

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือสำคัญสำหรับการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพและความเหมาะสมของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. อาจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา | ครูชำนาญการ
วิทยาลัยเทคนิคคอนเมือง |
| 2. อาจารย์ ดร. เพ็ญนภา กุลนภาค | ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. นางวิภา ประราศรี | ศึกษานิเทศก์ชำนาญการ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาร้อยเอ็ด เขต 1 |



ที่ ศษ 0518.07/ 19 ๕๕

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

31 สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน อาจารย์ ดร. นิรมาท แสนสา

ด้วย นางสาวสมพิศ ใจกล้า รหัสประจำตัว 5112430034 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ
การพึ่งตนเองด้านจิตใจความหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา”
จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
พิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างดียิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพิชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศษ 0518.07/ 1965

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

31 สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน อาจารย์ ดร. เพ็ญภา กุศลภาค

ด้วย นางสาวสมพิศ ใจกล้า รหัสประจำตัว 5112430034 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ
การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา”
จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ
พิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะ ได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศษ 0518.07/1๙๗

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๖) สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คุณวิภา ประราศรี

ด้วย นางสาวสมพิศ โยกล้า รหัสประจำตัว 5112430034 ปัจจุบันเป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษามอบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจความหนักปัญญามองของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพิชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 1964

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

3 | สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอบขออนุญาตเข้าถึงรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทศบาล โนนโศภิตาตะวันออก (อี-ทศ)

ด้วย นางสาวสมพิศ ใจกล้า รหัสประจำตัว 5112430034 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษารูปแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีการยอมรับอารมณ์ และพฤติกรรมต่อการ
พึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา” มีความจำเป็น
ที่จะต้องขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือกับนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 ระหว่างวันที่ 1-30 ตุลาคม 2553 เพื่อประกอบการ
ทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างดียิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพิชร์ เจนจาวีโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/1963

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๒1 สิงหาคม 2553

เรื่อง ขออนุญาตลาเพื่อไปร่วมโครงการทดลองเพื่อหาคุณภาพ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทพ โน โสภีภาคตะวันออก (อ-เทก)

ด้วย นางสาวสมพิศ ใจกล้า รหัสประจำตัว 5112430034 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษามอบกลุ่มความแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการ
ที่ตนเองตั้งจิตใจความหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา” มีความจำเป็น
ที่จะต้องขออนุญาตลาเพื่อไปร่วมโครงการทดลองเพื่อหาคุณภาพกับนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 ระหว่างวันที่ 1-30 ตุลาคม 2553 เพื่อประกอบการ
ทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างดียิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศษ 0518.07/19 ๒๑

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

3) สิงหาคม 2553

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออกเฉียง (อ-ทค)

ด้วย นางสาวสมพิศ ใจกล้า รหัสประจำตัว 5112430034 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีอารมณ์ และพฤติกรรมต่อการ
ที่ตนเองด้านจิตใจความหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา” มีความจำเป็น
ที่จะต้องขอกความอนุเคราะห์ในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักศึกษาระดับ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 ระหว่างวันที่ 1-30 พฤศจิกายน 2553 เพื่อ
ประกอบการทำวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างดียิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณา
เหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ-
พอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย
ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด
และมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามี
สิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้
จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและ
จะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นดีแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้
ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ทำวิจัย)

(.....)

ข้อมูลสำหรับนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษาอาชีวศึกษา

เรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว ขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผล และรายละเอียดของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น จะมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้หรือไม่อย่างไร

เนื่องจาก ปัจจุบันสภาพของสังคมไทยตกอยู่ในกระแสของวัตถุนิยม จนทำให้จิตใจของบุคคลขาดความสมดุลในตนเอง คุณธรรมและจริยธรรมต่าง ๆ ลดน้อยลง เป็นเหตุให้ทำอะไรลงไปโดยขาดการพิจารณาไตร่ตรองอย่างเป็นเหตุเป็นผล เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม จิตใจอ่อนไหว ไร้จุดยืน ซึ่งนั่นเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคล ไม่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคง ส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่นำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาได้ในทุกด้าน ทั้งภายนอกและภายในจิตใจของบุคคล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญ ของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและนำมาเป็นพื้นฐานสำคัญของการพึ่งตนเองด้านจิตใจของบุคคลในครั้งนี้ โดยการพัฒนาให้บุคคลสามารถพึ่งตนเอง ด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ผู้วิจัยนำวิธีการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาใช้ ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้คำปรึกษากับกลุ่มของสมาชิกที่มีความต้องการจะปรับปรุงตนเองในประเด็นเดียวกัน เพื่อช่วยเหลือ พัฒนา แลกเปลี่ยน และเรียนรู้

ซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศของความไว้วางใจและอบอุ่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำ กลุ่มคอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นและสำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ส่วนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง แล้วเปลี่ยนแปลงไปยังความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากขึ้น เพื่อก่อเกิดซึ่งอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา รวมถึงช่วยให้เข้าใจในตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างและกล้าเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดรูปแบบการให้คำปรึกษาเป็นแบบกลุ่มมาราธอน ซึ่งหมายถึง การจัดกลุ่มให้คำปรึกษาในเวลาที่ต่อเนื่องยาวนาน ประมาณ 24 ชั่วโมง (3 วัน) โดยท่านที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะได้รับประโยชน์เป็นอย่างมาก

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ จะมีข้อปฏิบัติร่วมกันดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับการทดสอบจากแบบวัดหลักการหรือแนวคิดในการดำเนินชีวิตประจำวันและผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น โดยข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ และใช้เพื่อรายงานผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

2. ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่าน จะดำเนินการดังนี้

3.1 กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยกำหนดไว้เป็นเวลา 24 ชั่วโมงต่อเนื่อง (3 วัน) ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการบรรยาย หัวข้อการฟังตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามสื่อคู่มือการเรียนรู้ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น

3.2 ในช่วงสุดท้ายของการเข้ากลุ่มผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบรายงานความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม หลังจากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จะได้ทำแบบวัดหลักการหรือแนวคิดในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อเก็บข้อมูลการวิจัย

การเข้าร่วมการวิจัยนี้เป็นไปโดยความสมัครใจ ของนักศึกษา และผลของการ
ศึกษาวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลของท่านจะถูกเก็บ
รักษาเป็นความลับและไม่มีการเผยแพร่ต่อสาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผย
ชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่
นางสาวสมพิศ ใจกล้า เบอร์ติดต่อ 089-9467709 หรือ 038-447150 ต่อ 125

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งในการยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย
ครั้งนี้

นางสาวสมพิศ ใจกล้า
ผู้วิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์
สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองการวิจัย

คู่มือการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อ
การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดย

นางสาวสมพิศ ใจกล้า

ที่ปรึกษา

1. ผศ. ดร. วงพัทธ์ ภูพันธ์ศรี
2. รศ. ดร. เรียม ศรีทอง
3. รศ. พ.ต.ท. ดร. ศิริพงษ์ เสภาายน

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบโปรแกรม

1. ดร. นิรนาท แสนสา
2. ดร. เพ็ญภา กุลนภาดล
3. คุณวิภา ประราศรี

คู่มือเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเอง
ด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา

คำนำ

คู่มือเล่มนี้ประกอบไปด้วยรูปแบบ เนื้อหาและสาระสำคัญของการจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาคุณลักษณะหรือตัวแปรต่าง ๆ ที่ต้องการ ด้วยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โปรแกรมที่บรรจุอยู่ในคู่มือเล่มนี้ สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมเป็นพื้นฐานในการศึกษา และออกแบบตาม โครงสร้างหลักการและทฤษฎีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างเป็นระบบ ผ่านการหาคุณภาพด้วยวิธีการหาค่าความเที่ยงตรงเชิง โครงสร้างและเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา และปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และผ่านการพิจารณาความสมบูรณ์รวมทั้งความมีประสิทธิภาพจากการทำ Pilot Study จากนั้นได้หาประสิทธิภาพของโปรแกรมด้วยวิธีมาตรฐานประสิทธิภาพ E1/E2 จึงมีความมั่นใจได้ว่าคู่มือเล่มนี้มีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้งานหรือใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ในการจัดทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ถือว่าประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง ทำให้ค้นพบรูปแบบสำคัญในการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่เป็นระบบและสมบูรณ์แบบ หนึ่ง ในการศึกษาและจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับความอนุเคราะห์จากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ รวมถึงกำลังใจจากครอบครัว โดยเฉพาะคุณแม่ คนรักและมิตรทั้งหลายเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่นำไปใช้งานและเป็นแนวทางสำคัญสำหรับผู้ทีศึกษาศึกษาและจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้เป็นอย่างดี หากผิดพลาดประการใด ขออภัยมา ณ โอกาสนี้ และยินดีน้อมรับคำแนะนำด้วยความเต็มใจยิ่ง

สมพิศ ใจกล้า

24 พฤศจิกายน 2553

ข้อเสนอแนะการใช้คู่มือการจัดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มฯ

1. ก่อนใช้โปรแกรมควรศึกษาและพิจารณา ทำความเข้าใจในโครงสร้างของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างถี่ถ้วน เพื่อเข้าใจภาพรวมและองค์ประกอบทั้งหมดของโปรแกรม เช่น ลำดับขั้นตอน เทคนิคและช่วงเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. ผู้ใช้โปรแกรมควรผ่านการศึกษาด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และมีความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
3. ผู้ใช้โปรแกรมควรมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. ผู้ใช้โปรแกรมควรเลือกใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับสถานะของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อความมีประสิทธิภาพสูงสุด
5. ผู้ให้คำปรึกษาควรจัดสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-8 คน เพื่อสามารถดูแลและเอื้ออำนวยได้อย่างทั่วถึงและได้ประสิทธิภาพสูงสุด
6. สถานที่ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาควรเป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งรบกวน มีบรรยากาศผ่อนคลาย น่าเรียนรู้ ทั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และแสดงออกได้อย่างเต็มที่
7. ผู้ให้คำปรึกษา ควรยืดหยุ่นเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์กลุ่มในขณะนั้น เพื่อประโยชน์สูงสุดในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

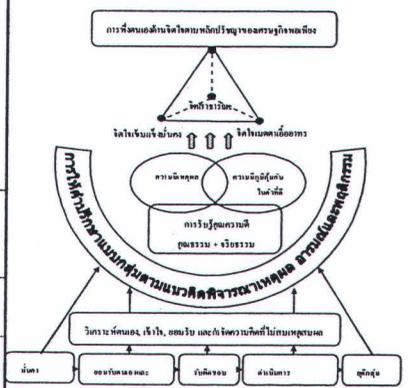
การออกแบบโครงสร้างของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สรุป
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้
5 ขั้นตอน คือ (1) ขั้นสร้างความมั่นคง
ปลอดภัยภายในกลุ่ม (2) ขั้นยอมรับกลุ่ม
(3) ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (4)
ขั้นตอนของการดำเนินการ (5) ขั้นยุติ
กลุ่ม
(จิราภรณ์ อาระวังสฤกษ์, 2537) โดย
ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีขั้นตอนการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ มาเป็นแนวทาง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

กระแสดังกล่าว	กิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	เวลาที่ให้	การพึ่งตนเองด้านจิตใจ	
ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม	1. การเปิดกลุ่ม / ประมุขเทศ Refer กิจกรรมที่ 1 การปฐมเทศ	1 ชม.	จิตใจเมตตาเอื้ออาทร มิไม่ตรีจิตเป็นมิตรกับผู้อื่น	
	2. การสร้างความคุ้นเคย / ความไว้วางใจ Refer กิจกรรมที่ 2 จับคู่	1.5 ชม.		
ขั้นยอมรับภายในกลุ่ม	3. การรู้จักตนเองและผู้อื่น Refer กิจกรรมที่ 3 หลายคนหลายแบบ	1.5 ชม.	จิตใจเริ่มแจ่มใส มีสติภาพ รู้จักตัวเอง	
	4. การยอมรับตนเอง / ยอมรับผู้อื่น Refer กิจกรรมที่ 4 การยอมรับ	1.5 ชม.	จิตใจเริ่มแจ่มใส ไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นตัวของตัวเอง	
ขั้นสร้างความรับผิดชอบต่อ	5. สสำรวจตนเอง เกี่ยวกับสภาพจิตใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจากมุมมองของตนเองและคนอื่นที่เกี่ยวข้อง Refer กิจกรรมที่ 5 การสำรวจตนเอง	1.5 ชม.	จิตใจเริ่มแจ่มใส กว้างขวาง และอยู่กับปัจจุบัน	
	6. พิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากอะไร โดยเน้นที่การหาสาเหตุจากตนเองมาก่อน เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง Refer กิจกรรมที่ 6 เวทีสะท้อน	1.5 ชม.	จิตใจเริ่มแจ่มใส มีเหตุผล โดยหาสาเหตุจากตนเองมาก่อน	
ขั้นดำเนินการ	7. พิจารณาความคิด ความเชื่อ ทัศนคติของตนเอง เพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น Refer กิจกรรมที่ 7 ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ	2 ชม.	จิตใจเริ่มแจ่มใส เชื่อมโยง เหตุผล	
	8. พิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล Refer กิจกรรมที่ 8 การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล	2 ชม.	จิตใจเริ่มแจ่มใส, เมตตาเอื้ออาทร, จิตสาธารณะ มีเหตุผล	
	9. เปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ไปยังความคิดที่สมเหตุสมผล ในประเด็นเมตตาเอื้ออาทรและจิตสาธารณะ โดยเทคนิค พูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล การเปลี่ยนคำพูด และได้เชิงความไม่มีเหตุผล Refer กิจกรรมที่ 9 ความเปลี่ยนแปลง 1	2 ชม.	จิตใจเมตตาเอื้ออาทร จิตสาธารณะ	
	10. การแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับกรรมเมตตาเอื้ออาทรต่อผู้อื่น และมีจิตสาธารณะ Refer กิจกรรมที่ 10 ความเปลี่ยนแปลง 2	2 ชม.	จิตสาธารณะ เมตตาเอื้ออาทร	
	11. การร่วมอภิปรายจากหลังของกัน + ประโยชน์ที่ได้รับ + ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่างๆ + การเข้าอกเข้าใจกัน + Feed back ให้กันและกัน Refer กิจกรรมที่ 11 แลกเปลี่ยน	2 ชม.		
	ขั้นยุติกลุ่ม	12. การให้กำลังใจ / สร้างความเชื่อมั่น Refer กิจกรรมที่ 12 รวมพลัง	1.5 ชม.	
		13. การกล่าว Refer กิจกรรมที่ 13 บันทึกความประทับใจ	1 ชม.	
		14. การทำแบบวัด / ประเมินการเข้ากลุ่ม Refer กิจกรรมที่ 14 การทำแบบวัดฯ	1 ชม.	

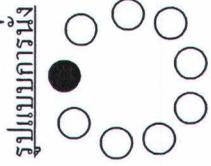
REBT
หลักการให้คำปรึกษาตามแนวคิด REBT แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน
1) การวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาใช้เทคนิคทั่วไป คือ
+ การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข
+ การสำรวจตนเอง
2) การค้นหาความคิดความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ปัญหานั้น ใช้เทคนิคทางปัญญา
+ การพิจารณาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล
3) การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อจากไม่มีเหตุผล ไปหาที่มีเหตุผล ใช้เทคนิคปัญญา
+ การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล
+ การเปลี่ยนคำพูด
+ การโต้แย้งความคิด ABCDE
4) การฝึกพัฒนาตนเอง เทคนิคทางอารมณ์
+ การแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคทางพฤติกรรม
+ การฝึกทักษะ
เป้าหมาย คือ การช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนแล้วใช้เทคนิคของ REBT มาใช้ในการช่วยให้สามารถโต้แย้งและเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ให้เกิด ความคิดที่สมเหตุสมผล เพื่อสามารถพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้



สรุป มีทั้งหมด 14 กิจกรรม
เวลา รวมประมาณ 22-24 ชม.

ออกแบบโดย: นางสาวสมพิศ ใจกล้า
Rev.01 ---- 29/7/10
Rev.02-----18/8/10

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
เสาร์ 23/10/10 08.30-09.30 น.	1. ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธ์ภาพ	1. เพื่อเปิดกลุ่มและสร้าง สัมพันธ์ภาพที่ดี ระหว่างผู้นำกลุ่มกับ สมาชิก และระหว่าง สมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้ ทราบจุดมุ่งหมายของ การให้คำปรึกษา กฎ ระเบียบ ข้อปฏิบัติใน การเข้ากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกทราบ คุณค่าและประโยชน์ ที่จะได้รับและรู้จัก บทบาทหน้าที่ของตน 4. เพื่อลดความวิตก กังวลของสมาชิก	เอกสาร คำชี้แจง “ข้อตกลง”	1. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมที่สบายๆ 2. ผู้นำกลุ่มสร้างสัมพันธ์ภาพและสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกแนะนำตนเอง 3. ผู้นำกลุ่มคลี่คลายความกังวลของสมาชิกด้วยการถามถึง ความรู้สึกละเอียดที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ด้วยคำถาม เช่น - สมาชิก คิดและรู้สึกอย่างไรก่อนเข้ากลุ่ม และขณะนี้รู้สึกอย่างไร - มีความคาดหวังอะไรจากกลุ่มบ้าง และคาดหวังว่ากลุ่มจะเป็นอย่างไร - รู้สึกกังวลเกี่ยวกับอะไรบ้างในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ เป็นต้น 4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการ ให้คำปรึกษา และ กำหนดการ ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทราบ 5. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกติกา ข้อตกลง และบทบาทหน้าที่ในการ เข้ากลุ่มและประโยชน์ที่จะได้รับ 6. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อตกลงต่างๆ ที่จะ เข้ากลุ่มร่วมกันตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมสรุปข้อตกลง กติกา และบทบาท หน้าที่ของตนเอง พร้อมทั้งสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก ก่อนเข้าสู่กิจกรรมต่อไป	ใช้เวลา: 1 ชั่วโมง ยึดหยุ่นเวลาตาม ความเหมาะสม รูปแบบการนั่ง  หมายเหตุ ● คือ ผู้นำกลุ่ม ○ คือ สมาชิก
	แนวคิด/สาระสำคัญ การเปิดกลุ่มครั้งแรก สมาชิกกลุ่ม จะมีความวิตกกังวลและไม่ทราบว่า ควรจะทำอย่างไร ผู้นำกลุ่มควรชี้แจง ให้สมาชิกทราบถึงจุดประสงค์ของ กลุ่ม กฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สมาชิกควรจะ ปฏิบัติ บทบาทหน้าที่ของผู้นำและ สมาชิก เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจ และปฏิบัติตนได้ถูกต้องในการเข้า กลุ่ม ทั้งนี้ เพื่อช่วยลดความวิตกกังวล ของสมาชิก (Corey, 1985, p. 57)				

เอกสารแนบกิจกรรมที่ 1 “การปฐมนิเทศ”

คำชี้แจง “ข้อตกลงการเข้ากลุ่ม”

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความคิดและความรู้สึกภายในใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับนับถือตนเอง
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกล้าเผชิญปัญหาของตนเองและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้โดยเน้นกระบวนการคิด การวิเคราะห์หรืออย่างมีเหตุผล
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะในการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความเข้มแข็ง สามารถรับมือกับปัญหาและรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้มีความสมดุลต่อไป

บทบาทและหน้าที่

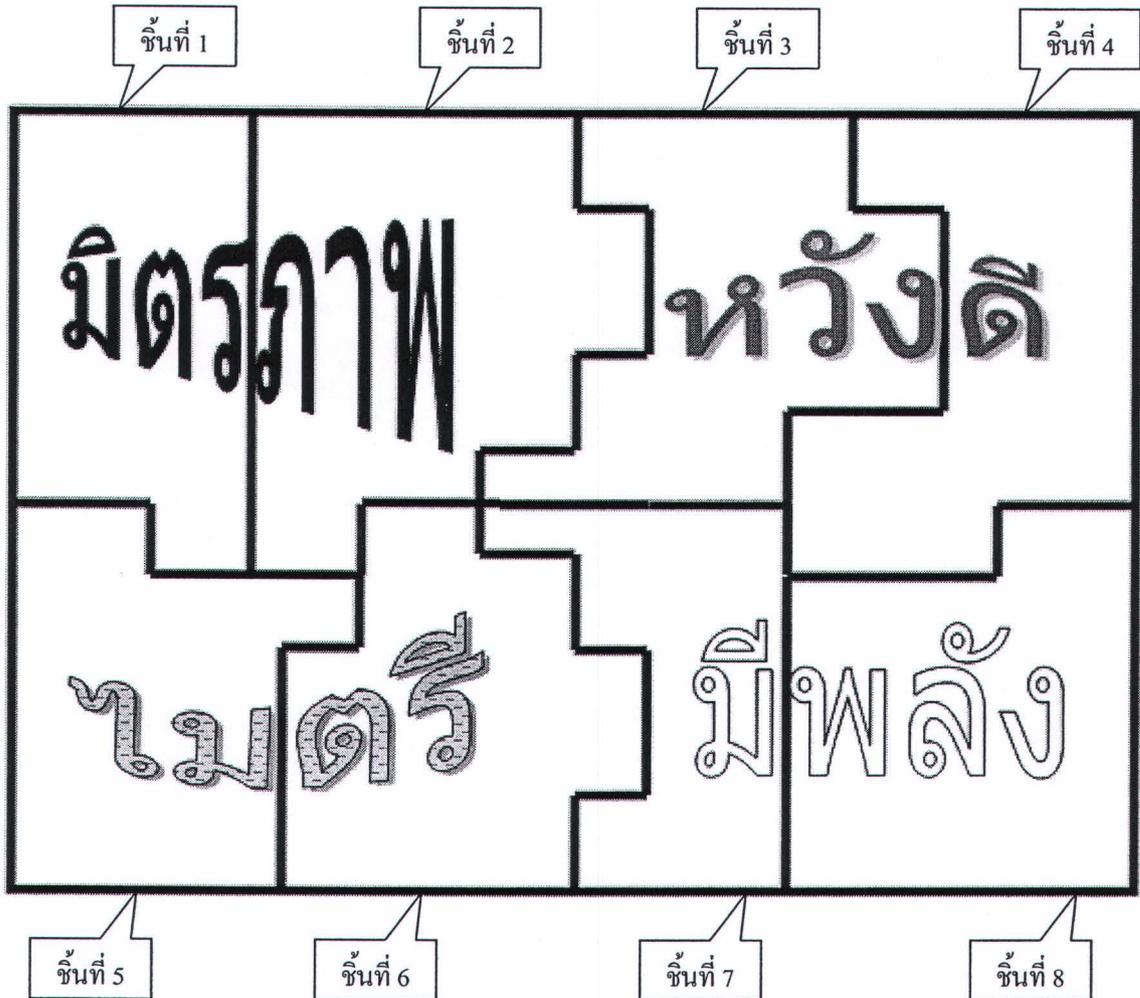
1. ทุกคนสามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นได้ทราบว่าตนกำลังคิดอะไร สิ่งที่สมาชิกพูดหรือผู้อื่นพูดย่อมมีความสำคัญถ้าสมาชิกพูดจะเป็นการกระตุ้นให้เพื่อนพูดด้วย
2. หากสงสัยสิ่งใดให้ถาม บางสิ่งที่สมาชิกถามอาจเป็นสิ่งที่ผู้อื่นก็อยากรู้ด้วยเหมือนกัน
3. เมื่อมีโอกาสพูด ขอให้พูด และเมื่อมีโอกาสฟังขอให้ฟังอย่างตั้งใจ
4. เต็มใจยอมรับความคิดเห็นแง่มุมอื่น ๆ ไม่ดิ่งด้น ขอให้ใช้เหตุผลและสติไตร่ตรองความคิด ความเชื่อ ให้มีความถูกต้องเหมาะสมเพื่อพัฒนาตน
5. สมาชิกควรมีเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการได้รับจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้
6. สมาชิกที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากเท่าไร ยิ่งจะได้รับประโยชน์มากเท่านั้น
7. สมาชิกต้องตัดสินใจเองว่า เรื่องใดควรบอกหรือไม่ควรบอกในกลุ่ม

กฎระเบียบการเข้ากลุ่ม

1. สมาชิกทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่สนทนากันในกลุ่มไว้เป็นความลับไม่นำไปเปิดเผยให้บุคคลภายนอกฟัง
2. ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือกันและกันในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
3. ไม่ใช่โทรศัพท์ในขณะที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
4. อื่น ๆ เพิ่มเติม.....

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
เสาร์ 23/10/10 09.30-11.00 น.	2. จับคู่	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกให้มีมิตรจิตและเป็นมิตรต่อกัน 2. เพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกันและการเข้า	บัตรคำจิกจอก	1. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงความต่อเนื่องของกิจกรรมเพื่อเข้าสู่การสร้างความคุ้นเคยของสมาชิก โดยใช้กิจกรรม “จับคู่” 2. ให้สมาชิกหยิบบัตรคำจิกจอกคนละ 1 แผ่น (ที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้) คือ มิตรภาพ, หัวงัด, ไมตรี, มีพลัง 3. ผู้นำกลุ่มอธิบายการทำกิจกรรมดังนี้ 1) ให้หาข้อความที่คู่กันกับบัตรคำที่ตนจับได้ 2) เมื่อพบคู่แล้วให้นำมา 3) ผู้นำกลุ่มตรวจสอบความถูกต้องการจับคู่ 4. ให้สมาชิกแต่ละคนคัดค้นพูดคุยทำความเข้าใจกับคู่ของตน เช่น ชื่อ-สกุล, วันเดือนปีเกิด, ดิถีประจำใจ, เหตุการณ์ที่ประทับใจ และเรื่องอื่นๆ ที่อยากรู้จักกันมากขึ้น 5. เมื่อผ่านไปประมาณ 10-15 นาทีจึงกลับเข้าสู่ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคู่ช่วยกันแนะนำตนเองให้กลุ่มฟัง 6. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงข้อมูลของสมาชิกแต่ละคน 7. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกต่างๆ ของตนเองจากการถาม - สมาชิกรู้สึกอย่างไรที่ได้เปิดเผยตนเองให้เพื่อนฟัง - สมาชิกได้เปิดเผยตนเองอย่างจริงใจและเป็นมิตรหรือไม่ - การได้คุยกันอย่างเปิดเผย, มีมิตรต่อกัน มีความสุขไหม - อะไรที่ทำให้มีความสุข 8. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงข้อมูลของสมาชิกให้เห็นความสุขที่เกิดจากการจริงใจและมีมิตรจิตต่อกัน แล้วให้สมาชิกถือจิกจอกเพื่อเพื่อนที่ไม่เครียด 9. ให้สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้แล้วสรุปกิจกรรม	ใช้เวลา: 1.5 ชม. โดยยืดหยุ่นเวลาตามความเหมาะสมของสถานการณ์กิจกรรม
แนวคิด/สาระสำคัญ	บรรยายภาคที่เป็นกันเองจะเป็นแนวทางการนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเริ่มต้นที่จะทำงานหรือใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน และก่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกันและปลอดภัยภายในกลุ่ม การมีสัมพันธภาพที่ดีถือเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเองไปยังการมีจิตใจเมตตาเอื้ออาทร ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	ปลดภัยในการเข้าร่วมกลุ่ม	พักเบรก 10 นาที		*เน้นการพัฒนาในเรื่องการมีสัมพันธภาพที่ดี มีมิตรจิตและมีมิตรกับผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของจิตใจเมตตาเอื้ออาทร*

เอกสารแนบกิจกรรมที่ 2 “จับคู่”
“บัตรคำจิ๊กซอ”



สรุปสาระสำคัญจากสื่อ “บัตรคำจิ๊กซอ”

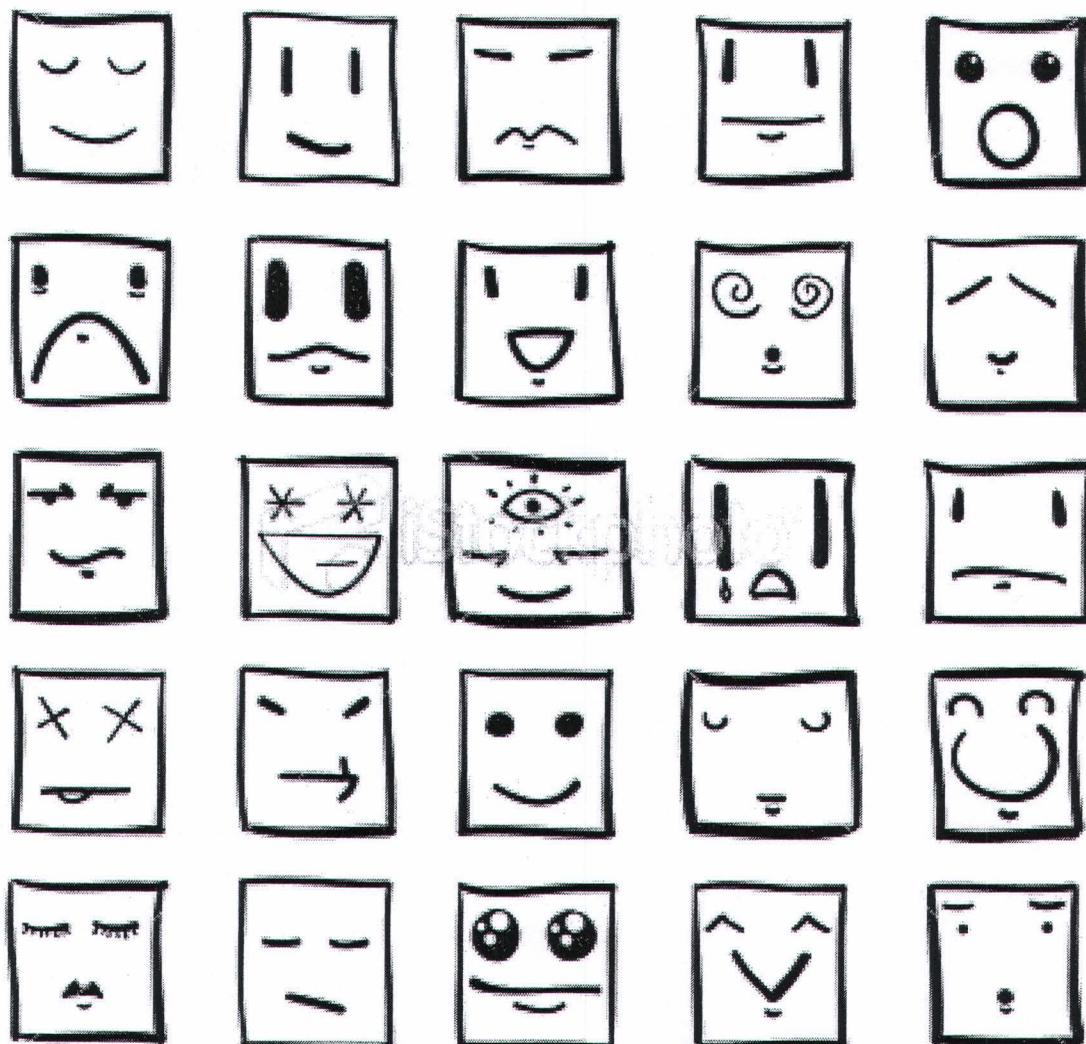
มิตรภาพ หวังดี ไมตรี มีพลัง เป็นคำที่มีความหมาย สื่อถึงการเป็นมิตรและมีไมตรีจิตต่อกัน รวมถึงก่อให้เกิดความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันอย่างจริงใจ เปิดเผย และไว้วางใจ ส่วนจิ๊กซอสื่อให้เห็นถึงการรวมเอาความดีและการมีไมตรีจิตต่าง ๆ เข้าหากันแล้วผนึกรวมกันเป็นพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จต่อไปได้

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
เสาร์ 23/10/10 11.10-12.30 น.	3. หายคน หลายแบบ	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเองและเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ได้ดียิ่งขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งที่แตกต่างกันและยอมรับตนเองพร้อมทั้ง ปรับปรุงตัวเข้าหากัน	กระดาษ A4 ปากกา	1. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจากกิจกรรมที่ผ่านมาเพื่อเข้าสู่การเรียนรู้กันมากขึ้นในกิจกรรม “หลายคนหลายแบบ” 2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงลักษณะที่ดีในตนเอง อาจเป็นสิ่งที่ได้รับ feedback จากคนอื่นแล้วทำให้รู้สึกดี และพิจารณาถึงลักษณะนิสัยที่รู้สึกรำคาญในตนเองและอยากที่จะเปลี่ยนแปลงแต่ยังไม่ได้ (ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างพอเข้าใจ) 3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้พิจารณา ดังนี้ 1) ลักษณะที่ดีและ ที่รำคาญใจในตนเองอย่างละ 3 ข้อ 2) สาเหตุของการมีลักษณะนิสัยนั้น 3) ความรู้สึกต่อการแสดงลักษณะนิสัยนั้น 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสนใจในเรื่องราวของเพื่อนพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจและแนวทางการพัฒนา 5. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจในตนเองรวมทั้งความเหมือน-ความต่างในแต่ละคน 6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุของความแตกต่างในบุคคลแต่ละคน 7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงและเชื้อชวนให้สมาชิกได้เข้าใจในตนเองและการเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งเข้าใจผู้อื่น 8. ให้สมาชิกกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำงานกิจกรรมนี้	ใช้เวลา: 1.5 ชม. โดยยืดหยุ่นเวลา ตามความ เหมาะสมของ สถานการณ์ กิจกรรม *เน้นการพัฒนา ในเรื่อง การ ตระหนักรู้ใน ตนเอง รู้จัก ตนเองและผู้อื่น เพื่อการมี อิสรภาพใน ตนเอง ซึ่งเป็น ลักษณะหนึ่งของ การมีจิตใจ เข้มแข็งมั่นคง*
12.30 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน					

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
เสาร์ 23/10/10 13.00-14.30 น.	4. การยอมรับ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการยอมรับตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่ยึดมั่นถือมั่น อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง	สื่ออารมณ์ต่าง ๆ	<p>การดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและทบทวนกิจกรรมที่ผ่านมาเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม “การยอมรับ” 2. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกนึกถึงความรู้สึกชอบ-ไม่ชอบของตนเองว่าชอบตนเองส่วนไหน และไม่ชอบตนเองส่วนไหน โดยผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างเพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้น 3. ให้สมาชิกได้พิจารณาสื่ออารมณ์ที่ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมไว้แล้วเลือกแบบ ที่ตนเองชอบ และไม่ชอบมา อย่างละ 3 อัน 4. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาสิ่งที่ชอบและไม่ชอบดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เพราะอะไรถึงชอบ/ไม่ชอบ อารมณ์นั้น - จัดการอย่างไรกับอารมณ์ที่ไม่ชอบ 5. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกสนใจเรื่องราวของเพื่อน พร้อมทั้งเชื่อมโยงข้อมูลของสมาชิก 6. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงอารมณ์ที่ไม่ชอบในตนเอง เพื่อเชื่อมโยงไปถึงอารมณ์ที่ไม่ชอบในบุคคลอื่น ๆ 7. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เข้าใจถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มีในตนเอง และผู้อื่นว่าสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ ส่วนที่ไม่ชอบบางอย่างก็สามารถเปลี่ยนได้ แต่บางอย่างก็ยังไม่สามารถเปลี่ยนได้ ดังนั้น สิ่งที่เหมาะสมที่สุดในการอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ชอบ คือ การยอมรับ โดยไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งที่ชอบอย่างเดียว 8. ให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกจากการทำงานกิจกรรมนี้ พร้อมทั้งสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงานกิจกรรมนี้และสรุปกิจกรรม 	ใช้เวลา: 1.5 ชม. โดยยึดหยุ่น เวลาตามความ เหมาะสมของ สถานการณ์ กิจกรรม
					เน้นการพัฒนา ในเรื่องการ ยอมรับตนเอง และยอมรับ ผู้อื่น โดยไม่ยึด มั่นถือมั่นอยู่กับ สิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ ตนเองชอบ หรือไม่ชอบ แต่ สามารถยอมรับ ได้ ซึ่งเป็น ลักษณะหนึ่ง ของการมีจิตใจ เข้มแข็งมั่นคง
				พักเบรก 10 นาที	

เอกสารแนบกิจกรรมที่ 4 “การยอมรับ”

“สื่ออารมณ์ต่าง ๆ”

สรุปสาระสำคัญจากสื่อ “อารมณ์ต่าง ๆ”

การได้พิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ในตนเองเพื่อดูว่าชอบอารมณ์ไหน และไม่ชอบอารมณ์ไหน จะทำให้เห็นภาพได้ชัดเจน และยังสามารถเชื่อมโยงถึงความชอบ ไม่ชอบต่อคนอื่นได้ การที่สามารถยอมรับอารมณ์ต่าง ๆ ในตนเองได้จะเป็นจุดเริ่มต้นให้สามารถยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ เพราะสาเหตุและผลลัพธ์ของความสุขและความทุกข์ คือ อารมณ์ ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดและสัมผัสได้เร็วสุดในบุคคล หากสามารถยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ก็จะสามารถยอมรับคนอื่นได้เช่นกัน

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
เสาร์ 23/10/10 14:40-16:00	5. ตำรวจ ตนเอง	1. เพื่อสำรวจตนเอง เกี่ยวกับประเด็น ทางด้านจิตใจ 2. เพื่อให้สมาชิก มองเห็นปัญหาของ ตนเอง	-	<p>1. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงกิจกรรมที่ผ่านมาเพื่อชวนสมาชิกเข้าสู่การสำรวจตนเอง</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำและทบทวนจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ และชวนให้สมาชิกได้เข้าสู่การสำรวจตนเอง จากคำถามดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในช่วงเวลานี้ สมาชิกมีเรื่องอะไรที่ทำให้ลำบากใจหรือคับข้องใจหรือรู้สึกไม่ อยู่บ้าง - มีเรื่องอะไรที่ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวายใจบ้าง - มีอุปสรรคหรือปัญหาอะไรในชีวิตครอบครัว การเรียนและการใช้ชีวิตบ้าง เป็นต้น <p>3. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยบรรยากาศให้สมาชิกพร้อมจะเล่าให้กลุ่มฟัง และชวนให้สมาชิกสนใจในเรื่องราวของเพื่อน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคในการฟัง, ทวนความ, สะท้อนความรู้สึก, สรุปความ, ทำให้กระจ่าง และอื่น ๆ ตามโอกาสที่เหมาะสม</p> <p>5. ให้สมาชิกได้เล่าถึงเรื่องของตนเองครบทุกคน โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่น ๆ คอยรับฟังและจับประเด็นให้ชัดเจน</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถสรุปประเด็นสำคัญปัญหาของตนเองและตระหนักได้ว่า ทุกคนก็มีปัญหาอุปสรรคของตัวเองถึงประ โยชน์ที่ได้รับและสรุปกิจกรรม</p>	ใช้เวลา: 1.5 ชม. โดยยืดหยุ่น เวลาตามความ เหมาะสมของ สถานการณ์ กิจกรรม
	แนวคิด/สาระสำคัญ การมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาของตนเองจะทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเห็นภาพของตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการยอมรับและพร้อมจะพัฒนาตนเองต่อไป ดังนั้น สมาชิกควรได้มีการสำรวจตนเอง ประเมินสภาพปัญหา เพื่อให้ถึถำกในปัญหาที่เกิดขึ้นว่าตนเองมีส่วนในปัญหานั้น เมื่อรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งสมาชิกก็จะเกิดความรูสึกับผิดชอบต่อตนเอง ในการแก้ปัญหาต่อไป จิราภรณ์ อารยรังสฤษดิ์ (2537, หน้า 71-72)				

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
เสาร์ 23/10/10 16.00-17.00	6. เราคือส่วน หนึ่ง	1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึก ว่าตนเองเป็นส่วน หนึ่งของปัญหา 2. เพื่อให้สมาชิกเกิด ความรู้สึก รับผิดชอบ	ใบกิจกรรม 6	1. ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นที่ได้สำรวจและอภิปรายกันจากกิจกรรม ที่แล้ว เพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรม “เราคือส่วนหนึ่ง” 2. ให้สมาชิกพิจารณาประเด็นปัญหาของตนเองที่ได้วิเคราะห์มานั้นว่า เกิดจากปัจจัยอะไรบ้าง, ใครมีส่วนเกี่ยวข้องในประเด็นนั้นบ้าง, พิจารณาว่าตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องหรือไม่ ตามใบกิจกรรมที่ 6 (ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 6) 3. กลับเข้ากลุ่มใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน 4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นภาพว่า สมาชิกก็เป็นส่วนหนึ่งใน ประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น 5. ร่วมพิจารณาว่าการแก้ไขปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้อย่างไร 6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยและเชื่อมโยงให้สมาชิกเข้าใจว่า สิ่งที่อยู่ นอกเหนือการควบคุมของตนเองนั้น ยกที่จะแก้ไข แต่สิ่งที่ สามารถควบคุมแก้ไขได้คือตัวเราเอง 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปและอภิปรายกิจกรรมที่ทำ 8. อภิปรายประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ 9. สรุปกิจกรรม	ใช้เวลา: 1.5 ชม. โดยยึดหยุ่น เวลาตามความ เหมาะสมของ สถานการณ์ กิจกรรม *เน้นให้สมาชิก สามารถเข้าใจ ในเหตุ-ผล และ พิจารณาสาเหตุ ที่มาจากตนเอง ก่อน ซึ่งเป็น ลักษณะหนึ่ง ของการมีจิตใจ เข้มแข็งมั่นคง*
17.00 น. พักผ่อนตามอัชฌาศัย					

เอกสารแนบกิจกรรมที่ 6 “เราคือส่วนหนึ่ง”
 “การพิจารณาประเด็นปัญหา”

อุปสรรค/ปัญหา/ความคับข้องใจ/ความสับสนวุ่นวายใจ ที่นำมาเป็นประเด็นพิจารณา คือ

1.....

2.....

มีปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดปัญหานี้บ้าง?	ใครมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดปัญหานี้บ้าง?	คิดว่าตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานี้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด										
		<table border="1" data-bbox="999 1235 1351 1366"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>										
		<table border="1" data-bbox="999 1819 1351 1951"> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>										

เอกสารแนบกิจกรรมที่ 7 “ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก”
“การพิจารณาความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก”

อุปสรรค/ปัญหา/ความคับข้องใจ/ความสับสนวุ่นวายใจ ที่นำมาเป็นประเด็นพิจารณา คือ

1.....

2.....

สมาชิกคิดอย่างไรต่อ ปัญหานี้?	สมาชิกมีความเชื่อในตนเอง อย่างไรบ้าง?	สมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อ ปัญหานี้

วันเวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
อาทิตย์ 24/10/10 10.40-12.30 น.	8. พิจารณา ความคิดที่ ไม่	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ทราบและเข้าใจถึง ความคิดที่ไม่ สมเหตุผล 2. เพื่อให้สมาชิกทราบ แนวความคิดหลัก ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง	ใบความรู้ ความคิดที่ไม่ สมเหตุผล	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเชื่อมโยงกิจกรรม แล้วแจกใบความรู้เรื่อง ความคิดที่ไม่สมเหตุผล 2. ร่วมกันทำความเข้าใจกับความคิดที่ไม่สมเหตุผล 3. เชื่อมโยงความคิดที่ไม่สมเหตุผล ไปยังอารมณ์และ พฤติกรรมที่เหมาะสม 4. นำความคิดความรู้สึที่ได้ทำการวิเคราะห์ มาพิจารณาตาม หลักความคิดที่ไม่สมเหตุผล 5. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงความคิดที่ไม่สมเหตุผลของสมาชิกไปยัง การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง, จิตใจเมตตาเอื้ออาทร, จิตสาธารณะ 6. ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เข้าใจว่าการคิดที่ไม่มีเหตุผล ทำให้เป็นทุกข์ในใจและก่อให้เกิดความอ่อนแอในใจ ไม่สามารถ พึ่งตนเองได้ 7. ผู้นำกลุ่มสอดแทรกหลักการคิดตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง คือ คิดแบบพอดี มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน 8. ร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ 9. สรุปกิจกรรม	ใช้เวลา: 2 ชั่วโมง โดยยืดหยุ่นเวลา ตามความ เหมาะสม *เน้นให้สมาชิก ได้เข้าใจความคิด ความเชื่อที่ไม่ สมเหตุผล เพื่อเชื่อมโยงให้ สมาชิกคิดอย่าง สมเหตุผล ตามหลักการคิด ของปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง ในด้าน จิตใจ เข้มแข็งมั่นคง, จิตใจเมตตาเอื้อ อาทร และจิต สาธารณะ*
แนวคิด/สาระสำคัญ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม เป็นวิธีการเน้นให้คิดอย่างมี เหตุผล เพื่อจัดปัญหาทางอารมณ์และ พฤติกรรมของบุคคล โดยมีแนวคิด พื้นฐานว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่ มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิด ปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อ บุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือ ความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้ บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่ เหมาะสม (Ellis and Jomb, 1979, pp. 15-16) ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงจำเป็นต้อง เข้าใจในความคิดที่ไม่สมเหตุ- สมผลเพื่อจะที่สามารถดำรงตนเอง ได้อย่างถูกต้อง	12.30 -13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน				

เอกสารแนบกิจกรรมที่ 8 “ความคิด ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผล”
 “ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล 11 ข้อ”

ความคิด	อารมณ์ ความรู้สึก	พฤติกรรม
1. ทุกคนต้องยอมรับฉัน	ไม่มั่นใจในตนเอง เป็นคนไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้น
2. คนที่มีคุณค่า คือคนที่เก่งและประสบความสำเร็จ	มีปมด้อย กลัวความล้มเหลว	เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ตลอด
3. คนไม่สมควรถูกตำหนิ หรือ ลงโทษอย่างสาสม	เป็นคนไม่มีค่า หมดกำลังใจ มองว่าคนอื่นผิดตลอดเวลา	โทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง
4. แย่มาก หากไม่เป็นอย่างที่หวัง	ไม่สามารถยอมรับสิ่งที่ เกิดขึ้นได้ โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้	ไม่ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น หมด กำลังใจในการกระทำสิ่งใหม่ ๆ
5. เหตุการณ์ภายนอกที่เราควบคุมไม่ได้ ทำให้เราเป็นทุกข์	ไม่เป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจ ในเหตุการณ์ ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
6. คนเราต้องคอยระวังตัวอยู่ตลอดเวลา เพราะอันตรายจะเกิดขึ้นได้เสมอ	กลัว กังวลเกินความจำเป็น	ไม่กล้าทำในสิ่งที่กลัว หรือ กังวลอยู่
7. การหลีกเลี่ยงกับอุปสรรค ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับอุปสรรค	ขาดความเชื่อมั่น ท้อถอย ตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการ กระทำสิ่งต่าง ๆ
8. คนเราควรพึ่งพาคนที่มีความแข็งแรงกว่า	ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นภาระแก่คนอื่น	พึ่งพาคนอื่นมากขึ้น ช่วยเหลือ ตัวเองไม่ได้
9. สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต ไม่มีวันที่จะลบ ล้างได้ และเป็นเครื่องตัดสินใจ กระทำในปัจจุบัน	จมอยู่กับอดีต	ขาดความกระตือรือร้นในการ กระทำสิ่งใหม่ ตัดสินคนอื่น
10. ถ้าเพื่อนสนิทมีความทุกข์ ฉันต้อง ทุกข์ไปด้วยจึงจะเรียกว่าเป็น เพื่อนแท้	กังวลกับปัญหาของผู้อื่น มากไป	แก้ไขปัญหิต่าง ๆ ได้ไม่ดี เท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องแก้ไขได้อย่าง ถูกต้องและสมบูรณ์	กังวลในการแก้ไขปัญหิต่าง ที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหา

ความคิดที่สมเหตุสมผล 11 ข้อ

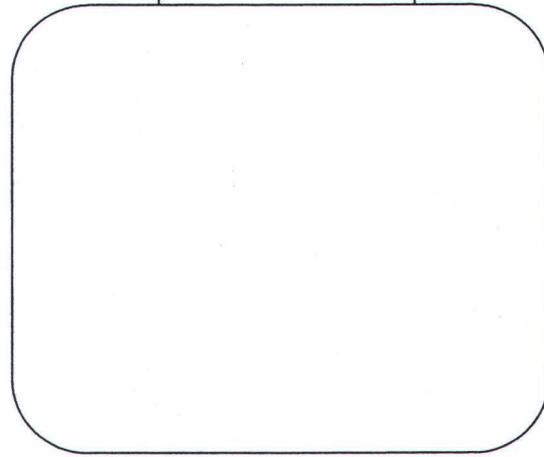
ความคิด	อารมณ์ ความรู้สึก	พฤติกรรม
1. คนแต่ละคน ย่อมมีทั้งคนรักและซัง รู้จักให้ความรักต่อผู้อื่น คิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์	มั่นใจในตนเอง เป็นคน ที่มีคุณค่า	พัฒนาตนเองให้เป็นที่ยอมรับ และแก้ไขข้อบกพร่องของ ตนเอง
2. พยายามทำทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่ จะทำได้เพื่อการเรียนรู้ แม้ว่าอาจ เกิดการผิดพลาดขึ้นก็ยอมรับได้	ไม่กลัวความล้มเหลว เชื่อ ในความสามารถของ ตนเอง	ทำทุกสิ่งทุกอย่างอย่างเต็ม ความสามารถ
3. คนเราผิดพลาดและล้มเหลวกันได้	ไม่โทษตนเองและผู้อื่น	หาสาเหตุ ทำความเข้าใจและ แก้ไขข้อผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	พยายามแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้น และพยายามป้องกันไม่ให้ เกิดขึ้นอีก
5. ความทุกข์ใจมาจากความคิดของ เราเอง ซึ่งเราสามารถควบคุมและ เปลี่ยนความคิดได้	มั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและเปลี่ยน- แปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
6. ความกังวล กระตุ้นให้เราเกิดความ กลัวต่อเหตุการณ์ที่น่ากลัวเกินจริง	มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ท้าทายชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญหน้ากับอุปสรรคเป็น ประโยชน์ในอนาคตกว่า การหลีกเลี่ยง	เชื่อมั่นในตนเอง	กระตือรือร้นและไม่ย่อท้อต่อ อุปสรรค
8. ควรพึ่งตนเองก่อนและยอมรับ การช่วยเหลือเมื่อจำเป็น	มั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึก เป็นภาระต่อผู้อื่น	พยายามช่วยตนเอง
9. ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ ในการปรับปรุงตนเองไม่ใช่สิ่งที่ นำมากำหนดชีวิตในปัจจุบัน	ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ในชีวิต	ยอมรับ เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น ในอดีตและปัจจุบัน นำไปสู่ การแก้ไขเพื่อชีวิตที่ดีขึ้น
10. ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาอย่างดี ที่สุดและ ไม่เป็นทุกข์ไปด้วย	รู้สึกเห็นใจแต่ไม่เครียด ไปด้วย	ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็ม ความสามารถ
11. หาทางแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ หลาย ๆ วิธีเพราะไม่มีวิธีใด ที่สมบูรณ์แบบที่สุด	ยอมรับวิธีแก้ปัญหา หลาย ๆ วิธี	แก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
อาทิตย์ 24/10/10 13.00-15.00 น.	9. ความเปลี่ยนแปลง	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลไปยังความคิดที่สมเหตุสมผล 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกการฟังตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	1. ใบกิจกรรม 9	1. ผู้นำกลุ่มนำประเด็นปัญหาจากการวิเคราะห์ที่ผ่านมาเชื่อมโยงให้สมาชิกได้พิจารณาว่าสมาชิกพูดถึงตนเองอย่างไรจากประเด็นปัญหานั้น 2. ให้สมาชิกฝึกการพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวยให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง 3. ให้สมาชิกฝึกเปลี่ยนคำพูดที่ไม่เหมาะสมไปยังคำพูดที่เหมาะสม โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวย 4. ให้สมาชิกฝึกการฟังตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง โดยการได้แย่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จาก Model ABCDE ตามใบกิจกรรม 9	ใช้เวลา: 2 ชั่วโมง โดยยืดหยุ่นเวลาตามความเหมาะสมของสถานการณ์กิจกรรม *เน้นให้สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และฝึกมีเหตุผลมากขึ้น เพื่อให้มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง*
แนวคิด/สาระสำคัญ	Sharf (อ้างถึงใน วิชาวิจัย โอริตัน-สถานพร, 2546 หน้า 25-28) กล่าวว่า การที่นักจิตวิทยาให้การให้คำปรึกษาสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับบริการปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้นั้นนักจิตวิทยาต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผลมีอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งเทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมที่หลากหลาย ผู้วิจัยเลือกเทคนิคที่เหมาะสมครั้งนี้คือ การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล การเปลี่ยนคำพูด การโต้แย้ง การแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทักษะ	พัฒนาการ 10 นาที			

เอกสารแนบกิจกรรมที่ 9 “แบบฟอร์มการวิเคราะห์ความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลด้วยตนเอง”

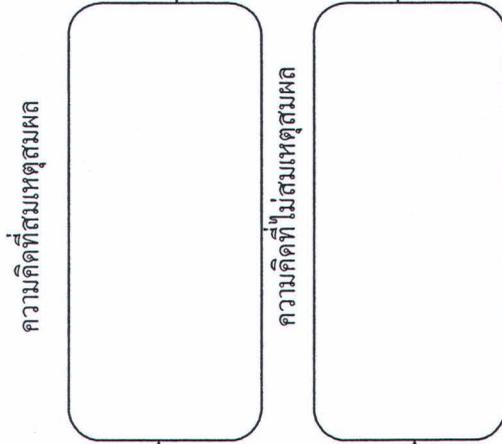
(A)

เหตุการณ์ที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ, เป็นทุกข์



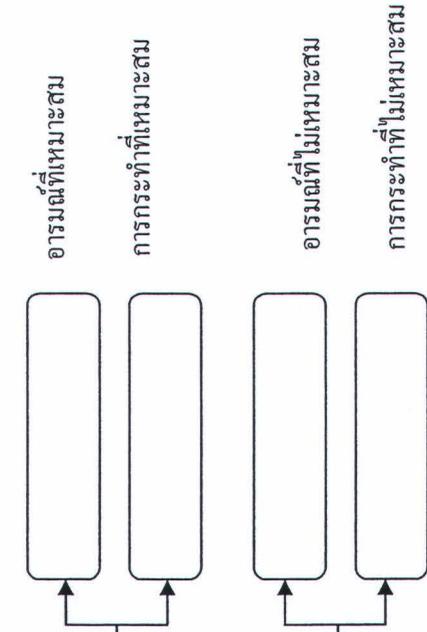
(B)

ความคิด/ความเชื่อของฉันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



(C)

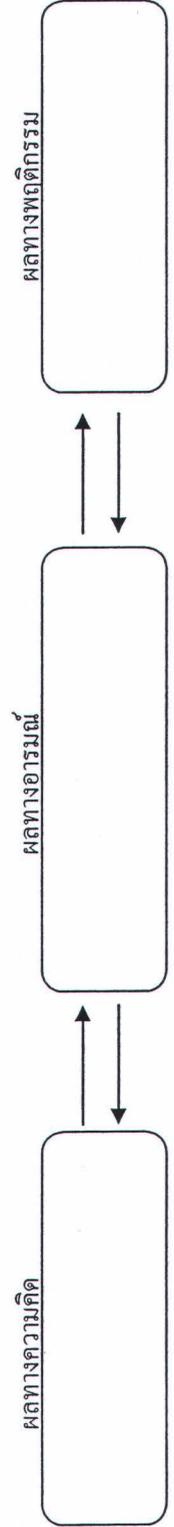
ผลที่เกิดจากความคิดของฉันต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น



(D) ได้แง่ความคิด, ความเชื่อที่ไม่เหมาะสม



(E) ผลที่เกิดจากการโต้แย้งความคิด, ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล



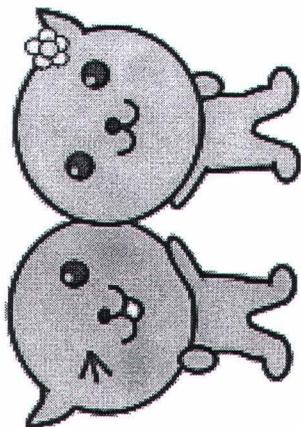
วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
อาทิตย์ 24/10/10 15.10-17.00	10. ความเปลี่ยนแปลง 2	1. เพื่อให้สมาชิกฝึก การพึ่งตนเองด้าน จิตใจตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงด้านจิตใจ เมตตาเอื้ออาทรและ จิตสาธารณะ 2. เพื่อให้สมาชิกมี ประสบการณ์จาก การแสดงบทบาท สมมติ	ป้ายบทบาท สมมติ	1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและเชื่อมโยงประเด็นด้านความเมตตา เอื้ออาทรและจิตสาธารณะจากประเด็นที่ได้สำรวจ และวิเคราะห์ไว้ 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการแสดงบทบาทสมมติพร้อมอธิบายและชี้แจง ให้สมาชิกทราบ เพื่อให้จริงใจและจริงใจในการแสดง ทุกคน ที่มีส่วนร่วมจะได้รับประโยชน์อย่างมาก 3. เตรียมบทบาทและอธิบายบทบาทการแสดง 4. ให้เวลาสมาชิกฝึกและเตรียมพร้อมกับบทบาทของตนเอง อย่างจริงจัง 5. เริ่มเข้าผู้การแสดงบทบาทสมมติ โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวย เพื่อให้สมาชิกได้ประโยชน์สูงสุด 6. เมื่อแสดงเสร็จผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมและถามถึง ความรู้สึกของผู้แสดงแต่ละบทบาทเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงจิตใจเมตตาเอื้ออาทรและจิตสาธารณะ 7. เมื่ออภิปรายในกลุ่มแล้วให้สมาชิกหลับตาตั้งพักและเรียกชื่อ ตนเองดัง ๆ เพื่อออกจากบทบาทสมมตินั้น 8. ร่วมอภิปรายความคิดเห็นความรู้สึกร่วมจากการแสดง 9. อภิปรายประโยชน์ที่ได้รับ 10. สรุปกิจกรรม	ใช้เวลา: 2 ชั่วโมง โดยยึดกลุ่มเวลาตาม ความเหมาะสมของ สถานการณ์กิจกรรม สถานการณ์ที่ใช้ เช่น 1. การขอความ ช่วยเหลือ 2. การแสดง ความรู้สึก 3. การให้ความ ร่วมมือ เป็นต้น แล้วแต่สถานการณ์ ของสมาชิก กลุ่ม
17.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย					

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
จันทร์ 25/10/10 8.30-10.30 น.	11. แลกเปลี่ยน	1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอแนะกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกเข้าอก-เข้าใจกัน	-	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงกิจกรรมที่ผ่านมาและเปิดเวทีให้สมาชิกได้อภิปรายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในประเด็นต่อไปนี้ 1) ประโยชน์ที่ได้รับ 2) ข้อคิดเห็นจากการเข้ากลุ่มกิจกรรม 3) ข้อเสนอแนะต่าง ๆ 4) ความรู้สึก 5) Feed back (ให้ข้อมูลย้อนกลับ) ซึ่งกันและกัน 2. สรุปสิ่งที่ได้อภิปรายร่วมกัน 3. ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม 4. สรุปกิจกรรม	2 ชั่วโมง ยืดหยุ่นเวลาตามความเหมาะสมของสถานการณ์กิจกรรม
แนวคิด/สาระสำคัญ	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเกิดประโยชน์สูงสุดเมื่อสมาชิกได้มีการสรุปและทำการ Feedback และแลกเปลี่ยนความรู้สึกและข้อดีข้อเสียต่างๆ ในการทำกิจกรรม เปรียบคั่งเป็นการทำ after meeting เพื่อนำสาระสำคัญมาสรุปกันและประโยชน์ต่างๆจะเกิดขึ้นในกระบวนการนี้				
			พักเบรก 10 นาที		

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
จันทร์ 25/10/10 10.40-12.00	12. รวมพลัง	1. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นปึกแผ่น 2. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจ 3. เพื่อให้สมาชิกเข้มแข็ง	-	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกิจกรรมรวมพลัง คือ ให้สมาชิกออกมานั่งตรงกลางวง ทีละ 1 คน จากนั้น เพื่อนสมาชิกที่นั่งล้อมรอบอยู่ที่พูดและแสดงการให้กำลังใจกับเพื่อนที่นั่งอยู่ที่ตนเอง 3. เปลี่ยนให้สมาชิกคนต่อไปมานั่งตรงกลาง และทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน 4. เมื่อให้กำลังใจครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกทุกคนจับมือกันไว้ตรงกลางแล้วร่วมพูดคำว่า สู้ ๆ 5. นั่งเป็นวงกลม และร่วมอภิปรายประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ 6. สรุปกิจกรรม	ใช้เวลา: 1.5 ชม. ยืดหยุ่นเวลาตามความเหมาะสมของสถานการณ์ กิจกรรม
	<u>แนวคิด/สาระสำคัญ</u> เมื่อสมาชิกเกิดความเข้าใจและสามารถพัฒนาตนเอง ได้แล้วขั้นตอนสำคัญคือการสร้างความรู้สึกเป็นปึกแผ่นให้กับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะออกไปเผชิญกับโลกภายนอกอย่างมั่นคง				
12.00 -13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน					

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดประสงค์	อุปกรณ์	การดำเนินการ	หมายเหตุ
จันทร์ 25/10/10 13.00-14.30 น.	13. บันทึกความ ประทับใจ	1. เพื่อให้สมาชิกได้มอบ ความรู้สึกที่ดี ๆ ต่อกัน 2. เพื่อสร้างความ เข้มแข็งในใจให้ สมาชิก	1. กระดาษ รูปหัวใจ 2. ปากกา/ ดินสอ	1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกในจำนวนที่เท่ากัน จำนวนสมาชิกในกลุ่ม 2. ให้สมาชิกเขียนบันทึกสิ่งที่ตนชอบหรือประทับใจในความดีงาม ของเพื่อนเพื่อมอบให้กับเพื่อนทุกคน เช่น เรื่องที่ประทับใจในตัว เพื่อน, เรื่องข้อดีของเพื่อน, เรื่องที่อยากแนะนำหรือให้ข้อคิดกับ เพื่อน, เบอร์ติดต่อ, อีเมล หรืออื่น ๆ 3. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้นำบันทึกที่เขียนไปมอบให้เพื่อนพร้อม กล่าวสิ่งที่เขียนให้เพื่อนฟัง 4. มอบให้เพื่อนจนครบทุกคน 5. เข้ากลุ่มใหญ่แล้วสรุปประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม	ใช้เวลา: 1.5 ชม. ยึดหยุ่นเวลาตาม ความเหมาะสม กับสถานการณ์ กิจกรรม
จันทร์ 25/10/10 14.40-15.30 น.	14. ทำแบบ รายงาน ความรู้สึก ที่มีต่อ การเข้ากลุ่ม	1. เพื่อเก็บข้อมูลเชิง คุณภาพหลังการ ทดลองทดลอง	1. แบบ รายงาน ความรู้สึก ที่มีต่อการ เข้ากลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวว่า การดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ดำเนิน มาถึงช่วงสุดท้ายแล้ว โดยทำการยุติการให้คำปรึกษาและกล่าว อวยพรเพื่อให้กำลังใจและเพิ่มพลังใจให้สมาชิกเข้มแข็งขึ้นพร้อม ที่จะเผชิญกับโลกความเป็นจริงที่อยู่นอกเหนือกลุ่มครั้งนี้ และให้ สมาชิกทำแบบรายงานความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่มแล้วรวบรวม แบบรายงานความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่ม 2. รวบรวมสัมภาระและเดินทางกลับ	ใช้เวลา: 1 ชั่วโมง
เดินทางกลับ					
รวมเวลาทั้งหมดประมาณ 22 - 24 ชั่วโมง					

สื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับ
การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (สำหรับกลุ่มควบคุม)



สื่อนี้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา

นางสาวสมพิศ ใจกล้า

(ผู้จัดทำ)

การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เพื่อเป็นการพัฒนาเสริมสร้างให้นักศึกษามีหลักการแนวคิดในการดำเนินชีวิตประจำวันที่เหมาะสม และเกิดประโยชน์กับตนเองและสังคมรอบข้างมากที่สุด ผู้วิจัย ได้จัดทำสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับ การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงขึ้นมา เพื่อเป็นช่องทางหนึ่งในการพัฒนา นักศึกษาในด้านจิตใจ โดยมีเนื้อหาสาระดังนี้

ตอนที่ 1 ความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ตอนที่ 2 ความสำคัญของ การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
ตอนที่ 3 แนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญา

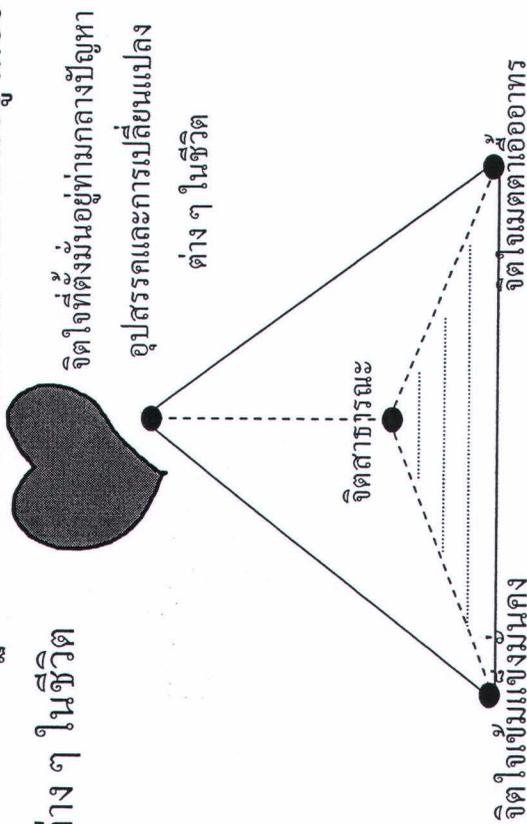
ของเศรษฐกิจพอเพียง

ตอนที่ 4 บทสรุปส่งท้าย

ตอนที่ 1 ความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง หลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ยึดหลักพื้นฐานของทางสายกลางเพื่อนำไปสู่การพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคงสมบูรณ์ บนพื้นฐานของความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันที่ดี

การพึ่งตนเองด้านจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีจิตใจเมตตาเอื้ออาทร และมีจิตสาธารณะเพื่อเป็นพื้นฐานให้จิตใจของตนสามารถตั้งมั่นอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางปัญหาอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต



การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีจิตใจเมตตาเอื้ออาทร และมีจิตสาธารณะ บนพื้นฐานการคิดและการปฏิบัติตามหลักของความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและการรับรู้คุณค่าชีวิต เพื่อเป็นพื้นฐานให้จิตใจของตนเองสามารถตั้งมั่นอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางปัญหาอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต

ตอนที่ 2 ความสำคัญของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เมื่อมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง จะเกิดประโยชน์ดังนี้

- 1) ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้
- 2) ไม่พ่ายแพ้แก่ความล้มเหลวล้มตัว
- 3) มีจุดยืนของตนเองไม่หวั่นไหวตามคำช่วย
- 4) สามารถระดับระคับระคองจิตใจตนเองได้
- 5) ไม่จมปลักอยู่กับความทุกข์ ฯลฯ

เมื่อมีจิตใจเมตตาเอื้ออาทร จะเกิดประโยชน์ดังนี้

- 1) เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
- 2) มีความสุขใจ
- 3) ไม่มีใครบอกร้ายเบียดเบียน
- 4) มีจิตใจที่สงบ
- 5) พบความสันติสุขในใจ ฯลฯ

เมื่อมีจิตสาธารณะ จะเกิดประโยชน์ดังนี้

- 1) เกิดความสุขในใจตน
- 2) เกิดความสามัคคีในครอบครัว และมีมิตรสหาย
- 3) เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- 4) มีจิตใจอันละมุนน่านคบหา และมีเพื่อนมาก ฯลฯ

ตอนที่ 3 แนวทางในการพัฒนาตนเองไปสู่การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แนวทางการพัฒนาด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง

- 1) พิจารณาตนเองให้รู้ถึงลักษณะ ข้อดี-ข้อเสีย, สิ่งที่ชอบ-ไม่ชอบ ในตนเอง
- 2) ยอมรับในความล้มเหลวหรือความพ่ายแพ้ในชีวิตว่าเป็นเรื่องธรรมดา
- 3) อยู่กับความจริงไม่เพื่อฝันไปกับจินตนาการ
- 4) มีอุดมการณ์หรือคติชีวิตไปในทิศทางของการต่อสู้ หรือพยายาม
- 5) พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามเหตุผล ไม่ด่วนตัดสินใจไปก่อนที่จะรู้เหตุผลที่แท้จริง
- 6) มองสาเหตุจากตนเองก่อนเป็นลำดับแรก
- 7) ปลอดภัยตนเองเมื่อพบกับความพ่ายแพ้ผิดหวัง โดยไม่ถอยหลัง (ต่อแท้ได้แต่ไม่ถอย)
- 8) ไม่บ่นหรือร้องทุกข์เพื่อขอความเห็นใจจากคนอื่นง่าย ๆ สามารถอดทนอดกลั้นต่อความยากลำบากในชีวิตได้
- 9) ไม่หวั่นไหวเสียใจไปกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น
- 10) เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่หนีปัญหา (ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้) และเชื่อมั่นในตนเอง

แนวทางการพัฒนาด้านจิตใจเมตตาเอื้ออาทร

- 1) หวังดีและยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงใจ
- 2) เป็นมิตรและจริงใจกับผู้อื่น
- 3) ยิ้มแย้มแจ่มใส และ ทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ
- 4) ช่วยเหลือเอื้ออำนวยผู้อื่นตามกำลังที่จะทำได้
- 5) มอบแต่สิ่งดี ๆ และมีประโยชน์ให้ผู้อื่น

แนวทางการพัฒนาจิตสาธารณะ

- 1) เห็นความสำคัญของคนอื่นและสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
- 2) ยินดีช่วยเหลือและมอบสิ่งดี ๆ แก่สังคม
- 3) ให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือ โครงการที่เป็นประโยชน์
- 4) รู้ว่าตนเองจะช่วยเหลือผู้อื่นได้เพียงใด
- 5) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

ตอนที่ 4 บทสรุปส่งท้าย

การพัฒนาสิ่งใดนั้น ย่อมต้องอาศัยการเริ่มต้นจากจุดที่เล็กที่สุดก่อน ดังพระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ที่ว่า “ระเบิดจากข้างใน” นั่นคือ เป็นกระแสรเริ่มต้นจากจิตใจ นั่นเอง แม้แต่การก่อสร้างตึกหรือ อาคาร ต่าง ๆ ยังต้องเริ่มต้นจาก เหล็ก หิน ดิน ทราย ดังนั้น การจะ พัฒนาเสริมสร้างบุคคล จึงควรเริ่มต้นที่จิตใจเป็นลำดับแรก

ตึก หรือ อาคาร ต่าง ๆ จะคงทนแข็งแรงเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับคุณภาพของเหล็ก หิน ดิน ทราย ที่ใช้ก่อสร้าง จิตใจของคนเราจะมั่นคงได้ย่อมต้องขัดเกลาพัฒนาเช่นกัน ดังนั้น แนวทางในการพัฒนา จิตใจดังกล่าวไว้ในตอนที่ 3 จึงถือเป็นโครงสร้างสำคัญที่จะพัฒนาจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ท่ามกลางปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมั่นคง ซึ่งถือเป็นหลักการแนวคิดที่มีประโยชน์และช่วยให้สามารถดำเนิน ชีวิตได้อย่างมีความสุข เพราะมีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ขอขอบคุณ

สมพิศ ใจกล้า (ผู้วิจัย)

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.



แบบวัดการฟังตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



แบบวัดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาพิจารณาตนเองว่า นักศึกษามีหลักการหรือแนวคิดในการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาอย่างไร



คำชี้แจงในการตอบ



1. แบบวัดฉบับนี้ให้นักศึกษาเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
2. คำตอบของนักศึกษาไม่มีคำตอบที่ตัดสินว่าถูกหรือผิด แต่จะบอกให้ทราบว่านักศึกษามีหลักการหรือแนวคิดในการดำเนินชีวิตอย่างไร แต่ละคำตอบของนักศึกษาจะมีค่ายังต่อการวิจัยในครั้งนี้
3. แบบวัดนี้จะไม่มีความกระทบใด ๆ ในด้านการเรียนของนักศึกษา และข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ดังนั้นขอให้นักศึกษาตอบให้ครบทุกข้อและตรงกับสภาวะความจริงของนักศึกษามากที่สุด เพื่อประโยชน์ในการวิจัยอย่างแท้จริง

ขอบคุณนักศึกษาอย่างยิ่งที่เสียสละเวลาในการตอบแบบวัดนี้



คำชี้แจง: นักศึกษาโปรดอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อนี้ หากนักศึกษามีความคิดเห็นในข้อความนั้นอย่างไร ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักศึกษามากที่สุด ดังนี้

ระดับ 1	หมายถึง	คิดเห็นว่าเป็นจริง
ระดับ 2	หมายถึง	คิดเห็นว่าเป็นจริงบางส่วน
ระดับ 3	หมายถึง	ไม่แน่ใจ
ระดับ 4	หมายถึง	คิดเห็นว่าเป็นจริงบางส่วน
ระดับ 5	หมายถึง	คิดเห็นว่าเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		1 ไม่ จริง	2 ค่อนข้าง ไม่จริง	3 ไม่ แน่ใจ	4 ค่อนข้าง จริง	5 จริง
1	ข้าพเจ้ายอมรับว่า ตนเองมีข้อดีแต่ก็มีข้อเสียบางประการ					
2	ข้าพเจ้ามักฝันว่าตนเองเป็นเจ้าของกิจการใหญ่โตอยู่เสมอทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามันเป็นไปได้ไม่ได้					
3	ข้าพเจ้ามักจะพยายามเลียนแบบตามบุคลิกของเพื่อนหรือคนที่ข้าพเจ้าชื่นชอบ เพื่อต้องการให้คนยอมรับตน					
4	ข้าพเจ้ามักจะพูดหยาบเพื่อกลมกลืนกับเพื่อนทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบ					
5	ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนที่มาสายคือคนไม่รับผิดชอบไม่ว่าจะด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม					
6	ข้าพเจ้าไม่ยอมให้เพื่อนเปลี่ยนแปลงรายงานของคนแม้ว่าจะมีผู้ร่วมงานทักท้วงให้เปลี่ยนแปลง					
7	ข้าพเจ้ายอมฟังเหตุผลของเพื่อนที่ขอเปลี่ยนแปลงโครงการแม้จะเสียเวลาเพิ่มขึ้น					
8	ถ้ามีเพื่อน ๆ เล่าให้ฟังว่ามีคนไม่หวังดีกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรับไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้ข้อเท็จจริง					
9	ข้าพเจ้าไม่ชอบรอคอยคนอื่นเพราะคิดว่าคนที่ทำให้คนอื่นต้องคอยเป็นคนไม่รับผิดชอบ					
10	ข้าพเจ้าไม่ยอมรับคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบไม่ว่าเขาจะมีการเปลี่ยนแปลงดีแล้ว					
11	ข้าพเจ้านิยมคนสวย-หล่อ ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ดูดีไปหมด					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		1 ไม่ จริง	2 ค่อนข้าง ไม่จริง	3 ไม่ แน่ใจ	4 ค่อนข้าง จริง	5 จริง
12	หากข้าพเจ้าสอบไม่ผ่านในวิชาใด เป็นเพราะช่วงนั้นดวงไม่ค่อยดี					
13	การที่เพื่อนไม่ชวนไปงานวันเกิดของเขา ข้าพเจ้าคิดว่าก็ไม่ใช่เรื่องที่ข้าพเจ้าจะต้อง กังวลหรือคิดมาก					
14	ข้าพเจ้ามาเรียนสายเพราะคิดว่า วิชาที่เรียน ไม่น่าสนใจ จะได้เรียนน้อย ๆ					
15	เมื่อถูกปฏิเสธจากเพื่อนข้าพเจ้าจะท้อแท้ มากโดยยังไม่เข้าใจถึงสาเหตุของการถูก ปฏิเสธ					
16	ข้าพเจ้ารู้สึกอิจฉาที่เห็นเพื่อนคนอื่นสอบ ได้คะแนนมากกว่า					
17	ข้าพเจ้า ไม่คิดจะช่วยเหลือคนที่ยากจนและ ลำบากเพราะคิดว่าเขาเป็นคนอ่อนแอ					
18	เมื่อต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ข้าพเจ้า จะระมัดระวังตนมากเพราะต้องให้ดูดีที่สุด ไว้ก่อน					
19	เมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือข้าพเจ้า จะให้คำปรึกษาและเสนอทางเลือก ให้เพื่อนพิจารณา					
20	ข้าพเจ้ามอบหนังสือเรียนให้กับรุ่นน้อง ที่ไม่มีหนังสือใช้					
21	ข้าพเจ้าเลียงการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมวันแม่					
22	ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้นหลังจาก ได้ไปออกค่ายอาสา หรือเข้าร่วมงานต่าง ๆ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		1 ไม่ จริง	2 ค่อนข้าง ไม่จริง	3 ไม่ แน่ใจ	4 ค่อนข้าง จริง	5 จริง
23	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการช่วยเหลือสังคมก็เหมือนการช่วยเหลือตนเองไปด้วย					
24	ข้าพเจ้าไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ เพราะคิดว่าเป็นการเพิ่มภาระให้ตนเอง					
25	การทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสังคม เป็นการกระทำเพื่อให้ตนเองมีหน้ามีตาในสังคมเท่านั้น					
26	ข้าพเจ้าคิดว่าคนที่ทำกิจกรรมให้โรงเรียนก็เพราะเขาอยากมีชื่อเสียงเหมือนพวกดารานั่น					
27	ข้าพเจ้าคิดว่าการทำงานเพื่อสังคมเป็นเพียงการใส่หน้ากากอันสวยงามเท่านั้น					
28	ข้าพเจ้ารู้สึกสภาพของตนเองว่ามีความสามารถจะช่วยสังคมด้านใดได้บ้าง					
29	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าให้เพื่อนยืมเงินจนตัวเองไม่เหลือใช้เพราะไม่อยากให้เขาว่าเป็นคนใจดำ					
30	ข้าพเจ้าขอมสละเวลาของคุณเพื่อไปช่วยงานโรงเรียนตามที่ครูขอร้อง					

จบการทำแบบวัดหลักการหรือแนวคิดในการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วค่ะ

“ความรู้จักถอดทอนและถอดกลั่น ไม่ยอมตัวยอมใจให้วู่วามไปตามเหตุการณ์ตามอคติและอารมณ์ที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจนั้น ทำให้เกิดมีการยั้งคิด และธรรมดาคณเรา เมื่อยังคิดได้แล้วยอมมีโอกาสดที่จะพิจารณาเรื่องที่ทำ คำที่พูด ทบทวนดูใหม่ได้อีกคำรบหนึ่ง การพิจารณาทบทวนเรื่องใดใหม่ ย่อมช่วยให้มองเห็นละเอียดชัดเจนขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจอันกระจ่างสว่างไสวขึ้น”
พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 14 กันยายน 2516

นักศึกษา กรุณาระบุชื่อและเบอร์ติดต่อ

ชื่อ-นามสกุล.....

ชื่อเล่น.....เบอร์ติดต่อ.....

สาขาที่เรียน.....

ขอบคุณเจ้า

รับ.. 

ขอบคุณนักศึกษาอย่างยิ่งที่เสียสละเวลาตอบแบบวัดนี้
ขอให้นักศึกษาทุกท่านโชคดีและประสบความสำเร็จในชีวิตทุกด้าน

หมายเหตุ

แบบวัดการพึงตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงประกอบไปด้วยสาระสำคัญเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคคล 3 ด้าน คือ

1. คุณลักษณะด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง ได้แก่ ข้อที่ 1-15
2. คุณลักษณะด้านจิตใจเมตตาเอื้ออาทร ได้แก่ ข้อที่ 16-20
3. คุณลักษณะด้านจิตสาธารณะ ได้แก่ ข้อที่ 21-30

ภาคผนวก ง
การหาประสิทธิภาพโปรแกรมการทดลอง

แบบประเมินความรู้สึกของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่ม

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาใส่เครื่องหมาย / ในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองมากที่สุด

ข้อคำถาม	คะแนนความรู้สึก		
	1 น้อย	2 ปานกลาง	3 มาก
1. หลังการเข้ากลุ่มข้าพเจ้ารู้สึกเป็นตัวของตัวเอง			
2. ความสัมพันธ์ของข้าพเจ้าและสมาชิกในกลุ่มอยู่ในระดับ			
3. ข้าพเจ้าพูดถึงเรื่องส่วนตัวขณะอยู่ในกลุ่ม			
4. ข้าพเจ้ารู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง เมื่ออยู่ในกลุ่ม			
5. การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ข้าพเจ้าบรรลุจุดมุ่งหมาย			
6. ข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่า สมาชิกคนอื่น ๆ มีการพัฒนาตนเอง ขึ้นในระดับ			
7. ข้าพเจ้าคิดว่า การเข้ากลุ่มส่งผลต่อการพัฒนาการความคิด และพฤติกรรมของข้าพเจ้า			
8. ข้าพเจ้าเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น			
9. ข้าพเจ้ายอมรับนับถือตนเองมากขึ้น			
10. ข้าพเจ้าได้แสดงความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายในใจ			
11. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า หลังการเข้ากลุ่มทำให้ตนเองเข้มแข็งขึ้น			
12. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า หลังการเข้ากลุ่มทำให้ตนเองมีการพิจารณา สิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล			
13. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า หลังการเข้ากลุ่มทำให้ตนเองนึกถึง ความรู้สึกของคนอื่น			
14. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า หลังการเข้ากลุ่มทำให้ตนเองมีเพื่อนมากขึ้น			
15. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า หลังการเข้ากลุ่มทำให้ตนเองกล้ารับมือกับ ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ			
16. กิจกรรมที่จัดส่งผลต่อความเป็นมิตรภายในกลุ่ม			
17. ระยะเวลาในแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม			

ภาคผนวก จ

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของ แบบวัดการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง

- โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้ ตามระดับความคิดเห็นของท่าน โดยแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 3 ระดับ ดังนี้
- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อความนั้นสามารถวัดคุณลักษณะเกี่ยวกับการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบุคคลได้ตรงตามความหมายที่นิยามไว้
- 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจ
- 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สามารถวัดคุณลักษณะเกี่ยวกับการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบุคคลได้ ตรงตามความหมายที่นิยามไว้

โปรดทำเครื่องหมาย / ในระดับที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
ตัวอย่าง หากท่านแน่ใจว่าข้อความนี้ สามารถวัดคุณลักษณะเกี่ยวกับการมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง ของบุคคล ได้ตรงตามความหมายที่นิยามไว้

ข้อความที่ใช้ในการวัด	+1	0	-1
7. ถ้าผมเจ็มนักจะพยายามเลียนแบบตามบุคลิกของเพื่อนหรือคนที่ข้าพเจ้าชื่นชอบเพื่อต้องการให้คนยอมรับตน	/		

ขอขอบพระคุณมากค่ะ
นางสาวสมพิศ ใจกล้า
Update (6-9-10) ผู้วิจัย

คำนิยาม		จิตใจเข้มแข็งมั่นคง หมายถึง จิตใจที่เป็นอิสระภาพ ไม่วุ่นไหวด้วยโลกธรรม		เมื่อพบปัญหา อุปสรรคหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถจัดการและหาทางออกได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล		IOC		
						+1	0	-1
1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของตัวแปรด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง	คุณลักษณะบ่งชี้	ข้อความที่ใช้ในการวัด						
1.1 จิตใจที่เป็นอิสระภาพ ไม่วุ่นไหว ด้วยโลกธรรม	ตระหนักรู้ในตนเอง หรือ มีสติ รู้จักตัวเอง อยู่กับปัจจุบันไม่จมปลักอยู่กับอดีตหรือ ความแค้น	1. ในการเตรียมงานหรือการตัดสินใจในงาน ข้าพเจ้าจะพิจารณาตาม ลักษณะความเชื่อและความต้องการของคน 2. ข้าพเจ้ายอมรับว่ามีข้อดี แต่ก็มีข้อเสียบางประการ 3. ข้าพเจ้ามักจะคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องในอดีต 4. ข้าพเจ้ามักจะฝันว่าตนเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอทั้ง ๆ ที่รู้ว่า มันเป็นไปไม่ได้ 5. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ามักจะเถียงกับผู้อื่นโดยไม่รู้ตัวว่ากำลังขอความเห็น ใจจากเขา 6. ในการวางแผน ข้าพเจ้าจะตรวจสอบกับจุดมุ่งหมายของตนเสมอ 7. ข้าพเจ้ามักจะพยายามเลียนแบบตามบุคลิกของเพื่อนหรือคนที่ข้าพเจ้า ชื่นชอบเพื่อต้องการให้คนยอมรับตน 8. ข้าพเจ้ามักจะฝันพูดหาขมเพื่อกลั่นแกล้งกับเพื่อนทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบ 9. ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนที่มาสายคือคนไม่รับผิดชอบ ไม่ว่าจะด้วยเหตุผล อะไรก็ตาม 10. ข้าพเจ้าจะไม่มีความเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองเด็ดขาด แม้จะรู้ว่า มันมีเหตุปัจจัยแทรกเข้ามา เพราะไม่ต้องการให้ใครมองตนว่าโหด						
	เป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดอยู่กับบางสิ่งอย่างถาวร							

ประเด็นที่ศึกษา	1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง (ต่อ)		IOC		ข้อเสนอแนะ
	คุณลักษณะบ่งชี้	ข้อความที่ใช้ในการวัด	+1	0 -1	
1.2 เมื่อเจอปัญหาอุปสรรคหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถจัดการและหาทางออกได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล	ยอมให้ออกาสสำหรับการเปลี่ยนแปลง	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			11. ข้าพเจ้าจะไม่ยอมให้ผู้ร่วมงานเปลี่ยนแปลงรายงานของตนแม้ว่าจะมีคนทักท้วงให้เปลี่ยนแปลง		
			12. ข้าพเจ้ายอมฟังเหตุผลของผู้ที่ขอเปลี่ยนแปลงโครงการแม้จะเสียเวลาเพิ่มขึ้น		
			13. ถ้ามีเพื่อน ๆ เค้าให้ฟังว่ามีคนไม่หวังดีกับคน ข้าพเจ้ามักจะรับไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้ข้อเท็จจริง		
	ไม่เชื่อว่าถูกหรือผิดตามอำนาจของความรักหรือเกลียด	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			14. ข้าพเจ้าไม่ชอบบรคอคยคนอื่นเพราะคิดว่าคนที่ทำให้คนอื่นต้องคอยเป็นคนที่ไม่รับผิดชอบ		
	พิจารณาถึงที่เกินตามหลักเหตุผล	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			15. ข้าพเจ้าจะไม่ยอมรับคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ไม่ว่าเขาจะมีการเปลี่ยนแปลงดีแล้ว		
	พิจารณาถึงที่เกินตามหลักเหตุผล	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			16. ข้าพเจ้านิยมคนสวย-หล่อ ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ดูดีไปหมด		
	พิจารณาถึงที่เกินตามหลักเหตุผล	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			17. ข้าพเจ้าชอบไม่ผ่านในวิชา... เป็นเพราะช่วงนั้นคงไม่ค่อยดี		
	พิจารณาถึงที่เกินตามหลักเหตุผล	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			18. แม้ว่าพ่อแม่จะไม่ยอมให้เงินข้าพเจ้าไปซื้อโทรศัพท์ที่เครื่องใหม่ แต่ข้าพเจ้าก็คิดว่าเครื่องเดิมก็ยังใช้ได้อยู่ ยังไม่เดือดร้อน		
	พิจารณาถึงที่เกินตามหลักเหตุผล	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			19. การที่เพื่อนไม่ชวนไปงานวันเกิดของเขา ข้าพเจ้าคิดว่าก็ไม่ใช่เรื่องที่ข้าพเจ้าจะต้องกังวลหรือคิดมาก		
	พิจารณาถึงที่เกินตามหลักเหตุผล	คุณลักษณะบ่งชี้ ไม่เอนเอียงไปตามอคติทั้งหลาย ไม่ตัดสินใจตามที่ใจตนรักหรือเกลียด	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
			20. ทนที่ที่ข้าพเจ้าทราบว่าผลการเรียนของวิชา... ไม่ผ่าน ข้าพเจ้ารู้ทันทีว่าเป็นเพราะอาจารย์แก๊ง เนื่องจากไม่ชอบที่ข้าพเจ้ามีเกลียดอาจารย์		

1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของตัวแปรด้านจิตใจเข้มแข็งมั่นคง (ต่อ)		IOC		ข้อเสนอแนะ
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะพึงชี้	+1	0 -1	
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะพึงชี้	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
		21. ข้าพเจ้าเรียนสหายเพราะคิดว่าวิชาที่เรียน ไม่น่าสนใจ จะได้เรียนน้อย ๆ		
		22. ข้าพเจ้ารู้สึกเบื่อการเรียนวิชา... เพราะไม่ชอบที่ครู สอนไม่รู้เรื่องและพูดซ้ำๆ		
		23. เมื่อมีปัญหาใด ๆ ข้าพเจ้าจะมุ่งหาทางแก้ไข โดยไม่สนใจว่ามีสาเหตุใด ๆ		
	สามารถเชื่อมโยงผลไปหาผลได้	24. ข้าพเจ้ามักเบื่อกับตัวเอง โดยไม่รู้ว่าเป็นเพราะ อะไร		
		25. เมื่อถูกปฏิเสธจากเพื่อนข้าพเจ้าจะท้อแท้มากโดยยัง ไม่เข้าใจถึงสาเหตุของการถูกปฏิเสธ		
		26. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าจะเผลอไปโดยไม่คิดว่า จะทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง		
		27. การฟังคนอื่นเสมอเป็นสาเหตุทำให้ขาดความรู้ และทักษะ		
สามารถเชื่อมโยงผลไปหาผลได้	28. ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาโดยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจาก ตัวของข้าพเจ้าเอง			

คำนิยาม					
จิตนิยมตาเอ้ออาทร หมายถึง ความปรารถนาดี มีเมตตาจิตและเป็นมิตรต่อผู้อื่น					
เอ้อเพื่อเอ้ออุลลั้งดี ๆ ให้ผู้อื่นตามความสามารถของตนด้วยความมีเหตุผล					
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะบ่งชี้	IOC		ข้อเสนอแนะ	
		+1	0 -1		
2.1 ความปรารถนาดี มีเมตตาจิตและเป็นมิตรต่อผู้อื่น	อยากให้ผู้อื่นได้ดี	ข้อความที่ใช้ในการวัด			
		1. ข้าพเจ้ารู้สึกอยากให้เห็นเพื่อนที่มีผลการเรียน ไม่ผ่านเกณฑ์ ประสบความสำเร็จ			
		2. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกเสียหน้าที่เห็นเพื่อนคนอื่นสอบได้ คะแนนมากกว่าตน			
	อยากให้ผู้อื่นมีความสุข	3. ข้าพเจ้ารู้สึกสงสารคนที่พ่อ-แม่แยกทางกันอยากให้เขามี ครอบครัวที่อบอุ่นเหมือนคนอื่น ๆ			
		4. ข้าพเจ้ารู้สึกดีใจและสุขใจที่เห็นเพื่อนที่กำลังสร้างหอของเริ่ม มีรอยยิ้มที่สดใส			
		5. ข้าพเจ้า ไม่คิดจะช่วยเหลือคนที่ยากจนและลำบากเพราะเขา ไม่ขยัน			
	อยากให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์	6. เมื่อพบขอทานผู้มั่งคั่งอยู่ตามตลาด ข้าพเจ้า รู้สึกอยากให้เด็ก ๆ เหล่านั้น ได้อยู่ที่บ้านจะเป็นสุขมากกว่า			
		7. ข้าพเจ้าเป็นคนที่ไม่เข้ากับคน ได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย			
		8. เมื่อต้องทำความรู้สึกกับเพื่อนใหม่ข้าพเจ้าจะระมัดระวังตัว มากเพราะต้องให้ดูดีที่สุดใน 9. เมื่อไปติดต่อกับคนอื่น ๆ ข้าพเจ้าใช้ภาษาพูดที่เข้าใจง่าย เป็นกันเอง			

2. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของตัวแปรด้านจิตใจเมตตาเอื้ออาทร (ต่อ)		IOC		ข้อเสนอแนะ	
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะพึงชี้	+1	0 -1		
2.2 เพื่อให้เกิดผู้ติดตาม ความสามารถ ของตนด้วย ความมีเหตุผล	<p>สดชื่นเบิกบานใจกับทุกคน</p> <p>ชี้ทางที่ถูกที่ควรให้ผู้อื่น</p> <p>แนะนำการทำสิ่งดีอย่างถูกวิธีให้กับผู้อื่น</p> <p>แบ่งปันสิ่งที่ดีตนมีให้ผู้อื่นด้วยความมีเหตุผล</p> <p>ให้ไปแล้วใช้ไม่ว่าทางที่ถูกหรือผิด</p>	10. ข้าพเจ้ายิ้มแย้มแจ่มใสกับบางคนเท่านั้นที่สนิทสนม			
		11. ข้าพเจ้าไม่ยกย่องสักทาย พูดยุข หรือเสวนากับคนที่มี ความแตกต่างในฐาณะและการศึกษาคือยกยอว่าเพราะมัก ทำความเข้าใจได้ยาก			
		12. เมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือข้าพเจ้าจะให้คำปรึกษา และเสนอทางเลือกให้เพื่อนพิจารณา			
		13. เมื่อทราบว่าเพื่อนจะลงเสพยา ข้าพเจ้าพยายามจะห้าม และชวนเพื่อนไปเล่นกีฬาแทน			
		14. ข้าพเจ้าแนะนำให้เพื่อนเข้าร่วมชมรมต่าง ๆ เพื่อทำ ประโยชน์ให้กับโรงเรียนสังคม และหลีกเลี่ยงการมั่วสุม			
		15. ข้าพเจ้าแนะนำหนังสือที่ดีให้กับเพื่อน			
		16. ข้าพเจ้าแบ่งหนังสือที่ซื้อมาจากห้องสมุดบางเล่มที่เป็น ประโยชน์แก่การทำรายงานของเพื่อน เพราะข้าพเจ้ามี มากพอแล้ว			
		17. ข้าพเจ้าจะไม่ให้เพื่อนที่ชอบเล่นการพนันยืมเงิน แม้ว่า เขาจะอ้างเหตุผล ว่ามีความจำเป็นอย่างอื่น			
		18. ข้าพเจ้ากรังใจเพื่อนมากเพราะเขาเคยช่วยทำงานให้ ข้าพเจ้า จึงให้เงินเขยืมทั้ง ๆ ที่ไม่แน่ใจว่า เขาจะ นำไปใช้ในทางที่ถูกหรือไม่			

2. คุณลักษณะที่บ่งชี้ของตัวแปรต้นจิตใจเมตตาเอื้ออาทร (ต่อ)		IOC		ข้อเสนอแนะ
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะบ่งชี้ ให้ไปตามที่ตนพอจะให้ได้	+1	0 -1	
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะบ่งชี้ ให้ไปตามที่ตนพอจะให้ได้	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
		19. แม้ว่าข้าพเจ้าจะมีเวลาล่าง แต่ข้าพเจ้าก็จะไม่ช่วยทำ รายงานให้เพื่อนตามที่ขอหรือ เพราะเป็นการทำให้ เขาไม่มีความรู้ แต่จะให้เขามาปรึกษามากกว่า		
		20. เพื่อนขอให้ดูหนังสือให้ก่อนสอบข้าพเจ้าจึงช่วย ดูให้เพื่อนอย่างเต็มความสามารถ เพราะข้าพเจ้ามี เวลามากพอ		
		21. ข้าพเจ้าเห็นเพื่อนยกมือถือเครื่องใหม่ด้วยความ สงสารจึงนำเงินเก็บที่มีอยู่ให้เพื่อนยืมก่อน		
		22. แม่ของเพื่อนไม่สบายนอนอยู่โรงพยาบาล โดยที่ เพื่อนไม่รู้ข้าพเจ้าจึงขออนุญาตที่บ้านไปช่วยเฝ้าไข้ ของแม่เพื่อนจนกว่าเพื่อนจะมา		
ให้ในสิ่งที่ดีและไม่เกิดโทษกับผู้อื่น	ให้กับผู้ที่สมควรจะให้	23. ข้าพเจ้ามอบหนังสือเรียนให้กับรุ่นน้องที่ไม่มี หนังสือใช้		
		24. ข้าพเจ้าแนะนำเพื่อนเข้าดูเว็บไซต์ถามกโดยไม่เสีย เงิน		
		25. ข้าพเจ้านำของหมักมาขายต่อเพื่อนเพราะมัน ราคาถูก จะได้ประหยัดไปในตัว		

คำนิยาม		IOC		ข้อเสนอแนะ
จิตสาธารณะ หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่าง ๆ มีความประสงค์จะช่วยเหลือสังคมและสิ่งต่าง ๆ ตามกำลังความสามารถของตน				
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของตัวแปรด้านจิตสาธารณะ				
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะบ่งชี้	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
3.1 การมองเห็นคุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่าง ๆ	รู้สึกดีกับการได้เกี่ยวข้องกับสังคมและสิ่งต่าง ๆ	ข้อความที่ใช้ในการวัด		
		1. ข้าพเจ้ารู้สึกชอบการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน		
		2. ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้ทำสิ่งดี ๆ เพื่อคนอื่น		
		3. ข้าพเจ้ามักจะเสียเวลาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมวันแม่		
		4. ข้าพเจ้าอยากเป็นสมาชิกของสโมสรนักศึกษาเพื่อจะได้ช่วยงานโรงเรียนมากขึ้น		
		5. ข้าพเจ้าคิดว่า การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนช่วยให้มีเพื่อนมากขึ้น		
		6. ข้าพเจ้ารู้สึกมีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้นหลังจากได้ไปออกค่ายอาสา หรือ เข้าร่วมงานต่าง ๆ		
		7. ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การช่วยเหลือสังคมก็เหมือนการช่วยเหลือตนเองไปด้วย		
		8. ข้าพเจ้าคิดว่า การช่วยเหลือสังคมเป็นการสั่งสมบุญบารมีให้กับตนเอง		
		9. ข้าพเจ้าไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ เพราะคิดว่าเป็นการเพิ่มภาระให้ตนเอง		
10. การทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสังคม เป็นการกระทำเพื่อให้ตนเองมีหน้ามีตาในสังคมเท่านั้น				
มองเห็นข้อดีของทางสังคมในทางที่ดี				

3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของตัวแปรด้านจิตสาธารณะ		IOC	ข้อเสนอแนะ
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะพึงประสงค์		
3.2 มีความประสงค์จะช่วยเหลือ ตั้งکمและตั้งต่าง ๆ ตามกำลังความสามารถของตน	รู้สึกดำนึกในบุญคุณของสิ่งคัมและสิ่งต่าง ๆ ที่พึ่งพากันมา	+1	ข้อความที่ใช้ในการวัด
		0	11. ข้าพเจ้าคิดว่าคนที่ทำกิจกรรมให้โรงเรียนก็เพราะเขาอยากมีชื่อเสียงเหมือนพวกคตารา
		-1	12. ข้าพเจ้าคิดว่าการทำงานเพื่อสังคมเป็นเพียงการได้หน้ากากอนสวยงามเท่านั้น
			13. ข้าพเจ้าคิดว่าทุกสิ่งในโลกล้วนพึ่งพากันและกัน ดังนั้นเราควรทำดีเพื่อช่วยเหลือกันไว้
			14. ข้าพเจ้ามีวันนี้ได้ก็เพราะได้ความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ และครูอาจารย์ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงอยากทำดีเพื่อคนอื่น ๆ
			15. ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งใจในน้ำใจของคนไทยที่ช่วยเหลือกันและกัน ดังนั้นข้าพเจ้าจึงชอบที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
			16. ข้าพเจ้าคิดว่าความสำเร็จของตนมาจากฝีมือตนเองเพียงคนเดียวเท่านั้น
			17. ข้าพเจ้ารู้สึกยกยภาพของตนเองว่ามีความสามารถจะช่วยเหลือตั้งคัมด้านใดก็ได้บ้าง
			18. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าให้เพื่อนยืมเงินตัวเองไม่เหลือใช้ เพราะไม่ยอมกัให้เขาว่าเป็นคนใจค้ำ
			19. ข้าพเจ้าอยากเข้าร่วมชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมแต่ก็ม่กกล้าไปสมัคร เพราะเพื่อนในกลุ่มไม่สนใจ

3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของตัวแปรด้านจิตสาธารณะ		ข้อความที่ใช้ในการวัด	IOC		ข้อเสนอแนะ
ประเด็นที่ศึกษา	คุณลักษณะบ่งชี้		+1	0 -1	
ประเด็นที่ศึกษา	ยอมที่จะเสียสละส่วนตนเพื่อส่วนรวม	20. ข้าพเจ้ายอมสละเวลาของตนเองเพื่อไปช่วยงานโรงเรียนตามที่ครูขอเรื่อง			
		21. ข้าพเจ้ายอมสละเวลาของตนเองเพื่อไปช่วยงานโรงเรียนตามที่ครูขอเรื่อง			
		22. ข้าพเจ้าจะเดินไปโรงเรียนเพราะอยู่ไม่ไกลมาก แม่จะเหนื่อยแต่ก็ได้ออกกำลังกาย และเป็นการลดการใช้พลังงานเชื่อเพลิง			
	หยิบยื่นสิ่งดี ๆ ที่ตนมีให้กับสังคมหรือส่วนรวม	23. ข้าพเจ้านำข่าวสารต่าง ๆ ที่ตนเองรู้และเป็นประโยชน์มาบอกเพื่อนในห้องอยู่เป็นประจำ			
		24. ข้าพเจ้าช่วยแจ้งต่อครู-อาจารย์หากเห็นสิ่งผิดปกติในโรงเรียน			
	ไม่หยิบยื่นสิ่งที่เป็นโทษต่อสังคมหรือส่วนรวม	25. ข้าพเจ้าแนะนำเว็บไซต์คลิกไลบรารีให้เพื่อนดูเพื่อผ่อนคลาย			
26. ข้าพเจ้าจะไม่พูดในสิ่งที่จะทำให้เพื่อนขัดแย้งกัน					

2. สรุปการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC)
ของแบบวัดการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ข้อความ	ทิศทาง	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC เฉลี่ย	สรุป	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
1. ข้าพเจ้ายอมรับว่ามีข้อดี แต่ก็ยังมีข้อเสียบางประการ	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	ข้าพเจ้ายอมรับว่า ตนเองมีข้อดีแต่ก็ มีข้อเสียบางประการ
2. ข้าพเจ้ามักจะฝันว่าตนเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอทั้ง ๆ ที่รู้ว่ามี เป็นไปไม่ได้	-	0	+1	+1	+0.66	ใช้ได้	ข้าพเจ้ามักฝันว่าตนเองเป็นเจ้าของ กิจการใหญ่ โดยอยู่เสมอทั้ง ๆ ที่รู้ว่า มันเป็นไปได้
3. ข้าพเจ้ามักจะพยายามเลียนแบบบุคลิกของเพื่อนหรือคนที่ ข้าพเจ้าชื่นชอบเพื่อต้องการให้คนยอมรับตน	-	0	+1	+1	+0.66	ใช้ได้	-
4. ข้าพเจ้ามักจะฝันพูดหยาบเพื่อกลมกลืนกับเพื่อนทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบ	-	0	+1	+1	+0.66	ใช้ได้	ข้าพเจ้ามักจะพูดหยาบเพื่อกลมกลืน กับเพื่อน ทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบ
5. ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนที่มาสายคือคนไม่รับผิดชอบไม่ว่าจะด้วยเหตุผล อะไรก็ตาม	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
6. ข้าพเจ้าจะไม่ยอมให้ผู้ร่วมงานเปลี่ยนแปลงรายงานของตนแม้ว่าจะ มีคนชักชวนให้เปลี่ยนแปลง	-	0	+1	+1	+0.66	ใช้ได้	ข้าพเจ้าไม่ยอม ให้เพื่อนเปลี่ยนแปลง รายงานของตนแม้ว่าจะมีผู้ร่วมงาน ชักชวนให้เปลี่ยนแปลง

ข้อความ	ทิศทาง	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC เกลี้ย	สรุป	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
7. ข้าพเจ้ายอมทิ้งเหตุผลของผู้ที่ขอเปลี่ยนแปลงโครงการ แม้จะเสียเวลาเพิ่มขึ้น	+	0	+1	+1	+0.66	ใช้ได้	ข้าพเจ้ายอมทิ้งเหตุผลของเพื่อนที่ขอเปลี่ยนแปลงโครงการแม้จะเสียเวลาเพิ่มขึ้น
8. ถ้ามีเพื่อน ๆ เค้าให้ฟังว่ามีคนไม่หวังดีกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรับไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้ชื่อเท็จจริง	-	0	+1	+1	+0.66	ใช้ได้	ถ้ามีเพื่อนเค้าให้ฟังว่ามีคนไม่หวังดีกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะรับไม่ได้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้ชื่อเท็จจริง
9. ข้าพเจ้าไม่ชอบรอยรอยคนอื่นเพราะคิดว่าคนที่ทำให้คนอื่นต้องคอยเป็นคนไม่รับผิดชอบ	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
10. ข้าพเจ้าไม่ยอมรับคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ ไม่ว่าเขาจะมีการเปลี่ยนแปลงดีแล้ว	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
11. ข้าพเจ้านิยามคนสวย-หล่อ ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ดูดีไปหมด	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
12. หากข้าพเจ้าตอบไม่ผ่านในวิชาใด เป็นเพราะช่วงนั้นดวงไม่ค่อยดี	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
13. การที่เพื่อนไม่ชวนไปงานวันเกิดของเขา ข้าพเจ้าคิดว่าก็ไม่ใช่เรื่องที่ข้าพเจ้าจะต้องกังวลหรือคิดมาก	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
14. ข้าพเจ้ามาเรียนสายเพราะคิดว่า วิชาที่เรียนไม่น่าสนใจ จะได้เรียนน้อย ๆ	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
15. เมื่อถูกปฏิบัติจากเพื่อนข้าพเจ้าจะท้อแท้มาก โดยยังไม่เข้าใจถึงสาเหตุของการถูกปฏิบัติ	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
16. บางครั้งข้าพเจ้าก็รู้สึกเสียหน้าที่เห็นเพื่อนคนอื่นสอบได้คะแนนมากกว่าตน	-	0	+1	+1	+0.66	ใช้ได้	ข้าพเจ้ารู้สึกเสียหน้าที่เห็นเพื่อนคนอื่นสอบได้คะแนนมากกว่า

ข้อความ	ทิศทาง	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC เกลี้ย	สรุป	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
17. ข้าพเจ้าไม่คิดจะช่วยเหลือคนที่ยากจนและลำบากเพราะคิดว่าเขาเป็นคนอ่อนแอ	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
18. เมื่อต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ข้าพเจ้าจะระมัดระวังตนมากเพราะต้องให้ดูดีที่สุดในไว้ก่อน	-	+1	0	+1	+0.66	ใช้ได้	+
19. เมื่อเพื่อนมาขอความช่วยเหลือข้าพเจ้าจะให้คำปรึกษาและเสนอทางเลือกให้เพื่อนพิจารณา	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
20. ข้าพเจ้ามอบหนังสือเรียนให้กับรุ่นน้องที่ไม่มีหนังสือใช้	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
21. ข้าพเจ้าเสียการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน เช่น กิจกรรมวันแม่	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
22. ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้นหลังจากได้ไปออกค่ายอาสาหรือเข้าร่วมงานต่าง ๆ	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
23. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการช่วยเหลือสังคมก็เหมือนการช่วยเหลือตนเองไปด้วย	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
24. ข้าพเจ้าไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมใด ๆ เพราะคิดว่าเป็นการเพิ่มภาระให้ตนเอง	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
25. การทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อสังคมเป็นการกระทำเพื่อให้ตนเองมีหน้ามีตาในสังคมเท่านั้น	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
26. ข้าพเจ้าคิดว่าคนที่ทำกิจกรรมให้โรงเรียนก็เพราะเขาอยากมีชื่อเสียงเหมือนพวกคารา	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-

ข้อความ	ทิศทาง	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	IOC เกลี้ย	สรุป	ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ
27. ข้าพเจ้าคิดว่าการทำงานเพื่อสังคมเป็นเพียงการ เส่หนักาก อันสวยงามเท่านั้น	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
28. ข้าพเจ้ารู้สึกทศนภาพของตนเองว่ามีความสามารถช่วยสังคม ด้านใดได้บ้าง	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
29. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าให้เพื่อนยืมเงินตนเองไม่เหลือใช้ เพราะไม่ยอมทำให้เขาว่าเป็นคนใจดำ	-	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-
30. ข้าพเจ้าสละเวลาของตนเองไปช่วยงานโรงเรียนตามที่ครูขออึ่ง	+	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้	-

3. ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และค่าความเชื่อมั่น
ของแบบวัดการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ข้อ	ค่า t test	Sig(1-tailed)	ข้อ	ค่า t test	Sig(1-tailed)
1	2.101	0.026	16	2.985	0.005
2	2.550	0.011	17	2.121	0.025
3	3.392	0.002	18	2.307	0.018
4	4.999	0.000	19	1.860	0.041
5	2.197	0.021	20	1.791	0.046
6	2.222	0.021	21	1.968	0.034
7	2.985	0.005	22	2.811	0.007
8	2.804	0.007	23	2.101	0.026
9	2.050	0.029	24	2.000	0.032
10	2.222	0.021	25	1.901	0.038
11	1.841	0.042	26	3.600	0.001
12	2.530	0.011	27	2.500	0.012
13	4.064	0.000	28	1.860	0.041
14	2.268	0.019	29	1.808	0.045
15	3.383	0.002	30	1.923	0.036

ค่าความเชื่อมั่น = 0.84

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients

N of Cases = 36.0

N of Items = 30

Alpha = .8370

4. แบบหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งต่อการที่ตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง

- โปรดพิจารณากิจกรรมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อไปนี้ ตามระดับความคิดเห็นของท่าน โดยแบ่งระดับความคิดเห็นเป็น 3 ระดับ ดังนี้
- +1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสามารถพัฒนาคุณลักษณะเกี่ยวกับการที่ตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบุคคลได้จริง,
 - 1 มีความสอดคล้องกับขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจริง และมีความสอดคล้องกับแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจริง
 - 0 หมายถึง ท่านไม่แน่ใจ
 - 1 หมายถึง ท่านแน่ใจว่ากิจกรรมนั้นไม่สามารถพัฒนาคุณลักษณะเกี่ยวกับการที่ตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบุคคลได้,
 - 2 หมายความว่าไม่สอดคล้องกับขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และไม่มีควมสอดคล้องกับแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

โปรดทำเครื่องหมาย / ในระดับที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ตัวอย่าง หากท่านแน่ใจว่ากิจกรรมนี้สามารถพัฒนาคุณลักษณะเกี่ยวกับการที่ตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบุคคลได้จริง

กิจกรรม	+1	0	-1
กิจกรรมที่ 2 “จับคู่”			
หมายเหตุ : ุรายละเอียดกิจกรรมที่โปรแกรมฯ	/		

ขอขอบพระคุณมาค่ะ
นางสาวสมพิศ ใจกล้า
ผู้วิจัย

ข้อเสนอนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

5. สรุปการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหา (IOC) ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด
พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

กิจกรรม	IOC ด้านการพึ่งตนเองด้านจิตใจ ตามหลักปรัชญาฯ	IOC ด้านขั้นตอนการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่ม	IOC ด้านแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม	ข้อเสนอ
กิจกรรมที่ 1 “การปฐมนิเทศ”		+1		โปรแกรมที่สร้าง มีความ
กิจกรรมที่ 2 “จับคู่”	+1	+1		ละเอียดชัดเจนดีมาก มีส่วน
กิจกรรมที่ 3 “หลายคนหลายแบบ”	+1	+1		ที่ควรเพิ่มเติมดังนี้
กิจกรรมที่ 4 “การยอมรับ”	+1	+1		** ควรมีการชี้แจงช่วงเวลา
กิจกรรมที่ 5 “การสำรวจตนเอง”	+1	+1	+1	ในการให้คำปรึกษาแต่ละ
กิจกรรมที่ 6 “เราคือส่วนหนึ่ง”	+1	+1	+1	กิจกรรมตามความ
กิจกรรมที่ 7 “ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก”	+1	+1	+1	เหมาะสม
กิจกรรมที่ 8 “การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุฯ”	+1	+1	+1	** ควรมีการเชื่อมโยง
กิจกรรมที่ 9 “ความเปลี่ยนแปลง 1”	+1	+1	+1	กิจกรรมหรือเกริ่นเนื้อหา
กิจกรรมที่ 10 “ความเปลี่ยนแปลง 2”	+1	+1	+1	พบทวนกิจกรรมที่ผ่านมา
กิจกรรมที่ 11 “แลกเปลี่ยน”	+1	+1	+1	ทุกครั้ง เพื่อให้เกิดความ
กิจกรรมที่ 12 “รวมพลัง”	+1	+1		ต่อเนื่องในกระบวนการ
กิจกรรมที่ 13 “บันทึกรายความคิดถึง”	+1	+1		ที่สุด
กิจกรรมที่ 14 “การทำแบบวัดฯ”	+1			

ภาคผนวก ฉ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ข้อมูลเบื้องต้นของสมาชิกกลุ่ม

ผู้วิจัยได้นำตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบางช่วงมานำเสนอ ซึ่งเป็นการสนทนาระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม โดยชื่อของสมาชิกกลุ่มทั้ง 7 คนที่ปรากฏในบทสนทนาเป็นชื่อที่สมมุติขึ้นดังมีรายละเอียดโดยย่อของสมาชิกแต่ละคนดังนี้

- เจ :** เป็นคนรูปร่างเล็ก ไม่สูง ผิวขาว เป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยพูด มีความพยายามที่จะปรับปรุงตัวเองในการสร้างสัมพันธภาพ หรือ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ มีความมุ่งมั่นและคิดได้เร็ว มีการพิจารณาและนำสิ่งดี ๆ เพื่อมาปรับปรุงตนเอง เป็นคนพุดน้อย แต่ ต้อยหนัก มีความหวังในการทำสิ่งต่าง ๆ ชอบเล่นดนตรี เจ ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ เพราะแม่เสียชีวิต และพ่อก็แต่งงานใหม่ ซึ่งเจอยู่กับผู้อุปถัมภ์ ที่รับเจมาเลี้ยงดู เจมีทัศนคติที่ไม่ดีกับแม่เลี้ยง เพราะไม่ชอบที่เขาจะเข้ามาแทนที่แม่ของตน และฟังข้อมูลเพียงด้านเดียวแล้วตัดสินผู้อื่น
- จุน :** เป็นคนรูปร่างท้วม อวบ ผิวขาว ไม่สูง เป็นคนร่าเริงสดใส มีมนุษยสัมพันธ์ดี พุดคุยร่าเริงได้กับทุกคน มีประสบการณ์ชีวิตที่ค่อนข้างเลวร้าย อยู่กับพ่อแม่ แต่ถูกกดดันจากพ่อแม่ค่อนข้างสูง และได้รับความรู้สึกไม่ค่อยดีจากการที่พ่อแม่ทะเลาะกัน เมื่ออยู่ที่บ้านจะเงียบ ๆ เก็บตัว แต่อยู่ที่โรงเรียนจะสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ปรับตัวได้ดี
- เอ :** เป็นคนรูปร่างสมส่วน ผิวขาว เรียนเก่ง หน้าตา บุคลิกดี เป็นคนมีความพยายาม และทำกิจกรรมของโรงเรียน หวังดีต่อผู้อื่น มีครอบครัวที่อบอุ่น แต่ก็ถูกคาดหวังจากครอบครัว และมีความคาดหวังกับตนเองสูง มีปัญหาเกี่ยวกับสังคมการคบเพื่อน เลือกลงปฏิบัติ และตัดสินคนอื่นจากมุมมองของตนเพียงคนเดียว ไม่ค่อยรับฟังความเห็นของคนอื่น มีความคิดเป็นของตนเองสูง มีรูปแบบการเรียนรู้จากครอบครัวในลักษณะเคร่งครัดในทุกด้าน
- เบิร์ด :** เป็นคนรูปร่างสูง ผอม ผิวสองสี เรียนเก่ง ช่วยเหลือเพื่อนในด้านการเรียน บุคลิก ร่าเริงสดใส พุดคุยสนุกสนาน ชอบเล่นกีฬา ช่วยเหลือครอบครัวโดยการพยายามลดภาระต่าง ๆ ที่เกิดจากตนเอง แต่ไม่ค่อยยอมรับฟังในสิ่งที่ตนไม่ชอบ กังวลใจมากในเรื่องครอบครัว และมักจะเอาตัวเองเข้าไปเป็นคนแก้ไขปัญหาของพ่อและ

แม่ ในขณะที่พ่อแม่ทะเลาะกัน จึงทำให้ตนเองรู้สึกเป็นทุกข์ สับสนในเป้าหมายชีวิตของตนเอง ไม่ทราบว่าตนเองต้องการอะไร

ชล : เป็นคนรูปร่างเล็ก ไม่สูง ผิวขาว เป็นคนเงียบ ๆ พุคจานุ่มนวล บุคลิกภาพนิ่ง ๆ ช่วยเหลือกิจการของครอบครัว มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ต่ำหนิตนเอง เมื่อไม่ได้ตามมาตรฐานที่วางไว้ มองสิ่งต่าง ๆ เพียงแค่ด้านที่ตนเองชอบและสนใจ

สิงห์ : เป็นคนรูปร่างสูง ผอม ผิวเข้ม บุคลิกคล่องแคล่ว พุคจาห้วน ๆ แข็ง ๆ ดิคเกม ไม่ค่อยเข้าร่วมพูดคุยกับครอบครัว ทะเลาะกับน้อง แต่ภายในใจอยากมีความอบอุ่นใจกับครอบครัว สามารถรับรู้จุดบกพร่องของตนเองได้เร็วและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองในสิ่งต่าง ๆ ได้

แจง : เป็นคนรูปร่างใหญ่ สูง ผิวเข้ม พุคจาตรงไปตรงมา จริงใจในการคบเพื่อน มีอคติสูง เป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นในตนเองสูง ไม่ค่อยปรับตัวเข้าหาคนอื่น มองทุกอย่างเพียงแค่มุมมองด้านของตนเอง และอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว

2. ตัวอย่างการสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา

การสนทนาในกลุ่ม

เทคนิค หลักการ เหตุผล

วันที่ 23 ตุลาคม 2553

ผู้วิจัยในฐานะผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มได้กล่าวเปิดกลุ่มในขณะที่ยังมีกิจกรรมปฐมนิเทศวันแรกของ การวิจัยดังนี้

ผู้นำกลุ่ม: พี่ขอสวัสดิ์ดีน้อง ๆ อย่างเป็นที่นทางการนะคะ วันนี้เรามาอยู่ร่วมกันที่ 7 คน ซึ่งก็จะได้มาร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้กันมากขึ้น โดยในตอนนี้นะ เราทุกคนก็ได้นั่งเป็นวงกลมในแบบที่สบาย ๆ แล้ว เราจะได้แนะนำตัวกันสักหน่อยดีไหม เพราะเรายังไม่รู้จักกันเลย ก่อนอื่นพี่ขอแนะนำตัวเป็นคนแรกเลย ชื่อจริงของพี่ชื่อ สมพิศ นามสกุล ใจกล้า ชื่อเล่น พี่ชื่อ พิศ ตอนนีพี่เรียนปริญญาโทอยู่ ในด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ขณะนี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งก็คือ การมาพูดคุยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับน้อง ๆ ในวันนี้ ขณะเดียวกันพี่ก็ทำงานด้วย ซึ่งที่ทำงานของพี่ก็อยู่ในนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร ซึ่งก็อยู่ไม่ไกลจากที่นี้นัก โดยพี่ทำงานเกี่ยวกับการดูแลในด้านระบบคุณภาพ ระบบสิ่งแวดล้อมและระบบอาชีวอนามัยความปลอดภัย ภายใต้งค์กร ที่เป็นคนจังหวัดบุรีรัมย์ ก็พูดอีสาน นะ ใครพูดได้ก็พูดกัน ได้เลยนะ ส่วนเรื่องอื่น ๆ ที่น้อง ๆ อยากจะรู้จักพี่มาก พี่ก็ถาม ได้เลยนะคะ มีใครอยากถามเพิ่มเติมใหม่คะ ก็มีคร่าว ๆ ประมาณนี้นะ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม	เทคนิค หลักการเหตุผล
<p>สี่นี้สี่ก็อยากจะให้ห้อง ๆ ทุกคนได้แนะนำตัวเอง โดยจะเริ่มจากใครก่อนก็ได้ ... หรือจะเอาแบบใครใคร่ไหนซึ่งเยอะที่สุดแนะนำตัวก่อน ... (สมาชิกหัวเราะ ... แต่สมาชิกยังไม่กล้าพูด ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวว่า) เอาแบบความสมัครใจเลยดีกว่าค่ะ ซึ่งมีสมาชิกคนหนึ่งพูดขึ้น</p> <p>เจ : สวัสดีครับผมชื่อ ... ชื่อเล่นชื่อ เจ ... มีสมาชิกคนหนึ่งพูดขึ้น เกย์ เทรอค่ะ ... สมาชิกคนอื่น ๆ ก็มีปฏิกิริยาขึ้น</p> <p>เจ : ชื่อ เจ ครับ ไม่ใช่ เกย์ นะ (หัวเราะ)</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : เจ จินตย์ หรือ เจ เจตริน ค่ะ ... หัวเราะ ...</p> <p>เจ : เจ ธรรมดาครับ</p>	<p>เทคนิคการให้สมัครใจเพื่อนให้สมาชิกแสดงพลังของตนเอง</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : ออ เจ ธรรมดา นะคะเก่งมากค่ะ ที่แนะนำตัวเป็นคนแรกเลยมีอะไรเพิ่มเติมอีกไหมคะ เพื่อน ๆ จะรู้สึกมากขึ้น เพราะเพื่อนบางคนอาจยังไม่รู้ว่าเรียนสาขาอะไร เพราะอะไรถึงมาเรียนสาขานี้ เป็นคนจังหวัดอะไร มีพี่น้องกี่คนประมาณนี้</p> <p>เจ : พอแล้ว ครับ ... พูดแบบอาย ๆ</p> <p>ผู้นำกลุ่ม : ออ พอแล้ว</p>	<p>เทคนิคการให้แรงเสริม</p>

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม

เทคนิค หลักการเหตุผล

เจ : ครับ

บรรยากาศยังดูเงียบเล็กน้อย

ผู้นำกลุ่ม : อิม พูดถึงเรื่องพี่น้องที่คนที่สามนี่ 3 คนนะ พี่เป็นคนเล็ก พี่ๆ เขาก็แต่งงานมีครอบครัวไปหมดแล้ว เหลือพี่ที่สามนี่... แฟน... (หัวเราะ) สมาชิกก็หัวเราะ... นี่แหละนะ

น้องๆ มีอะไรก็ตามได้ จะรู้สึกกันมากขึ้น เจริญอะไรบอกเพื่อนอีกใหม่เถอะ เอาเลย มีเรื่องไหนอยากแนะนำตัวก็พูดเลย เพื่อนๆ จะรู้สึกจากมากขึ้น ไม่ต้องอายนะ เราต้องอยู่ด้วยกันอีกตั้ง 3 วัน

สมาชิกกลุ่ม : เราเข้าไปก่อนแล้วค่อยวนใหม่ดีกว่า

ผู้นำกลุ่ม : อิม เองนี่คิดนะ... ใครแนะนำตัวคนต่อไปดี

เบิร์ต : ผมชื่อ... ชื่อเล่นชื่อ เบิร์ต ครับ

สิงห์ : ชื่อ... ชื่อเล่นชื่อสิงห์ครับ

ชด : ชื่อ... ชื่อเล่นชื่อชดครับ

เอ้ : ชื่อ... ชื่อเล่นชื่อ เอ้ เรียนบัญชี ห้อง SAC11 นะ

จูน : ชื่อ... ชื่อเล่นชื่อ จูน

แจจ : ชื่อ... ชื่อเล่น แจจ นะ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม	เทคนิค หลักการเหตุผล
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ก็แนะนำตัวครบแล้ว งั้นพื่อขอทบทวนชื่อนะคะ มีน้องเจ น้องเบิร์ด น้องสิงห์ น้องชด น้องเอ น้องจูน แล้วก็น้องแจจ แล้วนี่ก็พิศ (สมาชิกเริ่มยิ้ม) แล้วถามว่า พิศอะไรคะแล้วก็มีม ๆ บางทีก็พิชซ่า บางทีก็พิชริตตี พิชซี่ ก็มี แล้วแต่ละเรียก แต่ที่จริง ๆ ก็พิศต้น ๆ จะ (สมาชิกทุกคนดู ผ่อนคลายขึ้นเล็กน้อย)</p>	<p>การทบทวนเพื่อย้ำว่าจำได้อันเป็นการเพิ่มความรู้สึกว่าสมาชิกมีความสำคัญ</p>
<p>ผู้นำกลุ่ม : อืม หลังจากที่เราได้รู้จักกันแล้วพื่อยกถามถึงความคิดความรู้สึกของน้อง ๆ นิดหนึ่งนะ ค่ะ ว่า น้อง ๆ คิดและรู้สึกอย่างไร ก่อนที่จะมาเข้ากลุ่ม และขณะนี้ รู้สึกอย่างไร ที่ได้มาเข้าร่วมอยู่ในกลุ่ม</p>	<p>การตั้งคำถามด้านความรู้สึกเพื่อคลี่คลายความกังวลใจของสมาชิก</p>
<p>เบิร์ด : ก็ต้นต้น ...</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : น้องเบิร์ดรู้สึกต้นต้นนะคะที่ตอนนี้ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม</p>	<p>การทวนความเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่นได้แสดงความรู้สึก</p>
<p>ชด : รู้สึกเฉย ๆ</p>	
<p>สิงห์ : เฉย ๆ</p>	
<p>ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ เฉย ๆ</p>	
<p>แจจ : ตอนที่มาสมัคร ไม่อยากอยู่บ้าน ไม่อยากดูเล่นน้อง แต่ตอนนี้ ง่วงนอน ... เพื่อน ๆ สมาชิก หัวเราะ ...</p>	

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม	เทคนิค หลักการเหตุผล
ผู้นำกลุ่ม : อากาศเย็นเป็นใจใช้ไหม	
... สมาชิก หัวเราะ ...	
เจ : ผม ไม่มีอะไรทำที่บ้าน เลยอยากมาเรียนรู้	
ผู้นำกลุ่ม : คือ อยากมาเรียนรู้อะไรที่แปลกใหม่ดู	
เจ : ใช่	
บรรยากาศผ่อนคลายมากขึ้น	
ผู้นำกลุ่ม : แล้วน้อง ๆ มีความหวังอะไรที่อยากจะได้จากการมาร่วมกลุ่มครั้งนี้บ้าง	การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกค้นหา
จูน : อยากรู้ว่าจะโตขึ้นจริงไหม	เป้าหมายและความต้องการของ
แจง : อันนี้ก็ต้องลองดู	ตนเอง
เอ้ : คือ อยากได้แนวคิดอะไรใหม่ ๆ จากพี่ค่ะ	
ผู้นำกลุ่ม : อืม อยากได้แนวคิดใหม่ ๆ แล้วก็อยากมาลองเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ด้วยแล้วก็จะอะไรอีกนะ	การสรุป และถามเพิ่มเติมเพื่อน
แจง : ได้มาทำควมรู้จักเพื่อน	กระตุ้นสมาชิกได้พูดคุยกัน
ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ได้รู้จักเพื่อน	
จูน : ได้แชร์ความคิดประสบการณ์กัน	

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม

เทคนิค หลักการเหตุผล

ผู้นำกลุ่ม : อืม มีอีกไหม สิ่งที่เรามีความหวังว่าจะได้จากการมาเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ นอกจาก ออกกำลังกาย โตะมากขึ้น เติบโตในทันที คือ รู้จักตัวเองมากขึ้น ใช้หมดะ สมาชิก : ค่ะ ครับ

ผู้นำกลุ่ม : แล้วก็อาจจะอยากได้รับความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ ที่อยู่ในกลุ่มเพื่อการมีกำลังใจ และรู้สึกดี ๆ กลับไป ใช้ไหม อืม จริง ๆ พยายามให้หน่อย ๆ ทุกคน มีความหวังไว้แน่ะคะว่า ออกกำลังกาย กลับไปจากการที่มาร่วมกลุ่มครั้งนี้ คิดไม่ติดมือ ติดความคิด ติดความรู้สึกกลับไป เพื่อที่จะได้มาตรวจสอบกันว่า หลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มแล้ว ได้จริงหรือเปล่า

ชด และสิงห์ : อยากได้ชุดเครื่องเขียน

เพื่อนสมาชิก หัวเราะสนุกสนาน ...

ผู้นำกลุ่ม : ใต้ ๆ ทุกอย่างก็เป็นความหวังได้ จะหวังหนัก หรือรองก็ตามนะ หัวเราะ

แล้ววันนี้ นื่อง ๆ รู้สึกกังวลอะไรบ้างไหมคะ คือในขณะที่นั่งอยู่ในกลุ่มตอนนี้

การยอมรับในความหวังที่แตกต่าง
ของสมาชิก และถามสมาชิกเพื่อ
คลายความกังวลใจ

เอ : ก่อนมารู้สึกกังวลว่า มันจะกดดันไหม แต่พอมาแล้วก็รู้สึกธรรมดา

ผู้นำกลุ่ม : อ้อ ก็รู้สึกเป็นกันเองดีเนาะ

แจง : รู้สึกทำให้เพื่อนรอ หัวเราะ

เจ : ผมมาตั้งแต่ 7 โมงเลย

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม	เทคนิค หลักการเหตุผล
... ทุกคน หัวเราะเรายังขำ...	การสรุปประเด็น
เป็นสัญญาณของการผ่อนคลาย	
ผู้นำกลุ่ม : ตะ ตอนนี่ทุกคนก็ไม่ได้รู้สึกกังวลอะไรแล้วนะ ต่อไปเราก็จะได้พูดคุยกันสนุกสนานกันมากขึ้น	
ผู้นำกลุ่ม : ทีนี้เราอาจจะมีย่อตกลงกันนิดนึงในการเข้าร่วมกลุ่มกันครั้งนี้ (ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารคำชี้แจงให้สมาชิกทุกคน) ก็จะเป็นข้อตกลงที่เราจะเข้าร่วมกลุ่มกัน มีจุดมุ่งหมายและข้อตกลงอะไรบ้างที่เราจะมารู้กันในวันนี้	
จุดมุ่งหมายที่เราเข้าร่วมกลุ่มกันในวันนี้ ก็ให้ห้อง ๆ ดูเอกสารประกอบไปด้วยนะค่ะ จุดมุ่งหมายของเราก็คือ เป็นการเปิดโอกาสให้ห้อง ๆ ระบายความคิดความรู้สึกที่อยู่ภายในใจของห้อง ๆ อะไรที่มันยังติดค้างอยู่ อะไรที่มันไม่สบายใจ อยากรู้อะไรหรือขอคำแนะนำจากเพื่อน ๆ เราก็เอามาพูดคุยระบายความคิดความรู้สึกตรงนี้นักได้	การกล่าวนำเพื่อเข้าสู่กระบวนการ ปฐมนิเทศ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสนใจ
อื่น ๆ ตามเอกสาร “คำชี้แจง” ที่อยู่ในโปรแกรมการให้คำปรึกษา	
โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้แจงและร่วมพูดคุยกับสมาชิก	
.....	

ผู้นำกลุ่ม : การที่เราเข้ามาเข้าร่วมกลุ่มกันก็จะมีกฎระเบียบนะ อันแรกเลยก็คือ ทุกคนจะต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้คุยกันในกลุ่มไว้เป็นความลับ เราพูดคุยกันในกลุ่ม เราแชร์ประสบการณ์ หรือแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม เราจะไม่เอาเรื่องของเรา หรือว่า เรื่องของเพื่อน ไปพูดคุยกันนอกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว หรือเพื่อนสนิทที่เขาไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มกับเรา เพราะเราจะต้องว่า เป็นการให้เกียรติซึ่งกันและกันในการมาร่วมพูดคุย ถ้าฉัน เราก็อาจไม่กล้าพูดคุยเรื่องของเรานะ ถ้ารู้ว่าเรื่องที่พูดอาจถูกนำไปพูดคุยที่อื่นอีก อีกอย่างก็คือ เราจะให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อนบางคนอาจจะมีปัญหาในเรื่องของความรู้สึก หรือว่ามีปัญหาอะไรที่มันยังคิดค้างคาใจอยู่ เราอาจจะต้องช่วยเหลือ ร่วมมือ และก็ให้ความคิด ให้แง่คิดต่าง ๆ ในการที่จะช่วยเพื่อนแก้ปัญหาตรงนั้นด้วย

เป็นการเสนอมุมมองใหม่ ๆ ส่วนสุดท้ายคือ เราจะไม่ใช่โทรศัพท์ในขณะที่ร่วมให้คำปรึกษาอยู่ในกลุ่ม แต่ว่าช่วงเวลาเบรก หรือพักกลางวัน เราก็ตามสบาย นะคะ ... อืม ที่นี้ มีใครอยากจะเสนอกฎระเบียบอื่น ๆ เพิ่มเติมอีกไหม ที่เราจะมาเข้าร่วมกลุ่มกัน อันนี้เป็นเบื้องต้นที่ที่บอกไว้ ถ้ามีข้ออื่น ๆ ที่เห็นว่า จะช่วยทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างสบายใจและรู้สึกดีมากขึ้น มีกฎข้อไหน ที่อยากเสนอขึ้นมาเพิ่มเติมไหมคะ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม	เทคนิค หลักการเหตุผล
เอ : ห้ามหลับคะ	
ผู้นำกลุ่ม + สมาชิกกลุ่ม หัวเราะ	
ผู้นำกลุ่ม : ห้ามหลับนะ เงินที่เขียนเพิ่มเติมไว้ก่อนนะ เมื่อพิจารณาอีกครั้ง ช้อไหนที่เราจะไม่เอาเรา ก็ตัด หรือยกเลิกออกไปได้ อืม ห้ามหลับขณะที่พูดคุยกันในกลุ่ม	การยอมรับ ในทุกความคิดเห็นของสมาชิก
เอ : แล้วเวลาที่พูดคุยกันนะคะ คือ พร้อมกันมันเหมือนจะแย่งกันพูด เราจะตกลงกันยังไงคะ จะได้ไม่ต้องแย่งกันพูด	
ผู้นำกลุ่ม : แล้วเพื่อน ๆ คิดว่าไงคะ จะแก้ไขเรื่องนี้อย่างไร	
ชด : เราก็ไม่ควรแย่งกันพูด ให้เพื่อนพูดก่อน	
เอ : ให้เกียรติเพื่อนพูดจบก่อนแล้วเราก่อพูด	
ผู้นำกลุ่ม : โอเค เราจะให้เกียรติเพื่อน คือ จะไม่แย่งกันพูด ให้โอกาสพูดไปที่ละคน มีกฎเพิ่มขึ้นมา 2 ข้อ คือ ห้ามหลับ และ ไม่แย่งกันพูด ให้เกียรติกันพูด ไปทีละคน	

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

มีข้อไหนเพิ่มเติมอีกไหม ^{นั่นก็คือ} โอกาสบอกน้อง ๆ ด้วยเลยว่า เราจะมียุทธศาสตร์กันนะค่ะ การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิก อาจจะไม่สามารถกำหนดได้แน่นอน แต่จะมีเวลาครบประมาณ 5-10 นาทีเพื่อทำธุระส่วนตัว มีส่วนร่วม คำนึงเข้าห้องนำ นะค่ะ ช่วงบ่ายก็จะมีครบด้วย แต่จะเป็นช่วงเวลาไหนก็ค่อยว่ากันอีกครั้งหนึ่ง ถ้ากลุ่มเราคำเนินไปลงตัวตรงไหน เราก็จะได้ครบกันนะค่ะ ส่วนช่วงเที่ยงที่จะมีอาหารกลางวันทานร่วมกันนะค่ะ ไม่ต้องกังวลเรื่องนี้นะค่ะ

โอเค น้อง ๆ มีเรื่องไหนเพิ่มเติมอีกไหม ... ที่ก็มีลูกอมมาให้ นะค่ะ หลากหลายรสเลย ใครว่างก็อมได้เลย

เรื่องกฎ น้อง ๆ โอเคไหมนะ

สมาชิก : โอเค ครับ นะ

ผู้นำกลุ่ม : งั้นพี่ขอทบทวนกฎอีกครั้งนึงนะ ขอแรก รักษาความลับ ร่วมมือกันในการแก้ปัญหา ไม่ใช่โทรศัพท์ ห้ามหลบขบขณะพูดคุยกันในกลุ่ม แล้วก็ไม่แย่งกันพูดให้โอกาสเพื่อนพูดไปที่ละคนนะ มี 5 ข้อ (ในระหว่างพูดคุย มีสมาชิกพูดคุยกันเป็นกลุ่มย่อย เป็นคู่) ผู้นำกลุ่มจึงถือโอกาสเพิ่มกฎ 1 ข้อ คือ เวลาอยู่ในกลุ่ม เราจะพูดคุยกับกลุ่ม ก็คือกับเพื่อนทุกคน ไม่พูดกัน 2 คน

จูน : คือเราจะไม่คุยกันเอง เพราะอาจเป็นเหมือนการนิมทา

ผู้นำกลุ่ม : นะ ก็เพราะอาจทำให้เพื่อนรู้สึกอึดอัดได้ ทุกคนยอมรับกฎข้อนี้ไหม

สมาชิก : ครับ นะ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม

เทคนิค หลักการเหตุผล

ผู้นำกลุ่ม : ถ้ายอมรับ จะได้เขียนกฎข้อนี้ไว้ด้วยนะ

ชด : ห้ามซุบซิบ

จุน : ห้ามนินทานะ พูดตัง ๆ เลย

ผู้นำกลุ่ม : อืม เราพูดกันเปิดใจเลย อืม ไม่ซุบซิบหรือจับกลุ่ม นะ ขอให้พูดกับกลุ่ม พูดคุยกับทุกคน การยื่นเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

กฎเรามีทั้งหมด 6 ข้อนะ

สมาชิก : โอเค

ผู้นำกลุ่ม : อืม อันนี้ก็เป็นกิจกรรมในเรื่องของการประชุมพิเศษ นะคะ เรามาพูดคุยตกลงกัน รับทราบ การสรุปกิจกรรมและเชื่อมโยงเข้าสู่ถึงบทบาทหน้าที่ จุดมุ่งหมายของเรา รวมถึงกฎระเบียบที่เราจะอยู่ร่วมกัน ใน 3 วันนี่ กิจกรรมต่อไป

จัน เราทราบและเข้าใจแล้ว ก็จะเข้าสู่กิจกรรมต่อไปกันเลยดีไหม

สมาชิก : โอเคครับ ค่ะ จันเรามาเข้าสู่กิจกรรมที่ 2 กันเลย

กิจกรรมที่ 2 จับคู่

การเชื่อมโยงกิจกรรมเพื่อให้เกิด

ผู้นำกลุ่ม : ที่ผ่านมาก็ได้ เราทุกคนได้รู้จักกันเพียงแค่อ้างอิงและที่ชื่อเล่น แต่ว่าเรายังไม่ได้รู้จักกัน

ความต่อเนื่อง

มากไปกว่านี้เลยจริงๆ เราอาจจะรู้จักกันมากขึ้นนะ ว่าไหม ซึ่งกิจกรรมนี้ ก็จะเป็นกิจกรรมที่จะให้

น้อง ๆ ได้รู้จักกันมากขึ้น นื่อง ๆ ว่าดีไหมค่ะ

สมาชิก : ดีครับ ดีค่ะ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษา (ต่อ)

การสนทนาในกลุ่ม	เทคนิค หลักการเหตุผล
ผู้นำกลุ่ม : ถ้าฉัน เริ่มกัน ได้เลย ที่มีบัตรมาให้ห้อง ๆ เลือกจับไปคนละ 1 ใบนะค่ะ สมาชิกเลือกบัตรไปคนละ 1 ใบด้วยความตื่นเต้น	เริ่มกิจกรรมและชี้แจง
ผู้นำกลุ่ม : เมื่อได้ไปแล้ว ให้หาคำที่คู่กับคำของตนเอง โดยหากับเพื่อนคนอื่น ๆ ค่ะ สมาชิก หาคู่ของตนเองด้วยความร่วมแรงผนกลายมากขึ้น	
ผู้นำกลุ่มจึงพาดำเนินการกลุ่มต่อไป	

3. บันทึกบรรยากาศการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วันที่ 23 ตุลาคม 2553

ในช่วงแรกของการเริ่มต้นให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม บรรยากาศของกลุ่มยังดูกังวล และเคร่งเครียด เล็กน้อย เมื่อได้ผ่านกิจกรรมการปฐมนิเทศ และได้รับรู้จุดมุ่งหมาย บทบาทหน้าที่ และกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น จากที่ไม่กล้าพูด ก็มีการพูดคุยมากขึ้น จนได้เข้าสู่การทำกิจกรรมที่ 2 ซึ่งเป็นการทำความรู้จักและสร้างสัมพันธภาพ สังเกตเห็นว่าสมาชิก มีความสนุกสนานและเปิดเผยตนเองกับสมาชิกในกลุ่มมากขึ้น คู่เนคและสนิทสนมกัน ปลอดภัยการป้องกันตนเองลงไปค่อนข้างมาก ซึ่งสังเกตจากการกล้าพูดคุยของสมาชิกภายในกลุ่ม บ่งบอกว่าสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจกันมากขึ้นและรู้สึกปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่ม อีกทั้งสมาชิกยังเป็นมิตรที่ดีต่อกัน พูดคุยกันด้วยความเป็นกันเอง หลังจากที่ได้อ่านเนคกันแล้ว เมื่อเข้าสู่กิจกรรมที่ 3-4 สังเกตเห็นว่า สมาชิกกล้าที่จะพูดถึงตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น สีน้าผ่อนคลายและมีความหวัง สมาชิกภายในกลุ่มทุกคนมีการยอมรับในความแตกต่างของเพื่อนสมาชิก ไม่ตำหนิหรือมีทิท่าไม่พอใจ แต่รับฟังกันด้วยความเข้าใจ อีกทั้งให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเข้าใจในตนเอง และรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้นจากการที่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่ม สมาชิกเข้าใจในความยึดมั่นของตนเอง ที่เคยชอบ ไม่ชอบสิ่งต่าง ๆ หลังจากได้รับฟังประสบการณ์ของเพื่อน และพิจารณาตนเองในกลุ่ม ทำให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับมากขึ้น สังเกตจากการที่สมาชิกกล้าที่จะให้อภัยกับหลายสิ่งหลายอย่างทั้งกับตนเองและผู้อื่น หลังจากนั้นสมาชิกได้เข้าสู่กิจกรรมที่ 5-6 สมาชิกได้เล่าถึงประสบการณ์และสิ่งที่กังวลใจของตนเองออกมาให้กลุ่มฟัง และรู้สึกดีที่มีคนรับฟังอย่างตั้งใจและให้กำลังใจอยู่ตลอด ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกสบายใจและอบอุ่นใจมาก อีกทั้งยอมรับว่าปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นตนเองเป็นส่วนหนึ่งในนั้น ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง และพร้อมจะปรับปรุงแก้ไข ซึ่งจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในวันนี้ สมาชิกได้เกิดความรู้สึกที่ดีและมีความสนุกสนานในการทำกิจกรรมทุกอย่าง ตลอดทั้งวัน

วันที่ 24 ตุลาคม 2553

การเริ่มต้นกิจกรรมในวันที่ 2 สมาชิกสนิทสนมกันและพูดคุยชักทายกัน
 อย่างเป็นกันเอง เมื่อเริ่มเข้าสู่กิจกรรมที่ 7 ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนการดำเนินกิจกรรมที่ 1-6
 ให้สมาชิกฟังอีกครั้งว่า กลุ่มได้ผ่านอะไรมาแล้วบ้าง เพื่อเป็นการเชื่อมโยงเข้าสู่การทำ
 กิจกรรมที่ 7 นี้ สมาชิกทุกคน พยายามนึกถึงตนเองใน 1 วันที่ผ่านมา จากนั้น ผู้นำกลุ่ม
 จึงเชิญชวนสมาชิกเข้าสู่การพิจารณาความคิดความเชื่อ และความรู้สึกร่วมของสมาชิก ที่มีต่อ
 ประเด็นต่าง ๆ ในตัวของสมาชิก ซึ่งผู้นำกลุ่มก็ได้ยกตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกเข้าใจมากขึ้น
 จากการที่สมาชิกได้พิจารณาความคิด ความเชื่อและความรู้สึกของตนเอง ทำให้สมาชิก
 เข้าใจสาเหตุ และ ผลลัพธ์ของพฤติกรรมตนเองมากขึ้น และเกิดการพิจารณาตนเอง
 โดยสังเกตจากการอภิปรายในกลุ่ม สมาชิกได้พูดถึงตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งพิจารณาว่า
 สาเหตุอะไรที่ทำให้ตนเองรู้สึกเช่นนั้น หลังจากนั้น เมื่อเข้าสู่กิจกรรมที่ 8 สมาชิก
 ได้เรียนรู้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับ
 ความคิดของตนเองตลอด สังเกตจากการที่สมาชิกมีการพูดคุยในกลุ่มว่า ตนเองเคยคิด
 แบบนั้น แบบนี้ ซึ่งสมาชิกได้เข้าใจในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมากขึ้น และพร้อมจะ
 นำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เมื่อเข้าสู่กิจกรรมที่ 9 สมาชิกได้ฝึกการพูดถึง
 ตนเองอย่างมีเหตุผล โดยมีผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวย ทำให้สมาชิกได้เปลี่ยนแปลงตนเอง
 ในด้านความคิด จากที่เคยคิดและบอกกับตัวเองในแบบที่ไม่สมเหตุสมผล ก็ได้บอกกับ
 ตัวเองใหม่ เช่น จากที่เคยพูดว่า ฉันไม่สามารถเข้ากับเพื่อนได้ ก็เปลี่ยนเป็น ฉันจะ
 พยายามพูดคุยกับเพื่อนให้ดีที่สุดเท่าที่ฉันจะทำได้ เป็นต้น หลังจากนั้น เมื่อเข้าสู่กิจกรรม
 ที่ 10 สมาชิก ได้ร่วมแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งทำให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์และ
 ฝึกตนเองอย่างมาก สมาชิกสบายใจและผ่อนคลาย จากที่เคยกังวลกับการทำสิ่งใด
 สิ่งหนึ่ง เมื่อ ได้ลองฝึกกับกลุ่มที่มีแต่คนไว้ใจได้ จึงทำให้สมาชิกมั่นใจในตนเองมากขึ้น
 กล้าที่จะเข้าไปพูดคุยสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนมากขึ้น และกล้าจะพูดคุยในแบบใหม่ ๆ
 มากขึ้น ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ในวันนี้ ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้มากขึ้น และเป็นทีพอใจของ
 สมาชิกกลุ่ม

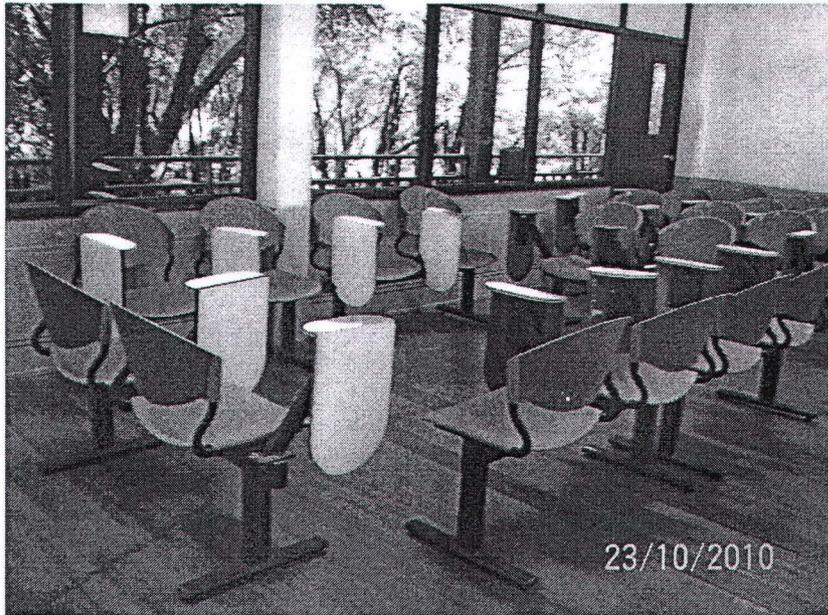
วันที่ 25 ตุลาคม 2553

ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมาให้สมาชิกกลุ่มฟัง และนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมที่ 11 ซึ่งสมาชิกได้ร่วมกันให้ Feed back ซึ่งกันและกัน ทั้งด้านที่ดีและอยากให้เพื่อนปรับปรุง อีกทั้งให้กำลังใจกับเพื่อนสมาชิกทำให้สมาชิกเหมือนได้ร่วมกันสรุปสิ่งต่าง ๆ ของตนเองเพื่อทำให้เกิดความเข้าใจและได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ หลังจากนั้นได้เข้าสู่กิจกรรมที่ 12 สมาชิกได้ให้กำลังใจกับเพื่อนจนทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลาบปลื้มใจมาก มีพลังและกำลังใจมาก ที่จะออกไปต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในวันนี้ต่อไป ซึ่งการดำเนินกิจกรรมก็ได้มาสู่ช่วงสุดท้าย สมาชิกรู้สึกผูกพันกันมาก จนเข้าสู่กิจกรรมที่ 13 สมาชิกได้มอบบันทึกความประทับใจแก่กัน แลกเปลี่ยนเบอร์โทร หรืออีเมลล์กันเพื่อใช้ในการติดต่อกัน ช่วยเหลือกันในอนาคต ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กระบวนการของกลุ่ม ทำให้สมาชิกได้รับความรู้สึกที่ดีและมีใจเมตตาช่วยเหลือกันนั่นเอง

4. ภาพบรรยากาศการจัดสถานที่ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
และบรรยากาศการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม



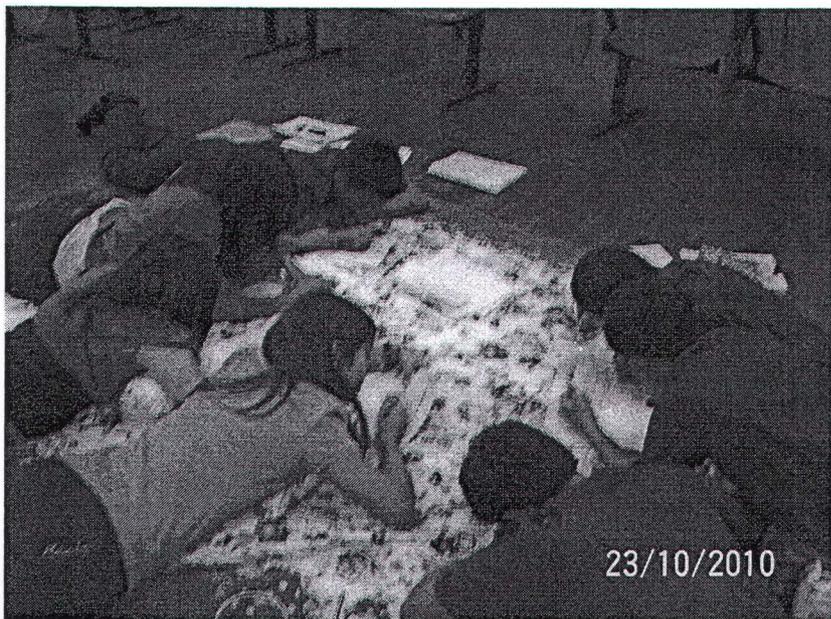
รูปแบบการจัดพื้นที่ในการนั่งเพื่อให้คำปรึกษาแบบกลุ่มรวมทั้งการเอื้ออำนวย
ในด้านอุปกรณ์ เช่น หมอนอิง และลูกอม



การจัดพื้นที่เพื่อเอื้ออำนวยด้านการรับประทานอาหาร



การเอื้ออำนวยในด้านน้ำดื่มในระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม



บรรยากาศของสมาชิกในระหว่างทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

บรรณานุกรม

- กนกกาญจน์ ฉวีวงศ์. (2552). การศึกษาการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบุคคลากร โรงเรียนประถมศึกษาสำนักงานเขตภาษีเจริญสังกัดกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กนกพร เรื่องเพิ่มพูล. (2546). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตาศึกษากรณีนักเรียนโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กรมศาสนา. (2523). คู่มือครูจริยศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- กษมา พานแก้ว. (2551). การพึ่งตนเองของสมาชิกสถาบันเกษตรกรตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- กานดาพันธุ์ วันทษะ. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการพึ่งตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงใหม่. การค้นคว้าแบบอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไกรสิทธิ์ นฤชัตพิชัย. (2552). 5 ไม้เด็ด “ใจเข้มแข็ง” แกร่งในสังคมแข่งขัน. ค้นเมื่อ 15 มกราคม 2553, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/13402>
- คุรุรัตน์ จันลา. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จารุวรรณ ก้านศรี. (2547). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในพยาบาลวิชาชีพ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. (2522). *เทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จินตนา เพียรพิจิตร. (2524). *การพัฒนาภาพยนตร์แห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. ปรินซ์นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2537). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และปรียานุช พิบูลสรวุช. (2552). *ตามรอยพ่อ ชีวิตพอเพียง...สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์เพชรรุ่ง.
- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชม ภูมิภาค. (2525). *บทความวิทยุกระจายเสียง การศึกษาเพื่อคุณธรรม*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมการศึกษาแห่งประเทศไทย.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2520). *ระบบสื่อการสอน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูชัย สมितिไกร. (2527). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- ไชยศาสตร์ ยิ่งสุขวัฒนา. (2546). *ตัวบ่งชี้ทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- จิตติมา ้วยเจริญ. (2549). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรัชย์ หงส์ยันตรชัย. (2550). เอกสารประกอบการสอน SPSS for Windows (Statistical Package for Social Science). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.
- ณรงค์ศักดิ์ คุณปลั่งมภ์. (2549). เศรษฐกิจพอเพียง: การขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. ค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2552, จาก http://www.sufficiencyeconomy.org/webboard_show.php
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2551). จิตพอเพียง: เครื่องมือวัดทางจิตพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2552). อาร์คิว... ภูมิใจคุ้มกันทางใจ. ค้นเมื่อ 3 มิถุนายน 2553, จาก <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>
- ทองเรียน อมรรักษ์กุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา.
- ทองเรียน อมรรักษ์กุล. (2528). เทคนิคการให้คำปรึกษา. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิพวรรณ กิตติพร. (2535). เอกสารประกอบคำบรรยายทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชนภัทร์ สุทธิ. (2550). การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ธีรวิมล บุญยโสภณ. (2552). แนวทางการจัดการอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีของประเทศไทย. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2553, จาก <http://www.esarntech.ac.th/uploads/File/p2.doc>
- ธีรศรา บุญรุ่ง. (2549). คู่มือพัฒนาความเมตตาครูณาของเด็กปฐมวัย. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นริศ มณีขาว. (2529). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของชาวบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวรินทร์ ตาก้อนทอง. (ม.ป.ป.). จิตสาธารณะ: คุณลักษณะของเด็กไทยที่พึงประสงค์. ค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2553, จาก <http://www.ireo.bu.ac.th/moral.doc>
- ปภาณี อาริวงศ์. (2550). การพึ่งตนเองของแรงงานในชุมชนบางขุน จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประยงค์ สุวรรณบุบผา. (2547). ความรักสากล. วารสารเพื่อปลูกฝังศีลธรรมแก่สถาบันครอบครัวและสถาบันศึกษา, 37(248), 56-58.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (ม.ป.ป.). เต็มเต็มความเข้มแข็งทางใจ. ค้นเมื่อ 3 มิถุนายน 2553, จาก http://www.dekdue.com/view_topics.php?id=MzI=9
- ประเวศ วะสี. (2542). เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม แนวทางพลิกฟื้นเศรษฐกิจสังคม. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- ประสาท ใหม่เพ็ชรวงศ์. (2551). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความโกรธของเยาวชนผู้ฝึกหัด ในสามเนรลาลัย พระวิสุทธิวงศ์ นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปรีวัตร เชื้อนแก้ว. (2551). การหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค. ค้นเมื่อ 4 พฤษภาคม 2553, จาก <http://www.wijai48.com/leriability/test1time/alpha%20conrard.htm>

- ปรียานุช พิบูลสราวุธ. (2549). *การจัดการเรียนรู้ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง*.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- ปิ่น มุทุกันต์. (2535). *แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี*. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย.
- พกา สัตยธรรม. (2544). *คุณธรรมของครู*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย.
- พ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). *การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา*.
กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตการพิมพ์.
- ผาสุก ปาประโคน. (2544). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎี
การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล*.
ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พงศ์ หรดาล. (2531). *เอกสารประกอบการสอนการบริหารการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยสหรัตันโกสินทร์.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- พรรณี ชูชัย. (2521). *เอกสารประกอบการสอนการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์.
- พรสันต์ เลิศวิทยาวิวัฒน์. (2550). *รูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์
ของนักเรียนอาชีวศึกษาเอกชน*. ปริญญานิพนธ์การศึกษาคุญชีบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราช. (2522). *หลักพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฎราช-
วิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- พระเทพเวที (ประยูร ชาญ ปยุตโต). (2532). *การศึกษาที่สากตบรรณแห่งภูมิปัญญาไทย*.
กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์, โครงการตำรา
และเอกสารทางวิชาการ

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรม ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- พระราชสุทธินิพนธ์มณฑล. (2544). *ธัมมโฆวาท 599 คติธรรมนำชีวิตสู่ความสุข*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พระพุทธศาสนาประกาศ.
- พระสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2533). *มงคลชีวิต ฉบับธรรมทายาท*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นิวไวก์เต็กการพิมพ์.
- เพ็ญศรี เปลี่ยนจำ. (2550). *วิธีการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. *วารสารวิชาการราชภัฏตะวันตก*, 2(1), 27-30.
- ไพบุลย์ วัฒนศิริธรรม และสังคม สัตยจร. (2543). *สำนึกไทยที่พึงปรารถนา*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยฯ.
- พิน ดอกบัว. (2542). *พระพุทธศาสนากับคนไทย*. กรุงเทพมหานคร: โสภณการพิมพ์.
- ภิญญา ชมสุวรรณ. (2548). *คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวศึกษาตามความต้องการของตลาดแรงงาน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ องค์การมหาชน, ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม.
- มนตรี เข้มกสิกร. (2551). *การเลือกใช้เกณฑ์ประสิทธิภาพในงานวิจัยและพัฒนา*. *สื่อการสอน: E1/E2 และ 90/90 Standard*. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 19(1), 1-16.
- มยุรี ชัยสวัสดิ์. (2538). *คุณลักษณะของผู้สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง(ปวส.) ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ ตามความต้องการของผู้บริหารและครูอาจารย์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาและสถานประกอบการภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรอุตสาหกรรมมหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง*.
- มังกร หริรัถย์. (2536). *คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้สำเร็จการศึกษาระดับ ปวส. ประเภทช่างอุตสาหกรรมที่สถานประกอบการในจังหวัดสมุทรปราการต้องการ*. *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรอุตสาหกรรมมหาบัณฑิต, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง*.

- รัศมี รักรวงศ์. (2550). การใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยลดความเครียดของพยาบาลใหม่ที่ปฏิบัติงาน ในโรงพยาบาลเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่. สารนิพนธ์-ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เรียบ ศรีทอง. (ม.ป.ป.). เอกสารคำสอนเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
- วรางคนาง ชูแก้ว. (2551). การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2522). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: จงเจริญ.
- วันทนา ธีระพุทธิชัย. (2544). ผลของการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิค จังหวัดชลบุรี. ปรียญวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วันวิสาข์ มาเมือง. (2550). การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการฝึกพฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5: กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง สมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิชุดาวัลย์ โอรัตนสถาพร. (2546). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิทยา นนทันภา. (2550). หลักการพึ่งตนเอง. ค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2552, จาก <http://www.cid030269261e558baf.spaces.live.com/Blog/cns>

- วิทยา นาควัชระ. (ม.ป.ป.). *สร้างจิตใจให้เข้มแข็งบึกบึน*. ค้นเมื่อ 15 มกราคม 2553, จาก <http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42007/42007-1.htm#สร้างจิตใจให้เข้มแข็งบึกบึน>
- วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร. (2523). *กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนกับการพัฒนา “ตน”*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เวชพล อ่อนละมัย. (ม.ป.ป.). *จิตสาธารณะ*. ค้นเมื่อ 20 เมษายน 2553, จาก <http://www.kasetyaso.ac.th/thai%20cultule/09.pdf>
- ศิริพร แซ่เท้น. (2549). *การทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ในการพัฒนาจริยธรรมเพื่อลดความก้าวร้าว โดยให้ตระหนักถึงความยุติธรรมและความอาหารที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1: กรณีศึกษา โรงเรียนปากเกร็ด นนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-ธรรมศาสตร์.
- ศูนย์วิจัยกรุงเทพโพลล์. (2547). *ที่พึ่งทางใจของวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย-กรุงเทพ.
- สมสุคา ผู้พัฒนา และศศิฉาย ธนะมัย. (ม.ป.ป.). *ความอดทน: แหล่งที่มาและปัจจัย* กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์, ภาควิชา อาชีวศึกษา.
- सानนท์ อนันตานนท์. (2550). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-บูรพา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2547). *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร*. กรุงเทพมหานคร: คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550ก). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพมหานคร: ๒๑ เซ็นจูรี่.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550ข). *ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: เพชรรุ่งเรืองการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2551ก). *จากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง . . . สู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: เพชรรุ่งเรืองการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2551ข). *เส้นทางสู่ความพอเพียง*. กรุงเทพมหานคร: ๒๑ เซ็นจูรี่.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2549). *นานาคำถามเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (พิมพ์ครั้งที่ 4 ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง. (2547). *นานาคำถามเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. (2547). *การพัฒนาที่มั่นคงยั่งยืนตามรอยพระราชดำริ. วารสารเศรษฐกิจพอเพียง, 1(2), 1-3.*
- สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545). *แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545-2559): ฉบับสรุป (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบ พ.ศ. 2550-2554*. ค้นเมื่อ 3 มิถุนายน 2553, จาก <http://www.nesac.go.th/document/images08/06110001a.pdf>
- สุมาลี วงศ์ษา. (2550). *การศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความเมตตากรุณาของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- สุเมธ ตันติเวชกุล. (2543). การดำเนินชีวิตในระบบเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ. *ข้าราชการครู*, 45(2), 2-3.
- อรสุดา เจริญรัต (บรรณาธิการ). (2551). คำพ่อสอน: ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง/มูลนิธิพระดาบส (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงเทพ.
- อรุณี ศิริสุข. (2549). การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเผชิญปัญหา โดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิด ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อัญชลี ประคำทอง, นิตยา ตะนะสอน และพิกุล ไชยคำภา. (2547). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ของนักเรียนกลุ่มเสพชั้นมัธยมปลายที่ผ่านค่ายบำบัดรักษา ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม. มหาสารคาม: โรงพยาบาลมหาสารคาม, กลุ่มงานสุขภาพจิตและจิตเวช.
- อัสวิน แสงปาก. (2550). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อาภา จันทรสกุล. (2531). ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, คณะศึกษาศาสตร์.
- อุทุมพร ศรีสุข. (2551). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาตนเองของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. ปริญญาานิพนธ์-วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอแบคโพลล์. (2549). สื่อโทรทัศน์กับการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเยาวชน. ค้นเมื่อ 3 มิถุนายน 2553, จาก <http://www.ryt9.com/s/abcp/81715>
- Corey, G. (1985). *Theory and practice of group counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling*. New York: Thomson Learning. Brooks/Cole.
- Dyer, W. W., & John, V. (1979). *Counseling techniques that work applications to individual and group*. Washington, DC: APGA Press.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Carol Publishing.
- Ellis, A., & John, M. W. (1979). *The theoretical and empirical foundation of ration-emotive therapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Gazda, G. M., & Meadows, M. E. (1977). Group counseling and group procedures reported of survey. *Counseling Education and Supervision*, 18(4), 306-310.
- Gladding, S. T. (1995). *Group work: A counseling specially* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of education* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kanal, P. V. (1956). *Altruism*. Punjad, India: Panchal Press.
- Ohlsen, M. M. (1977). *Group counseling* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ozbay, H., & Goka, E. (1993). Therapeutic factors in an adolescent psycodrama group. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 46(1), 3-9.
- Patterson, C. H. (1980). *Theories of counseling and psychotherapy* (3rd ed.). New York: Harper & Row.

- Rogers, C. R. (1970). *Carl Rogers on encounter group*. New York: Harper & Row.
- Shaffer, J. B. P., & Galinsky, M. D. (1989). *Models of group therapy* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1968). *Group counseling in fundamentals of counseling*. New York: Houghton Mifflin.
- Trotzer, J. P. (1989). *The counselor and the group: Integrating theory, thinking and practice*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Verny, T. R. (1974). *Inside group; a practical guide to encounter groups and group therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York: Basic Books.



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ ชื่อสกุล นางสาวสมพิศ ใจกล้า
วัน เดือน ปี เกิด 24 พฤศจิกายน 2526
สถานที่เกิด จังหวัดบุรีรัมย์
วุฒิการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
จากโรงเรียนเมืองตลุงพิทยาสรรพ์ จังหวัดบุรีรัมย์
ปีการศึกษา 2544
สำเร็จปริญญาตรีอุตสาหกรรมศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2)
จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
ปีการศึกษา 2549

ตำแหน่งหน้าที่
การงานปัจจุบัน เจ้าหน้าที่ควบคุมเอกสารและประสานงานด้านระบบบริหาร
ในโรงงานอุตสาหกรรม ที่นิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร
ตำบลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

