

ครั้งที่ 10

เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา (2)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกแต่ละคนและสามารถปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

2. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

3. เพื่อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้สมาชิกเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 จำนวน 8 แผ่น
2. พู่กัน 8 อัน
3. สีน้ำ 8 กล่อง
4. จานสี 8 ใบ
5. แก้ว 8 ใบ
6. ใบกิจกรรม การจัดการความขัดแย้งของฉันทัน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมในสถานการณ์จำลอง ภาพของฉันทัน เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสกับความรู้สึกความขัดแย้ง ความขุ่นข้องใจ ที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ หลังจากนั้นใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) โดยให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ที่สมาชิกเคยขัดแย้งกับบุคคลต่าง ๆ หลังจากนั้นให้สมาชิกค้นหาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ แล้วใช้เทคนิคโต้แย้งกับเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อให้สมเหตุสมผล

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้ากลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. กติกากลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่ม ในแต่ละครั้ง

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาจัดสถานการณ์จำลอง เรื่อง “ภาพของฉัน” โดยมีรายละเอียดดังนี้
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษา แจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น สีน้ำ พู่กัน จานสี
 - 1.2 ให้สมาชิกวาดภาพของรักที่ตนเองชื่นชอบพร้อมทั้งตกแต่งให้สวยงาม
 - 1.3 เมื่อวาดเสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนส่งภาพไปให้คนสองที่นั่งถัดจากขวามือของตนเอง
 - 1.4 คนที่รับภาพมาให้ใช้พู่กัน จุ่มสีแล้วระบายเพื่อทำลายนภาพที่ตนเองได้รับมา ไม่ให้เหลือร่องรอยความสวยงามของภาพเดิมอยู่ เสร็จแล้วส่งภาพกลับไปยังเจ้าของคนเก่า
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึกของตนเองขณะที่วาดภาพเสร็จ ก่อนส่งต่อไปให้เพื่อนรู้สึกอย่างไร และหลังจากรับภาพของตนเองกลับมาแล้วรู้สึกอย่างไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า ในชีวิตประจำวันของเรานั้น สามารถพบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ สถานการณ์ที่เป็นปัญหา ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งและความเครียดได้หรือไม่
4. ใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagery) โดยให้สมาชิกจินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ซึ่งเหตุการณ์นั้น มีความขัดแย้งต่างๆกับเพื่อน ครู ครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ แล้วบันทึกลงในใบกิจกรรม การจัดการความขัดแย้งของฉัน ให้สมาชิคนำเสนอ ทีละคนและให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วม ในการเสนอความคิดเห็นร่วมกันโต้แย้งกันเพื่อขจัดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผล (Disputing of Irrational Beliefs) พร้อมทั้งร่วมกันปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลไปสู่ ความเชื่อที่สมเหตุผล

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเองและการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ใบกิจกรรม การจัดการความขัดแย้งของฉันทัน

สถานการณ์ความขัดแย้ง

.....

.....

ฉันเชื่อว่าเป็นเพราะ.....

.....

.....

อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่เกิดขึ้น

.....

.....

ได้แย้งกับความเชื่อเดิม.....

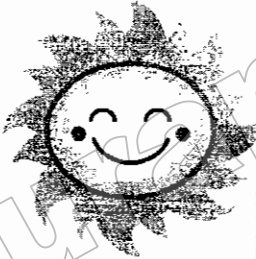
.....

.....

อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น

.....

.....

ครั้งที่ 11

เรื่อง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตน ด้านความสามารถในการจัดการกับปัญหา (3)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการแสวงหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือจากสังคมรอบข้างได้อย่างเหมาะสม
 2. เพื่อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลซึ่งทำให้สมาชิกไม่กล้าขอรับความช่วยเหลือหรือขอรับคำปรึกษาจากผู้อื่น
- ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ผ้าปิดตา 4 ผืน
2. วัสดุที่ไม่เป็นอันตราย นำมาเป็นเครื่องกีดขวาง 5 ชิ้น
3. ชิ้นส่วนรูปภาพต่าง ๆ 4 รูป

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role Playing) เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสกับความรู้สึกในการเพิ่มความไว้วางใจกับผู้อื่น เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าที่จะขอรับความช่วยเหลือหรือขอรับคำปรึกษาจากผู้อื่น ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) นั้น เพื่อนำไปสู่ความเชื่อที่สมเหตุผล และใช้เทคนิคการฝึกสู้กับความรู้สึกอับอาย (Shame-Attacking Exercises) เพื่อลดความรู้สึกอับอายของสมาชิกที่ไม่กล้าพูดเพื่อขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น รวมทั้งร่วมกันพิจารณาถึงบุคคลที่สมาชิกจะขอความช่วยเหลือหรือปรึกษาได้เมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

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

3. ให้สมาชิกร่วมการฝึกผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มกระบวนการกลุ่มโดยการให้สมาชิกนั่งหลับตา 5 นาที

4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้วและให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันของแต่ละคน

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมบทบาทสมมติ (Role Playing) โดยให้สมาชิกจับชิ้นส่วนคนละหนึ่งแผ่น หลังจากนั้นให้สมาชิกนำชิ้นส่วนของตนเองไปต่อกับสมาชิกของคนในกลุ่มเพื่อให้เป็นชิ้นส่วนที่สมบูรณ์อีก 1 คน

2. เมื่อสมาชิกได้รู้ให้สมมติว่าคนหนึ่งเป็นคนตาบอด อีกคนหนึ่งเป็นคนงูมือแล้วให้รับผ้าปิดตาคนหนึ่งผืน กติกาคือให้แต่ละคนใช้ผ้าปิดตาของตัวเองแล้วพาจูงมือเดินโดยจะมีเครื่องกีดขวางที่เป็นอุปสรรคต่อการเดิน โดยผู้ที่ปิดตาห้ามพูด และผู้ที่จูงมือสามารถบอกได้ว่าให้เดินแบบใด โดยเริ่มต้นเดินจากที่ตนเองนั่งและพาจูงของตนเองกลับมาจุดเริ่มต้นอีกครั้งหนึ่ง

3. เมื่อทำครบทุกคู่แล้วให้สลับกัน โดยผู้ที่ปิดตาเป็นผู้ที่จูงแทน ส่วนผู้ที่เป็นคนจูงครั้งแรกให้เป็นผู้ที่ถูกปิดตาแทน ผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนตำแหน่งสิ่งกีดขวาง

4. เมื่อทำครบทุกคู่แล้วให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองขณะที่เป็นผู้ที่ถูกปิดตาจนครบทุกคน และให้แต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองขณะที่เป็นผู้จูงมือ

5. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มใช้การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สรุปประเด็นว่า การที่เราถูกปิดตาก็เปรียบได้กับการที่เราพบกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นปัญหา ส่วนการที่ได้รับจูงมือนั้นก็เปรียบได้กับการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่อยู่รอบข้างตัวเรานั้นเอง

6. ให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาว่าบุคคลใดในสังคมที่สมาชิกสามารถที่จะขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาได้

7. ให้สมาชิกค้นหาความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าที่จะขอรับความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากคนอื่น โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไปสู่ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และใช้เทคนิคการฝึกสู้กับความรูสึกอับอาย (Shame-Attacking Exercises) เพื่อลดความรู้สึกอับอายของสมาชิกที่ไม่กล้าพูดในการขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยให้สมาชิกจับคู่กันฝึกพูดกับคู่ของตนเองในการขอรับความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากคนอื่น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปถึงความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกที่เข้าร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้และนัดหมายเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การกล้าเปิดเผยตนเองและการแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่ม

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกได้สรุปผลของการเข้ากลุ่มครั้งนี้

ครั้งที่ 12

เรื่อง ปังนิมิตเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้โดยมีสถานะจิตที่มีภูมิคุ้มกันภายในตนเองและพร้อมที่จะเผชิญกับสถานะสังคมในปัจจุบัน
3. เพื่อสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบวัดภูมิคุ้มกันตน
2. กระดาษดอกไม้แห่งความคาดหวัง
3. แบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12

วิธีดำเนินการ

ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเองและทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่แล้ว

2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปถึงการให้คำปรึกษากลุ่มและทบทวนถึงการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มบอกเล่าถึงประสบการณ์ ความรู้สึก ความประทับใจ ทั้งที่มีต่อตนเอง เหตุการณ์ เพื่อนสมาชิก ผู้ให้คำปรึกษา และสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกดอกไม้แห่งความคาดหวัง ที่สมาชิกได้เขียนไว้ครั้งแรกในการให้คำปรึกษากลุ่มให้สมาชิกประเมินผลว่าตนเองบรรลุตามความคาดหวังในการเข้าร่วมโปรแกรมไว้หรือไม่ อย่างไร
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย

4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวกส่งเสริมให้กำลังใจ แก่สมาชิกกลุ่ม ในการนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

5. ให้สมาชิกทำแบบวัดภูมิคุ้มกันตน เพื่อวัดเก็บค่าในการวัด Post Test

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่ม การนำความรู้ที่ได้ไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกละสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และบันทึกลงในแบบประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 12

3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกและยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม การสะท้อนความรู้สึกละการสรุป สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ประมวลผลจากแบบประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12

แบบประเมินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 12

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบ และวิธีการการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม					
2. วันและเวลา ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสม					
3. ท่านได้มีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่ม					
4. ท่านมีความรู้สึกเป็นกันเอง รู้จักคุ้นเคยไว้วางใจกับสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา					
5. ท่านได้มีความประทับใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม					
6. ท่านคิดสามารถนำทักษะและความรู้จากการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้กับชีวิตประจำวัน					
7. ท่านได้รับประโยชน์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษา					
8. ผู้ให้คำปรึกษามีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ					
9. ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารด้วยภาษาล้อยกคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย					
10. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ และความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

สวัสดีค่ะนักเรียนทุกคน

นักเรียนได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนของเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเข้าร่วมในงานวิจัยศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันคนของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

แบบวัดภูมิคุ้มกันคนนี้ นักเรียนสามารถเลือกตอบได้อย่างอิสระ ทุกข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด และคำตอบของทุกคนจะถือเป็นความลับ ซึ่งในการศึกษาจะใช้คะแนนของนักเรียนทั้งหมด ดังนั้นจึงขอให้นักเรียนที่รักทุกคนพิจารณาคำตอบทุกข้อ ด้วยความตั้งใจและตอบตามความจริง ข้อมูลที่ได้รับจากนักเรียนจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ เมื่อคำตอบครบถ้วนสมบูรณ์ทุกข้อ จึงขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ซึ่งข้อมูลจากการศึกษานี้จะนำไปสู่การแสวงหาแนวทางในการพัฒนาเยาวชนสืบต่อไป

ขอขอบคุณโรงเรียนและนักเรียนเป็นอย่างมากที่ได้ให้ความร่วมมือ ในการตอบแบบวัดครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

โอลัง เฟ่งจินดา

นักศึกษาปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

แนะนำวิธีตอบ

คำแนะนำ

เพื่อเป็นการทำความเข้าใจในการตอบแบบวัดชุดนี้ ผู้วิจัยขอแนะนำวิธีการตอบ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 อ่านข้อความให้เข้าใจ

ขั้นที่ 2 ขอให้นักเรียนคิดว่า ข้อความนี้ เป็น “จริง” หรือ “ไม่จริง” สำหรับท่าน

ขั้นที่ 3 ถ้า “จริง” ให้คิดว่า จริงมากเพียงใด

- | | | |
|-----------------|-------|--------------------|
| 1) จริงมาก | ขีด ✓ | ที่ “จริงที่สุด” |
| 2) จริงปานกลาง | ขีด ✓ | ที่ “จริง” |
| 3) จริงเล็กน้อย | ขีด ✓ | ที่ “ค่อนข้างจริง” |

ถ้า “ไม่จริง” ให้คิดว่า ไม่จริงมากเพียงใด

- | | | |
|--------------------|-------|-----------------------|
| 1) ไม่จริงเล็กน้อย | ขีด ✓ | ที่ “ค่อนข้างไม่จริง” |
| 2) ไม่จริงปานกลาง | ขีด ✓ | ที่ “ไม่จริง” |
| 3) ไม่จริงมาก | ขีด ✓ | ที่ “ไม่จริงเลย” |

ตัวอย่าง

ประเด็น	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
0 ฉันคิดว่าเพื่อนน่าจะไวโนฉัน มากกว่านี้			✓			

แบบวัดภูมิคุ้มกันตน

ประเด็น	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
1. ฉันคิดว่ามีโอกาสน้อย ที่เรื่องดี ๆ จะเกิดขึ้นกับฉัน						
2. ฉันคิดว่าเพื่อนที่ฉันคบหามานาน ก็อาจเป็นคนที่กำลังคิดร้ายต่อฉัน						
3. ฉันคิดว่ามีโอกาสน้อยที่ครอบครัว ของฉันจะอยู่ร่วมกันอย่างมี ความสุข						
4. ถึงแม้ฉันจะใช้ความพยายามมาก ขึ้นกว่านี้ก็ยังไม่ทำให้เกิดผลงาน ที่ดีขึ้นกว่าเดิม						
5. เป็นเรื่องยากที่ฉันจะมีสุขภาพ แข็งแรงมากไปกว่าในปัจจุบัน						
6. ฉันคิดว่าฉันขาดความสามารถ ที่จะเผชิญกับปัญหาขัดแย้ง ในกลุ่มเพื่อน						
7. ฉันเชื่อว่าปัญหาขัดแย้งระหว่าง ฉันกับคนในครอบครัวที่เกิดขึ้น เป็นเพียงเหตุการณ์ชั่วคราวเท่านั้น						
8. ฉันพยายามคิดในทางที่ดีไว้ก่อน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา						
9. บางครั้งการคิดอย่างมีความหวัง ว่าทุกอย่างจะคลี่คลายดีขึ้นและ ทำให้ฉันสบายใจขึ้นมาก						

ประเด็น	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
10. ฉันเชื่อว่าปัญหาในครอบครัว ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องไม่ยากเกินไป ฉันสามารถแก้ไขได้						
11. ฉันเชื่อว่าฉันจะใช้เวลาไม่นาน ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ๆ						
12. ฉันชอบเล่นเกมแบบการพนัน หรือซื้อหวย เพราะต้องการเสี่ยง ดวง						
13. ฉันไม่สนใจว่าอาหารจะสะอาด และมีคุณค่าทางโภชนาการ เพียงใด ขอเพียงรสชาติอร่อยถูก ปากก็พอ						
14. ฉันมักเลือกซื้อสิ่งของเครื่องใช้ เฉพาะเมื่อมีการลดราคา แลกซื้อ หรือแจกแถมเป็นส่วนใหญ่						
15. ฉันอยากเข้าร่วมกิจกรรมที่น่า ตื่นเต้นเช่น รายการ Fear Factor เพราะมีโอกาสได้รับรางวัล ก้อนโต						
16. ฉันตั้งใจจะทำหน้าที่ของพลเมืองดี จึงไม่คิดที่จะละเมิดกฎหมาย เสียเอง						
17. โรคเอดส์มีอันตรายมาก จนฉัน ไม่คิดเสี่ยงเพศสัมพันธ์กับใครที่ ไม่แน่ใจว่าปลอดภัย						

ประเด็น	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
18. แม่สมาชิกในครอบครัวของฉัน มีสุขภาพดีกันทุกคน แต่ฉันก็เลือก ที่จะใช้ช้อนกลาง เมื่อรับประทาน อาหารร่วมกัน						
19. ฉันกับสมาชิกในครอบครัว ใช้สิ่งของร่วมกันจนเคยชิน แม้ ยามเจ็บป่วยก็ยังใช้ร่วมกัน						
20. ฉันคิดว่าการได้รับประทาน อาหารฝรั่ง จานด่วน คู่มือสนิมดี						
21. ฉันรู้ว่าการรับประทานอาหาร ร่วมกัน โดยไม่ใช้ช้อนกลาง เสี่ยงต่อการติดโรค แต่ฉันเกรง ว่าเพื่อนจะหาว่ารังเกียจ						
22. คนใกล้ชิดเห็นว่าฉันเป็นคนขี้ลืม						
23. ฉันทำของหายหลายครั้งเพราะลืม ทิ้งไว้						
25. คนใกล้ชิดมักทักว่าฉันชอบ เหม่อลอย ขณะทำงาน						
26. ฉันมักจะนั่งรถโดยสารหรือขับขี รถจักรยาน/ จักรยานยนต์เลย เป้าหมายที่ต้องการจะไป						
27. ฉันเชื่อว่า ความสุขเกิดจากการ มีทรัพย์สิน เงินทองมาก ๆ						
28. ฉันช่วยเพื่อนปิดบังความผิด ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเพื่อนทำผิด						
29. ฉันมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ฉันกำลัง ทำอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ						

ประเด็น	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
30. เมื่อมีเพื่อนชวนให้ซื้อสิ่งของใด ฉันจะคิดถึงประโยชน์ใช้สอยก่อน						
31. ฉันเชื่อว่าความเครียดที่เกิดขึ้น ฉันสามารถลด/ จัดได้ด้วยตนเอง						
32. เมื่อเกิดปัญหา ฉันจะพยายาม ตั้งสติก่อน						
33. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถหาสาเหตุ ของความเครียดที่เกิดขึ้นกับฉันได้						
34. เมื่อเพื่อนมีปัญหา ฉันกล้าพาเขา ไปขอความช่วยเหลือจากผู้ ที่เกี่ยวข้องได้						
35. เมื่อฉันมีปัญหาด้านการเรียน ฉันกล้าขอคำแนะนำจากครู						
36. เมื่อรู้สึกเครียดกับเรื่องหนึ่ง ฉันหันไปทำเรื่องอื่นที่ชอบแทน ชั่วคราว						
37. ฉันพยายามนอนหลับพักผ่อน มากขึ้นเมื่อรู้สึกเครียด						
38. ฉันดูโทรทัศน์ หรือฟังเพลง เพื่อลดการคิดถึงเรื่องที่ทำให้ เครียด						
39. เมื่อเกิดปัญหา ฉันไม่รู้หนทาง เข้าถึงแหล่งที่จะให้ความ ช่วยเหลือฉันได้						
40. ฉัน ไม่กล้าพูดถึงความรู้สึก ที่แท้จริงแม้กับผู้ใกล้ชิด						

ประเด็น	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่จริง เลย
41. เมื่อปัญหาขัดแย้งคลี่คลายลง ฉันมักเป็นฝ่ายเข้าไปพูดคุย กับเพื่อนก่อน						
42. ความเครียดที่เกิดขึ้นล้นฉัน ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก ความผิดพลาดของผู้อื่น						
43. แม้เพื่อนไม่เห็นว่ามันทำดีกับเขา ฉันจะยังทำดีกับเขาต่อไป						
44. ฉันไม่ทราบว่าจะไป ขอความช่วยเหลือจากใคร เมื่อต้องการคำแนะนำปรึกษา						
45. ฉันหาบุคคลที่มีประสบการณ์ คล้ายคลึงกัน เพื่อขอคำปรึกษา						

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

วิเคราะห์ความแปรปรวน

	Pretest	Posttest	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	165	175	177	517
	151	180	177	508
	165	175	184	524
	154	165	168	487
	160	167	166	493
	152	165	166	483
	149	151	153	453
	157	162	165	484
Total	1,253	1,340	1,356	3,949
กลุ่มควบคุม	154	150	154	458
	154	150	157	461
	145	144	142	431
	162	157	162	481
	156	153	157	466
	165	159	161	485
	156	153	154	463
	159	154	158	471
Total	1,251	1,220	1,245	3,716
Interval Total	2,504	2,560	2,601	7,665

ผลการคำนวณค่าผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of Squares)

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 165^2 + 151^2 + 165^2 + \dots + 161^2 + 154^2 + 158^2 - \frac{(7665)^2}{48} \\
 &= 1228141 - 1224004.688 \\
 SS_{total} &= 4136.3125 \\
 2. \quad SS_{Subj} &= \frac{\sum T_s^2}{I} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{517^2 + 508^2 + 524^2 + \dots + 485^2 + 463^2 + 471^2}{3} - \frac{(7665)^2}{48} \\
 &= 1226966.333 - 1224004.688 \\
 SS_{Subj} &= 2961.645833 \\
 3. \quad SS_{groups} &= \frac{(\sum T_g^2)}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{3949^2 + 3716^2}{(8)(3)} - \frac{7665^2}{48} \\
 &= 1225135.708 - 1224004.688 \\
 &= 1131.0208 \\
 4. \quad SS_{intervals} &= \frac{(\sum T_i^2)}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{2504^2 + 2560^2 + 2601^2}{(8)(2)} - \frac{7665^2}{48} \\
 &= 1224301.0625 - 1224004.6875 \\
 &= 296.375
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5. \text{ SS cells} &= \frac{\sum T_y^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1253^2 + 1340^2 + 1356^2 + 1251^2 + 1220^2 + 1245^2}{8} - \frac{7665^2}{48} \\
 &= 1225971.375 - 1224004.688 \\
 &= 1966.6875
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 6. \text{ SS IXG} &= \text{SS cells} - \text{SS groups} - \text{SS intervals} \\
 &= 1966.6875 - 1131.0208 - 296.375 \\
 &= 539.2916667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 7. \text{ SS w/in subj} &= \text{SS total} - \text{SS between subj} \\
 &= 4136.3125 - 2961.645833 \\
 &= 1174.666667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 8. \text{ SS ss w/in groups} &= \text{SS between subj} - \text{SS groups} \\
 &= 2961.645833 - 1131.0208 \\
 &= 1830.625
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 9. \text{ SS IXss w/in groups} &= \text{SS w/in subj} - \text{SS intervals} - \text{SS IXG} \\
 &= 1174.666667 - 296.375 - 539.29167 \\
 &= 339
 \end{aligned}$$

การคำนวณ Degree of Freedom

$$1. \text{ df w/in Subj} = \text{ df total} - \text{ df between subj}$$

$$= 47 - 15$$

$$= 32$$

$$2. \text{ df w/in groups} = \text{ df between subj} - \text{ df groups}$$

$$= 15 - 1$$

$$= 14$$

$$3. \text{ df } I \times SS \text{ w/in groups} = \text{ df w/in subj} - \text{ df intervals} - \text{ df IG}$$

$$= 32 - 2 - 2$$

$$= 28$$

$$4. \text{ df between Subj} = \text{ df total} - \text{ df w/in Subj}$$

$$= 47 - 32$$

$$= 15$$

$$5. \text{ df groups} = p - 1$$

$$= 2 - 1$$

$$= 1$$

$$6. \text{ df intervals} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$\begin{aligned}
 7. \quad df \, I \times G &= (q-1) \times (p-1) \\
 &= (3-1) \times (2-1) \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

คำนวณหาค่า MS .

$$\begin{aligned}
 1. \quad MS \, groups &= \frac{SS \, groups}{df \, groups} \\
 &= \frac{1131.020833}{1} \\
 &= 1131.020833 \\
 2. \quad MS \, ss \, w/in \, group &= \frac{SS \, ss \, w/in \, groups}{df \, ss \, w/in \, groups} \\
 &= \frac{1830.625}{14} \\
 &= 130.7589286 \\
 3. \quad MS \, intervals &= \frac{SS \, intervals}{df \, intervals} \\
 &= \frac{296.375}{2} \\
 &= 148.1875 \\
 4. \quad MS \, I \times G &= \frac{SS \, I \times G}{df \, I \times G} \\
 &= \frac{539.291667}{2} \\
 &= 269.6458333
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 5 \text{ } MS_{I \times SS \text{ w/in groups}} &= \frac{SS_{I \times SS \text{ w/in groups}}}{df_{I \times SS \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{339}{28} \\
 &= 12.10714286
 \end{aligned}$$

การทดสอบผลหลักและปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น (Main and interactions two factors)

1. ผลหลักของตัวแปรระหว่างตัวอย่าง “วิธีการให้คำปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม” (G)

$$\begin{aligned}
 F_{\text{groups}} &= \frac{MS_{\text{groups}}}{MS_{ss \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{1131.020833}{130.7589286} \\
 &= 8.649664277
 \end{aligned}$$

2. ผลหลักของตัวแปรภายในตัวอย่างระหว่างตัวอย่าง “ช่วงเวลา” (I)

$$\begin{aligned}
 F_{\text{intervals}} &= \frac{MS_{\text{intervals}}}{MS_{I \times ss \text{ w/in groups}}} \\
 &= \frac{148.1875}{12.10714286} \\
 &= 12.23967552
 \end{aligned}$$

3. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างช่วงเวลาและวิธีการทดลอง ($I \times G$)

$$\begin{aligned}
 F_{I \times G} &= \frac{MS_{I \times G}}{MS_{w/in\ groups}} \\
 &= \frac{269.6458333}{12.10714286} \\
 &= 22.27163225
 \end{aligned}$$

การทดสอบย่อย Simple effect

ผลย่อยของตัวแปรวัดซ้ำ

1. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง (simple effects of interval at method = experiment)

$$\begin{aligned}
 1.1 \ SS_{total} &= \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= 165^2 + 151^2 + 165^2 + \dots + 166^2 + 153^2 + 165^2 - \frac{(3949)^2}{24} \\
 &= 652039 - 649775.0417
 \end{aligned}$$

$$SS_{total} = 2263.958333$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \ SS_{Subj} &= \frac{\sum Ts^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{517^2 + 508^2 + 524^2 + \dots + 483^2 + 453^2 + 484^2}{3} - \frac{(3949)^2}{24} \\
 &= 650967 - 649775.0417
 \end{aligned}$$

$$SS_{Subj} = 191.958333$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \text{ SS intervals} &= \frac{(\sum T_w^2)}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1253^2 + 1340^2 + 1356^2}{8} - \frac{3949^2}{24} \\
 &= 650543.125 - 649775.0417 \\
 &= 768.0833333
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.4 \text{ SS error} &= \text{SS total} - \text{SS subj} - \text{SS intervals} \\
 &= 2263.958333 - 1191.958333 - 768.0833333 \\
 &= 303.9166667
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.5 \text{ df between subj} &= n - 1 \\
 &= 8 - 1 \\
 &= 7
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.6 \text{ df intervals} &= q - 1 \\
 &= 3 - 1 \\
 &= 2
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.7 \text{ df error} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
 &= (3 - 1) \times (8 - 1) \\
 &= 14
 \end{aligned}$$

$$1.8 \text{ } df_{total} = df_{between \text{ Subj}} + df_{intervals} + df_{error}$$

$$= 7 + 2 + 14$$

$$= 23$$

$$1.9 \text{ } MS_{intervals} = \frac{SS_{intervals}}{df_{intervals}}$$

$$= \frac{768.0833333}{2}$$

$$= 384.0416667$$

$$1.10 \text{ } MS_{error}$$

$$= \frac{SS_{error}}{df_{error}}$$

$$= \frac{303.916667}{14}$$

$$= 21.70833333$$

$$1.11 \text{ } F$$

$$= \frac{MS_{intervals}}{MS_{error}}$$

$$= \frac{384.0416667}{21.70833333}$$

$$= 17.69097889$$

2. ผลย่อยของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม (simple effects of interval at method = control)

$$2.1 \text{ } SS_{total} = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= 154^2 + 154^2 + 145^2 + \dots + 161^2 + 154^2 + 158^2 - \frac{(3716)^2}{24}$$

$$= 576102 - 575360.6667$$

$$SS_{total} = 741.3333333$$

$$\begin{aligned}
 2.2 \text{ SS Subj} &= \frac{\sum Ts^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{458^2 + 461^2 + 431^2 + \dots + 485^2 + 463^2 + 471^2}{3} - \frac{(3716)^2}{24} \\
 &= 575999.3333 - 575360.6667
 \end{aligned}$$

$$SS \text{ Subj} = 638.6666667$$

$$\begin{aligned}
 2.3 \text{ SS intervals} &= \frac{(\sum T_w^2)}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{1251^2 + 1220^2 + 1245^2}{8} - \frac{(3716)^2}{24} \\
 &= 575428.25 - 575360.6667
 \end{aligned}$$

$$= 67.58333333$$

$$\begin{aligned}
 2.4 \text{ SS error} &= SS \text{ total} - SS \text{ subj} - SS \text{ interval} \\
 &= 741.3333333 - 638.6666667 - 67.58333333 \\
 &= 35.08333333
 \end{aligned}$$

$$2.5 \text{ df between subj} = n - 1$$

$$= 8 - 1$$

$$= 7$$

$$2.6 \text{ df intervals} = q - 1$$

$$= 3 - 1$$

$$= 2$$

$$2.7 \text{ df error} = (q - 1) \times (n - 1)$$

$$= (3 - 1) \times (8 - 1)$$

$$= 14$$

$$2.8 \text{ df total} = \text{df between Subj} + \text{df intervals} + \text{df error}$$

$$= 7 + 2 + 14$$

$$= 23$$

$$2.9 \text{ MS intervals}$$

$$= \frac{SS \text{ intervals}}{df \text{ intervals}}$$

$$= \frac{67.58333333}{2}$$

$$= 33.79166667$$

$$2.10 \text{ MS error}$$

$$= \frac{SS \text{ error}}{df \text{ error}}$$

$$= \frac{35.08833333}{14}$$

$$= 2.505952381$$

$$2.11 \text{ F}$$

$$= \frac{MS \text{ intervals}}{MS \text{ error}}$$

$$= \frac{33.79166667}{2.505952381}$$

$$= 13.48456057$$

ผลย่อยของตัวแปรวัดต่างกลุ่ม

1. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (simple effects of groups at interval = 1 “pre-test”)

$$\begin{aligned}
 1.1 \quad SS_G \text{ at Int.1} &= \frac{1253^2 + 1251^2}{8} - \frac{(2504)^2}{16} \\
 &= 391876.25 - 391876 \\
 &= 0.25
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.2 \quad SS \text{ w/in cells} &= SS \text{ ss w/in groups} + SS \text{ I} \times SS \text{ w/in groups} \\
 &= 1830.625 + 339 \\
 &= 2169.625
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.3 \quad MS \text{ w/in cells} &= \frac{SS \text{ w/in cell}}{df \text{ SS w/in groups} + df \text{ I} \times SS \text{ w/in groups}} \\
 &= \frac{2169.625}{14 + 28} \\
 &= 51.6577381
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 1.4 \quad F_G \text{ at Int.1} &= \frac{SS_G \text{ at Int.1}}{MS \text{ w/in cells}} \\
 &= \frac{0.25}{51.6577381} \\
 &= 0.004839546
 \end{aligned}$$

2. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (simple effects of groups at interval = 2 “post-test”)

$$2.1 \ SS_G \text{ at Int.2} = \frac{1340^2 + 1220^2}{8} - \frac{(2560)^2}{16}$$

$$= 410500 - 409600$$

$$= 900$$

$$2.2 \ F_G \text{ at Int.2} = \frac{SS_G \text{ at Int.2}}{MS \text{ w/in cells}}$$

$$= \frac{900}{51.6577381}$$

$$= 17.42236562$$

3. ผลย่อยของวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (simple effects of groups at interval = 3 “follow up”)

$$3.1 \ SS_G \text{ at Int.3} = \frac{1356^2 + 1245^2}{8} - \frac{(2601)^2}{16}$$

$$= 423595.125 - 422825.0625$$

$$= 770.0625$$

$$3.2 \ F_G \text{ at Int.3} = \frac{SS_G \text{ at Int.3}}{MS \text{ w/in cells}}$$

$$= \frac{770.0625}{51.6577381}$$

$$= 14.90701158$$

ปรับค่า df ด้วยวิธีของ Welch – Satterthwaite

$$f = \frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{dfU} + \frac{V^2}{dfV}}$$

$$U = \text{SS w/in groups} = 1830.625$$

$$V = \text{SS IX w/in groups} = 339$$

$$dfU = 14$$

$$dfV = 28$$

$$f = \frac{(U+V)^2}{\frac{U^2}{dfU} + \frac{V^2}{dfV}}$$

$$= \frac{(1830.625 + 339)^2}{\frac{(1830.625)^2}{14} + \frac{(339)^2}{28}}$$

$$= 19.33370926$$

$$\text{ดังนั้น } df(1,19) = F_{.05}(1,19)$$

$$= 4.38$$
