

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบทดสอบ

- | | |
|---|--|
| 1. นายแพทย์ เทอดศักดิ์ เดชคง | นายแพทย์ประจำกองพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง | หัวหน้าภาควิชา จิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. นายแพทย์ ศักดิ์ดา เชิญขวัญศรี | กุมารแพทย์
โรงพยาบาลระยอง |



ที่ ทม 2002/141

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

16 มกราคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมคิด บุญเรือง
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชุตีวรรณ ถ่วงพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ
การลดความเครียดของมารดาที่คลอดก่อนกำหนดและบุตรต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ในความควบคุม
ดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิวงค์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทบ 2002/ 145

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

16 มกราคม 2545

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชุดิวรรณ ถ่วงพัน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ
การลดความเครียดของมารดาที่คลอดก่อนกำหนดและบุตรต้องใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจ ในความควบคุม
ดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

กณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/ 143

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

16 มกราคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์ศกดา เชิญขวัญศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงบ่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชุตีวรรณ ล่วงพัน นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ
การลดความเครียดของมารดาที่คลอดก่อนกำหนดและบุตรต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ ในความควบคุม
ดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3๒๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๔ กุมภาพันธ์ 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชุดิวรรณ ล่วงพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ
การลดความเครียดของมารดาที่คลอดก่อนกำหนด ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก มารดา
ที่คลอดก่อนกำหนด อายุครรภ์ระหว่าง 28-34 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
ทางไปรษณีย์ ระหว่างวันที่ 7 - 21 กุมภาพันธ์ 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์
ไม่ขัดข้อง เรียบร้อยแล้ว, 16 ก.พ.
นางสาว นพ
11 ก.พ. 45

55/๒๓ ก. ๖๖๖๖๖๖
๖๖๖๖๖๖



ที่ ทม 2002/๔๘๕

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒๔ กุมภาพันธ์ 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเกลง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชุตีวรรณ ล่วงพ้น นิติระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ
การลดความเครียดของมารดาที่คลอดก่อนกำหนด ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิวงค์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก มารดา
ที่คลอดก่อนกำหนด โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและทางไปรษณีย์
ระหว่างวันที่ 14 - 21 กุมภาพันธ์ 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/5๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

18 กุมภาพันธ์ 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชุดิวรรณ ถ่วงพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงกับโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ
การลดความเครียดของมารดาที่คลอดก่อนกำหนด ในความควบคุมดูแลของ รศ.วิณี ชิดเชิดวงศ์
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก มารดาที่มีบุตรคลอดก่อนกำหนด ที่หอผู้ป่วยกุมารเวชกรรม 3 โดยผู้วิจัยจะ
ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2545 ถึงวันที่ 30 เมษายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทร บำเรอราช)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

1. แบบวัดความเครียดของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
3. โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

แบบวัดความเครียดของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด

แบบวัดความเครียดของมารดาที่คลอดบุตรก่อนกำหนด

คำชี้แจง

ข้อความข้างล่างต่อไปนี้ เป็นข้อความที่เกี่ยวกับความรู้สึกและสุขภาพของท่าน ขณะบุตรอยู่โรงพยาบาล โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		ไม่เคย เลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
1.	ท่านกังวลที่น้ำหนักแรกเกิดของลูกน้อยกว่าปกติ				
2.	ท่านกังวลที่ลูกไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหว				
3.	ท่านกลัวว่าลูกจะเกิดภาวะแทรกซ้อนและมีอันตรายถึงชีวิต				
4.	ท่านกังวลว่าลูกจะไม่แข็งแรง				
5.	ท่านวิตกกังวลเมื่อลูกมีอาการหายใจหอบเหนื่อย				
6.	ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องเจ็บจากการรักษา เช่น ถูกเจาะเลือด แขนงน้ำเกลือบ่อยๆ				
7.	ท่านกังวลเกี่ยวกับค่ารักษาพยาบาล				
8.	ท่านกลัวลูกจะมีระดับสติปัญญาต่ำ				
9.	ท่านกังวลเกี่ยวกับความรู้สึกของสามีที่มีต่อลูก				
10.	ท่านไม่มีสมาธิในการจดจำสิ่งต่างๆ				
11.	ท่านเคยมือสั่นถึงขนาดทำให้รำคาญ				
12.	ขณะอยู่เฉยๆ ก็รู้สึกใจสั่นหรือใจเต้นแรงมากกว่าปกติ				
13.	เมื่อตื่นนอนตอนเช้าท่านรู้สึกเซ็ง ละเหี่ยว ท้อแท้ใจ				
14.	ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับหรือหลับๆ ตื่นๆ				

ข้อที่	อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
		ไม่เคย เลย	เป็นครั้ง คราว	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
15.	ท่านรู้สึกเบื่ออาหาร				
16.	ท่านรู้สึกมึนงง หรือเวียนศีรษะ				
17.	ท่านรู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียเกินกว่าจะทำ อะไรได้				
18.	ท่านรู้สึกหายใจขัดหรือหอบเหนื่อยโดยไม่ ออกกำลังหรือทำกิจกรรมใดๆ				
19.	ปวดศีรษะข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับ 2 ข้าง				
20.	ท่านรู้สึกประสาทตึงเครียด				

เกณฑ์การให้คะแนน

ไม่เคยเลย = 0 คะแนน

เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน

เป็นบ่อย ๆ = 2 คะแนน

เป็นประจำ = 3 คะแนน

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และการสร้าง สัมพันธภาพ และความคุ้น เคย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์วิธีการของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กติกา บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองและให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง และรายละเอียดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงแก่ผู้รับคำปรึกษาทราบ 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ 4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนา เพื่อให้เข้าใจตรงกัน
2	สำรวจ ปัญหา ความเครียด เกี่ยวกับ อาการเจ็บ ป่วยของลูก	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของความเครียด 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจความเครียดจากการเจ็บป่วยของลูกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง โดย	ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปัญหาความเครียดเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของลูก โดยใช้เทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษา และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ก่อน-หลัง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา กล่าวถึงความต้องการ และการรับรู้เกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของลูก รวมทั้งการรักษาที่ลูกได้รับ ที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเครียด

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-4	การตัดสินใจ ประเมินคุณค่าของ ความเครียด จากการเจ็บ ป่วยของลูก	พิจารณาพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง รวมทั้งเกิด การยอมรับและรับรู้ถึงพฤติกรรมเกี่ยวกับความเครียดดังกล่าว 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากความเครียดที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไข 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเกิดความเครียดจากการเจ็บป่วยของลูกในปัจจุบันและเห็นความสำคัญของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน และยอมรับในการแก้ไข	ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินคุณค่าและพิจารณาถึงผลของความเครียดจากการเจ็บป่วยของลูกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ที่พบในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนและเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไข
5-6	การวางแผน ลด ความเครียด จากการเจ็บ ป่วยของลูก	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาพิจารณาแนวทางในการลดความเครียดจากการเจ็บป่วยของลูกที่ถูกต้องและเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะวางแผนปฏิบัติในการลดความเครียดจากการเจ็บป่วยของลูกได้อย่างมี	ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจหาแนวทางในการลดความเครียดจากการเจ็บป่วยของลูก และพิจารณาลำดับขั้นตอนการลดความเครียดตามความสามารถ ที่ผู้รับคำปรึกษาจะทำได้ เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น และกำหนดแผนที่จะปฏิบัติ เพื่อลดความเครียด

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา	ประสิทธิภาพ และมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจในการที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตนกำหนด เพื่อเป็นการผูกมัดให้ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติตามแผนที่ตนเองเป็นผู้กำหนด	ดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะฝึกการคลายเครียดตามแผนที่วางไว้ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ไม่สำเร็จก็จะไม่ยอมรับค่าแก๊ตวใดๆของผู้รับคำปรึกษาหรือกระทำการลงโทษแก่ผู้รับคำปรึกษา แต่จะให้แนวทางหรือกระตุ้นให้มีความตั้งใจที่จะพยายามลดความเครียดที่เกิดขึ้นต่อไป
8-9	การปฏิบัติและติดตามผลการปฏิบัติตามข้อผูกพันหรือสัญญา	1. เพื่อติดตามตรวจสอบผลการปฏิบัติตามแผนงานของผู้รับคำปรึกษาและได้รับรู้ประสบการณ์และความสำเร็จ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับเปลี่ยนแผนการปฏิบัติเพื่อลดความเครียดจากการเจ็บป่วยของลูกให้เหมาะสมอยู่เสมอ	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันประเมินและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดตามข้อผูกพันหรือสัญญา ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสนใจในการปรับปรุงแก้ไขแผนปฏิบัติงานจนกว่าผู้รับคำปรึกษาจะสามารถลดความเครียดจาก

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7			การเจ็บป่วยของลูกที่เกิดขึ้นได้
10	ปัจจัยมีเพศและยุติการให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงความรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติตามแผน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจและสรุปประเด็นสำคัญรวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปประเด็นสำคัญ รวมทั้งประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วยของลูก อุปกรณ์ที่ใช้ และการดูแลลูก 2. เปิดโอกาสให้มารดาซักถาม 3. ทำแบบวัดความเครียด และกำหนดวันติดตามผล 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและปิดการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ บทบาทหน้าที่ และวันเวลาที่ทำการฝึก	1. ผู้วิจัยแนะนำตัว และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัวด้วย เพื่อสร้างความคุ้นเคย 2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์ กฎ ระเบียบ บทบาทหน้าที่ และวันเวลาที่ทำการฝึก รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับ 3. สนทนาสร้างความคุ้นเคยโดยคุยกันในหัวข้อต่างๆ ไป
2.	สำรวจอารมณ์และความคุมตนเอง	1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการให้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้อารมณ์ และบอกอารมณ์ของตนเองได้ 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองที่เกิดจากการเจ็บป่วยของลูกได้	1. สนทนาเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบและให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงวิธีการจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยของลูก 2. ผู้วิจัยสรุปความหมายของคำว่า "อารมณ์" 3. ให้ความรู้เกี่ยวกับคำว่า "ความฉลาดทางอารมณ์" 4. ผู้วิจัยเสนอวิธีการฝึกฝนคลายความเครียด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3.	การเห็นใจผู้อื่น	1. เพื่อฝึกการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น 2. เพื่อฝึกความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการตอบสนองอารมณ์ผู้อื่น	1. ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ เหตุการณ์ สมมติ และให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นที่เกิดขึ้น 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเปรียบเทียบกับอารมณ์ของตนเองเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น
4.	การรับผิชอบและการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการให้และการรับ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักรับผิดชอบรู้จักให้อภัย 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักศักยภาพของตนเอง และให้กำลังใจตนเองได้ 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิตและมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย	1. สนทนาและยกตัวอย่างสถานการณ์ เหตุการณ์ สมมติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการให้ การรับ และการให้อภัย 2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์และให้ผู้รับคำปรึกษายกถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น 3. กิจกรรมการมีเป้าหมายในชีวิต
5.	การตัดสินใจในการแก้ปัญหา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้และเข้าใจปัญหา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม	1. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ "ชีวิตต้องสู้" 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงปัญหาของตนเองที่คิดว่าจะหนักที่สุด

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6.	การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจว่าลูกจะได้รับการดูแลรักษาเป็นอย่างดี 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีทักษะการสื่อสารเพื่อประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น	3. ให้ความรู้เรื่อง "ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา" 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงปัญหาของตนเองที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง - กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยฝึกการใช้คำพูดกริยาท่าทาง และการแสดงออกทางอารมณ์ ในการสื่อสาร
7.	ภูมิใจในตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตนเองอย่างมีคุณค่า 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นในตนเอง	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจถึงสิ่งที่ภูมิใจมากที่สุด 2. ให้ผู้รับคำปรึกษา พูดถึงความประทับใจ ในความสำเร็จในอดีตของตน
8.	พอใจในชีวิต	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกข้อดีของตนเอง 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ของการมองหาข้อดีของตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9.	ความสงบทางใจ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม และเกิดความสงบทางจิตใจ	1. ถามผู้รับคำปรึกษาถึงความเครียดและวิธีคลายเครียดของผู้รับคำปรึกษา 2. สาธิตเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาทดลองปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด
10.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อสรุปเกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์ 2. บอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลาย 3. ทำแบบวัดความเครียด	1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปสาระสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลาย 3. ทำแบบวัดความเครียด 4. กล่าวขอบคุณและนัดหมายเพื่อติดตามผล

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกันระหว่างผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ของการทดลอง สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้งในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ผู้รับคำปรึกษาและประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้าร่วมการทดลองนี้

เวลาประมาณ 40 นาที

วิธีดำเนินการ

1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับคำปรึกษา โดยผู้วิจัยกล่าวทักทายพร้อมกับแนะนำตัว และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตัวด้วยเช่นกัน
2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์ สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้งในการทดลอง ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย ผู้รับคำปรึกษาและประโยชน์ที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับจากการเข้าร่วมการทดลองนี้แล้วสอบถามความสนใจอีกครั้ง
3. สนทนาเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ไป เช่น อาชีพ ความกังวล และวิธีแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความคุ้นเคยให้มากยิ่งขึ้น
4. ทำแบบวัดความเครียด
5. นัดหมายเวลาและสถานที่ในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจขณะเข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 2 สำรวจอารมณ์และการควบคุมตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้อารมณ์และบอกอารมณ์ของตนเองได้
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตัวเองได้

เวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. สนทนาเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งทางบวกทางลบและให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงวิธีจัดการกับความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น
2. ให้ผู้รับคำปรึกษายกตัวอย่างอารมณ์ที่เกิดขึ้น สาเหตุ และการแสดงทางร่างกาย
3. ผู้วิจัยสรุปความหมายของคำว่า "อารมณ์"
4. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
5. ผู้วิจัยเสนอวิธีการฝึกผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
6. แจกแบบบันทึกอารมณ์ตนเองกลับไปทำเป็นการบ้าน

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง ความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

อารมณ์นั้นสำคัญไฉน

อารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วนและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามักรุนแรงกว่าธรรมดาและมักควบคุมไม่ไปกับความเคลือบไหวของกล้ามเนื้อเกิดการเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ก็คือ ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้เราเริง สนุกสนานแต่ผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน ผลเสียที่สำคัญได้แก่

- ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ หายใจแรงจนเหนื่อย
- ผลเสียต่อการทำงาน เช่น ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้
- ผลเสียทางสังคม เช่น เป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มัก

จะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วยอารมณ์รุนแรงมากอาจนำไปสู่การมีปัญหาด้านจิตศาสตร์ได้

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มีอยู่ 4 แบบ คือ

1. อารมณ์สุข เช่น ดีใจ สนุกสนาน ปลื้มใจ เป็นสุข ฯลฯ
2. อารมณ์เศร้า เช่น ทุกข์ใจ ผิดหวัง สะเทือนใจ ทุกข์ระทม ร้าวรานใจ เสียใจ ฯลฯ
3. อารมณ์วิตกกังวล เช่น ไม่สบายใจ รันทด หม่นหมองใจ ฯลฯ
4. อารมณ์โกรธ หงุดหงิด โมโห เดือดดาล ฯลฯ

อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ในความเป็นจริงอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายของเหตุการณ์นั้นๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดขึ้นรวดเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า "อารมณ์" นั้นจะเกิดก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมอารมณ์และแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลาสถานที่และบุคคลได้

สรุปได้ว่าอารมณ์ทุกอารมณ์นั้นเกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมากดังนั้นบุคคลจึงควรที่จะสำรวจตัวเองและยอมรับได้ว่า ตนเองกำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์อย่างไร และฝึกหัดที่จะระบายอารมณ์และควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมและเป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือรู้จักที่ยับยั้ง

หรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ การมีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์และระบายออกมาในทางที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์อื่นจะช่วยเสริมสร้างให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม นับเป็นการลดปัญหาสุขภาพจิตลงได้อีกทางหนึ่งด้วย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

การฝึกผ่อนคลายความเครียด

การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่ม ด้วยกันคือ

1. แขนขวา
2. แขนซ้าย
3. หน้าผาก
4. ตา แก้ม และจมูก
5. ขากรรไกร ริมฝีปากลิ้น
6. คอ
7. อก หลัง และไหล่
8. หน้าท้อง และก้น
9. ขาขวา
10. ขาซ้าย

วิธีการฝึกมีดังนี้

- นั่งในท่าที่สบาย
- เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่

สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม

- เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
- บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกิ้วสูง หรือขมวดคิ้วจนขิดแล้วคลาย
- ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
- ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
- คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
- อก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆแล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
- หน้าท้อง และก้น ใช้วิธีขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย
- งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้ จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึก

สบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 3 การเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับรู้และยอมรับอารมณ์ของผู้อื่นที่แตกต่างกัน
2. เพื่อฝึกความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการตอบสนองอารมณ์ผู้อื่น

เวลา ประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. สนทนาเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อทบทวนสาเหตุและวิธีการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ “แอน”
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวละครในเรื่องว่ามีอารมณ์อย่างไร และถ้าเป็นผู้รับคำปรึกษาจะทำอย่างไร
4. สนทนาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวที่ผู้รับคำปรึกษาไม่พึงปรารถนา พร้อมทั้งแนะนำวิธีการแก้ปัญหาเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจและยอมรับอารมณ์ของผู้อื่น

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง และความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

แอน

แอนอายุ 24 ปี เธอคลอดลูกเมื่อตั้งครรภ์ได้เพียง 28 สัปดาห์ ลูกที่ออกมาตัวเล็ก น้ำหนัก 1230 กรัม ผิวบางใส เนื่องจากลูกของเธอตัวเล็กมาก แพทย์ต้องให้ความช่วยเหลือโดยการใส่เครื่องช่วยหายใจ นอกจากนั้นลูกของเธอยังมีอาการอื่นๆ ลงๆ บางวันดูเหมือนจะดี แต่บางวันกลับมีอาการแย่งกว่าเดิม บางวันรับนมไม่ได้เพราะระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่ดี น้ำหนักตัวไม่เพิ่มขึ้น หรือเพิ่มน้อยมากในสัปดาห์แรกๆ เธอรู้สึกวุ่น และสับสนไปหมดคิดไปต่างๆ ด้วยความสงสัย และเป็นห่วงลูก ลูกของเธอต้องใช้เครื่องช่วยหายใจอยู่นานเกือบ 20 วัน กว่าที่จะออกมาใช้ออกซิเจนธรรมชาติได้ และอีกหลายสัปดาห์กว่าจะเอาออกซิเจนออกได้สำเร็จ ตลอดระยะเวลาเกือบ 3 เดือนที่ลูกของเธอต้องอยู่โรงพยาบาล เธอไม่เคยย่อท้อ หรือหมดกำลังใจ แต่กลับอดทนมาเพื่อดูแลลูกทุกวัน ในเวลากลางวันเธอสามารถมาคอยให้นมลูก เปลี่ยนผ้าอ้อม และอุ้มปลอบโยนเวลาลูกร้องแง ซึ่งเธอบอกว่าถึงจะเหนื่อยเธอก็ภูมิใจและเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ได้ทำอะไรๆ ให้กับลูกบ้างแม้จะยังไม่มีโอกาสได้เลี้ยงดูเขาได้อย่างเต็มที่ก็ตาม ส่วนในเรื่องค่าใช้จ่ายการรักษาเธอไม่ต้องกังวล เพราะพยาบาลได้แนะนำให้เธอทำบัตร 30 บาทรักษาทุกโรคไว้ ลูกของเธอออกจากโรงพยาบาลเมื่ออายุ 3 เดือน 11 วัน น้ำหนัก 2680 กรัมและเมื่ออายุ 4 เดือน เธอพามารับวัคซีนที่คลินิกสุขภาพเด็กดี ลูกของเธอตัวอ้วนขาวแข็งแรงน้ำหนัก 2950 กรัม เพราะได้กินนมแม่มาตลอดตั้งแต่อยู่ในโรงพยาบาล.

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 4 การรับผิดชอบและการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการให้และการรับ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสภาพของตนเอง และให้กำลังใจตนเองได้
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิตและมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ระยะเวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. สันทนาและยกตัวอย่างสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการให้การรับและตอบคำถามท้ายสถานการณ์นั้น ๆ
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างเหตุการณ์ “แม่-ลูกสู้ชีวิต” และให้ผู้รับคำปรึกษานอกถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น
3. ผู้วิจัยถามผู้รับคำปรึกษา เมื่อเวลาพบอุปสรรค มีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองอย่างไรบ้าง
4. ให้ผู้รับคำปรึกษา พูดถึงงาน หรือภาระกิจประจำวันที่ทำอยู่ เกี่ยวกับประโยชน์และเป้าหมายของงานนั้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาแรงจูงใจ และนำแรงจูงใจนั้นมาเป็นกำลังใจให้งานนั้นสำเร็จตามเป้าหมาย
5. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญในการเข้ากลุ่มในครั้งนี้

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง และความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

แม่ - ลูกสู้ชีวิต

เด็กหญิงแมรีแอนด์ลูกสาวของคุณปี เป็นโรคที่มีอาการผิดปกติมาแต่กำเนิดของท่อจากตับไปถุงน้ำดีต้น ร่างกายไม่สามารถขับสารพิษออกจากร่างกายได้ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายรวน การรักษาที่มีทางเดียวคือต้องผ่าตัดเปลี่ยนตับ และต้องไปทำในต่างประเทศเพราะบ้านเราไม่มีเครื่องมือทางโรงพยาบาลที่ติดต่อกันและรักษาได้แจ้งว่าลูกของเธอต้องอยู่ที่นั่นประมาณ 1 ปี ค่าใช้จ่ายราว 1 ล้านบาทเธอจึงตัดสินใจขายสมบัติที่ดินที่มีอยู่ทั้งหมด บ้าน รถยนต์ ทอง ด้วยความเป็นห่วงลูก เธอเดินทางไปด้วยกันทั้งครอบครัว ซึ่งขณะนั้น น้องแมรีแอนด์ อายุแค่ 3 เดือน แต่ตัวบวมมาก เพราะร่างกายไม่สามารถระบายของเสียออกได้ตามปกติ ในที่สุด การผ่าตัดก็ประสบความสำเร็จ ช่วงที่ลูกของเธอยังต้องอยู่ในโรงพยาบาล เธออดทนคอยดูแลลูกตลอดเวลา อะไรที่สามารถทำให้ลูกได้เอง โดยไม่ต้องรบกวนพยาบาล เธอจะทำให้ทันที อาการของน้องแมรีแอนด์ดีขึ้นตามลำดับ เป็นที่น่ายินดี จนสามารถกลับมาพักที่บ้านได้ แต่ก็ยังต้องคอยอยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์เป็นระยะๆ เงินทองที่มีอยู่ก็ร่อยหรอลง ทั้งเธอและสามี ดิ้นรนทำงานอย่างหนักโดยไม่เลือกว่าจะเป็นงานอะไร ขอเพียงให้ได้เงินมาเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาลูก ในขณะเดียวกัน ก็ไม่ละเลยการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตัวเองควบคู่ไปด้วย “ตอนนั้นรู้เพียงว่าต้องแข็งแรงให้มากที่สุด จะนั่งตรอมอกตรอมใจไม่ได้ ปีพยายามคิดว่าลูกเจ็บปวดแค่ไหน เขายังรู้เลยแล้วเราไม่ได้เจ็บปวดอย่างเขา เราจะอดอยได้อย่างไร เราต้องมีกำลังใจสู้ให้เขาหายเจ็บให้ได้” ด้วยกำลังใจที่เข้มแข็ง อดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ในที่สุดก็ถึงวันที่หมออนุญาตให้น้องแมรีแอนด์ กลับเมืองไทยได้ ทั้งเธอและสามี ต่างก็ดีใจและภูมิใจมาก

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 5 การตัดสินใจในการแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ปัญหาและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

เวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงปัญหา หรือเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจมากที่สุด
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ "ชีวิตต้องสู้"
3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า "คนทุกคนย่อมมีปัญหากันทั้งนั้น บางคนอาจมีปัญหามาก บางคนอาจมีปัญหาเพียงเล็กน้อย และบางคนอาจคิดว่าปัญหาของตนเองเป็นปัญหาที่ใหญ่กว่าปัญหาของคนอื่น ทำให้รู้สึกเครียด ทุกข์ใจ เบื่อหน่าย หดห่อกำลังใจในการแก้ปัญหา"
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาแยกตัวอย่างปัญหาของตนเอง ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่อง "ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา"
6. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปสาระสำคัญและประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมใน

ครั้งนี้

การประเมินผล

สังเกตสีหน้า ท่าทาง และความสนใจขณะทำกิจกรรม

ชีวิตต้องสู้

มาลีจากลำปางบ้านเกิด มาทำงานในเมืองอุตสาหกรรม สามีของเธอมีอาชีพรับจ้างขับรถลิบล้อทั้งคู่มีลูกสาวด้วยกันหนึ่งคน คือ น้อย เมื่อ 3 ปีก่อน น้อยล้มตาขึ้นมาดูโลกเร็วกว่ากำหนด 3 เดือน ด้วยน้ำหนัก 1300 กรัม พร้อมรอยแผลเป็นยาวที่หน้าท้อง ซึ่งทราบภายหลังว่ามาลีเคยคิดที่จะไม่เอาลูกไว้เพราะไม่พร้อมที่จะเลี้ยงดูจึงไปปรึกษาหมอมือเถื่อน แต่เมื่อเด็กไม่ออกมาพร้อมกับความกลัว จึงเปลี่ยนใจที่จะเอาเด็กไว้ลูกของเธอต้องอยู่โรงพยาบาลนานเป็นเดือน ช่วงเวลานั้นเธอมีความทุกข์และวิตกกังวลมาก กลัวลูกจะไม่หายป่วย และต้องอยู่โรงพยาบาลนาน เธอเองไม่สามารถมาเยี่ยมลูกได้ทุกวันเพราะต้องทำงานเก็บเงินไว้สำรองเวลาที่นำลูกกลับไปเลี้ยงเองที่บ้าน และเธอก็กังวลที่ไม่มีเงินมาจ่ายค่ารักษาพยาบาล หลังจากที่ไม่สบายใจอยู่นาน และลูกจวนจะกลับบ้านได้แล้ว มาลีจึงตัดสินใจบอกให้พยาบาลที่ดูแลลูกของเธอทราบว่าเธอไม่สามารถหาเงินมาจ่ายค่ารักษาพยาบาลลูกได้เพราะเป็นเงินจำนวนมาก พยาบาลจึงแนะนำให้เธอไปหานักสังคมสงเคราะห์ซึ่งก็ได้รับการช่วยเหลือเป็นอย่างดี ปัจจุบันน้อยเรียนอยู่โรงเรียนเด็กเล็กของเทศบาล น้อยเป็นเด็กที่ร่าเริงแข็งแรง มาลีเคยพาน้อยมาหาแม่ ๆ พยาบาลด้วยความรู้สึกซาบซึ้งที่ได้รับการช่วยเหลือเป็นอย่างดี.

ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ต้องการ เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนในการเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนคือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆทางเลือกที่ความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่า เกิดผลดีผลเสียอะไรตามบ้าง และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลอื่นๆมาประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา โดยการเลือกจากทางเลือกต่างๆที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลอื่นๆมาประกอบเพิ่มเติม
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบอาการและรู้สึกมั่นใจว่าตนจะได้รับการดูแลอย่างดี
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีทักษะการสื่อสารเพื่อประสานสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

เวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. สนทนาเกี่ยวกับสัมพันธภาพของผู้รับคำปรึกษากับเพื่อนในเวิร์ดและสมาชิกใน

ครอบครัว

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษา บอกคุณลักษณะของผู้ที่ผู้รับคำปรึกษาอยากได้มาเป็นเพื่อนร่วมงาน

3. ผู้วิจัยให้ความรู้และข้อเสนอแนะในการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ เช่น การยิ้ม การทักทาย สอบถาม การฟัง และการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นต้น

การประเมินผล

สังเกตสีหน้าท่าทาง และความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 7 ความภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตนเองอย่างมีคุณค่า
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นในตนเอง

เวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับความประทับใจในความสำเร็จในอดีตของตน
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงสิ่งที่ตนเองภูมิใจ หรือเรื่องที่น่าชื่นชมของตนเองมา 3 ข้อ
3. ผู้วิจัย และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นพลังมุ่งมั่นตั้งใจทำงานให้ประสบผลสำเร็จ และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

การประเมินผล

สังเกตสีหน้าท่าทาง และความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 8 พหุใจในชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาพหุใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่

เวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. สนทนาเกี่ยวกับข้อดี และข้อเสียทั้งของผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับคำปรึกษามองประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเองและผู้อื่น
3. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุป ประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเองและผู้อื่น
 - 3.1 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
 - 3.2 เป็นการฝึกฝนการมองโลกในแง่ดี ทำให้ตนเองมีความสุข
 - 3.3 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
4. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญจากกิจกรรมในครั้งนี้

การประเมินผล

สังเกตสีหน้าท่าทาง และความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 9 ความสงบทางใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียดและเสริมสร้างความสุข
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักผ่อนคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม เกิดความสงบ

ทางใจ

เวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยถามผู้รับคำปรึกษาว่า
 - 1.1 ผู้รับคำปรึกษาเคยเครียดหรือไม่
 - 1.2 ผู้รับคำปรึกษาเคยอารมณ์ไม่ดีหรือไม่
 - 1.3 เมื่อเครียดหรืออารมณ์ไม่ดีเกิดผลอย่างไร
 - 1.4 มีวิธีการผ่อนคลายความเครียดอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด แก่ผู้รับคำปรึกษา
3. ผู้วิจัยสาธิตวิธีการผ่อนคลายความเครียด โดยฝึกการหายใจ
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกปฏิบัติวิธีการผ่อนคลายความเครียด
5. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นว่า หลังการฝึกผ่อนคลายความเครียดแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง และสามารถนำไปใช้เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหาทางอารมณ์ได้หรือไม่
6. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปสาระสำคัญและประโยชน์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายความเครียด

การประเมินผล

สังเกตสีหน้าท่าทาง และความสนใจขณะร่วมกิจกรรม

โปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ครั้งที่ 10 ปัจจุบันทิศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น เกี่ยวกับความฉลาดทางอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงประโยชน์และความประทับใจที่ได้จากการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้
3. ทำแบบวัดความเครียด

เวลาประมาณ 40 นาที

การดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาช่วยสรุปสาระสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมการทดลองครั้งนี้
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดความเครียด
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษาที่ให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี พร้อมทั้งนัดหมายวันเวลาที่จะกลับมาพบกันอีกครั้ง เพื่อติดตามผลการทดลองครั้งต่อไปและกล่าวปิดการทดลอง

ประเมินผล

สังเกตสีหน้าท่าทาง และความสนใจขณะร่วมกิจกรรม