

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว

โปรแกรมการศึกษาคครอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

แบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว (Family Hardiness)

คำชี้แจง

1. แบบวัดฉบับนี้ ใช้สำรวจความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของท่านที่มีต่อครอบครัว ข้อคำถามแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด จึงใคร่ขอความกรุณาท่าน โปรดตอบแบบสำรวจให้ตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของท่านให้มากที่สุด

2. แบบวัดฉบับนี้มี 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ประกอบด้วยคำถาม

จำนวน 33 ข้อ

โปรดตอบให้ครบทุกข้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ สามารถนำไปประมวลผลได้

3. ข้อมูลที่ได้จะถือเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล แต่จะรายงานเป็นภาพรวมของงานวิจัยเท่านั้น

4. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ในครั้งนี้

นางสาวณิชา บุศรี

นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 15 - 25 ปี

() 45 - 55 ปี

() 25 - 35 ปี

() 55 - 65 ปี

() 35 - 45 ปี

() 65 ปี

3. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้เรียนหนังสือ

() มัธยมศึกษาตอนปลาย

() ประถมศึกษา

() ปวส., อนุปริญญา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป

4. สถานภาพการสมรส

() โสด

() หย่า

() คู่

() แยกกันอยู่

() ม่าย

5. อาชีพ

() งานบ้าน

() รับจ้าง

() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() ค้าขาย

() พนักงานเอกชน

() อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว
ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่จริง ที่สุด	ไม่ จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง	จริง ที่สุด
1. ครอบครัวของฉันดูแลซึ่งกันและกันเสมอ					
2. ครอบครัวของฉันสื่อสารระหว่างกันได้ เป็นอย่างดี					
3. ครอบครัวของฉันให้กำลังใจกันยามเจ็บป่วย					
4. เวลามีปัญหาครอบครัวของฉันเต็มใจหาทาง แก้ปัญหานั้น ๆ					
5. ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวท่ามกลางครอบครัวของฉัน					
6. สมาชิกครอบครัวของฉันรู้จักบทบาทหน้าที่ ของตนเองอย่างชัดเจน					
7. ครอบครัวของฉันหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน					
8. การขอความคิดเห็นของสมาชิกครอบครัว เป็นเรื่องที่ไม่สำคัญ					
9. เมื่อใครมีปัญหาเกิดขึ้น สมาชิกครอบครัว คนอื่น ๆ สามารถรับรู้ความรู้สึกนั้นได้					
10. ไม่มีใครในครอบครัวของฉันดูแลฉัน เมื่อเจ็บป่วย					
11. เมื่อครอบครัวมีปัญหา ฉันไม่เคยคิดเอาตัวรอด คนเดียว					
12. สมาชิกครอบครัวของฉันละเลยบทบาท ในครอบครัว					

ข้อคำถาม	ไม่จริง ที่สุด	ไม่ จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง	จริง ที่สุด
13. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น สมาชิกในครอบครัวมีการ จัดลำดับสิ่งที่ต้องทำ					
14. ครอบครัวของฉันแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา					
15. ครอบครัวของฉันสามารถตั้งสติและควบคุม สถานการณ์ได้ เมื่อพบปัญหา					
16. เมื่อเกิดปัญหา ครอบครัวของฉันสามารถเข้าถึง แหล่งช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่					
17. ครอบครัวของฉันสามารถช่วยกันปรับเปลี่ยน วิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม					
18. ครอบครัวของฉันเรียนรู้วิธีการจัดการปัญหา จากการเผชิญปัญหาในครั้งก่อน					
19. ครอบครัวของฉันมีแผนรองรับหากต้องเผชิญ กับความยากลำบาก					
20. ครอบครัวของฉันช่วยกันหาทางออกหลายวิธี เมื่อเกิดปัญหาเสมอ					
21. ครอบครัวของฉันไม่วางแผนในอนาคตได้ เพราะว่าอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน					
22. ครอบครัวของฉันไม่สามารถแก้ไขปัญหาคือ ที่ละหลาย ๆ ปัญหา					
23. ครอบครัวของฉันไม่สามารถจัดการปัญหาได้					
24. ครอบครัวของฉันท้อแท้เมื่อพบกับปัญหารุนแรง เข้ามา					
25. ครอบครัวของฉันเชื่อมั่นว่าจะสามารถ ผ่านอุปสรรคไปได้ด้วยดี					

ข้อคำถาม	ไม่จริง ที่สุด	ไม่ จริง	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง	จริง ที่สุด
26. ครอบครัวของฉันมีพุดคุยเพื่อสร้างหวัง ในความสำเร็จของการแก้ปัญหา					
27. ครอบครัวของฉันมีมุมมองว่าทักษะ การแก้ปัญหาจะเพิ่มขึ้นจากการฝึกฝนอุปสรรค					
28. ครอบครัวของฉันไม่สามารถเตรียมพร้อม เพื่อรับมือ					
29. ครอบครัวของฉันใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยความ ยืดหยุ่น					
30. ครอบครัวของฉันเชื่อว่าหากร่วมมือกัน จะสามารถก้าวผ่านปัญหาไปได้					
31. ครอบครัวของฉันยึดติดกับผลลัพธ์ที่ล้มเหลว ในอดีต					
32. ครอบครัวของฉันตระหนักดีว่าทุกอย่างจะดีขึ้น ไม่ได้เกิดจากโชคชะตาทั้งหมด					
33. ครอบครัวของฉันยังคงให้กำลังใจและ หาทางออกร่วมกันอย่างต่อเนื่อง					

**โปรแกรมการศึกษาคอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทน
ของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน**

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
1	การปฐมนิเทศ และการสร้าง สัมพันธภาพ **60 นาที	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความหมาย ประโยชน์ของการให้การศึกษา ระยะเวลาและกฎ กติกาของการให้การศึกษา 3. เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้รับบริการปรึกษา เข้าสู่กระบวนการให้การศึกษา ครอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่องและชี้แจงด้านความร่วมมือของผู้รับการปรึกษา 4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความสำคัญของปัญหา และตระหนักถึงความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการรับการศึกษา	เทคนิคพื้นฐานการให้การปรึกษา ได้แก่ - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การทวนคำ - การเรียบ - การให้กำลังใจ - การตีความ - การสรุปความ - การสร้างสัมพันธภาพ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิคที่ใช้
2	การรักษา สัมพันธภาพและ การสร้าง ความ เข้มแข็ง อดทน ของ ครอบครัว ด้าน ความร่วมมือ และ พันธะสัญญา ร่วมกัน (Commitment) (1) **60 นาที	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การ ปรึกษาและสมาชิกครอบครัว ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนการ สำรวจสภาพปัญหาความร่วมมือ และพันธะสัญญาร่วมกันของ บุคคลในครอบครัว ที่มีอยู่ ระหว่างครอบครัวผู้ป่วย โรคเบาหวาน 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความ ร่วมมือและพันธะสัญญา ร่วมกันของบุคคลในครอบครัว ส่งเสริม ให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจ อารมณ์ความรู้สึก ความคิดเห็น พร้อมถ่ายทอดแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทั้งความสุขและทุกข์ มีการ เปิดโอกาสให้ปรึกษาหารือกัน ยามเกิดปัญหา เกิดความเชื่อมั่น และไว้วางใจระหว่างสมาชิก ครอบครัว ตลอดจนใช้การ สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	เทคนิคการให้การปรึกษา - เทคนิคการการป้อน - เทคนิคพื้นฐานการ ให้คำปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษาตาม ทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิค (“ I ” Message) - เทคนิคเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
3	การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานด้านความร่วมมือและพันธะสัญญาร่วมกันของบุคคลในครอบครัว (Commitment) (2) **90 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ตระหนักถึงคุณค่าของความร่วมมือและการสร้างพันธะสัญญาร่วมกันขึ้นในครอบครัว 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ได้ฝึกสร้างพันธะสัญญา ส่งเสริมการแลกเปลี่ยน และเรียนรู้การต่อรองที่เป็นประโยชน์ เพื่อเป็นการวางเป้าหมาย การกิจร่วมกัน เพื่อนำครอบครัวก้าวผ่าน การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ร่วมกัน ได้	เทคนิคพื้นฐานการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - เทคนิคทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบางสิ่งบางอย่าง(Quid Pro Quo) - เทคนิคการทำสัญญาโดยมีเงื่อนไข (Contingency Contracting) - เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Home Work)
4	การสร้างความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control) (1) **90 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการควบคุมสถานการณ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ฝึกทักษะการควบคุมสถานการณ์ในครอบครัว	เทคนิคพื้นฐานการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา - การเสริมสร้างการทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills Training) - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) - เทคนิคการมอบหมายการบ้าน (Home work)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
5	การสร้างเสริมแรงของครอบครัวด้านการควบคุมสถานการณ์ (Control) (2) **90 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ฝึกการคิดริเริ่มหาแนวทางในการควบคุมสถานการณ์อย่างหลากหลาย และสอดคล้องกับพื้นฐานความเป็นจริง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ประเมินทางเลือกในการควบคุมที่สามารถนำไปสู่การปรับใช้กับสถานการณ์ในครอบครัว	เทคนิคพื้นฐานการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคการการกำกับตัวเอง (Self-Control) - เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-Contract) - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)
6	การสร้างเสริมแรงของครอบครัวด้านการท้าทาย (Challenge) (1) **90 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ตระหนักและเข้าใจถึงมุมมองของตนเองที่มีต่อครอบครัวและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง เชื่อมโยงและสรุบท้าในศักยภาพของตนเองและสมาชิกครอบครัวที่จะพลิกฟื้นสถานการณ์ครอบครัว 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ลองฝึกปรับมุมมองความคิด ที่มีต่อตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง	เทคนิคพื้นฐานการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคการสอน (Coaching) - เทคนิคการปรับเปลี่ยน - รูปแบบการคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) - เทคนิคฝึกพูดกับตัวเอง (Self-Talk) - เทคนิคสรรพนามแทนตนเอง ("I" Message)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/ เทคนิคที่ใช้
7	การสร้างความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวด้านการท้าทาย (Challenge) (2) **60 นาที	1. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถปรับมุมมอง ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมอันพึงประสงค์เมื่อเผชิญกับปัญหาในครอบครัว 2. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถปรับมุมมอง และนำไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ของครอบครัวอย่างเหมาะสม	เทคนิคพื้นฐานการให้การปรึกษา เทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคฝึกพูดกับตัวเอง (Self-Talk) - เทคนิคสรรพนามแทนตนเอง ("I" Message) - เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing)
8	ปัจจัยนิเทศและการยุติการให้การปรึกษา **60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคอร์อครัวประเมินผลและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคอร์อครัวทำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคอร์อครัวมีแนวทางในการนำหลักการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวนำไปปรับใช้ในระยะสั้นและระยะยาว 4. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาคอร์อครัวได้บอกถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรม 5. เพื่อยุติการให้การปรึกษา	ทักษะการให้การปรึกษา - การฟัง - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ - การทวนความ เทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา - เทคนิคการสร้างพันธะสัญญา (Commitment)

โปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัว
ด้านความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว
ผู้ป่วยเบาหวาน



สมุดบันทึก

ข้อมูลส่วนตัว

?

ชื่อนามสกุล.....

ชื่อเล่น อายุ ปี

วันเกิด เพศ.....

โรคประจำตัว..... ตรวจพบมาแล้ว.....ปี

อาชีพรายได้ต่อเดือน.....บาท

สถานภาพ.....

มีบุตรหรือไม่ ☐ ไม่มี ☐ ถ้ามี มีบุตร คน ชาย หญิง

หลังจากจบโปรแกรมนี้ ฉันคาดหวังว่า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตารางนัดหมาย

ครั้งที่ 1	วันที่
ครั้งที่ 2	วันที่
ครั้งที่ 3	วันที่
ครั้งที่ 4	วันที่
ครั้งที่ 5	วันที่
ครั้งที่ 6	วันที่
ครั้งที่ 7	วันที่
ครั้งที่ 8	วันที่



รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การสร้างสัมพันธภาพนั้น เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาได้เรียนรู้จักกับผู้รับการศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยอาศัยเทคนิคและทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการศึกษาได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้การศึกษา เกิดความไว้วางใจในกระบวนการให้การศึกษา และผู้ให้การศึกษา ในขณะเดียวกันผู้รับการศึกษาก็จะทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงในบริการเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เป้าหมายที่ชัดเจน กระบวนการ เนื้อหา บทบาทของผู้รับบริการการศึกษาและผู้ให้บริการ วัน เวลา สถานที่ ตลอดจนการรักษาความลับ ซึ่งเป็นกระบวนการเบื้องต้นที่สำคัญในการนำไปสู่การพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเกิดจากการเข้ารับการปรึกษาทางจิตวิทยา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับบริการการศึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ความหมาย ประโยชน์ของการให้การศึกษา ระยะเวลาและกฎกติกาของการให้การศึกษา
3. เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้รับบริการการศึกษา เข้าสู่กระบวนการให้การศึกษารอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา และสร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างต่อเนื่องและชี้แจงด้านความร่วมมือของผู้รับการศึกษา
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษารับรู้ถึงความสำคัญของปัญหาและตระหนักถึงความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนร่วมกันกำหนดเป้าหมายในการรับการศึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. สมุดบันทึกในการเข้าร่วมโปรแกรมให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว
2. แบบประเมินผลหลังการให้การศึกษา
3. ใบยินยอมเข้าร่วมเข้าร่วมโปรแกรมให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว
4. ใบงานที่ 1 “ครอบครัวของฉันกับการจัดการโรคเบาหวาน”

5. ดินสอ ขางลบ

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษาในครั้งแรก มีความมุ่งหมายเพื่อสร้างความคุ้นเคยกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งประกอบด้วยครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตร ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศและสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะได้ทราบวัตถุประสงค์ ข้อตกลงในการให้การปรึกษา กฎกติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ในการรับบริการปรึกษา โดยอาศัยทักษะการให้การปรึกษา ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ ตลอดจน เทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา อาทิ เทคนิคการสอน (Coaching) เทคนิคเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) รวมทั้งการสร้างให้เกิดความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับความสำคัญของการสร้างให้เกิดความเข้มแข็งของตนในครอบครัว ตลอดจนประเมินสภาพปัจจุบันของครอบครัว

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตนเองแก่ครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง สร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจให้เกิดแก่ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง
2. แจ้งวัตถุประสงค์ ข้อตกลงเบื้องต้น การรักษาความลับและระยะเวลาในการให้การปรึกษา

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมให้การปรึกษารอบครัว รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครอบครัว และผู้ให้การปรึกษา กฎกติกา ตลอดจนระยะเวลา ในการเข้าร่วมการทดลอง เป็นเวลา 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที ณ ห้องให้การปรึกษาในโรงพยาบาล โดยผู้ให้การปรึกษาจะทำบัตรตารางนัดหมายวันที่ เวลาและสถานที่ให้กับผู้ป่วยเบาหวานและบุตร และบุตรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละครอบครัว
2. ผู้ให้การปรึกษานำประเด็นในการรักษาความลับของสมาชิก ความลับ และความสำคัญของการรักษาความลับ กติกาของการรับบริการปรึกษา ตลอดจนแจ้งให้ทราบว่ามีการบันทึกการให้การปรึกษาเพื่อนำไปใช้ในการศึกษา เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจในการให้การปรึกษา
3. ผู้ให้การปรึกษาได้ใช้ทักษะในการให้การปรึกษา คือ การฟังการใช้คำถามปลายเปิด และปลายปิดการสะท้อนความรู้สึกการตีความ การทวนคำหรือข้อความ การสะท้อนความรู้สึก การรักษาความลับ เพื่อซักถามเรื่องทั่ว ๆ ไป

4. ผู้ให้การศึกษาให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผ่านกระบวนการ ดังต่อไปนี้

4.1 ผู้ให้การศึกษาให้แนะนำเกี่ยวกับความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวแก่กลุ่มตัวอย่างและสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว

4.2 ผู้ให้การศึกษากระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญของความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวให้สมาชิกในครอบครัว ตลอดจนร่วมกันวางแผนเป้าหมาย ส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบรรยายสิ่งที่อยู่ในปัจจุบัน ลงในใบงานที่ 1/1 “ครอบครัวของฉัน” ตลอดจนกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสถานการณ์ปัจจุบันในครอบครัวกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

5. ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างซักถามรายละเอียดและข้อสงสัย

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้ป่วยเบาหวานและบุตรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการรับการปรึกษา

2. นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการรับบริการปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การศึกษา
4. แจกแบบประเมินผลหลังการให้การศึกษาครั้งที่ 1

ใบงาน 1/1

ครอบครัวของฉันกับโรคเบาหวาน

+++++

ครอบครัวของฉันกับการดูแลโรคเบาหวานของมารดา

☐ เหมาะสม

☐ ไม่เหมาะสม

อย่างไร.....

ครอบครัวของฉันคิดว่าเกี่ยวข้องกับการสร้างความเข้มแข็งอดทนในครอบครัว

☐ สำคัญ

☐ ไม่สำคัญ

อย่างไร.....



รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพและการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว

ด้านความร่วมมือและพันธะสัญญาร่วมกันของบุคคลในครอบครัว (1)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ในช่วงแรก ๆ ของการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาพึงตระหนักว่าต้องคงไว้ซึ่งการอาศัยทักษะในการสร้างความคุ้นเคยอย่างต่อเนื่องอันเกิดจากการพบกันครั้งแรก โดยเข้าใจถึงการที่บุคคลต้องมานั่งตรงหน้าคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ในห้องที่ไม่คุ้นเคย บางทีผู้รับการปรึกษาอาจจะรู้สึกอึดอัด ลำบากใจหรือสับสนใจในการถ่ายทอดเรื่องราวครอบครัว ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่เร่งเร้าและควรรอคอยอย่างใจเย็น ให้ความเวลาในการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยกับผู้รับการปรึกษา โดยการใช้ภาษาทักทาย การสบตา น้ำเสียง เพื่อส่งเสริมบรรยากาศให้เกิดการผ่อนคลายและน่าไว้วางใจ ตลอดจนผู้ให้การปรึกษาแสดงถึงความพร้อมในการรับฟังปัญหาของผู้รับการปรึกษา การสร้างให้ครอบครัวเกิดความร่วมมือกันและพันธะสัญญาร่วมกัน เกิดขึ้นได้โดยการที่สมาชิกครอบครัวจำเป็นต้องเกิดความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว ดังวลีที่ว่า “เรียนรู้จักการนำใจเขามาใส่ใจเรา” พร้อมถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทั้งความสุขและทุกข์ มีการเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างปรึกษาหารือกัน ในยามเกิดปัญหา มีความเชื่อมั่นและไว้วางใจระหว่างสมาชิกครอบครัว ตลอดจนใช้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกครอบครัวเสมอไป ดังนั้น การที่สมาชิกครอบครัวไม่เข้าใจกัน ขาดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการไม่เข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จนกลายเป็นอุปสรรคในการสร้างให้เกิดความร่วมมือกันตลอดจนมีข้อตกลงร่วมกันอย่างมีเป้าหมาย เพื่อจัดปัญหาของครอบครัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนการสำรวจสภาพปัญหาความร่วมมือและพันธะสัญญาร่วมกันของบุคคลในครอบครัว ที่มีอยู่ระหว่างครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความร่วมมือและพันธะสัญญาร่วมกันของบุคคลในครอบครัว ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก ความคิดเห็น พร้อมถ่ายทอดแลกเปลี่ยน

ความคิดเห็นซึ่งกันและกันทั้งความสุขและทุกข์ มีการเปิดโอกาสให้ปรึกษาหารือกันยามเกิดปัญหา เกิดความเชื่อมั่นและไว้วางใจระหว่างสมาชิกครอบครัว ตลอดจนใช้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรม “ใจของฉัน บรรณาณของฉันเพื่อวันของเรา”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ดินน้ำมัน
2. กระดาษ A4
3. แบบบันทึกประสบการณ์ให้การศึกษาครอบครัวครั้งที่ 2
4. บทกลอน “พ่อแม่แก่เฒ่า”

วิธีดำเนินการ

ในการศึกษาครอบครัวครั้งที่ 2 ผู้ให้การศึกษามีความมุ่งหวังให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยอาศัยทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการรักษาความลับ เพื่อทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาครอบครัว มีการฝึกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ฝึกการใช้ถ้อยคำ การฟัง การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม รวมทั้งการใช้เทคนิค (“I” Message) คือผู้รับการปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเอง “ฉัน” (“I” Message) ผู้ให้การศึกษาจะส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน” หรือ “แม่” “หนู” หรือคำอื่น ๆ ที่ใช้กันปกติใช้เรียกกันอยู่ประจำ เพื่อช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการสื่อสารที่ชัดเจนมากขึ้นและมีความกลมกลืน กล่าวคือ เป็นการแสดงความรู้สึกถึงความต้องการและรับผิดชอบของตนเองกับสิ่งที่ทั้งคู่พูด การสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเองและแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมาเปิดเผยไม่อ้อมค้อม ตลอดจนผู้พูดได้ตระหนักถึงความคิด ความรู้สึกของตนเอง เทคนิคเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) คือการทำให้ความถี่ของพฤติกรรมเการ่วมมือและการสร้างข้อตกลงมีเพิ่มขึ้น อันเป็นผลเนื่องมาจากผลกระทบที่ได้รับตามหลัง ซึ่งผู้ให้การศึกษามุ่งหวังว่าสมาชิกกลุ่มตัวอย่างเกิดความร่วมมือร่วมใจกัน ปรึกษาหารือกันถึงทางออกในยามเกิดปัญหา เกิดความเชื่อมั่นและไว้วางใจระหว่างสมาชิกครอบครัว ตลอดจนใช้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดเป็นข้อตกลงอย่างชัดเจนถึงแนวทางการแก้ไขปัญห เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ตลอดจนสามารถช่วยให้สมาชิกครอบครัวสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทางสร้างสรรค์มากขึ้น

จ้้นนำ

การให้การศึกษาครั้งนี้ ผู้ให้การศึกษาสร้างสัมพันธภาพก่อนการดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้ให้การศึกษากล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการปรึกษา พร้อมกับทบทวนผลการให้การปรึกษารั้งที่ 2

2. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมให้การปรึกษารอบครั้ครั้งนี้ รวมทั้งบทบาทของสมาชิกครอบครัว และผู้ให้การปรึกษา กฎกติกา ตลอดจนระยะเวลา และการรักษาความลับ

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้มารดาที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานและบุตรเข้าร่วมการปรึกษา พร้อมกับแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม “ใจของฉัน พรารณาของฉันเพื่อวันของเรา”

1.1. ผู้ให้การปรึกษาเริ่มจากแจกบทกลอน “พ่อแม่แก่เฒ่า” ให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุตรอ่านบทกลอนออกเสียงและหันหน้าไปทางมารดา และให้กลุ่มตัวอย่างทั้งคู่ได้แสดงความคิดเห็นต่อบทกลอนที่เชื่อมโยงกับครอบครัวตนเอง

1.2. ผู้ให้การปรึกษาแจกดินน้ำมันให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งคู่และให้สมาชิกปั้นสิ่งใดก็ได้ที่บ่งบอกความเป็นครอบครัวตนเอง

1.3. เมื่อสมาชิกปั้นดินน้ำมันเสร็จให้ผู้สมาชิกตั้งชื่อการปั้นของตนเองและแสดงให้สมาชิกครอบครัวดู พร้อมทั้งแนะนำชื่อผลงาน

1.4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกเล่าเรื่องจากการปั้น พร้อมบันทึกประสบการณ์การปั้นดังนี้

1.4.1 สิ่งที่ปั้นคืออะไรและในขณะที่ปั้นดินน้ำมันสมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร

1.4.2 ถ้าเปลี่ยนแปลงการปั้นได้ อยากเปลี่ยนอะไร และอยากปั้นให้เป็นรูปอะไร

1.4.3 หากการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยสิ่งใดบ้าง

2. ผู้ให้การปรึกษาแจกกระดาษคำถาม 1 แผ่นให้แก่ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง โดยให้สมาชิกตอบข้อคำถามซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 ท่านคาดหวังอย่างไรกับกิจกรรม“ใจของฉัน พรารณาของฉัน”

2.2 ท่านต้องการบอกอะไรให้สมาชิกครอบครัวอีกฝ่ายทราบ

2.3 ท่านอยากเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเองเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข

2.4 ท่านปรารณาอะไรจากสมาชิกครอบครัว

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันกล่าวถึงคำตอบของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน” หรือ “แม่” “หนู” หรือคำอื่น ๆ ที่ใช้กันปกติใช้เรียกกันอยู่ประจำในการถ่ายทอด

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การเรียบ การตีความ การให้ความมั่นใจ การให้กำลังใจ ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษา เสริมแรงทางบวกกันและกัน เมื่ออีกฝ่ายแสดงออกถึงพฤติกรรมอันพึงประสงค์

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับรายละเอียด ของกิจกรรมและตอบข้อสงสัย
2. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และบันทึกลงในแบบบันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษารอบครัวครั้งที่ 2
3. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้การปรึกษารอบครัว ครั้งต่อไป
4. ผู้ให้การปรึกษายุติการให้การปรึกษารอบครัวครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกรอบครัวให้ความร่วมมือ แสดงออกถึง ความสนใจในการให้การปรึกษารอบครัว รวมทั้งสังเกตความร่วมมือในการอภิปราย การซักถาม ในประเด็นต่าง ๆ ภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนข้อเสนอแนะและการให้ความ ช่วยเหลือแก่สมาชิก
2. ผู้ให้การปรึกษานับสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การปรึกษารอบครัว ครั้งที่ 2
3. แบบบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้การปรึกษารอบครัว ครั้งที่ 2

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาคอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน ด้านความร่วมมือ และพันธะสัญญาร่วมกันของบุคคลในครอบครัว (2)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ผู้ให้การศึกษามุ่งส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่างร่วมมือกันปรึกษาหารือ ในการสร้างภารกิจหรือข้อกำหนดระหว่างสมาชิกครอบครัวที่จะให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ยามเกิดปัญหา ตลอดจนประเมินอุปสรรค โดยอาศัยการใช้เทคนิคทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบางสิ่ง บางอย่าง (Quid Pro Quo) คือ การกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบางสิ่งบางอย่าง การทำสัญญาทาง พฤติกรรมระหว่างสมาชิกครอบครัว ในที่นี้คือมารดาและบุตร มาจากความคิดนี้ กล่าวคือ สมาชิก ครอบครัวตกลงที่จะทำบางสิ่งบางอย่าง ขณะที่อีกคนหนึ่งยินดีที่จะทำบางสิ่งบางอย่างระดับ เดียวกันให้เป็นการแลกเปลี่ยน และเป็นข้อตกลงที่จะต้องเป็นที่พอใจของทั้งสองฝ่าย คำนึงถึง ประโยชน์ครอบครัวเป็นหลักก่อน และเทคนิคการทำสัญญาโดยมีเงื่อนไข (Contingency Contracting) เพื่อให้มีการทำสัญญาโดยมีเงื่อนไข เป็นการเขียนข้อตกลงระหว่างผู้รับการปรึกษา กลุ่มตัวอย่าง อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ข้อตกลงจะต้องมีความชัดเจน ทำพฤติกรรมอะไร อย่างไร อาจจะเป็นรูปของปริมาณ (ความถี่) หรือคุณภาพของการกระทำ แล้วจะได้อะไรตอบแทนเท่าไร หรือรางวัลอะไร เป็นตัวเสริมแรงที่จะแลกเปลี่ยนกับการกระทำพฤติกรรมนั้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงคุณค่าของความร่วมมือและการสร้าง พันธะสัญญาร่วมกันขึ้นในครอบครัว

2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่างได้ฝึกสร้างพันธะสัญญา ส่งเสริมการแลกเปลี่ยน และเรียนรู้การต่อรองที่เป็นประโยชน์ เพื่อเป็นการวางเป้าหมาย ภารกิจร่วมกัน เพื่อนำครอบครัว ก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ร่วมกัน

กิจกรรม “ในวันที่เธอหมุนรอบฉัน ฉันหมุนรอบเธอ”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 2 “การร้องขอและการตอบแทน”

2. แบบบันทึกประสบการณ์ให้การศึกษาคอบครัวครั้งที่ 3

3. ดินสอ ขางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งที่ 3 ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการให้การปรึกษาโดยใช้ทักษะการฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำ การเงียบ การให้กำลังใจ การตีความ การสรุปความ ตลอดจนเทคนิคการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา ได้แก่ เทคนิคเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เทคนิคทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อบางสิ่งบางอย่าง (Quid Pro Quo) เทคนิคการทำสัญญาโดยมีเงื่อนไข (Contingency Contracting) โดยผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว พร้อมสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรทบทวนการให้การปรึกษารอบครัวในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงาน “การร้องขอและการตอบแทน” ให้มารดาที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานและบุตรกลุ่มตัวอย่าง และอธิบายกิจกรรม “ในวันที่เธอหมุนรอบฉัน ฉันหมุนรอบเธอ” ที่เน้นสำรวจความคาดหวังของตนเองเกี่ยวกับกิจกรรมที่ความร่วมมือกันดูแลซึ่งกันและกันของครอบครัว กล่าวคือ สิ่งที่มาตราที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานและบุตรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง อยากจะทำหรือประเมินว่าทำได้ ผู้ให้การปรึกษาสันนิษฐานพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และการให้กำลังใจ

1.1 ผู้ให้การปรึกษาสันนิษฐานให้กลุ่มตัวอย่างเขียนข้อความการที่ตนต้องยอมทำในสิ่งที่ตนเองไม่ชอบก่อน แล้วจึงจะได้รับอนุญาตให้ได้ทำในสิ่งที่ตนชอบ เพื่อฝึกทดลองแสดงออก การเสียสละ การร้องขอ การต่อรอง การปฏิเสธ ตลอดจนการตอบแทน

1.2 ผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างร่วมอภิปรายถึง อาทิ คือ “อะไรทำให้คุณอยากจะทำในสิ่งนี้” มารดาที่ป่วยด้วยโรคเบาหวานและบุตรกลุ่มตัวอย่างไม่คิดจะทำหรือประเมินว่าทำไม่ได้ โดยใช้คำถามว่า “เพราะเหตุใด คุณถึงไม่อยากจะทำ” “ไม่ทำ แล้วจะเกิดสิ่งใด” “ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือไม่” “ความถี่เท่าไร” “ผลที่อยากให้ได้มาจากการปฏิบัติตามข้อตกลง” หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรบอกความรู้สึกของตนเองให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับรู้

2. ผู้ให้การศึกษาจะใช้เทคนิคการการเสริมแรงทางบวก ให้กลุ่มตัวอย่างได้ระบุถึงสิ่งที่จะได้รับเมื่ออีกฝ่ายได้ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ชอบเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยน

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรกลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับข้อตกลงร่วมกันในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่คาดว่าจะเกิดขึ้น การวางแผนรับมือกับอุปสรรค และผู้ให้การศึกษาสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้ให้การศึกษามอบหมายการบ้านให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตร นำข้อตกลงไปทดลองปฏิบัติ และบันทึกผล

3. ผู้ให้การศึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้การศึกษาครอบครัวครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้การศึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการให้การศึกษาครอบครัว การแสดงความรู้สึกที่มีต่อครอบครัว และการซักถามในประเด็นต่างๆ

2. ผู้ให้การศึกษาสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จากการแสดงออกของสมาชิกครอบครัว

3. แบบบันทึกประสิทธิภาพการให้การศึกษาครั้งที่ 3

ใบงานที่ 2 “การร้องขอและการตอบแทน”

คำชี้แจง ให้ท่านระบุข้อปฏิบัติผ่านกิจกรรมความร่วมมือดูแลซึ่งกันและกัน

สิ่งที่ฉันจะทำ ระบุความถี่ (กี่ครั้ง)	ปฏิบัติ ได้	ปฏิบัติ ไม่ได้	เหตุผล	รางวัลที่อยากได้รับ เมื่อลงมือปฏิบัติหรือ ทำได้ตามที่กำหนด ไว้

หมายเหตุ

.....

.....

.....

**รายละเอียดโปรแกรมการฝึกหัดรอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ครั้งที่ 4**

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ด้านการควบคุมสถานการณ์ (1)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การควบคุมสถานการณ์ เป็นทักษะการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวสามารถยืนหยัดท่ามกลางปัญหาในเชิงรุกมากกว่าการตั้งรับ โดยผู้ให้การศึกษาส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่างสามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการจะควบคุมสถานการณ์ครอบครัวและประเมินสภาพครอบครัว ตลอดจนวางแผนแนวทางการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ทักษะพื้นฐานสำคัญ ได้แก่ การเสริมสร้างการทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills Training) กล่าวคือ หากครอบครัวมีทักษะการแก้ปัญหา ย่อมช่วยให้สมาชิกสามารถมีเรียนรู้การวางแผนอย่างเหมาะสม มีการคาดคะเนถึงผลการกระทำล่วงหน้าได้ว่าการกระทำใดจะนำไปสู่ผลกระทบใดจนหล่อหลอมให้สมาชิกเกิดความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ครอบครัวในที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาการควบคุมสถานการณ์ให้เกิดขึ้นในครอบครัว
 2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ฝึกทักษะการควบคุมสถานการณ์ในครอบครัว
- กิจกรรม** “ครอบครัวของฉัน ไม่หวั่นแม้วันหนักรมาก”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 3 “ครอบครัวของฉัน ไม่หวั่นแม้วันหนักรมาก”
2. ปากกา ดินสอ ขางลบ
3. แบบบันทึกประสบการณ์ให้การฝึกครั้งที่ 4

วิธีดำเนินการ

ในการให้การฝึกหัดรอบครัวครั้งที่ 4 ผู้ให้การศึกษาอาศัยทักษะการให้การปรึกษา ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการรักษาความลับ ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ เช่นความรู้สึกไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การฟัง การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำ การเงียบ การให้กำลังใจ การตีความ การสรุปความ เทคนิคการฝึกทักษะ

การแก้ปัญหา (Problem Solving Skills Training) และเทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement)

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและสร้างบรรยากาศเป็นกันเองระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาย่างต่อเนื่อง

2. ผู้ให้การปรึกษาแจ้งถึงวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการสามารถควบคุมสถานการณ์ที่ครอบครัวเผชิญอยู่ได้ โดยผู้ให้การปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้การปรึกษาที่ 5 ให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตร แล้วให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันเขียนใบงานที่ 4 “ครอบครัวของฉัน ไม่หวั่นแม้วันมามาก”

2. ผู้ให้การปรึกษาสอนหรือสนับสนุนผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรกลุ่มตัวอย่าง ให้เกิดการเรียนรู้และการฝึกทักษะการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

2.1 ปัญหาที่ครอบครัวกำลังประสบอยู่คืออะไร

2.2 กำหนดนิยามหรือกำหนดปัญหาให้ชัดเจนแล้วร่วมกันฝึกคิด เสนอวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นได้ว่าจะมีวิธีการอะไรบ้าง

2.3 ร่วมกันตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าเหมาะสมและน่าจะได้ผลดีที่สุด

2.4 นำไปดำเนินการลงมือแก้ปัญหา

2.5 ตรวจสอบว่าใช้ได้ผลหรือไม่ หากใช้ไม่ได้ผลก็ย้อนกลับไปวิเคราะห์ตรวจสอบขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการแก้ปัญหาใหม่ต่อไป

2.6 ป้องกันการเกิดซ้ำอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรร่วมกันอภิปรายและแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการควบคุมสถานการณ์ครอบครัว ตลอดทั้งแนวทางในการเผชิญและการจัดการปัญหา

2. ผู้ให้การปรึกษานัดหมาย วัน เวลาและสถานที่ในการให้การปรึกษารอบครั้งต่อไป

3. ประเมินผลการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการรับบริการปรึกษา

2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษา
4. ประเมินผลการให้การปรึกษารั้งที่ 4

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงานที่ 3 “ครอบครัวของฉัน ไม่หวั่นแม้วันหนักมาก”

เป้าหมายการควบคุม และการให้ความหมาย	แนวทาง เลือกและลงมือ ปฏิบัติ	ผลลัพธ์ที่ได้	แนวทางการป้องกัน ไม่ให้เกิดปัญหาซ้ำ
1.....			
2.....			
3.....			
4.....			
5.....			

**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ครั้งที่ 5**

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยด้านการควบคุมสถานการณ์ (2)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ผู้ให้การศึกษามุ่งเน้นเสริมสร้างให้สมาชิกครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างสามารถวางแผนการเรียนรู้การควบคุมสถานการณ์ครอบครัวเชิงรุกมากกว่าการรอตั้งรับยามเกิดปัญหาผ่านกระบวนการสังเกตและจดบันทึก การประเมินผลการปฏิบัติต่อการควบคุมสถานการณ์ การร่วมกันปรึกษาหารือและสามารถวางแผนจัดการเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว คิตรีเริ่มคัดเลือกปรับวิธีการที่หลากหลายมาปรับใช้ในการช่วยเหลือสมาชิกครอบครัวให้ผ่านสภาวะการณ์ต่าง ๆ ประเมินความเป็นไปได้ที่จะนำมาสู่การปฏิบัติจริงในครอบครัว ตลอดจนสามารถคาดคะเนมีแนวทางการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาว ตลอดจนควบคุมสถานการณ์ครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่างฝึกการคิดริเริ่มหาแนวทางในการควบคุมสถานการณ์อย่างหลากหลายและสอดคล้องกับพื้นฐานความเป็นจริง
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษากลุ่มตัวอย่างประเมินทางเลือกในการควบคุมที่สามารถนำไปสู่การปรับใช้กับสถานการณ์ในครอบครัว

กิจกรรม “ดอกไม้แห่งปัญญา”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5 “ดอกไม้แห่งปัญญา”
2. แบบบันทึกประสบการณ์ให้การศึกษารอบครัวครั้งที่ 5
3. ดินสอ ยางลบ

วิธีดำเนินการ

ในการศึกษาครั้งที่ 5 ผู้ให้การศึกษาประยุกต์ใช้ทักษะของการให้การศึกษา ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ และประยุกต์เทคนิคการการกำกับตัวเอง (Self-Control) เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-Contract)

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว พร้อมสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรบทวนการให้การปรึกษารอบครัวในครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษาครั้งนี้
ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 5 “ดอกไม้แห่งปัญญา” แก่ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างคนละ 1 แผ่น โดยให้ผู้รับการปรึกษานั่งหันหน้าเข้าหาสมาชิกในครอบครัว เขียนเป้าหมายของการควบคุมสถานการณ์ลงบนเกสรดอกไม้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างคิดแนวทางการควบคุมสถานการณ์ในครอบครัว

1.2 ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างประเมินสถานการณ์ครอบครัวในปัจจุบัน

1.3 ผู้ให้การปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างค้นหาแนวทางการควบคุมอย่างน้อย 8 แนวทาง ต่อ 1 โดยอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เขียนข้อความที่ประเมินว่าสามารถนำไปปรับใช้ได้ที่สุด โดยให้เขียนลงในกลีบที่ใกล้ตัวเองมากที่สุดและเลื่อนออกไปเรื่อย ๆ เป็นแนวทางที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ยากที่สุด

2. ผู้ให้การปรึกษาสันนิษฐานให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างทำสัญญากับตัวเอง (Self-Contracting)ว่าจะนำไปใช้ในการควบคุมสถานการณ์ครอบครัว เป็นวิธีการที่บุคคลสัญญาด้วยตัวเองว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเช่นใดบ้าง ที่ก้านของดอกไม้แห่งปัญญา

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเสริมแรงทางบวก (Positive Reinforcement) เพื่อให้พฤติกรรมที่ได้รับการเสริมแรงนั้นมีความถี่มากขึ้น

ขั้นสรุป

1. เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินความรู้สึกตนเองและบอกถึงประโยชน์และสิ่งที่ได้จากการปรึกษาในครั้งนี้

2. ผู้การปรึกษานัดหมายการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

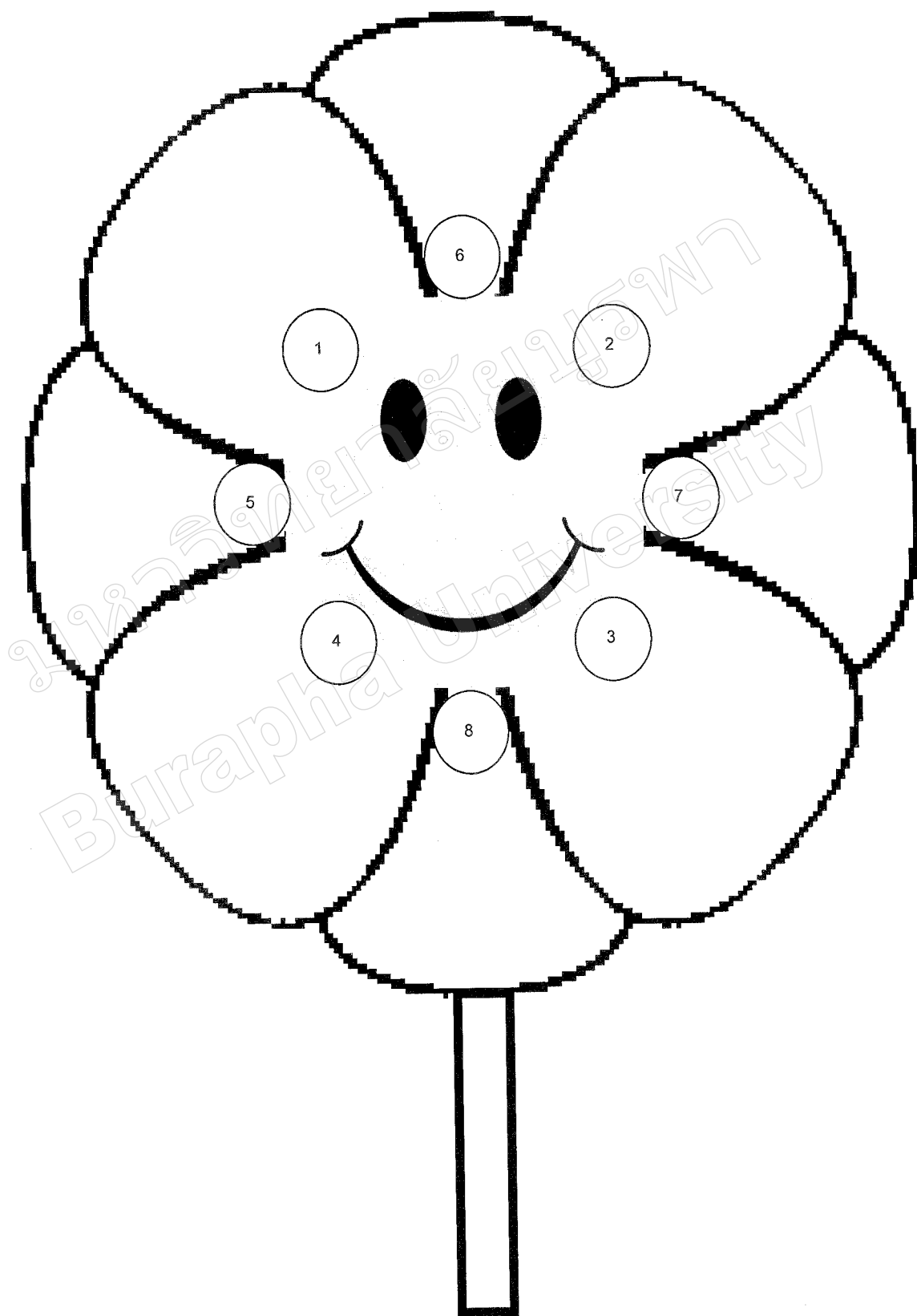
3. ประเมินผลการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการรับบริการปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การศึกษา
4. ประเมินผลการให้การศึกษาครั้งที่ 5

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงานที่ 4 “ดอกไม้แห่งปัญญา”



**รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาคบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ครั้งที่ 6**

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ด้านการทำท่าย(1)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การทำท่าย ถือเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดมุมมองต่อสถานการณ์ยากลำบากที่เผชิญอยู่ในแง่มุมแตกต่างออกไป สมาชิกครอบครัวสามารถปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบต่อตนเอง ครอบครัว โลก และอนาคตได้อย่างสมดุลสอดคล้องกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ผ่านกระบวนการให้ความหมายใหม่ ๆ กับตนเอง ครอบครัว โลก ซึ่งการทำท่ายถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการเปลี่ยนแปลงครอบครัวที่มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างสิ้นหวัง ละเลยต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการสะสมค้างของปัญหา จนทำให้ครอบครัวระส่ำระสายจนยากต่อการดำเนินไปข้างหน้า ให้กลับเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกครอบครัวร่วมกันพลิกฟื้น ตระหนักและปรับมุมมองกับการเผชิญปัญหาอย่างมีความหวัง อันนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของสมาชิกครอบครัว ทำให้สมาชิกครอบครัวที่มีความเข้มแข็งอดทน และขับเคลื่อนครอบครัวไปข้างหน้าอย่างสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ตระหนักและเข้าใจถึงมุมมองของตนเองที่มีต่อครอบครัวและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างเชื่อมั่นและศรัทธาในศักยภาพของตนเองและสมาชิกครอบครัวที่จะพลิกฟื้นสถานการณ์ครอบครัว
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างลองฝึกปรับมุมมอง ความคิด ที่มีต่อตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา ดินสอ ยางลบ
2. กระดาษ A4
3. ถังขยะ
4. ใบงานที่ 5 “ปรับความคิด ชีวิตเปลี่ยน”

วิธีดำเนินการ

ในการปรึกษาครั้งที่ 6 ผู้ให้การปรึกษาอาศัยเทคนิคการให้การปรึกษา ได้แก่ ฝึกการใช้ถ้อยคำ การฟัง การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม และเทคนิคการให้การปรึกษา คือ เทคนิคการสอน (Coaching) เทคนิคการปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) ผ่านการฝึกปรับเปลี่ยนคำพูดหรือความคิด ที่อยู่ในรูปแบบความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative Automatic Thoughts) ที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างสร้างสรรค์และสอดคล้องกับความเป็นจริง เทคนิคฝึกพูดกับตัวเอง (Self-Talk) และเทคนิคสรรพนามแทนตนเอง ("I"-Message) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจและเกิดความชัดเจนมากขึ้น จนนำไปสู่ตระหนักและรับผิดชอบต่อคำพูดตนเอง โดยผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างหันกลับมาตระหนักถึงความคิดในทางลบของตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบต่อตนเอง โลก และอนาคต เหล่านั้นให้สอดคล้องสอดคล้องกับความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครบถ้วน พร้อมสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และอบอุ่นกับสมาชิกครบถ้วน เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานและบุตรทบทวนการให้การปรึกษารอบคร้วในครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การปรึกษาแจกตัวอย่างการพูดกับตนเองทางบวกและทางลบ ให้แก่สมาชิก พร้อมกับอธิบาย และยกตัวอย่างการพูดกับตนเอง ทั้งทางลบ และทางบวก และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการพูดกับตนเองทั้งทางบวก และทางลบ ให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างสะท้อนมุมมองที่มีต่อกรณีตัวอย่างนี้
2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างบันทึกความคิดเชิงลบ ที่มีต่อตนเองและเหตุการณ์ในครอบครัว ลงในกระดาษ
3. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะท้าทายต่อผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่าง ถึงความสามารถในการเปลี่ยนแปลงความคิดเหล่านั้น การกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความสามารถในตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดนั้น ๆ ด้วยการขำกระดาก และทิ้งลงถังขยะ
4. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 5 “ปรับความคิด ชีวิตเปลี่ยน” และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตัวอย่างเสาะหาความคิดใหม่ในมุมมองใหม่ ๆ หรือที่เรียกว่าเป็นความคิดทางเลือก

ตอบสนองตนเองเวลาที่มีความคิดทางลบเกิดขึ้น และให้สมาชิกนำท่านนั้นนำเสนอ และให้อีกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้นสรุป

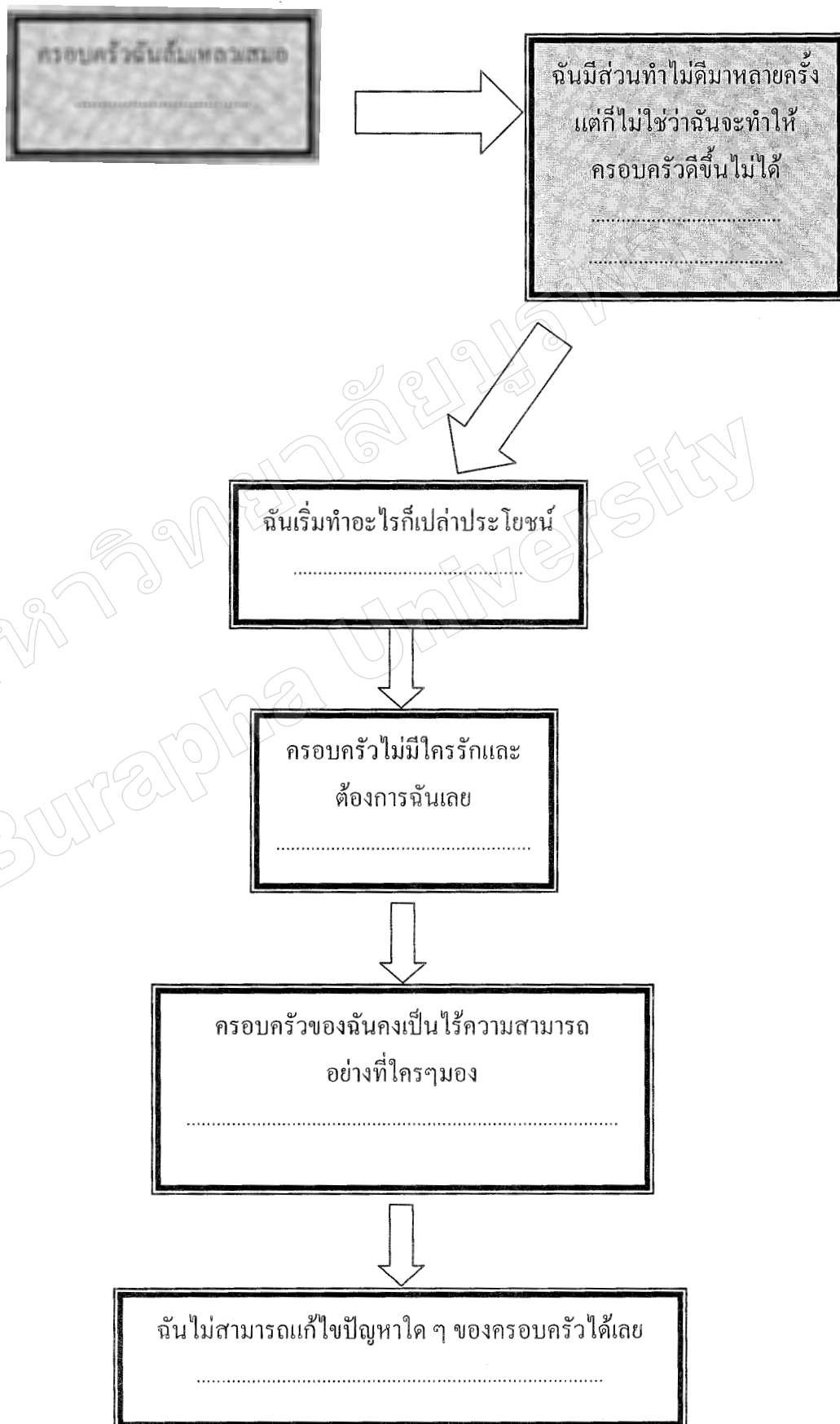
1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างได้ออกถึงประโยชน์ของการรับการปรึกษาในครั้งนี้
แนวทางในการประยุกต์ใช้

2. ผู้ให้การปรึกษาสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิด ที่มีต่อตนเอง
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้การปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษา
4. แบบประเมินผลหลังการให้การปรึกษารั้งที่ 6

ใบงานที่ 5/1 “ปรับความคิด ชีวิตเปลี่ยน”



ตัวอย่าง
ใบงานที่ 5 “ปรับความคิด ชีวิตเปลี่ยน”

การพูดกับตนเองทางลบ : การพูดในสิ่งที่เป็นโทษ (Negative Self-Talk: Garbage In)	ความรู้สึก/ ความคิดเห็น/ การกระทำทางลบ : ผลลัพธ์ที่เป็นโทษ (Negative Feelings/ Behaviors: Garbage Out)
1. ฉันไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้เลย	1. สดแล้วแต่แหวะแต่กรรม/ ทานอาหารโดยไม่ควบคุม
2. ฉันควรหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกันกับมารดา แต่ก็ไม่ได้ทำ	2. รู้สึกผิด/ ไม่จัดสรรเวลา
3. ฉันไม่เคยทำอะไรถูกเลย	3. โง่ เคืองใจ อับอาย ทุกข์ใจ/ ไม่พยายาม
การพูดกับตนเองทางบวก : การพูดในสิ่งที่เป็นคุณ (Positive Self-Talk: Good Stuff In)	ความรู้สึก/ การกระทำทางบวก : ผลลัพธ์ที่เป็นคุณ (Positive Feelings/ Behaviors : Good Stuff Out)
1. ฉันสามารถทำอะไรได้ตั้งหลายอย่างถ้าฉันพยายาม	1. ประสบความสำเร็จ เก่ง/ ลองเสี่ยงดู ลองทำสิ่งใหม่ๆ
2. ฉันจะใช้เวลา 5 นาที ทำความสะอาดห้องนอน	2. ภูมิใจ ผ่อนคลาย/ มีความสุขที่ได้ช่วยครอบครัว

ใบงานที่ 5/2 “ปรับความคิด ชีวิตเปลี่ยน

คำชี้แจง ให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกการพูดกับตนเองจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันลงในแผนภูมิ

การพูดกับตนเองทางลบ: การพูดในสิ่งที่เป็นโทษ
(Negative Self-Talk: Garbage In)

ความรู้สึก/การกระทำทางลบ: ผลลัพธ์ที่เป็นโทษ
(Negative Feelings/ Behaviors: Garbage Out)

การพูดกับตนเองทางบวก: การพูดในสิ่งที่เป็นคุณ
(Positive Self-Talk: Good Stuff In)

ความรู้สึก / การกระทำทางบวก: ผลลัพธ์ที่เป็นคุณ
(Positive Feelings/ Behaviors: Good Stuff Out)

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกหัดรอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ด้านการทำนาย(2)

เวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ผู้ให้การฝึกหัดต้องการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมของการปรับมุมมองในแง่ใหม่ จึงต้องอาศัยการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง จึงส่งเสริมให้ผู้รับการฝึกหัดกลุ่มตัวอย่างลองทำซ้ำ โดยอาศัยฝึกพูดกับตัวเอง (Self-Talk) ในด้านบวก และเทคนิคสรรพนามแทนตนเอง (“I”-Message) โดยผู้ให้การฝึกหัดมุ่งหวังให้สมาชิกได้ตระหนักถึงมุมมองความคิด ความรู้สึกมีผลต่อการแสดงออกที่เป็นอยู่ในปัจจุบันเป็นอย่างไรและทดลองเมื่อปรับคำพูดต่อตนเอง และครอบครัว โดยมุ่งเน้นการปรับมุมมองที่ขับเคลื่อนครอบครัวอย่างสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถปรับมุมมอง ความคิด ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมอันพึงประสงค์เมื่อเผชิญกับปัญหาในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถปรับมุมมอง และนำไปประยุกต์ใช้ในเหตุการณ์ของครอบครัวอย่างเหมาะสม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6 “ฉันพูดกับตนเอง”
2. ดินสอ สี ปากกา ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ในการให้การฝึกหัดรอบครัวครั้งนี้ ผู้ให้การฝึกหัดอาศัยทักษะ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการรักษาความลับ ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ฝึกการใช้ถ้อยคำการฟังการใช้น้ำเสียงการแสดงสีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม ตลอดจนเทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) ผ่านการฝึกปรับเปลี่ยนคำพูดหรือความคิด ที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ชั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว พร้อมสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง และอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

2. ผู้ให้การปรึกษาให้มารดาที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานและบุตรกลุ่มตัวอย่างทบทวนการให้การปรึกษารอบครัวในครั้งที่ผ่านมา

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกระบวนการให้การปรึกษาครั้งนี้
ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงานที่ 6 “ฉันพูดกับตนเอง” มาตัดตามรอยประออกเป็น 16 ชิ้น ให้สมาชิกทั้งมารดาและบุตร เติมคำลงในช่องว่างที่กำหนดให้

2. ให้กลุ่มตัวอย่างจับคู่กันและเติมข้อความลงในช่องว่าง หลังจากนั้นเปลี่ยนกันนำเสนอระหว่างสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง และร่วมกันแก้ไขคำพูดให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

3. ให้สมาชิกสลับกันเล่าให้อีกฝ่ายฟังเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง และร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพูดกับตนเองทั้งในทางบวก และทางลบ ว่าเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างไร และความคิดเห็นสะท้อนจากสมาชิกครอบครัวอีกฝ่าย

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้กลุ่มตัวอย่างได้บอกถึงประโยชน์ของการรับการปรึกษาในครั้งนี้ และแนวทางในการประยุกต์ใช้

2. ผู้ให้การปรึกษาสรุปความหมายและประโยชน์ของการเปลี่ยนความคิด ที่มีต่อตนเอง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ให้สอดคล้องกับความเป็นจริง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้การปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้การปรึกษา
4. แบบประเมินผลหลังการให้การปรึกษาครั้งที่ 7

ใบงานที่ 6/1 จินตนาการกับตนเอง (Self-talk Sentence Stems)

• ฉันได้แต่หวังว่าฉันควรจะ _____	
• ฉันสามารถที่จะ _____	ได้อย่างแน่นอน
• ฉันไม่รู้ว่าคุณ _____	
• ฉันรู้ว่าฉัน _____	
• ฉันอาจจะทำ _____	ได้
• ฉันแน่ใจว่าฉันสามารถทำ _____	ได้
• ฉันควรจะ _____	แต่ฉันก็ไม่ทำ
• เต็มใจ ฉันทำ _____	ได้แล้ว
• ฉันไม่สามารถที่จะเป็น _____	ได้
• เต็มใจ ฉันเป็น _____	
• ฉันต้องการที่จะ _____	แต่ฉันก็ไม่ยอมทำ
• ฉันได้เริ่มต้น _____	เรียบร้อยแล้ว
• ฉันต้องการที่จะ _____	มาก แต่ฉันก็จะไม่ทำ
• ฉันได้เริ่มต้น _____	
• เป็นสิ่งที่ฉันสนุกที่จะ _____	แต่ฉันก็ทำไม่ได้
• ฉันสนุกกับ _____	
• ฉันควรพยายามที่จะ _____	แต่ฉันก็ไม่ทำ
• ฉันกำลังพยายามอย่างหนักที่จะ _____	
• ฉันรู้สึกกังวลใจตัวเองเมื่อ _____	
• ฉันรู้สึกว่าฉันควบคุมตนเองได้เมื่อ _____	
• ความเจ็บป่วยที่ฉันกังวลมากที่สุดคือ _____	
• ฉันเอาชนะความกังวลของฉันได้ด้วยวิธีการ _____	

หมายเหตุ ประโยคที่ 1 เป็นการพูดกับตนเองทางลบ ประโยคที่ 2 เป็นการพูดกับตนเองทางบวก

รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
ครั้งที่ 8

เรื่อง การป้องกันนิเทศและการยุติการให้บริการปรึกษา

ระยะเวลา 60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

เป็นขั้นตอนการสรุปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างการให้การศึกษา ผู้ให้การปรึกษาใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด การสรุปความ คือให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาคอยช่วยทวนซ้ำหรือเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป โดยระบุในเชิงประจักษ์ สามารถวัด ประเมินได้ มีความมุ่งหมายเพื่อให้ครอบครัวผู้รับการปรึกษา ฝึกปฏิบัติ เมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค จะต้องมีการหยุดคิดให้รอบคอบ พิจารณาถึงสาเหตุแห่งปัญหา อดทนอดกลั้นในการแก้ไขปัญห ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ซึ่งบางครั้งอาจจะต้องใช้ทั้งเวลา ความคิด และจิตใจที่มั่นคงในการแก้ไข บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับโลกความจริง โดยประยุกต์ใช้กับการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารอบครัวประเมินผลและบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารอบครัวทำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว
3. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารอบครัวมีแนวทางในการนำหลักการพัฒนาความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวนำไปปรับใช้ในระยะสั้นและระยะยาว
4. เพื่อให้ผู้รับการศึกษารอบครัวได้บอกถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรม
5. เพื่อยุติการให้การศึกษา

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว
2. เอกสารความร่วมมือกันพันธะสัญญา

วิธีการดำเนินการ

การดำเนินการให้การศึกษาในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินผลและอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม รวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้รับการศึกษารอบครัวมีแนวทางในหลักการพัฒนาครอบครัวให้เกิดความเข้มแข็งอดทน ไปปฏิบัติในชีวิตจริง

หลังจากยุติการให้การศึกษา ผู้รับการศึกษาคบครัว ได้บอกถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรม สำนวณว่ามีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้างในการดำเนินการความคิดเชิงบวกตามแผนที่กำหนด สามารถแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ สามารถมีสัมพันธภาพที่เหมาะสม เพื่อยุติการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การศึกษาสร้างสัมพันธภาพกล่าวทักทายอย่างเป็นกันเอง และให้ผู้รับบริการ ทบทวนกฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ

2. ผู้ให้การศึกษา ทบทวนสาระสำคัญของการให้การศึกษาครั้งก่อน

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้การศึกษาบอกวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งนี้

2. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับบริการบอกถึงความรู้สึกที่เข้าร่วมโปรแกรมทั้ง 8 ครั้ง

3. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับบริการประเมินตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง จากนั้นสร้าง “บันทึกพันธะสัญญาของเรา” สิ่งที่ยังคงต้องทำต่อไปในอนาคต และสัญญากันว่าจะทำ

4. ผู้ให้การศึกษาให้ผู้รับบริการทำแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การศึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ซักถามข้อสงสัย

2. ผู้ให้การศึกษาขอบคุณผู้รับบริการที่ให้ความร่วมมือและมาเข้าร่วมโปรแกรม

โดยตลอด และขอยุติการให้การศึกษาแต่เพียงเท่านี้

การประเมินผล

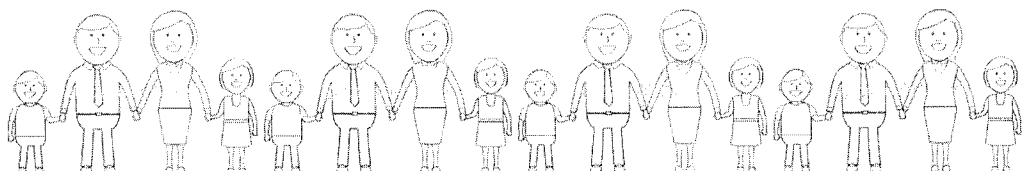
1. สังเกตจากการให้ความสนใจ การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม รวมทั้งสังเกต การแสดงความคิดเห็น และภาษาท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะ

2. แจกแบบประเมินหลังการให้การศึกษาแก่ผู้รับการปรึกษา

สัญญาของเรา

ต่อไปนี่ พวกเราจะ

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



ภาคผนวก ข

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว
ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว

ตารางที่ 12 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	1	1	0	2	.67	ใช้ได้
3	0	1	1	2	.67	ใช้ได้
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	1	1	0	2	.67	ใช้ได้
8	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
9	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	0	1	1	2	.67	ใช้ได้
11	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
13	0	1	1	2	.67	ใช้ได้
14	0	1	1	2	.67	ใช้ได้
15	1	1	0	2	.67	ใช้ได้
16	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
17	0	1	1	2	.67	ใช้ได้
18	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
19	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
20	1	1	0	2	.67	ใช้ได้
21	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
22	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
23	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
24	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
25	1	1	0	2	.67	ใช้ได้

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
26	0	1	1	2	.67	ใช้ได้
27	1	1	0	2	.67	ใช้ได้
28	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
29	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
30	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
31	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
32	1	0	1	2	.67	ใช้ได้
33	0	1	1	2	.67	ใช้ได้

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

สอดคล้อง ให้ +1 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน

ไม่สอดคล้อง ให้ -1 คะแนน

สูตรการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Item Objective Congruence Index)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม

$\sum R$ คือ ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าความตรงเชิงเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

ตารางที่ 13 ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบวัดความเข้มแข็งอดทนของ
ครอบครัว

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.53	18	.60
2	.67	19	.74
3	.41	20	.54
4	.44	21	.43
5	.53	22	.63
6	.67	23	.73
7	.35	24	.36
8	.67	25	.35
9	.57	26	.67
10	.67	27	.57
11	.53	28	.60
12	.67	29	.29
13	.48	30	.57
14	.70	31	.28
15	.54	32	.68
16	.72	33	.67
17	.29		

หมายเหตุ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น Reliability Coefficients Alpha = .93

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผศ. พ.ศ.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
2. ดร.จิตรา คุษฎีเมธา อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร.สกล วรเจริญ อาจารย์ประจำภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ง

สำเนาหนังสือราชการต่าง ๆ

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ที่ ศร ๖๖๒๑/๐๔๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

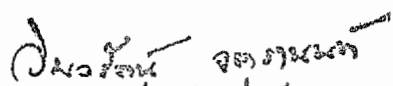
เรียน ประธานกรรมการสาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวฉวีชา บุตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษาครอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคถล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๑๕๕-๖๒๖๖

ร่าง.....
พิมพ์.....
ตรวจ.....



ที่ ศร ๖๖๒๑/๐๘๘

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๘ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววนิชชา บุศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรัญญาครอบครัวยุคใหม่ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ผู้ป่วยโรคเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคถล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.จิตรา คุณภูมิเมธา เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.จิตรา คุณภูมิเมธา ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาววนิชชา บุศรี)
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๑๕๕-๖๒๖๖

นาง.....
คิมพ์.....
ตรวจ.....



ที่ ศร ๖๖๒๑/๐๕๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๔ มกราคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

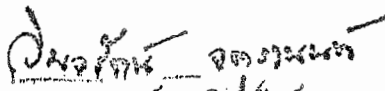
เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาววนิชยา บุญศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาคือความเข้มแข็งของคนของครอบครัว ผู้ป่วยโรคเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคัด ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.สกต วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จาก ดร.สกต วรเจริญศรี ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๑๕๕-๖๒๖๖

ร่าง.....
พิมพ์.....
ตรวจ.....

สำเนา



133

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๕๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้บริหารคลินิกเอกชนในกรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณิชา ปุศรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษาคอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนาคล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยโรคเบาหวานและญาติ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงวันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการแทน
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๑๕๕-๖๒๖๖, ๐๘-๑๘๑๘-๗๗๔๘

ทำาง.....
พิมพ์.....
ตรวจ.....



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๕๖๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๒ มีนาคม ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้บริหารคลินิกและโรงพยาบาลเอกชนในกรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวณิชา บุษรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการรักษาครอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน” ในความควบคุมดูแลของ ดร.เพ็ญภา กุลนาคดล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ป่วยโรคเบาหวานและญาติ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ถึงวันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ไชยฐ์ ชิริสวัสดิ์)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ รักษาการแทน
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๕๑๕๙-๖๒๖๖, ๐๘-๑๘๑๘-๗๗๔๘

ร่าง...
พิมพ์...
ตรวจ...

**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย****คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา****1. ชื่อวิทยานิพนธ์**

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปริกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อ
ความเข้มแข็งของคนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR FAMILY
COUNSELING ON FAMILY HARDINESS IN DIABETES MELLITUS'S PATIENT FAMILIES

2. ชื่อผู้จัดทำ นางสาวณิชา บุตรี

หลักสูตร วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการให้คำปรึกษา

☐ ภาคปกติ

☒ ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว 52920580

คณะศึกษาศาสตร์

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดของวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

- 1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
- 2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- 3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) รับรองโครงการวิจัย

() ไม่รับรอง

4. วันที่ให้การรับรอง: 24 เดือน มกราคม พ.ศ. 2556

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี แยมกลีกร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย (Patient Information)

การวิจัยเรื่อง

ผลการศึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

เรียน ผู้ป่วยที่เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวณิชา บุษรี นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้ทำการวิจัยผลการศึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คือ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการเลือกเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานตระหนักถึงความสำคัญของความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ร่วมมือกันในครอบครัว เสริมสร้างให้เกิดความร่วมมือและพันธะสัญญาร่วมกันของบุคคลในครอบครัว มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กำหนดข้อตกลง จัดการปัญหาต่าง ๆ ภายในครอบครัว มีการให้กำลังใจ ใช้การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และใช้เวลาร่วมกัน มีการกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม และมีมุมมองต่อปัญหาครอบครัวอย่างสมเหตุสมผล ตลอดจนมีความสามารถในการใช้วิธีการที่หลากหลายในการช่วยเหลือสมาชิกครอบครัวให้ผ่านสภาวะการณ์ต่าง ๆ ไปด้วยดี

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ท่านจะได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาครอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้น ประกอบด้วย การให้การปรึกษารายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาการให้การศึกษาทั้งหมด 4 สัปดาห์

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ นางสาวณิชชา บุษรี
โทร 085-1596266 ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปฐกษครอบครัวตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อความเข้มแข็งอดทนของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ
ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง
จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....)