

2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงขั้นตอนการวิเคราะห์แบบ ABCDE และให้สมาชิกพิจารณาใบความรู้ เรื่อง “การวิเคราะห์แบบ ABCDE” ประกอบการอธิบาย

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันถึงเหตุการณ์ที่ตนเองเคยขาดสติแล้วบันทึกในแบบพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง 3

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) โดยให้สมาชิกนำเหตุการณ์ของแต่ละคนที่ได้บันทึกไว้มาร่วมกันอภิปรายและให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หลังจากนั้นเกิดผลทางความคิด ผลทางอารมณ์ความรู้สึกและผลทางพฤติกรรมอะไรบ้าง โดยให้สมาชิกได้ร่วมกันค้นหาผลที่เกิดจากการโต้แย้งความคิดไม่สมเหตุสมผล

5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวิเคราะห์และแลกเปลี่ยนการฝึกคิดรวมทั้งร่วมแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

6. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม ถึงความคิดความเชื่อเป็นสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ที่นำไปสู่การขาดสติและการฝึกคิดการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จะทำให้เกิดผลทางความคิดที่เหมาะสม ผลทางความรู้สึกที่เหมาะสมและผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างสมเหตุสมผล เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

3. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา

ใบความรู้เรื่อง

การวิเคราะห์แบบ ABCDE

รูปแบบการวิเคราะห์แบบ ABCDE เป็นรูปแบบการวิเคราะห์ที่จะช่วยปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้
สมเหตุสมผล โดยมีรายละเอียด ดังนี้

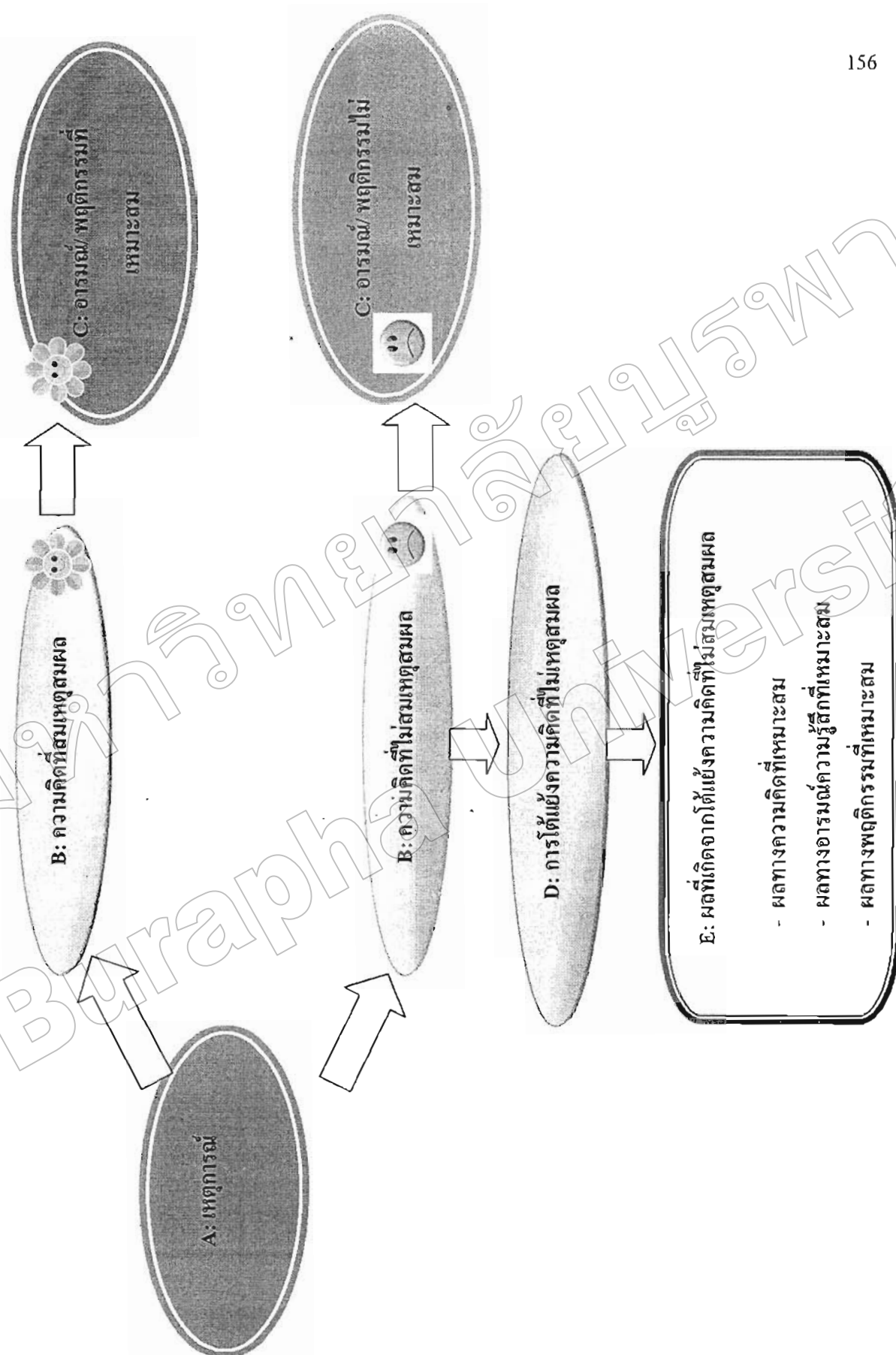
เอ (A) คือ สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก และผลของสถานการณ์
ที่เกิดขึ้นตามความจริงของเหตุการณ์นั้น

บี (B) คือ ความคิดหรือความเชื่อของสมาชิกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แบ่งได้
สองลักษณะ คือ 1. ความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม มีเหตุผล
2. ความคิดที่ไม่ถูกต้อง ไม่เหมาะสม ไม่สมเหตุสมผล

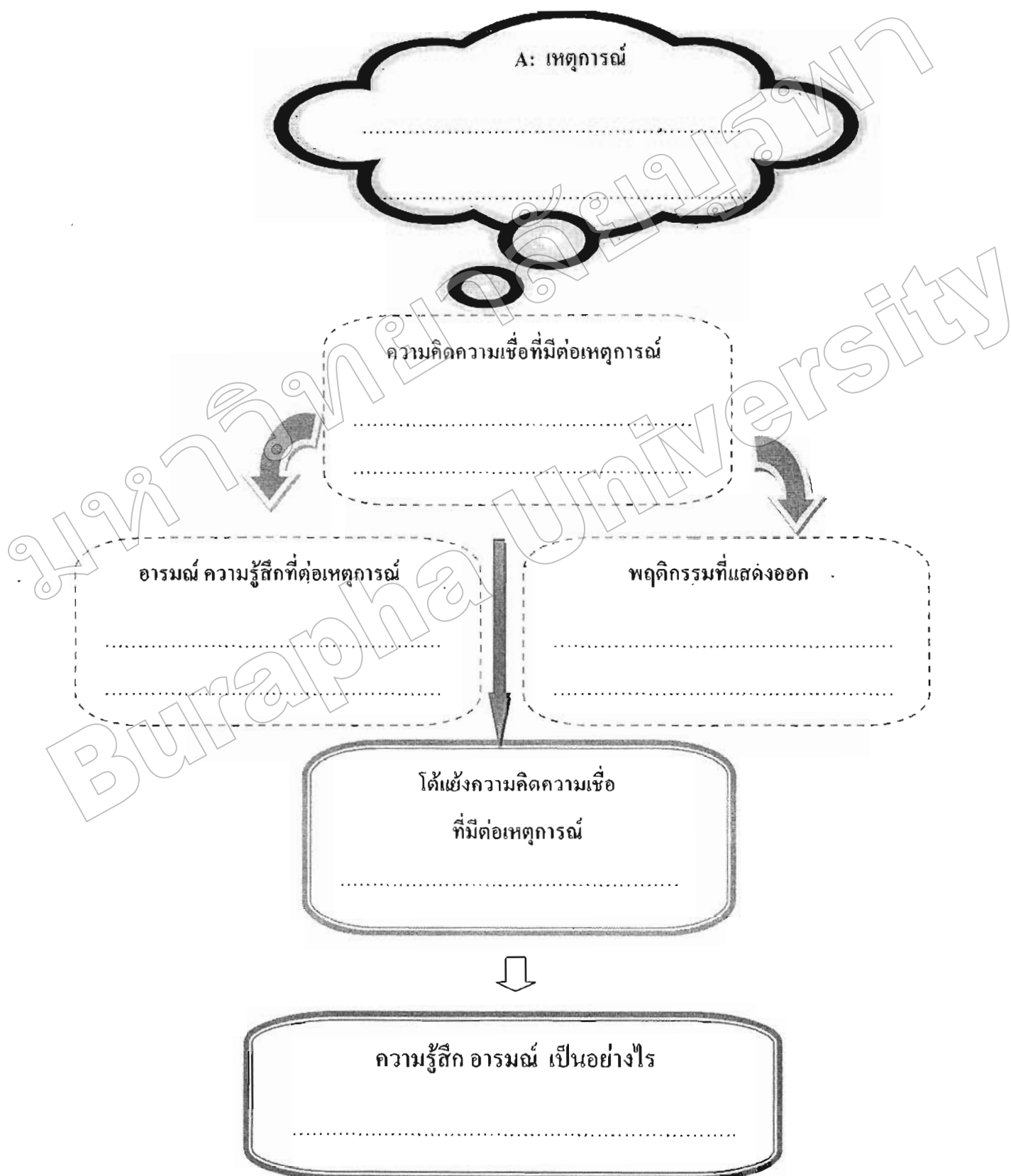
ซี (C) คือ พฤติกรรมหรือการกระทำของสมาชิกอันเกิดจากความคิด ความเชื่อของ
สมาชิกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ดี (D) คือ การโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเป็น
ความคิดที่สมเหตุสมผล โดยโต้แย้งถามตนเอง ว่า ความคิดความเชื่อนั้นมีประโยชน์หรือทำลายตนเอง
ความคิดความเชื่อนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงหรือไม่ ความคิดความเชื่อนั้นสมเหตุสมผล
หรือไม่ ฉันไม่สามารถทนมันได้จริง ๆ หรือ

อี (E) คือ ผลที่เกิดจากการโต้แย้งความเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
ซึ่งผลที่จะเกิดผลตามมา คือ 1. ผลทางความคิดที่เหมาะสม 2. ผลทางอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม
3. ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม



แบบฝึกพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง 3



ครั้งที่ 5

เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านการมองโลกในแง่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นถึงความสัมพันธ์และผลลัพธ์ที่เกิดจากการมองโลกในแง่ร้ายและเห็นประโยชน์ในการมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผลซึ่งก่อให้เกิดการมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านการมองโลกในแง่ดีให้กับสมาชิก

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพ 2 ภาพ
2. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง มองต่างมุม
3. ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
4. ใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง บอกเล่าเรื่องราว

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) ให้สมาชิกได้นึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองไม่มีความสุข แล้วบันทึกความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม คำพูดที่มีต่อเหตุการณ์เหล่านั้น หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาเทคนิคการโต้แย้ง เพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) ฝึกให้สมาชิกได้โต้แย้งเพื่อจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นบุคคลมองโลกในแง่ดี หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการคิดเป็นกรบ้าน (Cognitive Homework) บันทึกเหตุการณ์เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ในช่วงที่นอกเหนือช่วงเวลาการให้คำปรึกษา

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. กำหนดข้อตกลง และกติากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดู ภาพ 2 ภาพโดยให้ดูทีละภาพ แล้วให้สมาชิกเขียนว่าตนเองเห็นอะไรในภาพ และมีความรู้สึกอย่างไรลงในใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง มองต่างมุม โดยที่ไม่ปรึกษากัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ตนเองเห็นและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อภาพต่าง ๆ
3. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าเพราะเหตุใดแต่ละคนจึงเห็นภาพได้เหมือนกันและแตกต่างกันทั้ง ๆ ที่ ภาพเป็นภาพเดียวกัน
4. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกได้รู้จักลักษณะความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในตัวบุคคลทั่วไป ว่าการที่แต่ละคนมีความรู้สึกที่แตกต่างกันนั้นมาจากความคิดความเชื่อของแต่ละบุคคล โดยปกติแล้วคนเราจะมีความคิดต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งในแง่ดีและในแง่ร้าย
5. ดังนั้นเพื่อที่จะทำให้เราเข้าใจมากยิ่งขึ้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) เราจะฝึกทำการวิเคราะห์ความคิดของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ลงในใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
6. ให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิดเห็น โดยร่วมการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลตามสถานการณ์ที่ตนเองได้ทำในใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดและอภิปรายถึงความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ จากใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด
7. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความสำคัญของการเกิดการมองโลกในแง่ร้ายนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ส่งผลให้คนที่มีความคิดในการมองโลกในแง่ร้ายมีความรู้สึกและพฤติกรรมออกไปทางลบ เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งจะส่งผลเสียให้แก่ผู้ที่คิดเอง การคิดในทางที่ไม่ดี หรือมองโลกในแง่ร้ายนั้นจะมี 3 ลักษณะคือ
 - 7.1 คนเรามักจะคิดว่าเรื่องไม่ดีหรือเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นและจะอยู่กับเราตลอดเวลา
 - 7.2 เมื่อเกิดเรื่องไม่ดี เรื่องเลวร้ายขึ้นกับตัวเอง เราจะคิดว่า เดี่ยวมันก็จะเกิดขึ้นอีก
 - 7.3 เวลาเกิดเรื่องไม่ดี สาเหตุเป็นเพราะเราจะไปโทษใครได้
8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายถึงความคิดในแง่ดีและแง่ร้ายที่มีในตัวของคนเราถ้าเรารู้เท่าทันความคิดในแง่ร้าย แล้วโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุผลกับความคิดในแง่ร้ายได้ก็จะสามารถจัดการความคิดในแง่ร้ายออกไปได้อย่างรวดเร็ว
9. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคคิดเป็นการทำงานบ้าน (Cognitive Homework) บันทึกเหตุการณ์เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ในใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง บอกเล่าเรื่องราว ในช่วงที่นอกเหนือช่วงเวลาการให้คำปรึกษา แล้วนำมาปรึกษากันในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

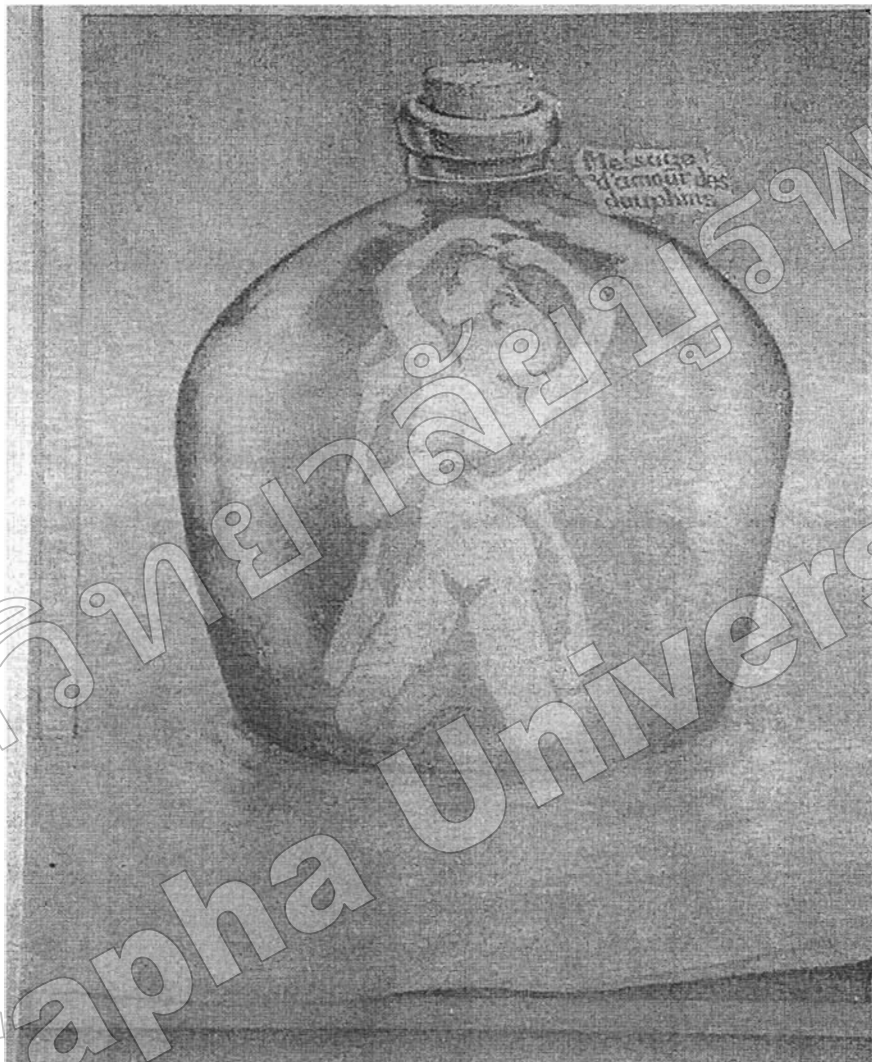
ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

2. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษา





มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง มองต่างมุม

ภาพที่ 1

สิ่งที่มองเห็น.....

ความรู้สึก.....

ภาพที่ 2

สิ่งที่มองเห็น.....

ความรู้สึก.....

เหตุการณ์

ใบกิจกรรมที่ 2
เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิด

สอบแข่งขัน



เชื่อและคิดอย่างไร.....

พฤติกรรมที่แสดงออก.....

ความรู้สึก อารมณ์.....

โต้แย้งกับความคิดความเชื่อเดิม

ความรู้สึก อารมณ์ใหม่

พฤติกรรมที่แสดงออก.....



ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง บอกเล่าเรื่องราว

ให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นทุกข์

วันที่.....

เหตุการณ์.....

เชื่อและคิดอย่างไร.....

พฤติกรรมที่แสดงออก.....

ความรู้สึก อารมณ์.....

ครั้งที่ 6

เรื่อง การฝึกการมองโลกในแง่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านการมองโลกในแง่ดีให้กับสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้มีเหตุผลซึ่งก่อให้เกิด

การมองโลกในแง่ดี

3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาที่เหมาะสม

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง เสริมพลังใจด้วยการพูดเชิงบวก
2. บัตรคำ การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนำเสนอใบกิจกรรมที่ 3 เรื่อง บอกเล่าเรื่องราว ที่แต่ละคนได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว และใช้เทคนิคการฝึกโต้แย้งเพื่อเอาชนะความเชื่อที่ไร้เหตุผล ให้สมาชิกได้ฝึกวิเคราะห์แบบ ABCDE หลังจากนั้นใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ให้ตัวแทนสมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมและแสดงความรู้สึกให้กับสมาชิกคนอื่นๆ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language) ให้สมาชิกร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาของตนเองให้เหมาะสมซึ่งจะมีผลต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ
2. กำหนดข้อตกลง และกติากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกนำเสนอผลการทำใบกิจกรรมที่ 3 เรียบร้อยแล้วเรื่องราว จากการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 5
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคของสมาชิกในกลุ่ม และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์โดยใช้แบบวิเคราะห์ ABCDE
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม และการเสริมแรง เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อการฝึกหัดข้อโต้แย้งเพื่อจัดการความคิดที่ไม่สมเหตุผล พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติม
4. ขอตัวแทนสมาชิก 2 คน แสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ตามใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง เสริมพลังใจด้วยการพูดเชิงบวก
5. ให้สมาชิกทั้งสองคน บอกความรู้สึกของตนเองขณะที่แสดงบทบาทสมมติทั้ง 2 ครั้ง มีความแตกต่างกันอย่างไรให้กับสมาชิกคนอื่นๆ ฟัง
6. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบาย เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ภาษาที่มีส่วนในการที่จะปรุงแต่งความคิด และความคิดก็มีส่วนในการปรุงแต่งภาษา ดังนั้น หากสมาชิกได้ฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาให้เหมาะสม ซึ่งจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันทำการฝึก การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา โดยให้สมาชิกคู่อันดับและร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้ภาษาในบัตรคำให้เป็นคำพูดในเชิงบวก หลังจากนั้นให้จับคู่กันผลัดกันพูดประโยคใหม่ที่ได้ปรับเปลี่ยน
8. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational-Emotive Imagery) โดยให้สมาชิกจินตนาการถึงประโยคที่สมาชิกมักจะบอกกับตนเองแล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่สบายใจ
9. ให้สมาชิกนำเสนอ และสมาชิกร่วมกันปรับเปลี่ยนการใช้อย่างกล่าวให้เหมาะสม
10. ผู้ให้คำปรึกษาดังคำถามโดยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้
 - 10.1 ตามที่สมาชิกได้ฝึกปฏิบัติพัฒนาการมองโลกในแง่ดี คิดว่าเป็นสิ่งที่ฝึกได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 10.2 การมองโลกในแง่ดี มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร
11. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำพูดที่ให้กำลังใจและให้สมาชิกลองใช้ภาษาที่สมาชิกได้ร่วมปรับเปลี่ยนแล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง

ชั้นยุติการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

2. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ใบกิจกรรมที่ 1 เรื่อง
เสริมพลังใจด้วยการพูดเชิงบวก

ให้สมาชิกสวมบทบาทเป็น กล้ากับ ไก่ โดยเหตุการณ์มีอยู่ว่า

ครั้งที่ 1 กล้าและไก่เป็นพี่น้องกัน วันหนึ่ง พ่อมอบหมายงานให้กล้าและไก่ช่วยกันซ่อมรั้วบ้านที่ชำรุด ขณะที่กล้ากำลังตอกตะปูที่รั้วอยู่นั้น ไก่ซึ่งไม่ถนัดงานด้านนี้มากนัก จึงมีหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการหยิบสิ่งของส่งให้กล้าเท่านั้น ไก่สังเกตเห็นว่าพี่ชายของตนเองเหงื่อออกมาจึงอาสาไปตักน้ำมาให้ แล้วจึงเดินกลับไปที่บ้าน เปิดดูเย็นพบว่าน้ำเย็นสามารถรินใส่แก้วมาได้เพียงแก้วเดียวเท่านั้น ขณะที่เดินกลับมานั้น ไก่สะดุดก้อนหินเสียหลักทำให้น้ำหกจากแก้วไปเสียครึ่งแก้ว เมื่อเดินมาถึงกล้า ก็ส่งแก้วน้ำให้กับกล้า

กล้ามองแก้วน้ำที่เหลือครึ่งแก้วแล้วพูดว่า

กล้า : ทำไมน้ำน้อยจังมีแค่ครึ่งแก้วเอง

ครั้งที่ 2 กล้าและไก่เป็นพี่น้องกัน วันหนึ่ง พ่อมอบหมายงานให้กล้าและไก่ช่วยกันซ่อมรั้วบ้านที่ชำรุด ขณะที่กล้ากำลังตอกตะปูที่รั้วอยู่นั้น ไก่ซึ่งไม่ถนัดงานด้านนี้มากนัก จึงมีหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการหยิบสิ่งของส่งให้กล้าเท่านั้น ไก่สังเกตเห็นว่าพี่ชายของตนเองเหงื่อออกมาจึงอาสาไปตักน้ำมาให้ แล้วจึงเดินกลับไปที่บ้าน เปิดดูเย็นพบว่าน้ำเย็นสามารถรินใส่แก้วมาได้เพียงครึ่งแก้วเท่านั้น ขณะที่เดินกลับมานั้น ไก่สะดุดก้อนหินเสียหลักทำให้น้ำหกจากแก้วไปเสียครึ่งแก้ว เมื่อเดินมาถึงกล้า ก็ส่งแก้วน้ำให้กับกล้า

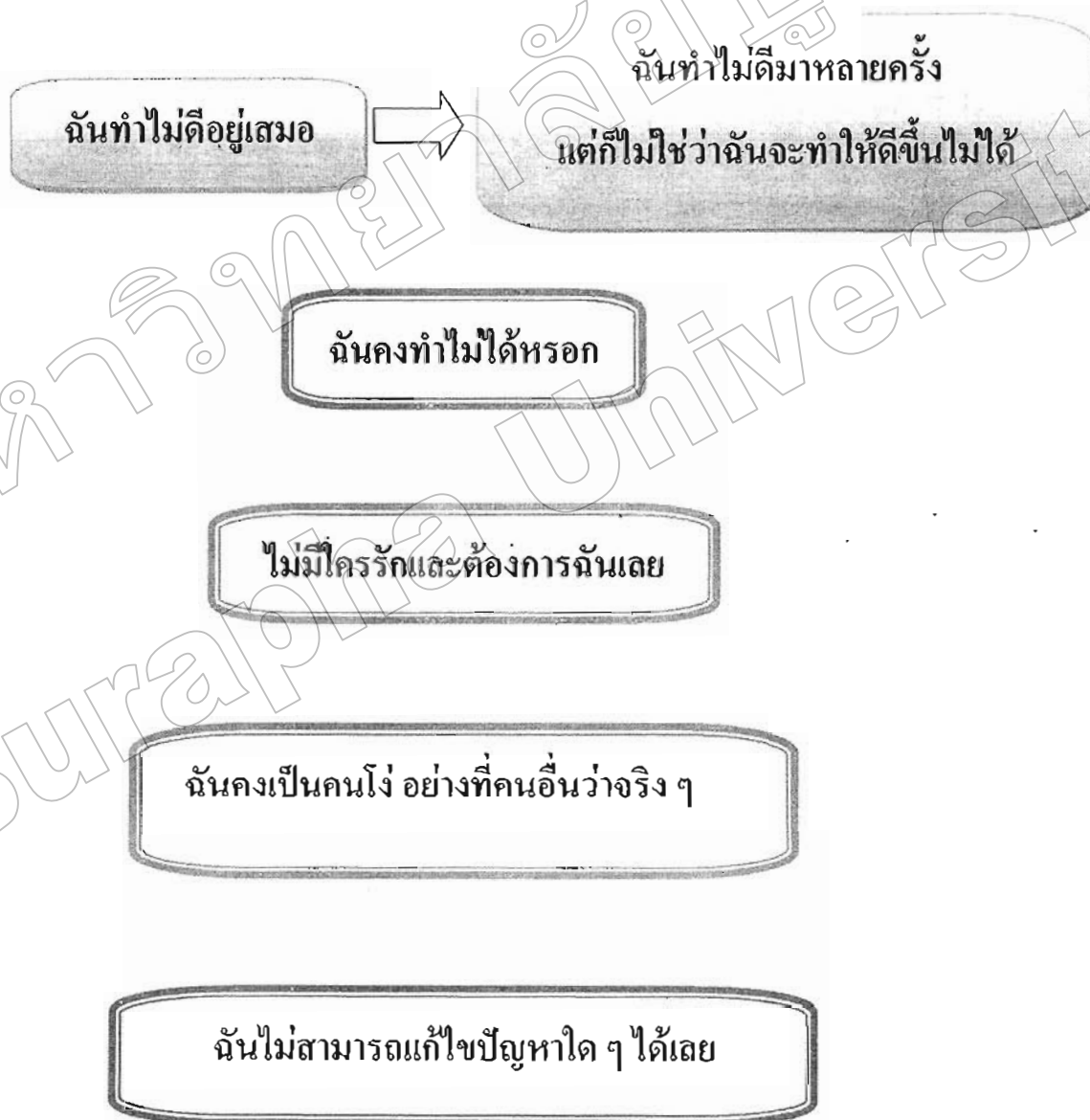
กล้ามองแก้วน้ำที่เหลือครึ่งแก้วแล้วพูดกับไก่ว่า

กล้า : ขอบใจมากที่นำน้ำมาให้ดื่ม (และคิดในใจว่า มีน้ำครึ่งแก้วดีกว่าไม่มีน้ำขาม

กระหาย)

บัตรคำ

การปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา และปรับเปลี่ยนความคิด



ครั้งที่ 7

เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตนด้านความชอบเสี่ยง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาเหตุการณ์เสี่ยงที่ตนเองได้ประสบในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อความชอบเสี่ยงของตนเอง
3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านความชอบเสี่ยง ให้กับสมาชิก

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. วิดีทัศน์เหตุการณ์การทะเลาะวิวาท การจับจี๊ดด้วยความเร็วสูง
2. ภาพข่าวเหตุการณ์หนีเรียน
3. กระดาษ Flip Chart
4. ปากกาเคมี
5. สีชอล์ก

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกชมวิดีโอทัศน์ และภาพข่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ความชอบเสี่ยงของวัยรุ่น พร้อมทั้งสะท้อนความรู้สึกและความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาเทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) โดยการแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มย่อยๆ แล้วให้สมาชิกได้ร่วมกันสำรวจเหตุการณ์เสี่ยงที่มีอยู่ในตนเอง หรือเป็นเหตุการณ์ที่ตนเองเคยประสบ พร้อมทั้งค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเหตุการณ์เสี่ยงนั้นๆ พร้อมทั้งนำเสนอแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่มใหญ่ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษารั้งนี้

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนการให้คำปรึกษารั้งก่อน กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกชมวิดีโอทัศน์การทะเลาะวิวาท การจับจี๊ดจักรยานยนต์ในที่สาธารณะด้วยความเร็วสูง ภาพข่าวการหนีเรียน แล้วให้สมาชิกร่วมสะท้อนความรู้สึกและความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว

2. ผู้ให้คำปรึกษาเทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) โดยการแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มย่อยตามความสมัครใจ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลมแล้วหลับตา ผู้ให้คำปรึกษารายายให้สมาชิกนึกย้อนถึงเหตุการณ์เสี่ยงที่สมาชิกเคยพบเจอหรือเคยกระทำ ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดจากการต้องการความตื่นเต้นท้าทาย การทำไปเพื่อหวังผลประโยชน์ตอบแทนไม่ว่าจะเป็นเงินรางวัลหรือสิ่งของต่าง ๆ เสี่ยงทำไปเพื่อทำให้เพื่อนยอมรับในตนเอง เสี่ยงทำไปเพราะคิดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเอง ถึงแม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีก็ตาม มีเหตุการณ์ใดบ้าง และมีความเชื่ออย่างไร หลังจากนั้นให้สมาชิกสืบตาแล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ดังกล่าวโดยผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกแต่ละกลุ่มบันทึกเหตุการณ์ พร้อมทั้งความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ลงในกระดาษ Flip Chart

3. ให้สมาชิกกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มนำเสนอเหตุการณ์เสี่ยงและความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์เสี่ยงนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษารั้งนี้
2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมว่า ความชอบเสี่ยงนั้นเป็นผลที่เกิดมาจากความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อความเสี่ยงนั้น ๆ บางคนเชื่อว่า เสี่ยงแล้วจะได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ บางคนเชื่อว่าหากเสี่ยงแล้วจะได้รับรางวัลตอบแทน และบางคนก็เชื่อว่าเสี่ยงแล้วจะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองถึงแม้จะรู้ว่าเป็นเรื่องที่ไม่ดีก็ตาม จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติม

3. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเองและการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ภาพข่าวเหตุการณ์หนีเรียน



ศธ. สั่งทุก ร.ร. รายงานด่วน ม. ต้นกว่า100หนีเรียนพาแฟนมั่วสุมเขาดิน

(เข้าถึงได้จาก <http://tnews.teenee.com/etc/36462.html> วันที่ 11 พฤษภาคม 2553)

ครั้งที่ 8

เรื่อง การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่มีต่อความชอบเสี่ยง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่มีต่อความชอบเสี่ยงของตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกได้ลดความชอบเสี่ยงที่มีในตนเองโดยการโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล
 3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เกี่ยวกับความชอบเสี่ยงที่มีในสมาชิกและสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุผลมากยิ่งขึ้น
- ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบบันทึก คุณเชื่ออย่างไร
2. กระดาษ Flip Chart เหตุการณ์เสี่ยงจากการให้คำปรึกษารั้งที่ 7
3. แบบวิเคราะห์ ABCDEF

วิธีดำเนินการ

ให้สมาชิกคัดเลือกเหตุการณ์เสี่ยงที่ได้ร่วมกันค้นหาจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ให้สมาชิกค้นหาความคิดความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์เสี่ยงดังกล่าว แยกแยะว่าหาความเชื่อใดเป็นความเชื่อไม่สมเหตุผลพร้อมทั้งให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลดังกล่าวและลดความชอบเสี่ยงที่มีในตัวสมาชิก ซึ่งจะส่งผลให้สมาชิกมีความคิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ
2. กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนถึงการให้คำปรึกษาก่อนหน้านี้ให้สมาชิกสำรวจเหตุการณ์เสี่ยงและความเชื่อของวัยรุ่น

2. ให้สมาชิกดูกระดาษ Flip Chart ที่สมาชิกได้บันทึกเหตุการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ของวัยรุ่นจากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7 ให้สมาชิกเลือกเหตุการณ์เสี่ยงคนละหนึ่งเหตุการณ์แล้วสมาชิกร่วมกันบันทึกความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์เสี่ยงที่ได้เลือกไว้ ในแบบวิเคราะห์ ABCDEF

3. ให้สมาชิกนำเสนอความเชื่อของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์เสี่ยงทีละเหตุการณ์แล้วหลังจากนั้นสมาชิกร่วมสำรวจว่าความถนัดความเชื่อใดสมเหตุสมผลและความถนัดความเชื่อใดไม่สมเหตุสมผล ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) และร่วมกันโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้เกิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล โดยผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกใช้แบบวิเคราะห์ ABCDEF ร่วมด้วย

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษารั้งนี้ จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกว่า “สมาชิกสามารถที่จะโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีอยู่ในตนเองได้โดยการฝึกการโต้แย้งอย่างเป็นประจำเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์เสี่ยงในขณะที่ยืนอกเหนือเวลาการให้คำปรึกษา ซึ่งจะสามารถทำให้สมาชิกลดความชอบเสี่ยงในตนเองลงได้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ส่งผลให้สมาชิกมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมาในที่สุด”

3. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษารั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

แบบวิเคราะห์ ABCDEF

สถานการณ์เสี่ยง.....

.....

.....

คิดและเชื่ออย่างไร.....

.....

.....

อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้น

.....

.....

ได้แข่งกับความทิดความเชื่อเดิม...

.....

.....

ผลที่เกิดจากการโต้แย้ง

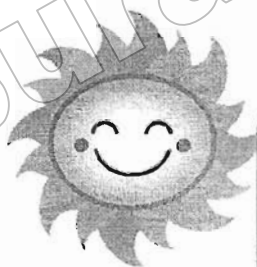
.....

.....

ความรู้สึกใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น

.....

.....



ครั้งที่ 9

เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา (1)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกแต่ละคน และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น
3. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ภาพข่าวบุคคลที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
2. ใบกิจกรรม เรื่อง เสี่ยงกระชิบจากใจ
3. แบบบันทึก จัดการกับปัญหาได้

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) ให้สมาชิกได้สำรวจสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในตัวสมาชิก ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อตัวสมาชิกเอง ให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการฝึกโต้แย้งเพื่อจัดการความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาดังกล่าว เพื่อสร้างความตระหนักว่าตัวสมาชิกเองมีส่วนที่สำคัญที่สุดที่จะสามารถจัดการปัญหากับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาดังกล่าว และมอบหมายงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignments) เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปฝึกใช้กับชีวิตประจำวัน

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีเป็นมิตร จริงใจ

2. กำหนดข้อตกลง และกติกาในกลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิก
กลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกดู ภาพข่าวของบุคคลที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา
ในปัจจุบันและให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว
2. ใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive
Imagery) โดยให้สมาชิกจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสภาพการณ์ที่เป็นปัญหา เหตุการณ์ที่ทำให้
ไม่สบายใจ เป็นทุกข์ เกิดความเครียด แล้วบันทึกลงในใบกิจกรรม เรื่อง เสี่ยงกระซิบจากใจ
3. ให้สมาชิกนำเสนอ ทิศละคนและให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา
สถานการณ์ที่เป็นปัญหาดังกล่าว พร้อมทั้งร่วมกันปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล
ไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุผล ตามการวิเคราะห์แบบ ABCDEF
4. ใช้เทคนิคการกำหนดงานด้านพฤติกรรมให้เป็นกรบ้าน (Behavioral Homework
Assignments) ให้ผู้รับคำปรึกษา ใช้แบบบันทึกจัดการกับปัญหาได้ โดยบันทึกวิธีการจัดการกับ
สถานการณ์/ เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนอกเวลาการให้คำปรึกษา ก่อนจะเข้า
กลุ่มการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม
การให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้
2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลจะส่งผลทำให้บุคคลเกิด
ความเครียดซึ่งไม่เป็นผลดีต่อสภาพร่างกายและจิตใจ หากสมาชิกฝึกการ ได้แย้งกับความเชื่อ
ที่ไม่สมเหตุผลผลบ่อย ๆ ก็จะสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลได้ และส่งผลที่ดี
ต่อตัวของสมาชิกเองซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความคิดความเชื่อที่เหมาะสม อารมณ์ที่เหมาะสมและ
พฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา

3. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเอง
และการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ภาพข่าว

นักศึกษาเครียด ดึงตีกดทับ

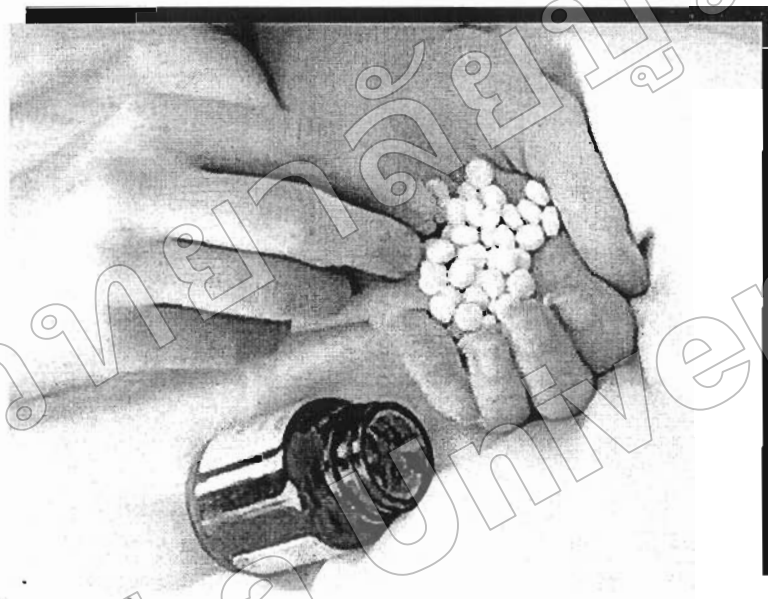


นักศึกษาวิหะ เกรียดอกหักกระโดดตึกเสียชีวิต พ่อบอกถูกเครียดเมื่อเลิกคบหา กับ เพื่อนสาวคน
สนิท และเคยพยายามคิดฆ่าตัวตาย

(เข้าถึงได้จาก <http://highlight.kapook.com/view/35100>)

ภาพข่าว

ม.4 ชดยาพิษ นำตัวตายประชิดความจน



สดด.นักเรียน ม.4 โรงเรียนดงเมืองกาญจนบุรีคิดสั้น ชดยาพิษประชิดชะตาชีวิต เหตุพ่อป่วย

เป็นอัมพาตนอนพะงาบ แม่ต้องหาเงินลำพัง เหลือยสายตัวแทบขาด

คิดมากจนเครียด เรียนไม่ทันเพื่อน ชดยาพิษหนีปัญหา

(เข้าถึงได้จาก <http://highlight.kapook.com/view/24165>)

ใบกิจกรรม

เรื่อง เสี่ยงกระชิบจากใจ

ท่านมีความไม่สบายใจ ความขัดแย้ง หรือความทุกข์ที่เก็บอยู่ในใจหรือไม่ ถ้ามี แม้ว่าความไม่สบายใจ ทุกข์ใจ จะใหญ่หลวงหรือเล็กน้อยสักเพียงใด อย่าได้เก็บไว้เพียงลำพังคนเดียว ขอให้มอบความไว้วางใจให้แก่กลุ่ม ในการที่จะมีส่วนร่วมในการรับรู้รับฟังปัญหาเหล่านั้น ขอให้ท่านเขียนตามความรู้สึกที่แท้จริง

สภาพปัญหา เหตุการณ์ ความทุกข์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกจัดการกับปัญหาได้

เพื่อให้สมาชิกเกิดความพร้อมในการที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ปัญหาต่าง ๆ ที่เรา
จะต้องพบเจอในชีวิตประจำวันของเราเสมอ ดังนั้นขอให้สมาชิกนำความรู้ที่ได้จากการให้
คำปรึกษามาจัดการสถานการณ์ดังกล่าว พร้อมทั้งบันทึกวิธีการจัดการที่สมาชิกใช้ เพื่อนำมา
แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน ๆ ในครั้งต่อไป
วันเดือนปี.....

สถานการณ์ที่ทำให้มีความทุกข์.....

ฉันเชื่อว่าเป็นเพราะ

ฉันจัดการ โดยได้แข่งกับความเชื่อเดิมว่า

เมื่อได้แข่งแล้วทำให้ฉันค้นพบว่า

อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน