

ผนวก ข.

แบบประเมินวิธีการแก้ปัญหาภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมโดยการสัมภาษณ์
ปัญหาที่ต้องการจะแก้ไข _____

วิธีการวิเคราะห์ปัญหา

1 สถานการณ์ที่เกิดขึ้นคือ _____

2 อารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นและพฤติกรรมที่ตามมาคือ _____

3 ความเชื่อที่ยึดถือคือ _____

วิธีคิดโต้แย้งความเชื่อ _____

4 ผลที่เกิดขึ้นด้านอารมณ์และพฤติกรรมเมื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อ _____

5 สิ่งที่จะได้รับการแก้ไขในขั้นต่อไปคือ _____

การเปลี่ยนแปลงของตนเองในการแก้ปัญหาภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม

การแยกแยะเหตุผลและความถูกต้องในการแก้ปัญหา

ประโยชน์ที่ได้รับ