

ภาคผนวก

ภาคผนวก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย
- สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

มหาวิทยาลัยบูรพา

ดร.ศรชิต แสนอุบล

อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์

ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



(สำเนา)

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๓๓๕

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน สำเนาดังแนบ

ด้วยนางสาวอุมา สีผา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนหยัดตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมของ ดร.ดลดาว ปุณณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



(สำเนา)

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๓๓๕

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

ด้วยนางสาวอุมา สีผา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมของ ดร.ดลดาว บุรณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



(สำเนา)

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว ๓๓๕

วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.สมพงษ์ ปันหุ่น

ด้วยนางสาวอุมา สีผา นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรจิตวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรม กล้ายืนยันทัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมของ ดร.ดลดาว ปุณณนันท ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ท่านในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

วิมลรัตน์ จตุรนนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรนนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการปฏิบัติภาระแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(ลำนานา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๔๑๘

คณะศีกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๙ ถ.ลางาบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ครรชิต แสนอุบล

ลิ่งที่ส่งมาด้วย คำโครงการวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวอุมมา ลีลา นิสตรระดับบัณฑิตศีกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจางาเหตุผล อารมณัและพฤติกรรม ต่อพฤติกรรม กล้ายืนยันทัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในความควบคุมของ ดร.ดลดาว ปุราณนท ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศีกษาศาสตร ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ท่านในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศีกษาศาสตร มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศีกษาศาสตร ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

ผู้วิจัยโทร. ๐๘๑-๓๗๕-๑๓๐๘

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึง
วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ
มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ
ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้
จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะ
เปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ภาคผนวก ข

- แบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง
- โปรแกรมการรักษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

แบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนั่นตนเอง

ข้อแนะนำ แบบทดสอบชุดนี้ต้องการวัดลักษณะพฤติกรรมต่างๆ ของท่าน ขอให้ท่านตอบอย่างซื่อสัตย์ โดยนำตัวเลขบอกความมากน้อยของพฤติกรรมของท่านในสถานการณ์ต่างๆ ไปใส่ในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลขหน้าข้อที่ท่านเลือก

- 0 หมายถึงไม่จริงเลย
- 1 หมายถึงจริงบ้างบางครั้ง
- 2 หมายถึงค่อนข้างจริง
- 3 หมายถึงจริง
- 4 หมายถึงจริงมากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับลักษณะพฤติกรรม				
	0	1	2	3	4
1. เมื่อฉันพบบุคคลที่ไม่สนิทฉันเริ่มต้นกล่าวคำทักทายว่า "สวัสดี" ได้					
2. เราคิดว่าคงไม่มีใครอยากคุยกับเรา เราก็เลยไม่กล้าทักทายหรือพูดคุยกับใคร					
3. ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ที่ต้องเป็นฝ่ายเริ่มพูดกับคนอื่นก่อน เพราะไม่ทราบว่าจะพูดเรื่องอะไร					
4. ฉันรู้สึกว่าตัวเองพูดวุ่นวายใจยาก จึงไม่อยากจะเข้าไปร่วมวงสนทนากับคนอื่นเพราะเกรงว่าเข้าจะรำคาญ					
5. ขณะพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม เราไม่กล้าขัดจังหวะเพื่อน เพราะเกรงว่าจะทำให้การพูดคุยนายุติลง					
6. เมื่อฉันได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน เรากล่าวคำขอบคุณเขาที่มีน้ำใจต่อเรา					
7. เมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ เช่น ได้รับเหรียญรางวัลจากการแข่งขันกีฬาฉันเข้าไปแสดงความยินดีกับเพื่อน					
8. ฉันขอบคุณเพื่อน เมื่อเพื่อนชมผลงานของเรา					
9. เมื่อเพื่อนชมว่าเราใส่เสื้อสวย เราจะพูดกับเพื่อนว่า "ขอบคุณ"					

ข้อคำถาม	ระดับลักษณะพฤติกรรม				
	0	1	2	3	4
10. ขณะที่ฉันเข้าแถวซื้ออาหารหากมีคนมาขอแทรกแถวฉันพูดกะเขาว่า "ขอความกรุณาเข้าแถวด้วยครับ/ค่ะ"					
11. หากฉันซื้อเสื้อผ้าไปตัวหนึ่งพอมายังบ้านเห็นรอยขาดฉันจึงนำไปเปลี่ยนที่ร้าน หากพนักงานขายพูดว่า "รอยขาดแค่นี้ไม่มีใครสังเกตเห็นหรอก" ฉันกล้าพูดยืนยันว่า "ถึงอย่างไรก็ขอเปลี่ยนตัวใหม่ที่ไม่มีตำหนิ"					
12. ถ้าคนขายทอนเงินให้ฉันขาดไปฉันบอกเขาร่วง "คุณทอนเงินให้ฉันไม่ครบ"					
13. ถ้าเพื่อนยืมเงินฉันไป 100 บาท และเขาสัญญาว่าจะนำเงินมาคืนภายใน 1 เดือน แต่เวลาล่วงเลย 1 เดือนมาแล้วฉันกล้าพูดกับเพื่อนว่า "ขอให้เพื่อนนำเงินที่ยืมไปมาคืนด้วย"					
14. เวลาเรียนฉันไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเพราะเกรงว่าจะทำให้เพื่อน ๆ รำคาญ					
15. ในการทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม ส่วนมากฉันจะคล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง					
16. ฉันไม่มั่นใจที่จะบอกความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้					
17. ขณะที่ฉันกำลังพูดธุระกับเพื่อน เพื่อนร่วมชั้นเรียนชื่อหนูเดินเข้ามาแล้ว พูดแทรกขึ้นด้วยเสียงอันดังทำให้ฉันชะงัก ฉันจึงพูดกับหนูว่า "การพูดแทรกเสียงดังของเธอทำให้ฉันต้องชะงักกลางคัน เธอควรจะรอให้ฉันพูดธุระเสร็จก่อน"					
18. ฉันยินดียอมรับคำวิจารณ์จากเพื่อน หากฉันทำงานกลุ่มไม่เรียบร้อย					
19. ฉันทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และถูกเพื่อนวิจารณ์ ฉันสามารถยอมรับคำวิจารณ์นั้นได้					
20. ในการทำงานกลุ่มถ้าเพื่อนบางคนไม่ยอมทำ ฉันจะขอร้องให้เขาช่วยกันทำงาน					

ข้อคำถาม	ระดับลักษณะพฤติกรรม				
	0	1	2	3	4
21. ฉันกล้าขอร้องให้เพื่อนสนิททำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เราได้					
22. หากมีเพื่อนร่วมชั้นคนหนึ่งชอบเอางานที่ครูมอบหมายมาให้ฉันทำให้ตลอด ฉันกล้ายุติการกระทำเช่นนั้นของเพื่อนด้วยการพูดกับเพื่อนว่า "ฉันไม่สามารถทำให้เธอได้เพราะเป็นงานที่ครูมอบหมายให้เธอทำ"					
23. หากเพื่อนร่วมชั้นต้องการจะยืมเงินของฉันเป็นเงิน 100 บาท แต่วันนั้น ฉันมีเงินเพียง 30 บาท ฉันกล้าพูดกับเพื่อนว่า "ฉันไม่มีเงินให้เธอยืมจริง ๆ ฉันมีเพียง 30 บาท จะเอาไปเป็นค่ารถกลับบ้าน"					
24. เวลาเพื่อนไม่มาเรียนหลายวันติดต่อกันฉันจะโทรศัพท์ไปไถ่ถามทุกข์สุขของเพื่อนด้วยความเป็นห่วง					
25. เวลาเพื่อนมาปรึกษาปัญหาฉันจะรับฟังปัญหาของเพื่อนด้วยความใส่ใจ					
26. เวลาเพื่อนไม่สบายฉันจะคอยดูแลช่วยเหลือเพื่อนด้วยความเป็นห่วง					
27. ฉันให้ความสำคัญกับเพื่อนมากกว่าของตนเอง ทำให้ไม่กล้าที่จะพูดอะไรที่ทำให้กระทบกระเทือนจิตใจเพื่อน					
28. ขณะที่ ฉันกำลังยุ่งกับการค้นหาข้อมูลการทำรายงาน เพื่อนก็มาขอร้องให้ ฉันช่วยอธิบายการบ้าน ฉันกล้าพูดปฏิเสธกับเพื่อนว่า "ตอนนี้ขอค้นหาข้อมูลก่อน เมื่อหาข้อมูลเสร็จ จะช่วยอธิบายให้ รอก่อนนะ"					
29. เพื่อนของ ฉันเล่าให้ฟังว่าเมื่อวานไปซื้อ ของที่ห้างสรรพสินค้าแต่ทำหระเป๋าสตางค์หายเลยไม่ได้ซื้ออะไรเลย ฉันจึงพูดกับเพื่อนว่า "เธอคงต้องระวังให้มากกว่านี้"					

ข้อคำถาม	ระดับลักษณะพฤติกรรม				
	0	1	2	3	4
30. เพื่อนสนิทหรือร่วมชั้นเรียนยืมหนังสือของ ฉันไปแต่เวลานำมาคืนปรากฏว่าหนังสือชำรุด ฉันจึงพูดกับเพื่อนว่า "เธอยืมหนังสือฉันไปอ่าน หากมันฉีกขาดกลับมา ฉันอยากให้เธอช่วยถนอมหนังสือเราด้วย"					
31. หาก ฉันเสียใจที่เพื่อนต่อว่าหาว่า ฉันไม่มีน้ำใจ ฉันจะพูดกับเพื่อนว่า "ผมขอโทษที่วันนั้น ผมติดธุระจริง ๆ เลยไม่ได้ช่วยเหลือคุณ"					
32. หาก ฉันไม่พอใจที่เพื่อนนำขนมที่ฉันเก็บไว้ไปรับประทาน ฉันจะพูดกับเพื่อนตรง ๆ ว่า "ถ้าเธอจะทาน เธอควรจะขอฉันก่อน"					
33. เวลาเพื่อนวิจารณ์เรื่องของฉันทั้ง ๆ ที่ไม่เป็นเรื่องจริงฉันจะพูดกับเพื่อนตรง ๆ ว่า "ฉันอยากให้เธอพูดเฉพาะเรื่องที่เป็นความจริง"					
34. เมื่อฉันพูดกับเพื่อนด้วยคำพูดที่รุนแรง ทำให้เพื่อนโกรธฉันจะขอโทษเพื่อนทันทีว่า "ฉันขอโทษด้วยที่ใช้วาจารุนแรงเกินไป"					
35. เวลาฉันทำอะไรให้เพื่อนเสียใจ เมื่อรู้สึกตัวฉันจะขอโทษเพื่อนทันทีว่า "เราขอโทษด้วยที่ทำให้เธอเสียใจ"					
36. เวลาที่ฉันกลับบ้านช้าทำให้พ่อแม่เป็นห่วง พอกลับถึงบ้านฉันจะพูดกับพ่อแม่ทันทีว่า "หนู(ผม) ขอโทษที่ทำให้พ่อแม่ต้องรอคารวหน้าไม่กลับช้าอีก"					

รวม					
-----	--	--	--	--	--

ตารางกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรมให้การการศึกษา

ครั้งที่	วัน /เดือน/ ปี	ชื่อกิจกรรม/ ระยะเวลา
1	พ 29 กุมภาพันธ์ 2555	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ/ 60 - 90 นาที
2	ศ 2 เมษายน 2555	การประเมินตนเอง/ 60 - 90 นาที
3	พ 7 เมษายน 2555	เรียนรู้ A - B - C/ 60 - 90 นาที
4	ศ 9 เมษายน 2555	เรียนรู้ A - B - C/ 60 - 90 นาที
5	พ 14 เมษายน 2555	กล่าวทักทายและร่วมสนทนา/ 60 - 90 นาที
6	ศ 16 เมษายน 2555	กล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม/ 60 - 90 นาที
7	พ 21 เมษายน 2555	การกล่าวคำวิจารณ์และ/ 60 - 90 นาที
8	ศ 23 เมษายน 2555	การพูดปฏิเสธ/ 60 - 90 นาที
9	พ 28 เมษายน 2555	การบอกความต้องการของตนเอง/ 60 - 90 นาที
10	ศ 30 เมษายน 2555	การประเมินตนเอง/ 60 - 90 นาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาในการดำเนินการทดลอง 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน จำนวน 10 ครั้ง

ครั้งละ 60 - 90 นาที ในวันพุธ และวันศุกร์ เวลา 15.30 น. - 17.00 น. (ห้องศิลปะ)

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันยืนตัวเอง**

ครั้ง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดหลักที่ใช้ กระบวนการกลุ่ม
1	<u>ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ</u>	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึง วัตถุประสงค์ของการให้ คำปรึกษา บทบาทและหน้าที่ใน การเข้ากลุ่ม รวมถึงกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการ ปรึกษา 3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้า ร่วมการปรึกษา	ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดหรือ ปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การทวนคำถามหรือข้อคำถาม - การรักษาความลับ - การสรุปความ
2	<u>การประเมิน ตนเอง</u>	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและ สมาชิกกลุ่มและเกิดความรู้สึก ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่จะ ช่วยเหลือกัน กล้าแสดงออกและ เปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงให้ กลุ่มได้ทราบว่าตนเองสามารถ แสดงความรู้สึกและความ คิดเห็นได้อย่างเต็มที่ มีความ ปลอดภัยและได้รับการยอมรับ 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ เงื่อนไขในการเข้ากลุ่มการให้ การปรึกษา	ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบ REBT - การประเมินปัญหา (Assessment Cognitions) - เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching)

ครั้ง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดหลักที่ใช้ กระบวนการกลุ่ม
3	เรียนรู้ A - B - C	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์กันระหว่างเหตุการณ์ (A) ความคิดความเชื่อ (B) และผลที่เกิดขึ้น (C) 2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงความสำคัญของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามแนวคิดของ Ellis 3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบของ A - B - C	เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine)
4	เรียนรู้ A - B - C	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ตามรูปแบบของ A - B - C 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล	เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine)

ครั้ง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดหลักที่ใช้ กระบวนการกลุ่ม
5	<u>กล่าวท้าทายและ ร่วมสนทนา</u>	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ากล่าวท้าทายและร่วมสนทนา ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงกันและกัน	เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ (Rational Emotive Imagine) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) - การฝึกทักษะ (Skill Training) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)
6	<u>กล่าวชมเชยและ ยอมรับการชื่นชม</u>	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันตนเองทางด้านกล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง	เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดหลักที่ใช้ กระบวนการกลุ่ม
		2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการกล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม	- การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) - เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ (Rational Emotive Imagine Techniques) - เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) - การฝึกทักษะ (Skill Training)
7	การกล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันตัวเอง ทางด้านการกล่าวคำวิจารณ์ และการยอมรับคำวิจารณ์ได้ วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการกล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์	- เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) - เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ (Rational Emotive Imagine Techniques) - เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) - การฝึกทักษะ (Skill Training)

ครั้ง	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดหลักที่ใช้ กระบวนการกลุ่ม
8	<u>การพบปะ</u>	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันทัวเอง ทางด้านการพบปะได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการพบปะ	เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques) - การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (Cognitive Homework) เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine) เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) - การฝึกทักษะ (Skill Training)
9	<u>การบอกความต้องการของตนเอง</u>	1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันทัวเอง ทางการบอกความต้องการของตนเอง ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง	ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิด - การให้ข้อมูลย้อนกลับ เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavioral Techniques)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	แนวคิดหลักที่ใช้ กระบวนการกลุ่ม
9	<u>การบอกความต้องการของตนเอง (ต่อ)</u>	2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการบอกความต้องการของตนเอง	- การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing Irrational Beliefs) - การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด - เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive Techniques) - การจินตนาการในการใช้เหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Imagine) - เทคนิคทางปัญญา (Cognitive Techniques) - การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) - การฝึกทักษะ (Skill Training)
10	<u>ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ</u>	1. เพื่อยุติการปรึกษา 2. เพื่อให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม 3. เพื่อประเมินผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม	ทักษะการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ - การให้กำลังใจ

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันทัวเอง

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา บทบาทและหน้าที่ในการเข้ากลุ่ม รวมถึงกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการปรึกษา
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการปรึกษา

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

Corey (1985) ผู้นำต้องสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจอย่างแท้จริง และเพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสนับสนุนให้สมาชิกมีการติดต่อสื่อสารกัน ภายในกลุ่มอาจมีการใช้คำถามหรือขอให้สมาชิกภายในกลุ่มแสดงความคิดเห็น โดยเน้นไปที่พฤติกรรมปัจจุบัน พฤติกรรมในชีวิตประจำวันของสมาชิกเพื่อให้สมาชิกพิจารณาว่าเข้าได้รับผลกระทบอย่างไรจากพฤติกรรมเหล่านั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นต้นแบบของการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีความกระตือรือร้นเพื่อที่จะมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม โดยมีการวางแผนเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิก และสมาชิกจะถูกคาดหวังว่าเขาสามารถเผชิญปัญหาและวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาตนเองได้

วิธีดำเนินการ

การปฐมนิเทศในครั้งนี้ สมาชิกจะต้องได้รับทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้บริการ บทบาทหน้าที่ กฎ กติกา เงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงมีระหว่างการเข้ากลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้มีความคุ้นเคย และรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยประยุกต์ใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การตั้งใจฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม

การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความและการรักษาความลับกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจ อ่อนน้อม ปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกันและกล้าที่จะเปิดเผย โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิก พร้อมทั้งแนะนำตนเอง และให้สมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม “เพราะเรารู้กัน” โดยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม แล้วหยิบแผ่นป้ายที่ผู้วิจัยว่าเอาไว้นคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้พลิกดูว่าตนได้รูปใดและควรที่จะคู่กับภาพใดมากที่สุด เมื่อหาคู่ของตนเองพบแล้วให้สมาชิกได้พูดคุยเกี่ยวกับข้อมูลคู่ของตนเองและร่วมอภิปรายในกิจกรรมที่ได้ทำ ใช้เวลา 15 นาที
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ต่างๆ ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันตกลงกติกา ข้อตกลงของกลุ่ม เช่น การแสดงความคิดเห็น การแบ่งปัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การตรงต่อเวลา ความจริงใจต่อการเข้าร่วมกลุ่ม
5. ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับกฎพื้นฐานที่ต้องเสนอแนะเพิ่มเติม โดยถ้าสมาชิกทุกคนเห็นด้วยให้เขียนเพิ่มเติมลงในกฎพื้นฐานของกลุ่ม (Homework Assignment)
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดที่ได้ตกลงร่วมกัน

การประเมิน

1. ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้วิจัยสังเกตสัมพันธภาพ ความไว้วางใจระหว่างสมาชิก

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ครั้งที่ 2

เรื่อง การสำรวจตนเอง

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มและเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่จะช่วยเหลือกัน กล้าแสดงออกและเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงให้กลุ่มได้ทราบว่าตนเองสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ มีความปลอดภัยและได้รับการยอมรับ
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้เงื่อนไขในการเข้ากลุ่มการให้การปรึกษา

แนวคิดสำคัญ

Bower and Bower (1991) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองว่าเป็นความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกและความต้องการต่างๆ ของตนเอง และกล้ายืนยันสิทธิของตนเองได้อย่างเหมาะสม

การเปิดเผยตนเอง (Disclosing oneself) การเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวให้สมาชิกในกลุ่มทราบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความจริงใจ เปิดเผย และเป็นแบบอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเองด้วยความเต็มใจ ผู้นำกลุ่มต้องมีความระมัดระวังในการเปิดเผยตนเองให้มีความเหมาะสม ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรนำมาเปิดเผย จะเปิดเผยอย่างไรและมีระดับความลึกซึ้งมากน้อยแค่ไหน เพราะว่าถ้าผู้นำกลุ่มเปิดเผยตนเองมากและเร็วเกินไปสมาชิกจะมีความรู้สึกว่าผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์จากกลุ่มมากกว่าจะให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ถ้าเปิดเผยน้อยเกินไป ก็เป็นการแสดงถึงความไม่จริงใจต่อกลุ่ม และอาจจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่มได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct Teaching) และใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟัง การใช้คำถาม การตีความ เพื่อให้สมาชิกรับรู้เงื่อนไขในการเข้ากลุ่มการให้การปรึกษา ได้แก่ การรักษาความลับของกลุ่ม และเกี่ยวกับกฎพื้นฐานของกลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน "กิจกรรม ทายใจเพื่อน" โดยเกมจะให้ทุกคนนั่งล้อมวงเป็นวงกลม ผู้วิจัยแจกกระดาษและดินสอให้กับสมาชิกทุกคน จากนั้นให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตัวเองชื่นชอบที่สุดและยกตัวอย่างสิ่งของที่แทนค่าสิ่งที่ตนเองชอบลงในกระดาษ แล้วนำมาใส่ในแก้วที่ผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยสุ่มหยิบขึ้นมาทีละใบเพื่อให้สมาชิกได้ร่วมทายพร้อมทั้งให้สมาชิกบอกเหตุผลที่ชอบสินั้นๆ เพราะเหตุใด จนครบทุกคน
3. ผู้ให้การปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยเน้นให้ทุกคนเห็นความสำคัญของแต่ละคน และความเป็นเพื่อนกัน การร่วมกันสรุปกฎพื้นฐานและการรักษาความลับของกลุ่ม
4. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษารั้งต่อไป

การประเมิน

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกถึงความตั้งใจในการรับฟัง ข้อปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และความรับผิดชอบต่องานที่มอบหมายให้ทำร่วมกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตสัมพันธภาพ ความไว้วางใจระหว่างสมาชิก

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ครั้งที่ 3

เรื่อง เรียนรู้ A - B - C

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความสัมพันธ์กันระหว่าง เหตุการณ์ (A) ความคิดความเชื่อ(B) และผลที่เกิดขึ้น (C)

2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงความสำคัญของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลตามแนวคิดของ Ellis

3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบของ A - B - C

แนวคิดสำคัญ

Ellis (1991 cited in Dryden, 1996) ความคิดความเชื่อที่มี เหตุผลได้แก่ความชอบ ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงและการยอมรับตนเองและผู้อื่น จะเป็นความคิดความเชื่อที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ และเป็นความความเชื่อที่ส่งเสริมให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างเหมาะสม หรือหากว่าไม่สามารถจัดการต่อสถานการณ์นั้นได้ก็จะยอมรับสถานการณ์นั้นได้หรือสามารถยืดหยุ่นความคิดความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ส่วนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้แก่ความคิดความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำและการมองว่าตนเองและผู้อื่นแ่เป็นความคิดความเชื่อที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์แก่บุคคล และทำให้บุคคล จัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างไม่เหมาะสมไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ไปในทิศทางที่ดีได้

Ellis (1994, 1996 cited in Corey, 2008) กล่าวถึงการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า กระบวนการบำบัดของ REBT เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A B C ให้กับผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเชื่อมโยงกับการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมได้อย่างไร ผู้รับบริการก็พร้อมที่จะได้แย้ง (D) กับความเชื่อและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล D หมายถึง การประยุกต์หลักสำคัญทางวิทยาศาสตร์เพื่อท้าทายกับหลักการทำลาย

ตนเอง และเพื่อกำจัดสิ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและกำจัดสมมุติฐานที่พิสูจน์ไม่ได้ รูปแบบการนำบัดทางความคิดนี้ วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเหลือบุคคลให้ลดการรบกวนทางอารมณ์ คือ การแสดงให้บุคคลเห็นว่า การได้แย่งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างเข้มแข็งจนกระทั่งความเชื่อเหล่านั้นหมดสิ้นไป

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม สร้างความคุ้นเคย ทบทวนกติกาของกลุ่มและเรื่องราวที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับทฤษฎี A - B - C ว่า เมื่อบุคคลมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่จุด C (ผลทางอารมณ์ที่ตามมา) หลังจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) เกิดขึ้น เหตุการณ์ (A) ไม่ใช่สาเหตุของอารมณ์ที่ตามมา แม้ว่าเหตุการณ์อาจจะทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาบ้าง (C) แต่ความเชื่อ (B) ที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์เป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) เช่น ถ้าคุณรู้สึกเจ็บปวด (C) เพราะไม่ได้รับการ แต่เป็นความเชื่อของคุณ (B) ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คุณ "สร้าง" ความรู้สึกที่เจ็บปวดขึ้นมา โดยการมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
3. ผู้ให้การปรึกษาแจก "แบบฝึกทักษะการตอบสนองต่อเหตุการณ์" และใบความรู้ ลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้จำแนกอารมณ์และการกระทำของตนเองจากนั้นบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายร่วมกัน
4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกัน
5. ผู้ให้การปรึกษามอบหมายการบ้าน (แบบบันทึกแบบบันทึกอารมณ์)
6. ผู้ให้การปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม และพิจารณาจากการสรุปว่า สมาชิกกลุ่มมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

ครั้งที่ 4

เรื่อง เรียนรู้ A - B - C

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ตามรูปแบบของ A - B - C
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

แนวคิดสำคัญ

Ellis (1991 cited in Dryden, 1996) ความคิดความเชื่อที่มี เหตุผลได้แก่ความชอบ ความคิดความเชื่อที่ไม่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้าย ความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับสูงและการยอมรับตนเองและผู้อื่น จะเป็นความคิดความเชื่อที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ และเป็นความความเชื่อที่ส่งเสริมให้บุคคลจัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างเหมาะสม หรือหากว่าไม่สามารถจัดการต่อสถานการณ์นั้นได้ก็จะยอมรับสถานการณ์นั้นได้ หรือสามารถยืดหยุ่นความคิดความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ส่วนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้แก่ความคิดความเชื่อว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นความคิดความเชื่อที่มองว่าเป็นเรื่องเลวร้ายความอดทนต่อความคับข้องใจในระดับต่ำและการมองว่าตนเองและผู้อื่นเป็นความคิดความเชื่อที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์แก่บุคคล และทำให้บุคคล จัดการต่อสถานการณ์ในทางลบอย่างไม่เหมาะสมไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ไปในทิศทางที่ดีได้

Ellis (1994, 1996 cited in Corey, 2008) กล่าวถึงการเผชิญหน้ากับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลว่า กระบวนการบำบัดของ REBT เริ่มต้นด้วยการสอนทฤษฎี A - B - C ให้กับผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการเห็นว่าความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเชื่อมโยงกับการรบกวนทางอารมณ์และทางพฤติกรรมได้อย่างไร ผู้รับบริการก็พร้อมที่จะโต้แย้ง (D) กับความเชื่อและค่านิยมที่ไม่สมเหตุสมผล D หมายถึง การประยุกต์หลักสำคัญทางวิทยาศาสตร์เพื่อท้าทายกับหลักการทำลายตนเอง และเพื่อกำจัดสิ่งไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงและกำจัดสมมุติฐานที่พิสูจน์ไม่ได้ รูปแบบการบำบัดทางความคิดนี้ วิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการช่วยเหลือบุคคลให้ลดการรบกวนทาง

อารมณ์ คือ การแสดงให้บุคคลเห็นว่า การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลอย่างเข้มแข็ง จนกระทั่งความเชื่อเหล่านั้นหมดสิ้นไป

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทบทวนถึงลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผลและความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลผล
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำการบ้านที่ผู้ให้การปรึกษามอบหมายให้เมื่อครั้งก่อน อภิปรายร่วมกันถึงปัญหาที่ได้พบจนครบทุกคน
4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกัน
5. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกันเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน
6. ผู้ให้การปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม จากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับสมาชิกในกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

ครั้งที่ 5

เรื่อง กล่าวทักทายและร่วมสนทนา

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้าทักทายและร่วมสนทนา ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกันและกัน

แนวคิดสำคัญ

พฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกด้านการคิด การพูดการกระทำ ซึ่งรวมถึงอารมณ์ความรู้สึก ทั้งนี้ ความสามารถในการแสดงออกดังกล่าวของบุคคลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ นั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคม โดยไม่ไปก้าวร้าวหรือล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น และที่สำคัญ เมื่อแสดงออกไปแล้วไม่รู้สึกผิดด้วย (www.bsris.swu)

ความกล้ายืนยันตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการแสดงความสามารถเพราะคนเราทุกคนเมื่อมีความสามารถอะไรอยู่และไม่แสดงความสามารถนั้นออกมา ให้ผู้อื่นรับรู้ คุณความดีนั้นก็ไม่ปรากฏ และยังไม่มีคุณค่าความสำคัญไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นดังจำนวนที่ว่า “คมในฝัก” หรือ “เสือซ่อนเล็บ” หรือภาษิตของฝรั่งที่ว่า “อย่าซ่อนอยู่ในเชิง จงเผยตัวออกมา” หมายถึง เมื่อมีความสามารถอะไรจงแสดงความสามารถนั้นออกมา อย่าปิดซ่อนเร้นหรือเก็บไว้ด้วยความเขินอายไม่กล้าแสดงออกมา (www.chiangkham.com/jaree6.htm)

Wolpe (1982 อ้างใน สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต, 2550) ได้ให้ความหมายของความกล้ายืนยันตัวเองว่าเป็นการแสดงออกที่ไม่ก้าวร้าวมากหรือน้อยเกินไป แต่แสดงถึงความเป็นมิตร ความมีเมตตา โดยปราศจากความกังวล

Long and Jakuboski (1976) ได้ให้ความหมายของความกล้ายืนยันทัวเองว่าเป็นความสามารถในการสื่อถึงความรู้ที่นึกคิด ความเชื่อและเหมาะสมเพื่อป้องกันสิทธิของตนเองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

Bower and Bower (1991) ได้ให้ความหมายของความกล้ายืนยันทัวเองว่าเป็นความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึก และความต้องการต่างๆ ของตนเอง และกล้ายืนยันทสิทธิของตนเองได้อย่างเหมาะสม

กล่าวคือ ความกล้ายืนยันทัวเองหมายถึง การแสดงออกของความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกและความต้องการต่าง ๆ ของตนเองในทางที่เหมาะสมตรงไปตรงมา โดยปราศจากความวิตกกังวลและสามารถใช้สิทธิของตนเองได้โดยที่ไม่ถูกคุกคามหรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายและนำเข้าสู่ ลักษณะของพฤติกรรมกล้ายืนยันทตนเอง ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้เสนอปัญหาของตนเองที่อยากปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับการกล่าวคำทักทาย โดยให้สมาชิกได้เล่าถึงปัญหา ผู้ให้การปรึกษาและเพื่อนสมาชิกกลุ่มรับฟังและช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหา
2. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก สะท้อนปัญหาเพื่อเป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งซึ่งสมาชิกพูดหรือท่าทางที่สมาชิกแสดงออกการเปลี่ยนคำพูดการฝึกทักษะ และบทบาทสมมติเป็นต้น
3. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาลงและให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองฝึกทักษะการกล่าวคำทักทาย
4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกัน
5. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกันเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน

6. ผู้ให้คำปรึกษานำเสนอหัวข้อการมีส่วนร่วมในการสนทนาโดยให้สมาชิกได้เล่าถึงปัญหา ผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกกลุ่มรับฟังและช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหา

7. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษา เช่น การสะท้อนความรู้สึก สะท้อนปัญหาเพื่อเป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุก ๆ สิ่งซึ่งสมาชิกพูดหรือท่าทางที่สมาชิกแสดงออกการเปลี่ยนคำพูดการฝึกทักษะ และบทบาทสมมติเป็นต้น

8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองฝึกทักษะการกล่าวคำท้าทาย

9. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกัน

10. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกัน เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน

11. ผู้ให้การปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การร่วมทำกิจกรรมการเสนอปัญหาและการกล่าวยืนยันตนเอง
2. การแสดงบทบาทสมมติ

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ครั้งที่ 6

เรื่อง กล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันตนเอง ทางด้านกล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทาง ในการแก้ไขปัญหาร่วมกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการกล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม

แนวคิดสำคัญ

Ellis (1999, 2000 cited in Corey, 2008) กล่าวว่าเราไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่เราปรารถนามากก็ตาม เพราะเป็นไปไม่ได้ที่คนเราจะได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนผู้รับบริการให้รู้จักวิธีที่จะไม่รู้จักเสียใจ เมื่อไม่ได้รับการยอมรับหรือความรักจากบุคคลที่เขาให้ความสำคัญก็ตาม แม้ว่า REBT จะส่งเสริมบุคคลให้เกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ ในขณะเดียวกัน REBT พยายามที่จะช่วยบุคคล ให้อค้นพบวิธีที่จะเอาชนะความเศร้า ความกังวล ความเจ็บปวด การสูญเสียคุณค่าของตนเองและการเกลียดชัง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและทบทวนถึงการพบปะครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษา และทบทวนการให้คำปรึกษาทางด้านการ กล่าวคำทักทายและร่วมสนทนา
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการฝึกให้ สมาชิกสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยน ความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองฝึกทักษะกล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กันและส่งตัวแทนหยิบใบงานกับผู้ให้คำปรึกษา

6. เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ใบงานทุกคู่แล้วให้สมาชิกกลุ่มปรึกษากันในสถานการณ์ที่ได้รับ

7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติตามใบงานที่ได้รับจนครบ

ทั้ง 4 เหตุการณ์

8. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นในสถานการณ์ที่ได้นำเสนอ

ทั้ง 4 สถานการณ์

9. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกันพร้อมทั้งฝึกทักษะการให้กำลังใจ

10. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกันเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน

11. ผู้ให้การปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเอง

ครั้งที่ 7

เรื่อง การกล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันตัวเอง
ทางด้านการกล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทาง
ในการแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการกล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์

แนวคิดสำคัญ

Bower and Bower (1991) ได้แบ่งความกล้ายืนยัน 12 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (User Feeling - talk) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงออกซึ่ง
ความชอบหรือความสนใจของตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติแทนที่จะแสดงออกอย่างเป็นกลาง
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) คือ การที่บุคคลสามารถพูดหรือเล่า
สิ่งที่ตนเองสนใจหรือภาคภูมิใจให้ผู้อื่นได้รับรู้โดยไม่ผูกขาดการสนทนาไว้เพียงแต่ผู้เดียว
(Monopolize)
3. การกล่าวทักทายปราศรัย (Make Greeting - talk) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าว
ทักทายผู้อื่นที่ตนเองเคยรู้จักเมื่อมีโอกาสได้พบกัน โดยบุคคลจะกล่าวทักทายผู้อื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้ม
แย้ม และมีน้ำเสียงที่แสดงถึงความยินดีต่อการพบกัน
4. การยอมรับการชมเชย (Accept Compliments) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าว
ยอมรับการชมเชยของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ
5. การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) คือ การที่
บุคคลสามารถแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่สื่อได้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดในขณะนั้นประกอบ
กับสามารถสบตากับคู่สนทนาได้ด้วย

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นด้วยท่าทีสุภาพ เช่น การมองไปทางอื่น การเบือนหน้า การเลิกคิ้ว การส่ายหน้า หรือการเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) คือ การที่บุคคลสามารถขอให้ผู้อื่น ชี้แจง แนะนำ หรืออธิบาย ในสิ่งที่ตนไม่เข้าใจหรือเข้าใจไม่ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

8. การถามเหตุผล (Ask why) คือ การที่บุคคลสามารถที่จะถามเหตุผลของผู้อื่นที่มาขอให้ตนทำบางสิ่งบางอย่างที่ตนไม่สนใจ หรือ หรือรู้สึกว่าจะไม่สมเหตุผลที่จะทำ

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างจริงจัง (Express Active Disagreement) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น เมื่อมีความมั่นใจว่าตนเองมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้น

10. การพูดเพื่อรักษาสติของตนเอง (Speak Up for your Right) คือ การที่บุคคลสามารถพูดเพื่อรักษาสติของตนเอง เมื่อรู้สึกว่าตนเองถูกเอาเปรียบจากผู้อื่น

11. การแสดงการยืนกราน (Be Persistent) คือ การที่บุคคลสามารถทำสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องสมควรนั้นต่อไปจนกว่าจะพอใจถึงแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม

12. การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลซ้ำซาก (Avoid Justifying Every Opinion) คือ การที่บุคคลสามารถยุติการถามเหตุผลของผู้อื่นเมื่อตนได้ให้เหตุผลตามความรู้สึกของตนไปแล้ว โดยการปฏิเสธที่จะแสดงเหตุผลต่อไปหรือใช้วิธีถามหาเหตุผลผู้อื่นกลับ เมื่อมีผู้คอยจะถามหาเหตุผลของตนหรือคอยโต้แย้งตนตลอดเวลา

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและทบทวนถึงการพบปะครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษา และทบทวนการให้คำปรึกษาทางด้านการกล่าวชมเชยและยอมรับการชื่นชม
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการฝึกให้สมาชิกสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล
4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองฝึกทักษะการกล่าวคำวิจารณ์และการยอมรับคำวิจารณ์

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กันและส่งตัวแทนหยิบใบงานกับผู้ให้คำปรึกษา
6. เมื่อสมาชิกกลุ่มได้ใบงานทุกคู่แล้วให้สมาชิกกลุ่มปรึกษากันในสถานการณ์ที่ได้รับ
7. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นในสถานการณ์ที่ได้นำเสนอทั้ง 4 สถานการณ์
8. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกัน
9. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกันเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน
10. ผู้ให้การปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพูดปฏิเสธ

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันตนเอง
ทางด้านการพูดปฏิเสธได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทาง
ในการแก้ไขปัญหาร่วมกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการพูดปฏิเสธ

แนวคิดสำคัญ

Bower and Bower (1991) ได้แบ่งความกล้ายืนยัน 12 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (User Feeling - talk) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงออกซึ่ง
ความชอบหรือความสนใจของตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติแทนที่จะแสดงออกอย่างเป็นกลาง
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about You Self) คือ การที่บุคคลสามารถพูดหรือเล่า
สิ่งที่ตนเองสนใจหรือภาคภูมิใจให้ผู้อื่นได้รับรู้โดยไม่ผูกขาดการสนทนาไว้เพียงแต่ผู้เดียว
(Monopolize)
3. การกล่าวทักทายปราศรัย (Make Greeting - talk) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าว
ทักทายผู้อื่นที่ตนเองเคยรู้จักเมื่อมีโอกาสได้พบกัน โดยบุคคลจะกล่าวทักทายผู้อื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
และมีน้ำเสียงที่แสดงถึงความยินดีต่อการพบกัน
4. การยอมรับการชมเชย (Accept Compliments) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าว
ยอมรับการชมเชยของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ
5. การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) คือ การที่
บุคคลสามารถแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่สื่อได้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดในขณะนั้นประกอบ
กับสามารถสบตากับคู่สนทนาได้ด้วย

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นด้วยท่าทีสุภาพ เช่น การมองไปทางอื่น การเบือนหน้า การเลิกคิ้ว การส่ายหน้า หรือการเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) คือ การที่บุคคลสามารถขอให้ผู้อื่น ชี้แจง แนะนำ หรืออธิบาย ในสิ่งที่ตนไม่เข้าใจหรือเข้าใจไม่ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

8. การถามเหตุผล (Ask why) คือ การที่บุคคลสามารถที่จะถามเหตุผลของผู้อื่นที่มาขอให้ตนทำบางสิ่งบางอย่างที่ตนไม่สนใจ หรือ หรือรู้สึกว่าจะไม่สมเหตุผลที่จะทำ

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างจริงจัง (Express Active Disagreement) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น เมื่อมีความมั่นใจว่าตนเองมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้น

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง (Speak up for Your Right) คือ การที่บุคคลสามารถพูดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง เมื่อรู้สึกว่าตนเองถูกเอาเปรียบจากผู้อื่น

11. การแสดงการยืนกราน (Be Persistent) คือ การที่บุคคลสามารถทำสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องสมควรนั้นต่อไปจนกว่าจะพอใจถึงแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม

12. การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลซ้ำซาก (Avoid Justifying Every Opinion) คือ การที่บุคคลสามารถยุติการถามเหตุผลของผู้อื่นเมื่อตนได้ให้เหตุผลตามความรู้สึกของตนไปแล้ว โดยการปฏิเสธที่จะแสดงเหตุผลต่อไปหรือใช้วิธีถามหาเหตุผลผู้อื่นกลับ เมื่อมีผู้คอยจะถามหาเหตุผลของตนหรือคอยโต้แย้งตนตลอดเวลา

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและนำเข้าสู่การปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษา ด้านการพูดปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุผลและพฤติกรรมไม่กล้ายืนยันตัวเอง "ให้สมาชิกช่วยบอกสาเหตุให้กลุ่มได้รู้เพื่อหาแนวทางในการแก้ไข" (สมาชิกกลุ่มเสนอปัญหา สาเหตุ)
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองฝึกทักษะการพูดปฏิเสธ
4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกัน

5. ผู้ให้การศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกันเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน

6. ผู้ให้การศึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ครั้งที่ 9

เรื่อง การบอกความต้องการของตนเอง

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงปัญหาและสาเหตุของการไม่กล้ายืนยันตนเอง
ทางการบอกความต้องการของตนเอง ได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันและกัน พร้อมทั้งเสนอวิธีการและแนวทาง
ในการแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้สมาชิกฝึกทักษะการบอกความต้องการของตนเอง

แนวคิดสำคัญ

Bower and Bower (1991) ได้แบ่งความกล้ายืนยัน 12 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การพูดแสดงความรู้สึก (User Feeling - talk) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงออกซึ่ง
ความชอบหรือความสนใจของตนเองได้เป็นอย่างดีเป็นธรรมชาติแทนที่จะแสดงออกอย่างเป็นกลาง
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about You Self) คือ การที่บุคคลสามารถพูดหรือเล่า
สิ่งที่ตนเองสนใจหรือภาคภูมิใจให้ผู้อื่นได้รับรู้โดยไม่ผูกขาดการสนทนาไว้เพียงแต่ผู้เดียว
(Monopolize)
3. การกล่าวทักทายปราศรัย (Make Greeting - talk) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าว
ทักทายผู้อื่นที่ตนเองเคยรู้จักเมื่อมีโอกาสได้พบกัน โดยบุคคลจะกล่าวทักทายผู้อื่นด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม และมีน้ำเสียงที่แสดงถึงความยินดีต่อการพบกัน
4. การยอมรับการชมเชย (Accept Compliments) คือ การที่บุคคลสามารถกล่าว
ยอมรับการชมเชยของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ
5. การแสดงสีหน้าประกอบอย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) คือ การที่

บุคคลสามารถแสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงที่สื่อได้ตรงกับความรู้สึกนึกคิดในขณะนั้นประกอบกับสามารถสบตากับคู่สนทนาได้ด้วย

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นด้วยท่าทีสุภาพ เช่น การมองไปทางอื่น การเบือนหน้า การเลิกคิ้ว การส่ายหน้า หรือการเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) คือ การที่บุคคลสามารถขอให้ผู้อื่น ชี้แจง แนะนำ หรืออธิบาย ในสิ่งที่ตนไม่เข้าใจหรือเข้าใจไม่ชัดเจนอีกครั้งหนึ่ง

8. การถามเหตุผล (Ask why) คือ การที่บุคคลสามารถที่จะถามเหตุผลของผู้อื่นที่มาขอให้ตนทำบางสิ่งบางอย่างที่ตนไม่สนใจ หรือ หรือรู้สึกว่าไม่สมเหตุผลผลที่จะทำ

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างจริงจัง (Express Active Disagreement) คือ การที่บุคคลสามารถแสดงความไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น เมื่อมีความมั่นใจว่าตนเองมีความรู้ความเข้าใจในสิ่งนั้น

10. การพูดเพื่อรักษาสติของตนเอง (Speak up for Your Right) คือ การที่บุคคลสามารถพูดเพื่อรักษาสติของตนเอง เมื่อรู้สึกว่าตนเองถูกเอาเปรียบจากผู้อื่น

11. การแสดงการยืนกราน (Be Persistent) คือ การที่บุคคลสามารถทำสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องสมควรนั้นต่อไปจนกว่าจะพอใจถึงแม้ว่าผู้อื่นจะไม่เห็นด้วยก็ตาม

12. การหลีกเลี่ยงที่จะแสดงเหตุผลซ้ำซาก (Avoid Justifying Every Opinion) คือ การที่บุคคลสามารถยุติการถามเหตุผลของผู้อื่นเมื่อตนได้ให้เหตุผลตามความรู้สึกของตนไปแล้ว โดยการปฏิเสธที่จะแสดงเหตุผลต่อไปหรือใช้วิธีถามหาเหตุผลผู้อื่นกลับ เมื่อมีผู้คอยจะถามหาเหตุผลของตนหรือคอยโต้แย้งตนตลอดเวลา

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาและทบทวนถึงการพบปะครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเข้าสู่การให้คำปรึกษา และทบทวนการให้คำปรึกษาทางด้านการบอกความต้องการของตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการฝึกให้สมาชิกสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเสนอแนวทางในการแก้ไขปัญหาและให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองฝึกทักษะการบอกความต้องการของตนเอง
5. ให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กันแล้วให้แต่ละคู่นำของมา 1 ชิ้น ตกลงกันว่าใครจะเป็นฝ่ายขอและอีกฝ่ายเป็นฝ่ายปฏิเสธคู่ละหนึ่งเหตุการณ์ใช้เวลาประมาณ 25 นาที
6. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสาระสำคัญในการยืนยันถึงสาเหตุที่ให้ของหรือไม่ให้ของเพราะเหตุใด
7. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์ตนเองหากเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับซักถามข้อสงสัยและทำความเข้าใจร่วมกัน
8. ผู้ให้การปรึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม ให้ความร่วมมือในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ครั้งที่ 10

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ

เวลา 60 - 90 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อยุติการปรึกษา
2. เพื่อให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อประเมินผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

แนวคิดสำคัญ

การสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม การประชุมกลุ่มควรมีการประชุมอย่างน้อย 10 ครั้ง แต่การให้คำปรึกษากลุ่มในโรงเรียนเป็นกลุ่มที่ให้ระยะเวลาลั้น ๆ จึงควรกำหนดไว้อย่างน้อยประมาณ 6 - 7 ครั้ง และไม่เกิน 10 ครั้ง และผู้ให้คำปรึกษาควรเป็นผู้กำหนด และแจ้งให้สมาชิกทราบตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรก

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวน และแสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณาตนเองว่า มีสิ่งใดที่ยังเป็นอุปสรรคในการปรับพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งให้กำลังใจและกล่าวขอบคุณสมาชิกแล้วกล่าวยุติการให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการร่วมโปรแกรม โดยการทำแบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

การประเมิน

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ตารางที่ 10 ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดพฤติกรรม
กล้ายืนยันตนเอง จำนวน 36 ข้อ

ข้อที่	CITC	ข้อที่	CITC
1	.40	19	.47
2	.60	20	.47
3	.48	21	.47
4	.48	22	.33
5	.35	23	.68
6	.44	24	.27
7	.35	25	.37
8	.37	26	.57
9	.36	27	.50
10	.35	28	.25
11	.47	29	.45
12	.58	30	.51
13	.26	31	.61
14	.52	32	.66
15	.44	33	.43
16	.38	34	.63
17	.37	35	.56
18	.55	36	.50

Reliability Coefficients

Alpha = .91

ตารางที่ 11 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเอง

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	1	0	1	2	.66	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	1	0	1	2	.66	ใช้ได้
14	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
15	1	0	1	2	.66	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
21	0	1	1	2	.66	ใช้ได้
22	0	1	1	2	.66	ใช้ได้
23	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
24	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
25	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
26	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
27	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
28	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
29	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
30	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
31	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
32	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
33	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
34	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
35	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
36	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้

ตารางที่ 12 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา
เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุปผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	0	1	2	.66	ใช้ได้
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	1	0	2	.66	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	0	2	.66	ใช้ได้
8	0	1	1	2	.66	ใช้ได้
9	1	0	1	2	.66	ใช้ได้
10	1	1	0	2	.66	ใช้ได้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นปี

group * class Crosstabulation

			class			Total
			ชั้นม.1	ชั้นม.2	ชั้นม.3	ชั้นม.1
group	กลุ่มทดลอง	Count	4	3	1	8.00%
		% of Total	25.00%	18.75%	6.25%	50.00%
	กลุ่มควบคุม	Count	5.00%	3.00%	.00%	8.00%
		% of Total	31.25%	18.75%	.00%	50.00%
Total		Count	9.00%	6.00%	1.00%	16.00%
		% of Total	56.25%	37.50%	6.25%	100.00%

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ คะแนนพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา

ตอนต้น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

Report

group		pre	post	follow
กลุ่มทดลอง	Mean	70.63	80.62	84.50
	N	8	8	8
	Std. Deviation	3.739	5.344	5.043
กลุ่มควบคุม	Mean	71.25	74.25	75.38
	N	8	8	8
	Std. Deviation	4.301	4.833	4.955
Total	Mean	70.94	77.44	79.94
	N	16	16	16
	Std. Deviation	3.907	5.921	6.748

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกล้ายืนยัน
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างวิธีการทดลอง กับระยะเวลาการทดลอง

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
test1	Sphericity Assumed	690.667	2	345.333	151.478	.000
	Greenhouse - Geisser	690.667	1.648	419.182	151.478	.000
	Huynh - Feldt	690.667	1.972	350.184	151.478	.000
	Lower - bound	690.667	1.000	690.667	151.478	.000
	Upper - bound	690.667	2.000	345.333	151.478	.000
test1 * group	Sphericity Assumed	202.167	2	101.083	44.339	.000
	Greenhouse - Geisser	202.167	1.648	122.700	44.339	.000
	Huynh - Feldt	202.167	1.972	102.503	44.339	.000
	Lower - bound	202.167	1.000	202.167	44.339	.000
	Upper - bound	202.167	2.000	101.083	44.339	.000
Error(test1)	Sphericity Assumed	63.833	28	2.280		
	Greenhouse - Geisser	63.833	23.067	2.767		
	Huynh - Feldt	63.833	27.612	2.312		
	Lower - bound	63.833	14.000	4.560		
	Upper - bound	63.833	28.000	2.280		
Total		754.500	30			
Corrected Total		754.500	30			

Tests of Between - Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	92669.507	1	92669.507	4439.047	.000
group	98.340	1	98.340	4.711	.048
Error	292.264	14	20.876		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ การทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น ในกลุ่มทดลอง

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
test	Sphericity Assumed	820.083	2	410.042	97.990	.000
	Greenhouse - Geisser	820.083	1.598	513.110	97.990	.000
	Huynh - Feldt	820.083	1.997	410.703	97.990	.000
	Lower - bound	820.083	1.000	820.083	97.990	.000
	Error(test)	Sphericity Assumed	58.583	14	4.185	
	Greenhouse - Geisser	58.583	11.188	5.236		
	Huynh - Feldt	58.583	13.977	4.191		
	Lower - bound	58.583	7.000	8.369		

Tests of Between - Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	49402. 722	1	49402. 722	2486. 913	.000
Error	139.056	7	19.865		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ การทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น ในกลุ่มควบคุม

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Test	Sphericity	72. 750	2	36. 375	97.000	.000
	Assumed					
	Greenhouse - Geisser	72. 750	1. 960	37.117	97.000	.000
	Huynh - Feldt	72. 750	2. 000	36. 375	97.000	.000
	Lower - bound	72. 750	1. 000	72. 750	97.000	.000
Error(test)	Sphericity	5. 250	14	.375		
	Assumed					
	Greenhouse - Geisser	5. 250	13. 720	.383		
	Huynh - Feldt	5. 250	14. 000	.375		
	Lower - bound	5. 250	7.000	.750		

Tests of Between - Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	43365. 125	1	43365.125	1981. 327	.000
Error	153. 208	7	21. 887		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกล้ายืนยันตนเองของกลุ่มทดลองด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอรโรนี (Bonferroni Procedure)

Group	(I) test1	(J) test1	Mean Difference (I - J)	Std. Error	Sig.(a)	95% Confidence Interval for Difference(a)	
			Lower Bound	Upper Bound	Lower Bound	Upper Bound	Lower Bound
กลุ่มทดลอง	1	1					
		2	-10.000(*)	.791	.000	-12. 149	-7.851
		3	-13.875(*)	.875	.000	-16. 253	-11. 497
	2	1	10.000(*)	.791	.000	7.851	12. 149
		2					
		3	-3.875(*)	.565	.000	-5. 410	-2. 340
	3	1	13.875(*)	.875	.000	11. 497	16. 253
		2	3.875(*)	.565	.000	2. 340	5. 410
		3					

Group	(I) test1	(J) test1	Mean Difference (I - J)	Std. Error	Sig.(a)	95% Confidence Interval for Difference(a)	
			Lower Bound	Upper Bound	Lower Bound	Upper Bound	Lower Bound
กลุ่มควบคุม	1	3					
		1					
		2	- 3. 000(*)	.791	.006	- 5. 149	- .851
	2	3	- 4. 125(*)	.875	.001	- 6. 503	- 1. 747
		1	3. 000(*)	.791	.006	.851	5. 149
		2					
		3	- 1. 125	.565	.199	- 2. 660	.410
	3	1	4. 125(*)	.875	.001	1. 747	6. 503
		2	1. 125	.565	.199	- .410	2. 660
		3					

Based on estimated marginal means

* The mean difference is significant at the .05 level.

a Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.