ญภา ฤทธภาคล

ด้วยนางสาวโอลัง เพ็งจินดา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันคนของนักเรียนวัยรุ่น” ในการควบคุมการดูแลของ ดร.ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติกรแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร 2076

ที่ ศธ 6621/ ว 0123

วันที่ 18 มกราคม 2553

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.คณดาว ปุณณนัท

ด้วยนางสาวโอลัง เฟ่งจินดา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันคนของนักเรียนวัยรุ่น” ในการควบคุมการดูแลของ ดร.ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์
ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์
จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ 6621/ 0154

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

18 มกราคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.กรรณิกา คำดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวไอลิ่ง เพ่งจินดา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น” ในการควบคุมการดูแลของ ดร.ศศิพันธ์ ศิริธาดากุลพัฒน์
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์
ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์
จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติการแทนคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-7137-3262



ที่ ศธ 6621/ ว 1193

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ.ลงหาดบางแสน ค.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

18 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ใช้แบบวัดจิตเอกภาคด้านการมีภูมิคุ้มกันตน

เรียน (สำเนาตั้งแนบ)

ด้วยนางสาวโอลิ่ง เพ่งจินดา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น” โดยมี อาจารย์ ดร.ศลินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ ดร.ประชา อินัง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งกระบวนการวิจัยนั้นมีความจำเป็นต้องใช้แบบวัดแบบจิตเอกภาคด้านภูมิคุ้มกันตนในการประกอบงานวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ใช้แบบวัดจิตเอกภาคด้านการมีภูมิคุ้มกันตนเพื่อดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี เข้มกลีกร)

คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ 0-3810-2076

โทรสาร 0-3839-3251

ผู้วิจัยโทร. 08-7137-3262



ที่ วช 0009/ 651

ภารกิจสร้างเสริมธุรกิจและสันติสุข

สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ

196 พหลโยธิน จตุจักร กทม. 10900

13 กรกฎาคม 2553

เรื่อง การขออนุญาตให้ใช้เครื่องมือวัดจิตเอกภาคด้านภูมิคุ้มกันตน

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

อ้างถึง หนังสือที่ ศธ 6621 / ว 1193 ลงวันที่ 18 มิถุนายน 2553

ตามหนังสือที่อ้างถึง ท่านได้ขออนุญาตใช้เครื่องมือวัดจิตเอกภาคด้านภูมิคุ้มกันตน
 ในนักเรียน ภายใต้รายงานการวิจัย เรื่อง “การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติ
 ด้านการมีภูมิคุ้มกันตน” ของ รองศาสตราจารย์ ดร.คุณเดือน พันธมนาวิน และ รองศาสตราจารย์
 งามตา วณิชทานนท์ เพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม
 แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น” ของ
 นางสาวไอลิ่ง เฟ่งจินดา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยบูรพา ความแจ้งแล้วนั้น

ในการนี้ ศูนย์วิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ
 (วช.) ขอขอบคุณท่านที่ให้ความสนใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการนำเครื่องมือวัดดังกล่าวไปใช้
 และขอแจ้งให้ทราบว่า การใช้เครื่องมือวัดควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญในสาขาจิตวิทยา
 และพฤติกรรมเท่านั้น เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญ ความหมาย วิธีคิด และสามารถนำไปอธิบายได้
 และที่สำคัญคือ นักวิจัยจะต้องทราบวิธีการให้คะแนนและการใช้คะแนนจากแบบสอบถามนี้อย่าง
 ถูกต้องตามหลักวิชาการ อีกทั้งควรได้รับการฝึกอบรม ประมาณ 10 ชั่วโมง ก่อนนำไปใช้
 อย่างเหมาะสม

/ โดย...

-2-

โดยจะต้องอ้างแหล่งที่มาของแบบวัดไว้ในบรรณานุกรมของงานวิจัยนั้นด้วย หากท่านมีข้อสงสัยสามารถขอคำปรึกษายัง ฝ่ายบริหารศูนย์วิจัยและพัฒนากระบวนการพฤติกรรมไทย หมายเลขโทรศัพท์ 0 2940 6829

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ดร.อรรณพ อธิสุข
(นางอมรรัตน์ คุณฤทธิพร)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการภารกิจสร้างเสริมสุขภาพและสันติสุข

เรียน รองคณบดีฝ่ายบริหาร

1. เพื่อโปรดทราบ
2. และเห็นควรแจ้งหน.ภาควิชาวิจัยฯทราบ

เพื่อแจ้งผู้เกี่ยวข้องทราบต่อไป

15 กค.53

อ.อรรณพ
15 กค.53

ศูนย์วิจัยและพัฒนากระบวนการพฤติกรรมไทย

โทร. 0 2940 6829, 0 2561 2445 ต่อ 418, 460

โทรสาร 0 2940 6829

E-mail : tbs@nrct.go.th

ท.อ. อ.อรรณพ
อ.อรรณพ
๑๕๗๐๖๖
ท.อ. อ.อรรณพ



ที่ ศธ ๖๖๒๑/ ๑๕๘๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๓ กันยายน ๒๕๕๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศิริเวสรัตนเพียรอุปถัมภ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวโอลิ่ง เพ่งจินดา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันตนของนักเรียนวัยรุ่น” ในการควบคุมการดูแลของ ดร.ศศิพันธ์ ศิริธาดากุลพัฒน์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๘ กันยายน
พ.ศ. ๒๕๕๓ ถึงวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณา
ทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แยมกสิกร)

คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๗๑๓๗-๓๒๖๒



ที่ ศธ ๖๖๒๑/ ๒๐๓๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ ตุลาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเนินทรายวิทยาคม
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวโอลิ่ง เฟ่งจินดา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้าง
ภูมิคุ้มกันตนเองของนักเรียนวัยรุ่น” ในการควบคุมการดูแลของ ดร.ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๕ ตุลาคม
พ.ศ. ๒๕๕๓ ถึงวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการ
พิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี เข้มกลีกร)

คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๗๑๓๗-๓๒๖๒

ภาคผนวก ข

- ตารางและรายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- แบบวัดภูมิคุ้มกันตน

ตารางสรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสร้างข้อตกลงร่วมกัน - การสรุปความ - กิจกรรมละลายพฤติกรรม - การให้กำลังใจ เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure)	1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการและประโยชน์ที่จะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง
2	การรักษาสัมพันธภาพ	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure)	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่มจนเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยและความไว้วางใจ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเรื่องการคิด ความเชื่อ มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์และมีความรู้ ความเข้าใจทฤษฎี REBT

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
			3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดด้วยตนเองตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ตามแนวคิดของเอลเลียต
3	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองด้านสติสัมปชัญญะ (1)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - บทบาทสมมติ (Role Playing) - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล 3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองด้านสติสัมปชัญญะให้กับสมาชิกกลุ่ม
4	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองด้านสติสัมปชัญญะ (2)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE ด้วยตนเอง 3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองด้านสติสัมปชัญญะ

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
5	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการมองโลกในแง่ดี	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) - การโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การคิดเป็นบ้าน (Cognitive Homework)	1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นถึงความสัมพันธ์และผลลัพธ์ที่เกิดจากการมองโลกในแง่ร้าย และเห็นประโยชน์ในการมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกปรับเปลี่ยนความเชื่อความเชื่อให้สมเหตุสมผลซึ่งก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี 3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการมองโลกในแง่ดีให้กับสมาชิก
6	การฝึกการมองโลกในแง่ดี	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) - การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)	1. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านการมองโลกในแง่ดีให้กับสมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกปรับเปลี่ยนความเชื่อความเชื่อให้มีเหตุผลซึ่งก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
7	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองด้านความชอบเสี่ยง	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเหตุการณ์เสี่ยงที่ตนเองได้ประสบในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความชอบเสี่ยงของตนเอง 3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนเองด้านความชอบเสี่ยงให้กับสมาชิก
8	การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความชอบเสี่ยง	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความชอบเสี่ยงของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกได้ลดความชอบเสี่ยงที่มีในตนเองโดยการโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผลเกี่ยวกับความชอบเสี่ยงที่มีในสมาชิกและสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
9	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันคนด้านความสามารถในการจัดการปัญหา (1)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) - มอบหมายงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นกรบ้าน (Behavioral Homework Assignments) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา 2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกแต่ละคนและสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น
10	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันคนด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา (2)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) - การโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs)	1. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกแต่ละคนและสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น 2. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันคนด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา 3. เพื่อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้สมาชิกเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม	วัตถุประสงค์
11	การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันคนด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา (3)	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - บทบาทสมมติ (Role Playing) - การโต้แย้งเพื่อจัดความคิด - ความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) - การฝึกสู้กับความรู้สึกอับอาย (Shame-Attacking Exercises)	1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการแสวงหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือจากสังคมรอบข้างได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าขอรับความช่วยเหลือหรือขอรับคำปรึกษาจากผู้อื่น
12	ปัจเจกนิเทศ	เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม - การวางแผนการยุติการให้คำปรึกษา - การสรุปผลการให้คำปรึกษา - การเสริมแรง (Reinforcement)	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกันเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยมีสภาวะจิตที่มีภูมิคุ้มกันภายในตนเองและพร้อมที่จะเผชิญกับสภาวะสังคมในปัจจุบัน 3. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการและประโยชน์ที่จะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษสีที่ตัดเป็นรูปหัวใจ 8 แผ่น
2. ปากกา 8 แท่ง
3. เครื่องเล่นซีดี พร้อมเพลงบรรเลง 1 ชุด
4. กระดาษรูปดอกไม้แห่งความคาดหวัง
5. ตารางกำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. แบบประเมินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับการให้คำปรึกษานับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานในการที่จะทำให้การให้คำปรึกษาบรรลุเป้าหมาย และสัมพันธภาพจะเกิดขึ้นได้จากการที่สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการเป็นบุคคลที่มีความอบอุ่นเป็นกันเอง ปลอดภัย สามารถระบายความคิด ความเชื่อของตนเองได้อย่างอิสระ ได้รับการยอมรับความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจและให้เกียรติกัน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมแล้วกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง แก่สมาชิกกลุ่ม สร้างความคุ้นเคยและกล่าวต้อนรับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัวเองโดยแนะนำชื่อจริง นามสกุลและชื่อเล่น
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง ความหมาย วัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวนครั้ง วัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถาม

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยโดยการแจกกระดาษรูปหัวใจให้กับสมาชิก ให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งกระดาษรูปหัวใจออกเป็นสี่ส่วนแล้วสอบถามจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

- ส่วนที่หนึ่งให้สมาชิกสอบถามถึงอาหารที่ชอบรับประทานมากที่สุด
- ส่วนที่สองให้สมาชิกสอบถามถึงเกมส์โชว์ตื่นเต้นในทีวีที่ชอบ
- ส่วนที่สามให้สอบถามถึงเครื่องประดับที่คิดว่าแพงที่สุด
- ส่วนที่สี่ให้สมาชิกสอบถามถึงสิ่งที่มีเพื่อนมักจะลืมทิ้งไว้บ่อยๆ

โดยผู้ให้คำปรึกษากลุ่มเปิดเพลงประกอบเบาๆเมื่อเพลงหยุดให้สมาชิกนำเสนอถึงสิ่งที่ตนเองสอบถามจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน จนครบทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาสรุปหลังจากที่สมาชิกได้นำเสนอครบทุกคนว่า “คนทุกคนมักจะมีความคิด มุมมอง ความชื่นชอบที่แตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับความคิดความเชื่อเดิมของบุคคลนั้น ดังนั้นขอให้ทุกท่านเปิดใจในการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และให้เกิดประโยชน์กันและกัน ในฐานะที่เป็นสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ”

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมสร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เช่น การเก็บความลับของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเขียนความคาดหวังที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มลงในกระดาษรูปดอกไม้แห่งความคาดหวัง

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การตีความ การเปิดเผยตนเอง การอภิปรายซักถามอย่างมีเหตุผล และการรักษาความลับของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจ อบอุ่นปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งแรก

2. ให้สมาชิกทำแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับ เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเองและการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้
3. การประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

ตารางกำหนดการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	วัน/ เดือน/ปี	เวลา	สถานที่
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

แบบประเมินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ และวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเหมาะสม					
2. วันและเวลา ในการให้คำปรึกษากลุ่ม มีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก					
4. ท่านได้มีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม					
5. ท่านมีความรู้สึกเป็นกันเอง รู้จักคุ้นเคย ไว้วางใจกับสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา					
6. ท่านรู้สึกได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษากลุ่ม					
7. ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วยความเต็มใจ					
8. ผู้ให้คำปรึกษามีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
9. ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
10. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาลัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกกลุ่ม จนเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยและความไว้วางใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจเรื่องการคิด ความเชื่อ มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์และมีความรู้ความเข้าใจทฤษฎี REBT
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดด้วยตนเองตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ตามแนวคิดของเอลลิส

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. โหน 1 ใบ พร้อมสิ่งของในโหน 2 ชิ้น
2. ผีสำหรับปิดตา 8 ชิ้น
3. กระดาษขนาด 2 x 2 นิ้ว จำนวน 8 แผ่น
4. ใบความรู้เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม”
5. ใบงาน เรื่อง ลักษณะความคิดตามแนวทฤษฎี ABC
6. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง อบอุ่นและปลอดภัยเพื่อให้สมาชิกสามารถที่จะกล้าเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) และแสดงความรู้สึก ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มร่วมในสถานการณ์จำลอง เพื่อค้นหาสาเหตุที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกนั้นว่าเกิดมาจากความคิดความเชื่อและใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) การอธิบาย เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎีของ REBT พร้อมทั้งฝึกทั้งวิเคราะห์สถานการณ์ตามแนวทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC ใช้คำพูดที่เป็นการเสริมแรง (Reinforcements) ให้สมาชิกตระหนักว่าความคิดความรู้สึกของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ และตนเองมีส่วนสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่มการยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อนทำให้เราได้รู้จัก และสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลงกติกากลุ่มแล้ว และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์และระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจเรื่องความคิดความเชื่อ มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมในสถานการณ์จำลอง “คันคอกของอารมณ์และพฤติกรรม” โดยมีรายละเอียด ดังนี้
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้ผ้าปิดตาของสมาชิกทุกคน เมื่อสมาชิกทุกคนปิดตาเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกทุกคนถ่วงสิ่งของที่อยู่ในไหชั้นที่ 1 แล้วทายว่าสิ่งของนี้คือสิ่งใด รู้สึกอย่างไรตอนที่สัมผัสกับสิ่งของนั้น โดยไม่ส่งเสียงบอกคนอื่น แล้วใส่สิ่งของที่หยิบได้ไว้ในไหเหมือนเดิม
 - 2.2 เมื่อทุกคนหยิบสิ่งของชั้นที่ 1 ครบแล้วให้หยิบสิ่งของชั้นที่ 2 แล้วทายว่าสิ่งของนี้คือสิ่งใด รู้สึกอย่างไรตอนที่สัมผัสกับสิ่งของนั้น โดยไม่ส่งเสียงบอกคนอื่น
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษขนาด 2×2 นิ้ว ให้กับสมาชิกแต่ละคนเขียนคำตอบของตนเองว่าสิ่งของชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 คืออะไร โดยต้องปิดไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็นคำตอบ
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) โดยให้สมาชิกบอกคำตอบของตนเองให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง จนครบ และให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเอง ขณะที่จับสิ่งของตอนปิดตานี้ว่ารู้สึกอย่างไรให้สมาชิกแสดงความรู้สึกจนครบทุกคน
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าเพราะเหตุใดคำตอบของทุกคนจึงมีทั้งเหมือนกันและไม่เหมือนกันทั้ง ๆ ที่หยิบสิ่งของสิ่งเดียวกัน
5. ผู้ให้คำปรึกษาใช้การอธิบายว่าการที่แต่ละคนทายว่าสิ่งของที่ตนเองได้จับนั้นแตกต่างหรือเหมือนกันนั้น เกิดจากความคิดความเชื่อเดิมของแต่ละบุคคล ซึ่งส่งผลให้แต่ละคนมีความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกมา และอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยแจกใบความรู้เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม” ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแล้วให้สมาชิกซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความเข้าใจ

6. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิก ทำใบงาน เรื่องลักษณะความคิดตามแนวทฤษฎี ABC โดยผู้ให้คำปรึกษาอธิบายประกอบด้วย

7. ผู้ให้คำปรึกษาใช้การพูดเสริมแรงทางบวก (Reinforcements) กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าความคิดความรู้สึกของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ และตนเองมีส่วนสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและสรุปสิ่งที่ได้รับในการให้คำปรึกษาครั้งนี้พร้อมทั้งทำแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งนัดหมายเวลาในการพบกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเองและการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการได้เข้ากลุ่มครั้งนี้

3. ประเมินผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2



ใบความรู้

เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม”

การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีหลักการและแนวคิดที่สำคัญดังนี้หลักการสำคัญ

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีแนวคิดที่ว่าความรู้สึคนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กัน ถ้าบุคคลมีความเชื่อและความคิดที่มีเหตุผลก็จะรับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและได้เสนอแนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพ ABC

A: สถานการณ์

ถ้วยไห



B: ความคิดความเชื่อที่มืต่อ

เหตุการณ์



C: ความรู้สึก/ อารมณ์/ พฤติกรรม



ใบงาน เรื่อง ลักษณะความคิดแบบ ABC

A: เหตุการณ์ แอนชอบแต่งหน้าไปโรงเรียน เพราะเชื่อว่าทำให้ตนเองดูดีในสายตา
คนอื่น ๆ แต่ก็ต้องคอยหลบครูฝ่ายปกครองที่ห้ามนักเรียน

แต่งหน้าไปโรงเรียน



B: ความคิด/ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

เครื่องสำอางนี้ทำให้

ดูดีและเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ๆ

C: ความรู้สึก/ อารมณ์/ พฤติกรรม

อารมณ์: รู้สึกกังวล เพราะกลัวฝ่ายปกครองจับได้

พฤติกรรม: ซ่อนเครื่องสำอาง, หลบครูฝ่ายปกครอง

A: เหตุการณ์ ปอมักจะมาลอกการบ้านเพื่อนเป็นประจำ



B: ความคิด/ ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

C: ความรู้สึก/ อารมณ์/ พฤติกรรม

.....

.....

แบบประเมินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ และวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม					
2. วันและเวลา ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม					
3. สถานที่ และการอำนวยความสะดวก					
4. ท่าน ได้มีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม					
5. ท่านมีความรู้สึกเป็นกันเอง รู้จักคุ้นเคย ไว้วางใจกับสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา					
6. ท่านเห็นว่าความคิดความเชื่อส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม					
7. ท่านเห็นว่าคนเราสามารถคิดความเชื่อของคนเราเปลี่ยนแปลงได้และตนเองเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง					
8. ผู้ให้คำปรึกษามีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อมและน่าไว้วางใจ					
9. ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารด้วยภาษาล้อคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
10. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 3

เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านสติสัมปชัญญะ (1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล
3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านสติสัมปชัญญะให้กับสมาชิกกลุ่ม ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCD”
2. แบบฝึก พิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (1)
3. แบบฝึก พิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (2)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ” เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของสติสัมปชัญญะ จากนั้นใช้การอธิบายให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD และให้สมาชิกได้จินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) ถึงสถานการณ์ที่ตนเองขาดสติและมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) โดยให้สมาชิกได้ใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่ตนเองขาดสติ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อนทำให้เราารู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลง กติกากลุ่มแล้ว และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกิจกรรม “ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ” โดยผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

- เมื่อสั่งให้ฝนตก ให้ตบมือ สั่งว่า ฟ้าร้อง ให้ ตบตัก สั่งฟ้าผ่า ให้ยก 2 มือขึ้น โดยชี้นิ้วพร้อมร้องเปรี้ยง ๆ สั่งน้ำท่วม ให้วิ่งเปลี่ยนที่ กับคนที่อยู่ตรงกันข้าม

2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น หลังจากที่ได้ร่วม กิจกรรม “ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ” ดังนี้

- สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อได้ร่วมกิจกรรมดังกล่าว
- สมาชิกจะทำไมอย่างใดเพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่าถ้ากิจกรรมนี้เปรียบเหมือน ชีวิตจริงของเราขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันในบางครั้งหากเราขาดสติในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ประสบอยู่ จะส่งผลร้ายต่อตัวเรา ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึงการร่วมกิจกรรมนี้ต้องใช้สติ ซึ่งหมายถึง การระลึกรู้ได้ ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลงผิดจากความจริง ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีและถูกต้อง

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCD โดยใช้ใบความรู้ เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCD” ประกอบการอธิบาย

5. ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอเหตุการณ์ที่บุคคลมักจะขาดสติ เช่น การทะเลาะวิวาทของวัยรุ่น การขับขีรถโดยฝ่าฝืนกฎจราจร การหลงลืมบ่อย ๆ โดยให้สมาชิกดูภาพเหตุการณ์ประกอบ และร่วมกันวิเคราะห์โดยใช้แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (1)

6. ให้สมาชิกได้จินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) ถึงสถานการณ์ที่ตนเองขาดสติและมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม คนละ 1 เหตุการณ์โดยให้สมาชิกหลับตา หลังจากนั้น ให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์ลงในแบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (2)

7. ให้สมาชิกนำเสนอเหตุการณ์ของตนเองที่แต่ละคนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมฝึกการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยใช้เทคนิคโต้แย้งเพื่อเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล

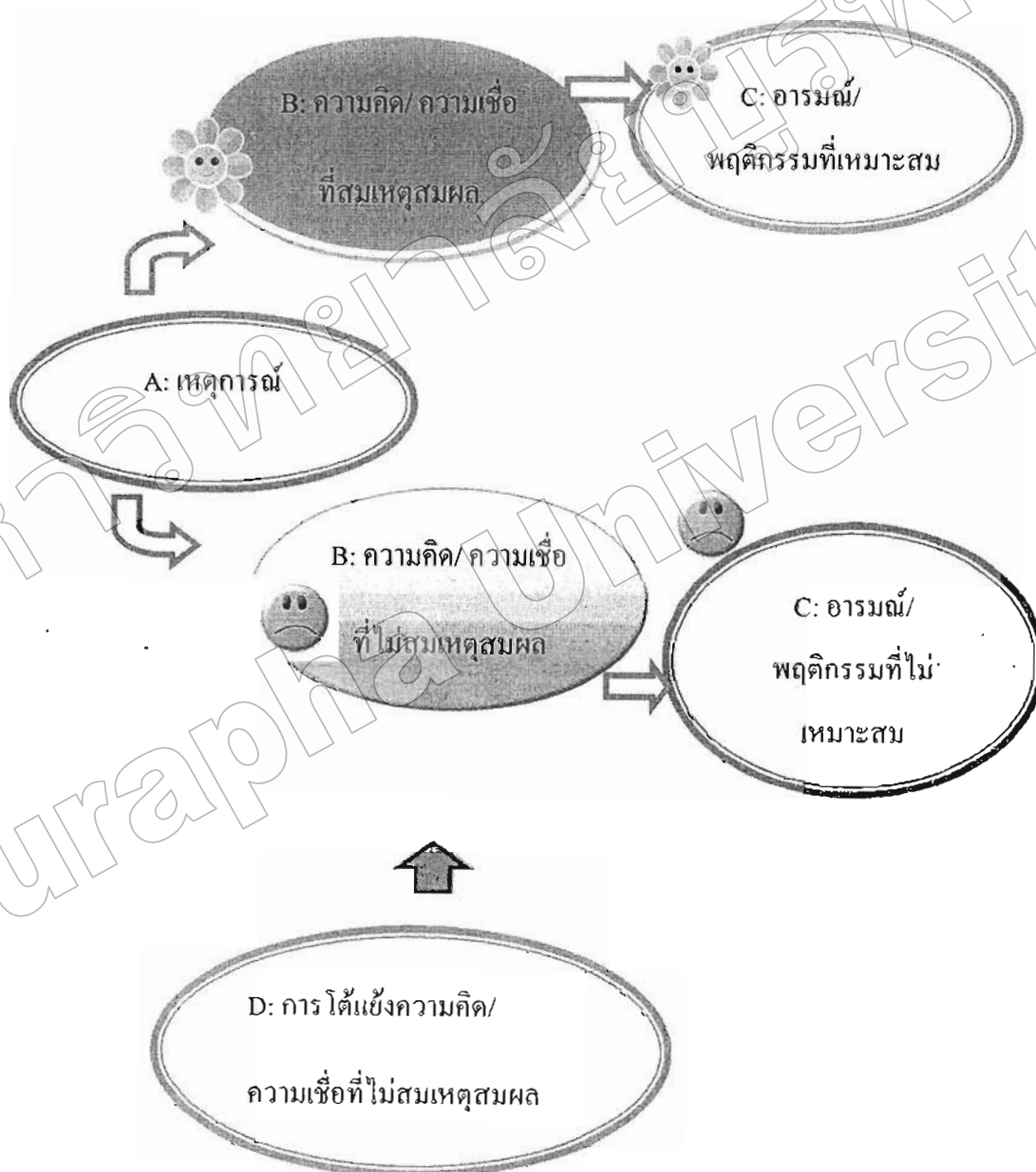
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม
2. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

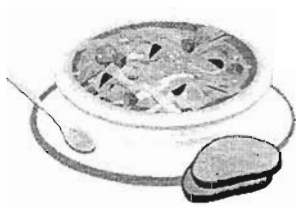
1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ใบความรู้เรื่อง การวิเคราะห์แบบ ABCD



สมาชิกศึกษาตัวอย่างการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล จากเหตุการณ์ต่อไปนี้

เหตุการณ์



วารีรับประทานอาหารกับเพื่อน ๆ โดยไม่ใช่ช้อนกลาง



B: ฉันเป็นคนแข็งแรงไม่ป่วยง่าย ๆ



C: รับประทานอาหารกับเพื่อน โดยไม่ใช่ช้อนกลาง

การโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

B: ฉันเป็นคนแข็งแรงไม่ป่วยง่าย ๆ

B: ไม่มีใครที่จะ
แข็งแรงได้ตลอดเวลา

D: จริงหรือ
คนแข็งแรงจะไม่ป่วย

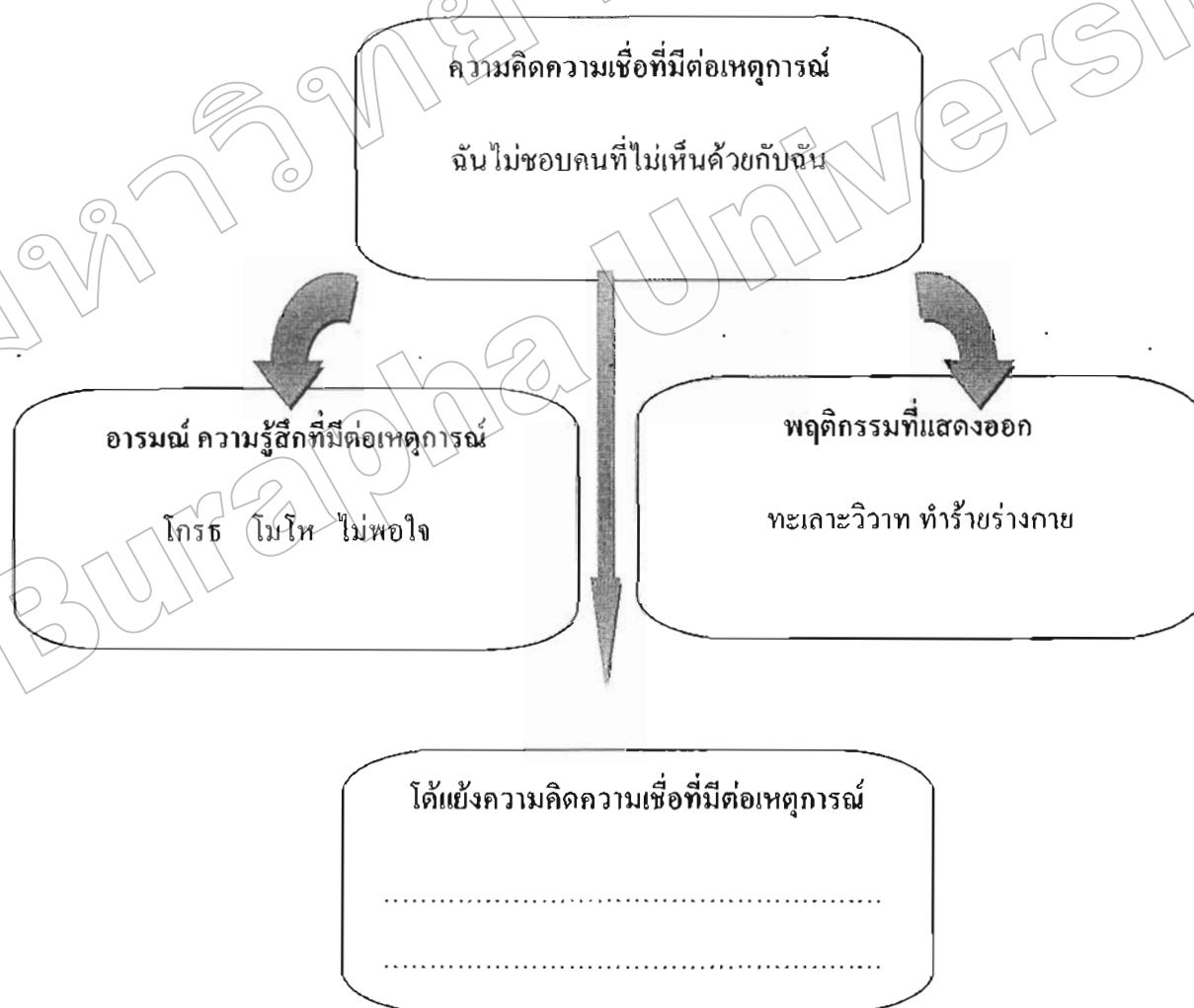


C: รับประทานอาหารโดยใช้
ช้อนกลาง

แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (1)



A: เหตุการณ์การทะเลาะวิวาทของวัยรุ่นสองคนที่มีความขัดแย้งกัน



แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง (2)

```

graph TD
    A[เหตุการณ์] --> B[ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์]
    B --> C[อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์]
    B --> D[พฤติกรรมที่แสดงออก]
    C --> E[โต้แย้งความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์]
    D --> E
  
```

เหตุการณ์

.....

.....

.....

ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

พฤติกรรมที่แสดงออก

.....

.....

โต้แย้งความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

ครั้งที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านสติสัมปชัญญะ (2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการใช้แบบฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลตามขั้นตอน

การวิเคราะห์แบบ ABCDE ด้วยตนเอง

3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านสติสัมปชัญญะ

ระยะเวลา 60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง การวิเคราะห์แบบ ABCDE
2. แบบฝึกพิจารณาตนเอง (3)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาอธิบาย ให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ที่ตนเองขาดสติสัมปชัญญะให้กับสมาชิกในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) ที่ก่อให้เกิดการขาดสติ ได้เรียนรู้และเข้าใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง
3. ทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ถึงการฝึกการวิเคราะห์แบบ ABCD

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกอภิปรายร่วมกันถึงการที่สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น มีผลหรือมีความรู้สึกละอย่างไรเกิดขึ้นบ้าง