

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบกลุ่มตามทฤษฎีระบบครอบครัวต่อความเข้มแข็งของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วันให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

เลขที่ ♡♡♡♡

แบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัว

แบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัวชุดนี้เป็นเครื่องมือเพื่อประกอบการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบกลุ่มตามทฤษฎีระบบครอบครัวต่อความเข้มแข็งของ ครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน ข้อความในแบบวัดชุดนี้ เป็นข้อความที่แสดงถึงความรู้สึก หรือ ความคิดของท่านต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เฉพาะกับตัวท่าน หรือครอบครัวของท่านในปัจจุบัน ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงใด แล้วกรอกใส่เครื่องหมาย x ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โปรดตอบให้ครบทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของ แบบวัด คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ ไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านและผู้อื่นแต่อย่างใด ประโยชน์เพื่อในการวิจัยเท่านั้น

คำอธิบาย

แบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัวแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวและครอบครัวของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 แบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัว

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวานทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือ ในการตอบแบบวัด และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่งมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลครอบครัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่ระบุถึงข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลครอบครัวของผู้ตอบ โปรดเลือกคำตอบโดยการเครื่องหมาย X ในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง

2. อายุ..... ปี

3. การศึกษา

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ | ☐ 2. ประถมศึกษาปีที่ 1 - 6 |
| ☐ 3. มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 | ☐ 4. อนุปริญญา หรือ เทียบเท่า |
| ☐ 5. ระดับปริญญาตรี | ☐ 6. อื่น ๆ ระบุ |

4. อาชีพ

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. รับราชการ | ☐ 2. รัฐวิสาหกิจ |
| ☐ 3. พนักงานบริษัท | ☐ 4. รับจ้าง |
| ☐ 5. ค้าขาย | ☐ 6. แม่บ้าน |
| ☐ 7. ไม่มีงานทำ | ☐ 8. อื่น ๆ ระบุ |

5. รายได้ต่อเดือนของครอบครัว.....บาท

6. รายได้คงเหลือของครอบครัว.....บาท

7. ความคิดเห็นต่อความเข้มแข็งของครอบครัวเดิมของท่านก่อนให้คำปรึกษา

- ☐ 1. ครอบครัว มีความเข้มแข็งในครอบครัวน้อย
- ☐ 2. ครอบครัว มีความเข้มแข็งในครอบครัวปานกลาง
- ☐ 3. ครอบครัว มีความเข้มแข็งในครอบครัวมาก

8. ประเภทครอบครัวของท่านเป็นอย่างไร

- ☐ 1. ครอบครัวเดี่ยว (ในครอบครัวท่านประกอบด้วยสามี/ ภรรยา)
- ☐ 2. ครอบครัวเดี่ยว (ในครอบครัวท่านประกอบด้วยบิดา มารดา และบุตร)
- ☐ 3. ครอบครัวขยาย (ในครอบครัวประกอบด้วยบิดา มารดา บุตร และญาติ)

9. บทบาทของท่านในครอบครัว(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| ☐ 1. บิดา | ☐ 2. สามี | ☐ 5. อื่นๆ ระบุ..... |
| ☐ 3. มารดา | ☐ 4. ภรรยา | |

[illegible]

[illegible]

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้ปรึกษา
1	การประชุมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ● การฟัง (Active listening) ● การถามคำถาม (Questioning) ● การแปลความหมาย (Interpreting) ● การเผชิญหน้า (Confronting) ● การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) ● การเอื้ออำนวย (Facilitating) ● การแสดงความเคารพนับถือ (Respect) ● การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) ● การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Setting)
2	การศึกษาสภาพปัญหาของครอบครัวเกี่ยวกับความเข้มแข็งของครอบครัวในด้านการสื่อสาร การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว และการแสดงออกถึงความรักความผูกพัน	เทคนิคการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีระบบ ● การทำแผนภูมิครอบครัว (Family Genogram) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ● การฟัง (Active Listening) ● การพูดทวนซ้ำ (Restating) ● การทำให้เกิดความชัดเจน (Clarifying) ● การถามคำถาม (Questioning) ● การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feeling) ● การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) ● การเอื้ออำนวย (Facilitating)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้ปรึกษา
3	การพัฒนาความเข้มแข็งของ ครอบครัวในการสื่อสาร ด้านวิธีการสื่อสารที่ถ่ายทอด ความผูกพันความรู้สึกที่ดี ระหว่างสมาชิก	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีระบบ ● เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
4	การพัฒนาความเข้มแข็งของ ครอบครัวในการสื่อสาร ด้านการให้ความสัมพันธ์ ทางด้านจิตวิญญาณทั้งที่เป็น คำพูดและ ไม่เป็นคำพูด	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีระบบ ● เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
5	การพัฒนาความเข้มแข็งของ ครอบครัวในการปฏิบัติหน้าที่ ครอบครัว ด้านการปฏิบัติหน้าที่ ตามบทบาทของตน	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีระบบของโบทวน ● เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
6	การพัฒนาความเข้มแข็งของ ครอบครัวในการปฏิบัติหน้าที่ ครอบครัว ด้านความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ตนเอง การยอมรับและ ให้เกียรติกัน	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีระบบ ● เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
7	การพัฒนาความเข้มแข็งของ ครอบครัวในการปฏิบัติหน้าที่ ครอบครัว ด้านการช่วยเหลือกัน เป็นทีมในครอบครัว	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีระบบ ● เทคนิคการจัดการกับสามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Detriangulation)

ครั้งที่	เรื่อง	ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการให้ปรึกษา
(ต่อ)	การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอก	เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
8	การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการแสดงออกถึงความรักความผูกพันต่อกันด้านการแสดงออกถึงความรักใคร่ให้กำลังใจ	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีระบบ ● เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
9	การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการแสดงออกถึงความรักความผูกพันต่อกันด้านการใช้เวลาร่วมกันการปรับตัวเพื่อก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงร่วมกัน	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีระบบ ● เทคนิคการแยกตนเอง (Differentiation of Self) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)
10	การสรุปและประเมินผลกิจกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีระบบของไบเวน	เทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีระบบ ● เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) ● เทคนิคการคืนสู่เหย้า (Going Home Again) เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ดินน้ำมัน

2. แบบบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มครั้งที่ 1

กิจกรรม “นี้แหละตัวฉัน ที่ไปออกมา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม
ครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา รวมทั้งบทบาทหน้าที่
ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาในการเข้ากลุ่ม ตลอดจน กฎกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการให้
คำปรึกษารอบครัว

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมในการให้คำปรึกษา
ครอบครัว ตลอดจนสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของกลุ่มว่าสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตใน
ทางสร้างสรรค์มากขึ้นโดยตัวครอบครัวของผู้ป่วยเอง

4. เพื่อศึกษาระดับความเข้มแข็งของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน ตลอดจนสภาพปัญหา
ความผูกพันทางอารมณ์ภายในกลุ่มครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

วิธีดำเนินการ

ในการปฐมนิเทศการให้คำปรึกษารอบครัวครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษามีความมุ่งหวังให้
สมาชิกกลุ่มได้มีความคุ้นเคยและรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยมีการประยุกต์ใช้หลักการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม การสะท้อน
ความรู้สึก การตีความ การสรุปความ และการรักษาความลับกลุ่ม ทำให้เกิดบรรยากาศที่เอื้อต่อ
การพัฒนาตนเองด้านจิตใจ เช่นความรู้สึกไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
ตลอดจนมุ่งหวังให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงแนวคิดหลักการของทฤษฎีระบบครอบครัวว่าสามารถ
ช่วยให้สมาชิกครอบครัวสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในทางสร้างสรรค์มากขึ้น โดยครอบครัว
ผู้ป่วยเอง

ขั้นนำ

การให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพก่อนการดำเนินการ โดย

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและแนะนำตนเองแก่สมาชิก
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม “นี่แหละตัวฉัน ที่ป็น

ออกมา”

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกดินน้ำมันให้สมาชิกและให้สมาชิกกลุ่มทุกคนปั้นสิ่งใดก็ได้ที่บ่งบอกความเป็นตัวเอง

3.2 เมื่อสมาชิกปั้นดินน้ำมันเสร็จให้สมาชิกตั้งชื่อการปั้นของตนเอง และแสดงให้เพื่อนดู พร้อมทั้งแนะนำชื่อของตนเอง

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องจากการปั้น พร้อมบันทึกประสบการณ์ปั้นตัวฉัน ดังนี้

3.3.1 สิ่งที่ปั้นคืออะไรและสมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรในขณะที่ปั้นดินน้ำมัน

3.3.2 สิ่งที่ปั้นบ่งบอกอะไรในความเป็นตัวของตัวเองให้เพื่อนทราบ

3.3.3 ถ้าเปลี่ยนแปลงการปั้นได้ อยากเปลี่ยนอะไร และอยากปั้นให้เป็นรูปอะไร

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมให้คำปรึกษาครบถ้วน รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครบถ้วน และผู้ให้คำปรึกษา ฝึกคิดในการเข้ากลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเน้นประเด็นในการรักษาความลับของสมาชิก อธิบายถึงความหมายของความลับ และความสำคัญของการรักษาความลับที่สมาชิกจะนำออกมาพูดในกลุ่ม ตลอดจนแจ้งให้ทราบว่าจะมีการบันทึกการให้คำปรึกษาเพื่อนำไปใช้ในการศึกษา เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจในความปลอดภัยในการให้คำปรึกษา

3. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายแนวคิดหลักการของทฤษฎีระบบครอบครัวให้สมาชิกครบถ้วนให้รับทราบเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจภูมิหลังครอบครัวตนเอง ความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่ม ความคาดหวังจากการเข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษคำถาม 1 แผ่นให้แก่สมาชิกทุกคนและให้สมาชิกตอบข้อคำถามซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.1 ท่านคาดหวังอย่างไรในการเข้ากลุ่ม

4.2 ท่านอยากเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเองเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข

4.3 ท่านปรารถนาอะไรจากครอบครัว

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนร่วมกันกล่าวถึงคำตอบของตนเอง ว่าแต่ละคนคาดหวังอย่างไรและต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเอง

6. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟัง การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การเรียบ การตีความ การให้ความมั่นใจ และการให้กำลังใจ ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อใหสมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจว่าพลังกลุ่มสามารถช่วยให้สร้างสรรค์สิ่งดีในชีวิตได้ด้วยตัวสมาชิกเอง

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับรายละเอียดของการเข้ากลุ่ม และร่วมกับสมาชิก อภิปรายถึงการตอบคำถามของสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปประเด็นที่ได้จากการเข้ากลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันและบันทึกลงในแบบบันทึกประสบการณ์การให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มในครั้งที่ 1
3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการให้คำปรึกษารอบครัวครั้งต่อไป
4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษารอบครัวครั้งที่ 1

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ แสดงออกถึงความสนใจในการให้คำปรึกษารอบครัว รวมทั้งสังเกตความร่วมมือในการอภิปราย การซักถาม ในประเด็นต่าง ๆ ภาษากายท่าทางที่แสดงถึงความรู้สึก ตลอดจนข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษานบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้คำปรึกษารอบครัวแต่ละครั้ง
3. แบบบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1

แบบบันทึกประสบการณ์บ้าน

♣ สิ่งที่บ้านคือ

.....

.....

.....

♣ ฉันมีความรู้สึก

.....

.....

.....

♣ ฉันอยากบันทึกให้เพื่อนรู้ว่าตัวฉัน

.....

.....

.....

♣ ถ้าเปลี่ยนแปลงการบ้านได้ ฉันอยากจะบันทึก

.....

.....

.....

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาชุดที่ 1

ให้สมาชิกกลุ่มตอบข้อคำถามต่อไปนี้

1. ท่านคาดหวังอย่างไรในการเข้ากลุ่ม

2. ท่านอยากเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเองเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข

3. ท่านปรารถนาอะไรจากครอบครัว



แบบบันทึกประสบการณ์

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1



ความรู้สึกที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวอื่น ๆ คือ

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัว คือ



การให้คำปรึกษาคครอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 2

เรื่อง การศึกษาความเข้มแข็งของครอบครัวในด้านการสื่อสาร, การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวและการแสดงออกถึงความรักความผูกพัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ 1 แท่ง
3. ขางลบ
4. เอกสารกิจกรรมการวาดภาพครอบครัว

กิจกรรม “ครอบครัวของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความเข้มแข็งครอบครัวเกี่ยวกับการสื่อสาร การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวและการแสดงออกถึงความรักความผูกพัน ในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. เพื่อศึกษาลักษณะองค์ประกอบของการสื่อสาร การปฏิบัติหน้าที่ และการแสดงออกความรักความผูกพันในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาสร้างเป็นแผนที่ครอบครัว เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัวผู้ป่วยอย่างน้อย 3 รุ่น (Three Generation)

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาคครอบครัวครั้งนี้เป็นการให้คำปรึกษารายบุคคล ผู้ให้คำปรึกษาจะขอพบสมาชิกครอบครัวแต่ละคนโดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มได้แก่ การใช้คำถาม การฟัง การทบทวนประวัติ การแปลความหมาย การสะท้อนความรู้สึก และการให้ความมั่นใจ คำลึงใจแก่สมาชิก และใช้เทคนิคตามทฤษฎีระบบครอบครัวได้แก่ เทคนิคแผนภูมิครอบครัว (Family Genogram) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของครอบครัวอย่างน้อยสามรุ่นและนำมาเขียนเป็นแผนภูมิครอบครัว ตลอดจนใช้กิจกรรมวาดภาพครอบครัว เพื่อให้ทราบถึงสภาพบรรยากาศ ความสัมพันธ์ ความรู้สึกนึกคิดของครอบครัวสมาชิก

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น กับสมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม ของการพบกันครั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจ ตรงกันและความร่วมมือในการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกครอบครัววาดภาพครอบครัว
 ดังนี้ ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิก 1 แผ่น และให้สมาชิกกลุ่มทุกคนวาดภาพ โดยให้วาดภาพตามคำสั่ง ดังนี้ “ให้ท่านวาดภาพในกระดาษแนวนอน โดยวาดรูปสมาชิกทุกคน ในครอบครัว รวมทั้งตัวท่านด้วย และแต่ละคนกำลังทำอะไร พยายามวาดรูปคนทั้งคน อย่าวาดรูป การ์ตูนหรือวาดเป็นแท่ง”

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกครอบครัววาดภาพครอบครัว
2. เมื่อสมาชิกครอบครัววาดรูปเสร็จ ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามถึงภาพวาด เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลที่บ่งบอกถึงความเข้มแข็งของครอบครัวในด้านการสื่อสาร การปฏิบัติหน้าที่ และการแสดงออกด้านความรักและความผูกพัน ดังนี้
 - 2.1 ภาพที่วาดคือภาพอะไร ให้สมาชิกอธิบายถึงภาพวาดครอบครัวของตนเอง
 - 2.2 บุคคลในภาพวาดคือใครและรู้สึกอย่างไรกับคนในภาพแต่ละคน
 - 2.3 มีอะไรในภาพวาดที่อยากเปลี่ยนแปลง
 - 2.4 มีอะไรอีกหรือไม่ที่สมาชิกอยากเล่าให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบ
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “ครอบครัวของฉัน”
 - 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งกติกาการเข้าร่วมกิจกรรมให้ทราบว่าเบื้องต้นว่า “กิจกรรมนี้จะให้สมาชิกเล่าเรื่องราวของตนเองและครอบครัวอย่างน้อย 3 รุ่น โดยจะเล่าอย่างไรก็ได้ โดยผู้ฟังมีสิทธิถามหากต้องการทราบเรื่องใด ผู้เล่าจะตอบหรือไม่ตอบก็ได้ ภายหลังจากการทำกลุ่มเสร็จ จะไม่มีการนำเรื่องราวไปพูดต่อนอกห้องถือว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นความลับระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกครอบครัว”
 - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สิทธิ์สมาชิกเป็นผู้เลือกที่จะเริ่มต้นที่ใครก่อน โดยผู้ให้คำปรึกษาเสนอตัวว่าขอเป็นผู้เริ่มก่อน เพื่อเป็นการแสดงความจริงใจและ เปิดเผยในการทำกิจกรรมร่วมกัน

3.3 เมื่อเล่าเรื่องราวของคนเสร็จเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายถามและตอบคำถาม เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ภายในครอบครัวผู้ปวยอย่างน้อย 3 รุ่น (Third Generation)

3.4 เมื่อสลับการเล่าและตอบเรื่องราวเสร็จสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาเน้นย้ำในเรื่องราวที่เกิดขึ้นว่าจะเป็นความลับ ทุกอย่างจะจบลงที่นี่ ไม่พูดต่อพร้อมการทำสัญญาระหว่างกัน
ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์ในภาพวาดที่เกิดขึ้นของสมาชิกและชี้ให้เห็นถึงประเด็นที่อาจเป็นสาเหตุให้ครอบครัวขาดความเข้มแข็งของครอบครัว โดยมุ่งเน้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่าสามารถส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวได้อย่างไร

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้เห็นถึงประเด็นเหตุการณ์ในอดีตที่เคยเป็นปัญหาให้ครอบครัวนั้นมีแนวโน้มที่เกิดปัญหาได้อีกในปัจจุบันเช่นกัน โดยมุ่งเน้นอธิบายถึงแนวคิดการตัดขาดทางอารมณ์ในทฤษฎีระบบของโบเวน

3. ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มพร้อมกันทุกคน พร้อมทั้งให้สมาชิกได้ร่วมแสดงความรู้สึกร่วมกันในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และบันทึกลงในแบบบันทึกประสบการณ์การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ 2

4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการรับคำปรึกษาครอบครัวครั้งต่อไป

5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือ สนใจในการให้คำปรึกษาครอบครัว และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวทั้งจากการแสดงออกในการถ่ายทอดเรื่องราวเหตุการณ์ในอดีตและจากกิจกรรมการวาดภาพครอบครัว

3. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจในสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาครอบครัวแต่ละครั้ง

4. แบบบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบกลุ่มครั้งที่ 2

แบบบันทึกประสบการณ์

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2



ความรู้สึกที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรอบครัวอื่น ๆ คือ

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในกรอบครัว คือ



การให้คำปรึกษาคอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการสื่อสาร ด้านวิธีการสื่อสารที่ถ่ายทอดความผูกพันความรู้สึกดีระหว่างสมาชิก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/ อุปกรณ์

1. เทปวีดิทัศน์โฆษณา “เอไอ เอส อีกด้านของความคิด”
2. เทปวีดิทัศน์โฆษณา “ไทยประกันชีวิต ลูกสาวท้อง (My Angle)”
3. แผ่นภาพภูเขาน้ำแข็งของเซเทียร์ (The Personal Iceberge of the Satir)
4. แบบบันทึกความรู้สึกจากเทปวีดิทัศน์
5. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาคอบครัวแบบกลุ่มครั้งที่ 3

กิจกรรม “จากใจสู่ใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสื่อสารในด้านวิธีการสื่อสารที่ถ่ายทอดความผูกพัน

ความรู้ดีระหว่างสมาชิก

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองแสดงการสื่อสารที่สามารถถ่ายทอดถึงความรัก

ความผูกพันและความรู้สึกที่ดี ๆ ระหว่างสมาชิก

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาคอบครัวครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้แก่ ทักษะการนำสนทนาให้เข้าประเด็น การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้ข้อเสนอแนะ และเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีระบบครอบครัว ได้แก่ เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person) เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสฝึกและทดลองแสดงการสื่อสารที่สามารถถ่ายทอดความรู้สึกที่ดีระหว่างกัน

ขั้นนำ

ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม ของการพบกันในครั้งนี้และสร้างสัมพันธภาพในการ ให้คำปรึกษา ดังนี้

- 1.1 ให้สมาชิกกลุ่มดูเทปวีดิทัศน์โฆษณา “เอไอ เอส อีกด้านของความคิด”
- 1.2 ให้สมาชิกกลุ่มดูเทปวีดิทัศน์โฆษณา “ไทยประกันชีวิต ลูกสาวท้อง (My Angle)”
- 1.3 ภายหลังจากการดูเทปวีดิทัศน์เสร็จสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกัน

อภิปรายเรื่องราวในเทปวีดิทัศน์ ดังนี้ สมาชิกความรู้สึกอย่างไรภายหลังการดูเทปวีดิทัศน์ “เอไอ เอส อีกด้านของความคิด” และ “ไทยประกันชีวิต ลูกสาวท้อง” กรณีเกิดเหตุการณ์นี้กับครอบครัวตนเองในฐานะพ่อ/แม่ ท่านคิดอย่างไรขณะนั้นและจะพูดกับลูกอย่างไร

2. ผู้ให้คำปรึกษายกตัวอย่างภาพภูเขาน้ำแข็งของชะเทียร์ พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบถึงว่าชะเทียร์ได้เปรียบบุคคลเสมือนน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในน้ำ ส่วนที่โผล่พ้นน้ำให้เราเห็นเป็นเพียง 1 ใน 10 ส่วนของทั้งหมด คือ พฤติกรรมที่แสดงออกให้เราเห็นได้ ส่วนที่อยู่ใต้น้ำมีถึง 9 ใน 10 ส่วนที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ ได้แก่ ความรู้สึก (Feeling) ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก (Feelings about Feelings) การรับรู้ (Perception) ความคาดหวัง (Expectation) ความปรารถนา (Yearning) ตัวตน (Self) เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดที่สามารถส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง และครอบครัวดียิ่งขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “จากใจสู่ใจ”

3.1 โดยให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นสามีภรรยาหันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้คำปรึกษาให้สามีภรรยา พูดบอกกันด้วยสิ่งดี ๆ ในสิ่งที่ตนต้องการบอก ต้องการให้รับรู้ ห้ามพูดถึงเรื่องคนอื่นเรื่องอื่น โดยการให้สัญญาณ นกหวีดเริ่มต้น และสิ้นสุดเวลากิจกรรม

3.2 เมื่อสิ้นสุดเวลาผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 และให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นสามีภรรยาหันหน้าเข้าหากัน สลับกันแสดงท่าทางต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายจากผู้ให้คำปรึกษา ห้ามพูดออกเสียงและไม่ให้อีกฝ่ายรับรู้ เพื่อฝึกการสื่อสารโดยไม่ใช้วาจา สามารถสื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจให้ได้ว่าต้องการสื่อสารอะไร

3.4 เมื่อสมาชิกแสดงท่าทางที่แสดงออกไปเสร็จสิ้น ให้สมาชิกฝ่ายรับกล่าวต่อกลุ่มว่าตนเองได้รับการสื่อสารให้ทราบถึงอะไร พร้อมกับให้ฝ่ายแสดงได้เฉลย เพื่อให้สมาชิกแต่ละครอบครัวได้ตรวจสอบประสิทธิภาพการสื่อสารระหว่างกัน

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงกิจกรรม “จากใจสู่ใจ” ในแง่มุมของความรู้สึก ความคับข้องใจที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

2. สมาชิกกลุ่มสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญจากการเข้ากลุ่มและบันทึกลงในแบบบันทึกประสบการณ์การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้เห็นถึงประเด็นด้านการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงว่าอาจเป็นสาเหตุให้ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกระทบกระเทือนโดยมุ่งเน้นเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่าสามารถส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวได้

4. ผู้ให้คำปรึกษานำบันทึกสิ่งที่สังเกตได้แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาครอบครัวแต่ละครั้ง

5. แบบบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบกลุ่มครั้งที่ 3

6. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษาและ นัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการรับคำปรึกษาครอบครัวครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่แสดงทั้งในด้านความคิด ความรู้สึกภายหลังการศึกษาเทปวีดิทัศน์โฆษณา “เอไอ เอส มารดากำลังรอลูกสาวที่กลับบ้านดึก” และเทปวีดิทัศน์โฆษณา “ไทยประกันชีวิต ลูกสาวท้อง”

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวทั้งจากการแสดงออก การสื่อสารในช่วงการใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) และการทำกิจกรรม “จากใจสู่ใจ”

3. แบบบันทึกความรู้สึกจากการศึกษาเทปวีดิทัศน์

4. แบบบันทึกประสบการณ์ในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาครอบครัวแบบกลุ่มครั้งที่ 3

แบบบันทึกความรู้สึกจากเทปวีดีทัศน์ "My Angle"

ในฐานะ พ่อ ผมรู้สึก

ถ้าเป็นผม ผมจะพูดกับลูกว่า

ถ้าเป็นลูกสาวเรา เขาคิดอย่างไร

ผมคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้น

แบบบันทึกความรู้สึกจากเทปวีดิทัศน์โฆษณา “ไทยประกันชีวิต”

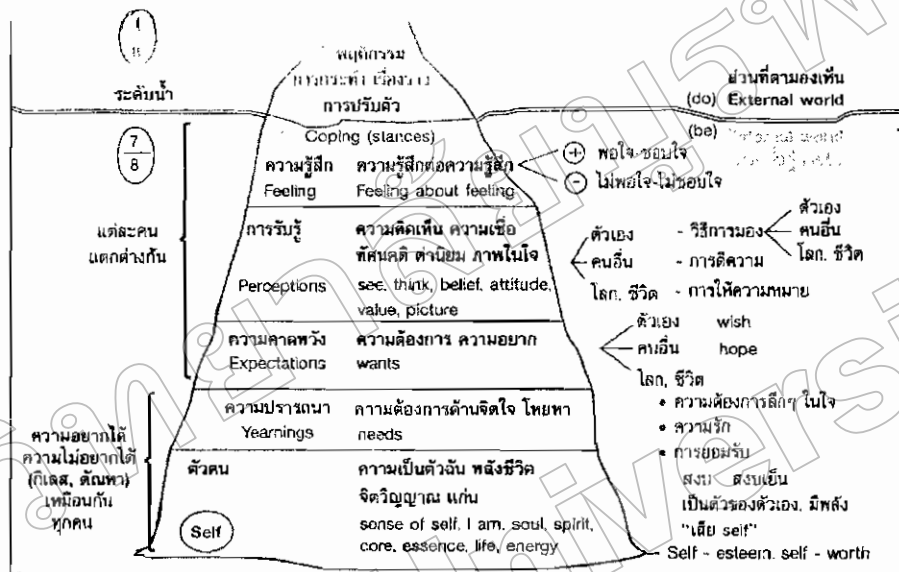
ในฐานะ แม่ฉันรู้สึก

ขณะนั่งรอ ฉันคิดว่า

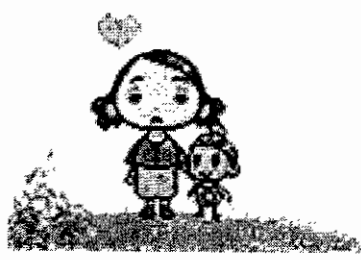
ฉันจะพูดกับลูกว่า

เมื่อสบตากับลูกฉันจะ





ภาพเปรียบเทียบจิตใจกับภูเขาน้ำแข็ง



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3

บัตรคำแสดงออกทางด้านการสื่อสาร ห้ามสมาชิกออกเสียง ให้แสดงท่าทางเท่านั้น

1. บัตรที่ 1 ให้สมาชิกสื่อสารถึง “เยี่ยม ทำได้ดีแล้ว”
2. บัตรที่ 2 ให้สมาชิกสื่อสารถึง “ห้าม ไม่ควรทำ”
3. บัตรที่ 3 ให้สมาชิกสื่อสารถึง “ฉันเข้าใจคุณ”
4. บัตรที่ 4 ให้สมาชิกสื่อสารถึง “ให้สู้ เข้มแข็งไว้นะ”
5. บัตรที่ 5 ให้สมาชิกสื่อสารถึง “ฉันรักคุณ”
6. บัตรที่ 6 ให้สมาชิกสื่อสารถึง “ขอบคุณ”
7. บัตรที่ 7 ให้สมาชิกสื่อสารถึง “ปลอดภัย”

แบบบันทึกประสบการณ์
การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3



ความรู้สึที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวอื่น ๆ คือ

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัว คือ



**การให้คำปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน**

ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการสื่อสาร ด้านการให้ความสำคัญทางจิตวิญญาณระหว่างสมาชิกทั้งที่เป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ขดลวดขนาดเล็กลาย 1 เมตร จำนวน 10 เส้น
2. แผ่นภาพยนตร์น้ำแข็งของเซเทียร์ (The Personal Iceberg of the Satir)
3. เอกสารประกอบความเข้าใจด้านจิตวิญญาณกับครอบครัว
4. แบบบันทึกความรู้สึกรู้สึกจากการฝึกการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดทางด้านจิตวิญญาณ
5. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษารอบครัวแบบกลุ่มครั้งที่ 4

กิจกรรม “ขดลวดชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นคุณค่าและความสำคัญทางด้านจิตวิญญาณในการดำรงชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการถ่ายทอดความรู้สึก นึกคิดทางด้านจิตวิญญาณระหว่างสมาชิกที่เป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูด
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองแสดงการถ่ายทอดความรู้สึก นึกคิดทางด้านจิตวิญญาณระหว่างกันที่เป็นคำพูดและไม่ใช่คำพูด

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษารอบครัวครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้นและเทคนิคการให้คำปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีระบบครอบครัว ได้แก่ เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เพื่อให้สมาชิกได้คิดถึงเรื่องซึ่งกันและกัน โดยการพูดกันถึงเรื่องราวที่เป็นส่วนตัว โดยเน้นประเด็นการให้คุณค่าและความหมายในชีวิต จิตวิญญาณ ตลอดจนความรู้สึกและความคิดที่มีต่อกัน ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวและช่วยให้ทั้งสองฝ่ายได้รู้จักตนเอง

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม ของการพบกันในครั้งนี้

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ และนำเข้าสู่กิจกรรม “ขดลวดชีวิต” ดังนี้
 - 1.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกขดลวดให้สมาชิกกลุ่มทุกคน
 - 1.2 โดยให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติตามคำสั่งดังนี้ “ให้สมาชิกทุกคนย้อนนึกถึงชีวิตของตนเองตั้งแต่จำความได้พร้อมคิดขดลวดขึ้น- ลงตามจังหวะชีวิตของตนเอง ช่วงใดที่ชีวิตมีความสุขมากให้ดัดขดลวดขึ้นให้สูง ช่วงใดที่สุขน้อยลงให้ดัดขดลวดให้ต่ำลง”
 - 1.3 เมื่อสมาชิกดัดขดลวดเสร็จสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่าเรื่องจากขดลวด ดังนี้
 - 1.3.1 ขดลวดที่ดัดขึ้น - ลงตามจังหวะชีวิตมีความหมายอย่างไร
 - 1.3.2 ในจุดที่ขดลวดลงต่ำที่สุดเป็นอย่างไร และผ่านช่วงนั้นมาได้อย่างไร
 - 1.3.3 อยากเปลี่ยนแปลงอะไรในช่วงชีวิตนั้น
 - 1.3.4 มีอะไรอีกที่อยากบอกเพื่อนสมาชิก ในสิ่งที่เราได้เผชิญมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการบรรยายเรื่องจิตวิญญาณ อธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยการยกตัวอย่างภาพภูเขาน้ำแข็งของอะเทียร์ พร้อมทั้งอธิบายให้ทราบในส่วน ตัวตน (Self) ว่าเป็นสิ่งบอกความเป็นตัวเอง เป็นคั้งพลังชีวิต จิตวิญญาณ ที่จะทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ดังนั้นถ้าสมาชิกกลุ่ม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวตนและจิตวิญญาณของตนเองและครอบครัว จะช่วยให้ตนเอง และครอบครัวดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมายและมีพลังในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็งและมั่นคง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มฝึกหัดการถ่ายทอดความรู้สึกทางด้านความรู้สึกนึกคิดทางด้านจิตวิญญาณ โดยใช้กรรดังคำถามแก่สมาชิกกลุ่ม ดังนี้
 - 3.1 สามี (ผู้ป่วยเบาหวาน) “ใครหรืออะไรที่ช่วยให้คุณเข้มแข็งขึ้นหรือรู้สึกไม่สิ้นหวัง” เมื่อคำตอบของสมาชิก(สามี)ท่านใด มีส่วนเกี่ยวข้องกับ ครอบครัว ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนและให้กำลังใจสมาชิก (สามี) กล่าวสิ่งที่พูดออกมาต่อภรรยา ต่อหน้าเพื่อสมาชิก พร้อมทั้งให้สามีแสดงท่าทาง ห้ามใช้คำพูดแสดงเพื่อให้ภรรยา ทราบถึงคุณค่าที่สามีมอบให้แก่ตนเอง
 - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามความรู้สึกของภรรยาที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับการแสดงออกทั้งทางคำพูดและไม่เป็นคำพูดจากสามี พร้อมทั้งสอบถามสามีกลับ
 - 3.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา การให้ข้อเสนอแนะ (Suggest) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับเอาการปฏิบัติต่อกันเช่นนี้ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาพร้อมทั้งสมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของจิตวิญญาณ

2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปให้สมาชิกได้รับทราบถึงการที่ครอบครัวมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ จะทำให้สมาชิกในครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี จะรู้สึกมีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ตลอดเวลาและองค์ประกอบเหล่านี้มีส่วนช่วยให้สมาชิก (สามี) และสมาชิกครอบครัวมีความรู้สึกเป็นสุขสงบได้แม้ในยามเจ็บป่วย

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวทั้งจากการแสดงออก การสื่อสารในช่วงการใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person) และ การทำกิจกรรม
3. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาครอบครัวแต่ละครั้ง
4. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจวัน เวลา และ สถานที่ในการรับคำปรึกษาครอบครัวครั้งต่อไป

เอกสารประกอบ ด้านจิตวิญญาณ

ความหมายของจิตวิญญาณ

จิตวิญญาณเป็นโครงสร้างส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่นอกเหนือจากร่างกายและจิตใจ พระมหาประทีป ได้ให้ความหมายของกายว่าเป็นธรรมชาติ รู้สึกไม่ได้ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นของกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว เหมือนกันทุกชีวิต จิต เป็นธรรมชาติ รู้สึกได้ เป็นของกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว เหมือนกันทุกชีวิต วิญญาณ ทำหน้าที่ รู้ดี รู้ชั่ว รู้สุข รู้ทุกข์ รู้ดีมันทุกชีวิตไม่เหมือนกัน เป็นไปตามปัจจัยที่ถูกฝึกฝนอบรม คำว่า จิตวิญญาณ มาจากคำภาษาอังกฤษ spirit (n) spiritual (adj) และ spirituality (n) ซึ่งหมายถึง วิญญาณ จิตใจ เกี่ยวกับใจ ความองอาจ เจตนา ผู้มีปัญญา ความอดทน และกตัญญู (สอ เสถบุตร: ฉบับภาษาอังกฤษ - ไทย 2541, หน้า 562) และจิต หมายถึง ใจ, ความรู้สึกนึกคิด ส่วนคำว่า “จิตวิญญาณ” หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้สำนึก, ความคิด, ความในใจ (เปลื้อง ณ นคร, 2539, หน้า 125)

ศ.นพ.ประเวศ วะสี ได้ให้คำจำกัดความว่า จิตวิญญาณ คือจิตชั้นสูง จิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงสิ่งสูงสุด คือนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้า

พรจันทร สุวรรณชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า จิตวิญญาณ ที่นำมาใช้ในวิชาชีพการพยาบาลว่าหมายถึง พลังชีวิตของคนซึ่งแสวงหาจุดหมายหมายของสัมพันธภาพและการมีชีวิตรอดเป็นจิตวิญญาณที่แสวงหาจุดหมายหมายของความรัก ความไว้วางใจ ความหวัง และการให้อภัยแก่ตนเองและผู้อื่น

นพ. ดร. โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ได้แยกคำว่า จิต กับ จิตวิญญาณ ว่า จิต คือความสบายใจ ความสนุกสนาน ไม่เครียด คำว่าจิตวิญญาณ มีความหมายถึง เป้าหมายสูงสุดของชีวิตคืออะไร เอมิลี และโพวีโอนิส ที่ให้คำนิยามจิตวิญญาณว่า “เป็นการค้นหาความหมายของชีวิต (Meaning Making) เช่น ฉันเป็นใคร ฉันอยู่ที่นี้เพราะอะไร สิ่งต่างๆเหล่านี้มีความหมายอย่างไร ต่อฉัน และ อะไรคือสิ่งที่ฉันหวังจะทำในช่วงเวลาที่เหลืออยู่บนโลกนี้

อนันทราช และไฮท์ ได้ให้ความหมายของจิตวิญญาณว่าเป็นประสบการณ์ของมนุษย์ที่ซับซ้อนและมีหลายมิติประกอบด้วยด้านสติปัญญา (Cognitive) ประสบการณ์ (Experience) และพฤติกรรม (Behavior) ดังนี้

1. มิติด้านสติปัญญาและปรัชญา ได้แก่ การค้นหาความหมาย วัตถุประสงค์และความจริงในชีวิต ความเชื่อและคุณค่าในสิ่งที่แต่ละบุคคลอาศัยอยู่
2. มิติด้านประสบการณ์และอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกของการคาดหวัง ความรัก ความสัมพันธ์ ความสงบภายใน สิ่งปลอบใจและผู้ให้การสนับสนุน

3. มิติด้านพฤติกรรม ได้แก่ สิ่งที่บุคคลแสดงออกมาจากความเชื่อทางจิตวิญญาณของแต่ละคน

สรุป ความหมายของจิตวิญญาณ หมายถึง พลังที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับควมมีชีวิตจิตใจ ผดุงชีวิต และให้ความหมายที่สำคัญแก่ชีวิต พร้อมทั้งแสดงพฤติกรรมออกมาจากความเชื่อทางจิตวิญญาณของบุคคล

องค์ประกอบของชีวิต แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของชีวิต สรุปได้ดังนี้

1. มนุษย์มีองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ และวิญญาณที่มีความสัมพันธ์ไม่แยกจากกัน
2. ความผสมผสานของแต่ละองค์ประกอบต้องอาศัยองค์ประกอบอื่นเป็นสิ่งสำคัญต่อการเกิดสภาวะของสุขภาพ
3. แต่ละบุคคลมีเอกลักษณ์ของตนเองที่ไม่เหมือนใคร ต่อสู้เพื่อทุกสิ่งของตนเอง และรับผิดชอบที่จะเลือก ทางเดินชีวิต คนเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีอาจแยกอยู่ตามลำพังได้ ทุกคนจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม (ทั้งภายในและภายนอก) วิธีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้รับอิทธิพลจากสังคม และประสบการณ์ในอดีต
4. คนเป็นส่วนประกอบของสังคม ผู้ซึ่งแสวงหาวิธีการที่ทำให้ตนเองสามารถผสมผสานกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างดี โดยที่แต่ละระบบของร่างกาย เช่น หัวใจหลอดเลือด ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร กล้ามเนื้อกระดูก ผิวหนัง ต่างก็ทำหน้าที่แตกต่างกันไป แต่ก็มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
5. ภาวะจิตใจสร้างขึ้นจากองค์ประกอบทางปัญญาและอารมณ์ เช่น การแก้ไขปัญห การสื่อสาร ความจำ ความรู้สึก อึดทน โทษณ์ ค่านิยม จินตนาการ และการสร้างสรรค์ และในทำนองเดียวกันแต่ละองค์ประกอบก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่น ๆ
6. ด้านจิตวิญญาณ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญทางด้านการมีความหมาย มีคุณค่าและควมมีชีวิตจิตใจ เช่น หลักการของชีวิต ความเป็นชีวิตมนุษย์ และความเป็นผู้มีอุดมการณ์ ผู้แสวงหาความหมายในชีวิตของคน ค่านิยมและความเป็นอยู่ที่เลิศขึ้นกว่าเดิม ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้มีอาจแยกออกจากกันได้

ดังนั้นการดูแลสุขภาพ จำเป็นต้องเข้าใจองค์ประกอบของชีวิต และให้การดูแลองค์ประกอบต่าง ๆ นั้นไปพร้อม ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นองค์ประกอบด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ

พัฒนาการของการเกิดจิตวิญญาณ

คำว่าจิตวิญญาณ ไม่ใช่คำใหม่ หากแต่มีมานานกว่า 2500 ปีแล้ว และจิตวิญญาณเกิดขึ้นมาตั้งแต่เริ่มมีชีวิตหรือเริ่มปฏิสนธิ เนื่องจากพัฒนาการด้านจิตวิญญาณของคนเป็นผลรวมระหว่างพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกับพัฒนาการในส่วนอื่น ๆ แต่สิ่งแวดล้อมมีความสำคัญเพราะสิ่งแวดล้อมเป็นตัวขัดเกลาจิตใจคนได้ ดังนั้นพัฒนาการของจิตวิญญาณจึงเป็นกระบวนการที่ต้องผ่านการอบรมเลี้ยงดูอย่างสร้างสรรค์ด้วยวิธีสั่งสอน ชี้แนะ ตักเตือน เป็นตัวแบบที่ดี เพื่อให้เด็กมองเห็นและรับเป็นความเชื่อที่ฝังลึกในตัวเด็ก และแสดงออกมาในทางพฤติกรรมที่ถูกที่ควร เนื้อหาใจความที่ใช้ในการอบรมสั่งสอน คือ เนื้อหาในปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งการปลูกฝังให้เกิดความศรัทธาความรู้ความเข้าใจได้สำเร็จจะช่วยนำไปสู่การปฏิบัติที่ดี เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และการดำเนินไปของชีวิต

การดูแลด้านจิตวิญญาณมีความสำคัญอย่างไร

จากที่เคยกล่าวแล้วว่า มนุษย์มีกรรมพัสถานของกาย จิต วิญญาณ และสังขม ซึ่งไม่สามารถแยกออกจากกันได้ แต่บางครั้งการปฏิบัติงานของพยาบาลก็อาจจะละเลยภาวะทางจิตวิญญาณของผู้รับบริการไป หรือกระทำไปโดยไม่เจตนา เช่น การตัดสายสัญญาณจากข้อมือผู้ป่วยออกก่อน ส่งห้องผ่าตัด การเก็บพวงมาลัยหัวเตียงผู้ป่วยทิ้งเพื่อรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อมโดยไม่คำนึงถึงความเชื่อและศรัทธาของผู้ป่วย หรือบางครั้งพยาบาลอาจจะละเลยหรือประเมินเพียงว่าผู้ป่วยนับถือศาสนาพุทธ โดยไม่ได้ซักถามข้อมูล ความเชื่อหรือภูมิหลังก่อน แล้วสรุปเองว่าเขาน่าจะมีหลักธรรมตามศาสนาพุทธ จากการศึกษาการใส่ใจดูแลสุขภาวะด้านจิตวิญญาณในผู้ศรัทธาเสพติด ซึ่งการดูแลใส่ใจด้านจิตวิญญาณที่ศึกษา ได้แก่ ความมีสติ การเพิ่มความรู้สึกลทางบวกต่อตนเอง การวางเป้าหมายของชีวิต พบว่า อัตราพฤติกรรมการเลิกสารเสพติดในกลุ่มนี้สูงขึ้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงขึ้น

ระบบความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลมีพลังงานในตัว มีกำลังใจ และความหวัง นอกจากนี้ความรู้สึกผูกพันรักใคร่ การเอาใจใส่ ประคับประคองต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกประจักษ์ในคุณค่า(Self Esteem) ของบุคคล ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการดูแลและเข้าถึงจิตวิญญาณของผู้ป่วย อาจมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยมีความรู้สึกเป็นสุขสงบได้เมื่อยามเจ็บป่วย และพยาบาลควรให้ความใส่ใจมากขึ้นต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการเหล่านั้นอยู่ในภาวะดังนี้

1. ภาวะใกล้ตาย
2. ภาวะวิกฤต ทั้งทางกายและจิต

3. ภาวะสูญเสีย เช่น สูญเสียอวัยวะร่างกาย สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียความสามารถในการปฏิบัติ หน้าที่การทำงานทั้งแบบชั่วคราวและถาวร เป็นต้น

4. ภาวะเสี่ยง เช่น ผู้ป่วยก่อนเข้ารับการผ่าตัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผ่าตัดที่ไม่สามารถคาดการณ์ ผลการผ่าตัดที่ชัดเจนได้ ผู้ป่วยโรคที่ต้องเฝ้าระวัง หึงตั้งครุฑ หึงในระยะคลอด เป็นต้น

5. ภาวะผู้สูงอายุ บุคคลในวัยนี้จะตระหนักถึงภาวะร่างกายที่เสื่อมถอยยิ่งขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องพยายาม สร้างความสมดุลระหว่างความรู้สึกที่มั่นคงในจิตใจ กับความรู้สึกที่สูญเสีย การที่จะผ่านกระบวนการนี้ได้อย่างสัมฤทธิ์ผลต้องอาศัยสติปัญญาที่ฉลาดรอบคอบ และความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ

ดังนั้น เมื่อพยาบาลต้องรับผิดชอบให้การพยาบาลผู้รับบริการเหล่านี้ พึงตระหนักถึงความต้องการการตอบสนองด้านจิตวิญญาณที่มักเกิดขึ้นมากกว่าผู้รับบริการอื่น โดยทั่ว ๆ ไป

ความต้องการด้านจิตวิญญาณของมนุษย์ (Spiritual Needs)

นักจิตวิทยาหลายคนได้อธิบายว่า ในขั้นความต้องการสูงสุดของมาสโลว์ คือ ความต้องการถึงซึ่งความสำเร็จแห่งตน หรือ Self actualization มีความหมายลึกซึ้งซึ่งรวมถึงความต้องการด้านจิตวิญญาณด้วย ไฮฟีลด์ และคาสัน ได้อธิบายถึงความต้องการด้านจิตวิญญาณของมนุษย์มีด้วยกัน 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต (Need for Meaning and Purpose in Life) โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรมคือ

1.1 มีการดำเนินชีวิตโดยยึดถือค่านิยมของตนเอง

1.2 มีการแสดงออกถึงความต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา

1.3 ความต้องการได้รับความรัก (Need to Receive Love) โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรม คือ

1.3.1 แสดงออกถึงความรู้สึกที่ว่าตนได้รับความรัก ความเมตตา และให้อภัยจากผู้อื่น

1.3.2 ความต้องการที่จะแสดงความรักต่อผู้อื่น (Need to Give Love)

โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรม คือ แสดงความรักต่อผู้อื่น โดยการกระทำแสวงหาส่วนที่ดีของบุคคลอื่น

2. ความต้องการความหวังและการสร้างสรรค์ (Need for Hope and Creativity) โดยแสดงออกในรูปพฤติกรรมคือ

2.1 ตั้งเป้าหมายในชีวิตที่พอเหมาะพอควร และมีความเป็นไปได้

2.2 ให้ความสำคัญต่อการเป็นบุคคลมากกว่ารูปร่างหน้าตา

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าจิตวิญญาณนั้นมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เปรียบเสมือนน้ำทิพย์โสมจิตใจให้มีความหวัง มีพลังในการมีชีวิตอยู่ต่อไป การที่เราให้ความสำคัญในด้านจิตวิญญาณจะมีส่วนช่วยให้เราเข้าใจความหมายในชีวิตและมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ส่งผลให้เราสัมผัสตัวตนได้ว่าเราไม่ได้มีชีวิตอยู่เพียงให้แต่ละวันผ่านไป แต่เราจะมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย คาดการณ์ได้ว่าในวันข้างหน้าเราเป็นอย่างไร เพื่อที่เราจะได้ทำวันแต่ละวันในปัจจุบันให้ดีเพียงพอเท่าที่เราจะสามารถทำได้

แบบบันทึกความรู้สึกจากการฝึกการถ่ายทอด
ความรู้สึกนึกคิดทางด้านจิตวิญญาณ

ในวันนี้ฉันรู้สึกว่

.....

.....

.....

.....

ครอบครัวของฉัน

.....

.....

.....

.....

จิตวิญญาณทำให้ฉัน

.....

.....

.....

.....

วันนี้ภรรยาของฉัน

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกประสบการณ์

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

ความรู้ที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

Blank handwriting practice lines with a dashed midline and dotted bottom line.

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวอื่น ๆ คือ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัว คือ

[illegible]

การให้คำปรึกษาคอรัวความแนวทฤษฎีระบบ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของคอรัวในการปฏิบัติหน้าที่คอรัว
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของคอรัวในคอรัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งของคอรัวในการปฏิบัติหน้าที่คอรัว
ด้านการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบในบทบาทหน้าที่สามิ/ ภรรยา ความรับผิดชอบตนเอง
 และสมาชิกคอรัว

2. เพื่อพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในบทบาท สามิ/ ภรรยา บิดา/ มารดา
 ทั้งในสภาวะปกติและเจ็บป่วย

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์ 2 แผ่น
2. ปากกาเคมีสีน้ำเงิน 2 ด้าม
3. แบบบันทึกกิจกรรม “เธอและฉัน”

กิจกรรม “เธอและฉัน ”

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาคอรัวครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยใช้ทักษะ
 การให้คำปรึกษาได้แก่ทักษะการกระตุ้นส่งเสริม ให้กำลังใจ การนำเสนอแนะเข้าประเด็น
 การเผชิญหน้า และเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีระบบคอรัว ได้แก่ เทคนิคการสร้าง
 ความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เพื่อให้สมาชิกได้มี โอกาสพูดคุย
 ในประเด็นบทบาทหน้าที่ของตนเองและสมาชิกคอรัวอาทิเช่น ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
 นำไปสู่การพัฒนาการปฏิบัติตนให้เหมาะสมตามบทบาทต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกคอรัวและทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้ง
 ที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นกับสมาชิกคอรัว เพื่อให้
 เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน และสร้าง
 สัมพันธภาพกับสมาชิกดังนี้

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพโดยนำเข้าสู่ความเข้าใจคำว่า “บทบาท” ในความหมายของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษโปสเตอร์ให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทั้ง 2 กลุ่มช่วยกันระดมความคิดเกี่ยวกับ บทบาทของสามี ภรรยาที่พึงมีให้ได้มากที่สุด ให้เวลา 5 นาที

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทของสามี ภรรยา ในส่วนของความหมายในบทบาทที่สมาชิกได้ระดมคิด การพิจารณาความเหมาะสมของบทบาท ตลอดจนการปฏิบัติตนเพื่อให้บทบาทนั้นบรรลุวัตถุประสงค์

5. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “เธอและฉัน”

5.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 ให้สามี ภรรยา เขียนความในใจของตนเกี่ยวกับ บทบาทของตนเองและอีกฝ่าย

5.2 เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนความในใจเสร็จสิ้น ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม สามีและภรรยา หันหน้าเข้าหากัน

5.3 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) พร้อมทั้งเทคนิคการสนับสนุน ให้กำลังใจ เพื่อให้สามีภรรยา พุดคุยความในใจของตนที่ได้บันทึก ต่อกัน ในส่วนบทบาทของแต่ละฝ่ายในเวลา 5 นาที โดยเน้นย้ำการพุดคุยในเฉพาะในสิ่งที่ตนเขียนไม่กล่าวถึงเรื่องราวด้านอื่น เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกครอบครัวมากที่สุด ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาหุ้วนเวียนเข้าร่วมฟังการสนทนาคู่สมาชิกครอบครัวทุกคู่เพื่อประเมินผลของการใช้เทคนิคและการเข้าร่วมกิจกรรม

5.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้ ร่วมกันในการทำกิจกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงบทบาทหน้าที่ และ การพัฒนาตน เพื่อให้บทบาทของตนเองบรรลุวัตถุประสงค์
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปบทบาทของ สามี/ ภรรยา บิดา/ มารดาในครอบครัวตนโดยผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นการพัฒนาบทบาทตนเองให้บรรลุเป้าหมายและการร่วมกันในครอบครัวเพื่อพัฒนาแต่ละบทบาทของสมาชิกในครอบครัวตนเอง

3. สมาชิกกลุ่มบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 5
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการรับคำปรึกษาครอบครัว

ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการให้คำปรึกษาครอบครัว การแสดงความรู้สึกที่มีต่อครอบครัว และ การซักถาม ในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จากการแสดงออก ของสมาชิกครอบครัว
3. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

ให้สมาชิกเขียนระบายความรู้สึกของตนเองในหัวข้อต่อไปนี้

- ❖ รู้สึกอย่างไรกับบทบาทเมียและแม่ ของตนเอง

.....

.....

- ❖ สิ่งที่ยากจะปรับปรุงในบทบาทของตนเอง

.....

.....

- ❖ สามีนั่นมีบทบาทอย่างไร

.....

.....

- ❖ รู้สึกอย่างไรในบทบาทสามีและพ่อของลูก

.....

.....

- ❖ สามีนั่นเมื่อเป็นพ่อของลูกเขาจะ

.....

.....

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5
ให้สมาชิกเขียนระบายความรู้สึกของตนเองในหัวข้อต่อไปนี้

❖ รู้สึกอย่างไรกับบทบาทสามีและพ่อ ของตนเอง

.....

.....

❖ สิ่งที่ยากจะปรับปรุงในบทบาทของตนเอง

.....

.....

❖ ภรรยาผมมีบทบาทอย่างไร

.....

.....

❖ รู้สึกอย่างไรในบทบาทภรรยาและแม่ของลูก

.....

.....

❖ ภรรยาผมเมื่อเป็นแม่ของลูกเขาจะ

.....

.....



แบบบันทึกประสบการณ์

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5



ความรู้สึกที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกรอบครัวอื่น ๆ คือ

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในกรอบครัว คือ



การให้คำปรึกษาคอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ

เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการปฏิบัติหน้าที่ครอบครัว
ด้านความรับผิดชอบต่อน้ำที่ตนเองและ การยอมรับให้เกียรติกัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจความคิด ความรู้สึกและความตระหนักในหน้าที่ของตนเองและสมาชิกครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบความรับผิดชอบในหน้าที่สามี/ ภรรยา บิดา มารดา ความสำคัญในการยอมรับให้เกียรติซึ่งกันและกัน
3. เพื่อพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มในด้านความรับผิดชอบต่อน้ำและการยอมรับให้เกียรติซึ่งกันและกัน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. เก้าอี้ 4 ตัว
2. รูปภาพการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
4. แบบบันทึกหน้าที่ “คุณและฉัน”

กิจกรรม “หมุนเวียนเปลี่ยนกัน ”

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาคอบครัวครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกคน โดยใช้ทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มได้แก่ ทักษะการตั้งคำถาม การสนับสนุน การให้กำลังใจ (Minimal Encourage) การเผชิญหน้า การเชื้ออำนาจ การสะท้อนความรู้สึก และเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีระบบครอบครัว ได้แก่ เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้รับทราบและตระหนักในหน้าที่ตนเอง สมาชิกครอบครัวตลอดจนเกิดความรู้สึกยอมรับให้เกียรติสมาชิกในครอบครัวในการปฏิบัติหน้าที่ตนเอง

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัวและทบทวนการให้คำปรึกษา ในครั้งที่

ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัวเพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม ของการพบกันในครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มศึกษาภาพการทำหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว
 - 3.1 สมาชิกเล่าว่าคนในภาพคือใคร กำลังทำอะไรและกระทำด้วยความรู้สึกอย่างไร
 - 3.2 สมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อภาพดังกล่าว

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นรูปครึ่งวงกลม และ จัดเก้าอี้ 4 ตัวไว้ตรงหน้าหันหน้าเข้าหาครึ่งกลม
2. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “ หมุนเวียน เปลี่ยนกัน ” ดังนี้
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายกิจกรรม “ เก้าอี้ 4 ตัวนี้เป็นเก้าอี้หน้าที่ของ บิดา มารดา สามีและภรรยา สมาชิกที่นั่งเก้าอี้ตัวใด ให้คิดว่าตนเองเป็นคนบนเก้าอี้ที่นั่ง และเขียนหน้าที่ที่ตนนั้นปฏิบัติเป็นประจำให้มากที่สุด ในระยะเวลา 1 นาที เมื่อหมดเวลาให้สมาชิกเลื่อนเก้าอี้ไปนั่งเก้าอี้ถัดไปหมุนเป็นวงกลมและปฏิบัติเช่นกัน จนสมาชิกนั่งครบทุกเก้าอี้
 - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาแจกเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 และให้สัญญาณการเริ่มกิจกรรม
 - 2.3 เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้ให้คำปรึกษาให้รางวัลสมาชิกที่เขียนหน้าที่ได้มากที่สุด
2. ผู้ให้คำปรึกษาขออาสาสมัครทีละ 1 คน (ผู้ชาย 2 คน ผู้หญิง 2 คน) เพื่อนั่ง “ เก้าอี้หน้าที่ ” พ่อ แม่ สามี ภรรยา โดยให้สมาชิกอาสาสมัครที่นั่งเก้าอี้เล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังว่า หน้าที่ของเก้าอี้ที่ตนนั่งมีหน้าที่อะไรบ้าง(ผู้หญิงนั่งเก้าอี้ของ บิดา และ สามี ผู้ชายนั่งเก้าอี้ของ มารดา และภรรยา โดยในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นสอบถาม โดยใช้เทคนิคการสนับสนุนให้กำลังใจ (Encourage) การเอื้ออำนาจ เพื่อกระตุ้นการระดมความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนสำรวจเจตคติต่อการปฏิบัติหน้าที่ ความตระหนักในหน้าที่ของตน และการยอมรับหน้าที่ของสมาชิกครอบครัว ดังนี้
 - 2.1 “ คิดอย่างไรกับหน้าที่ที่บุคคลนั้นทำ ”
 - 2.2 “ หน้าที่ที่คุณเขียนมาหลายหน้าที่นี้ อยากจะเพิ่มเติมจุดไหน ”
 - 2.3 “ คุณมีส่วนร่วมอะไรบ้าง ถ้าต้องทำเองทั้งหมดนี้ คุณคิดอย่างไร ”
 - 2.4 (สอบถามผู้หญิงที่นั่งเก้าอี้สามี) “ คุณเจ็บป่วยเป็นเบาหวานเป็นแล้วไม่หาย ต้องฉีดยาฉีดยาตลอดชีวิตต้องทำงานเลี้ยงครอบครัวคุณรู้สึกอย่างไรอะไรทำให้คุณอยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ”

2.5 (สอบถามผู้ชายที่นั่งเก้าอี้กรรยา) “สามีคุณเจ็บป่วยแบบนี้ ต้องฉีดยาฉีดยาทรมาณทั้งใจกายและยังทำงานเลี้ยงครอบครัว คุณรู้สึกอย่างไร อะไรที่คุณพอจะทำเพื่อสามีคุณได้บ้าง ”
ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึง การปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัว รวมทั้งการยอมรับให้เกียรติกันว่ามีความสำคัญอย่างไรต่อการดำเนินชีวิตครอบครัว
2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปประเด็นที่เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของ สามี/ ภรรยา บิดา/ มารดาและประเด็นการพัฒนาการปฏิบัติหน้าที่ร่วมกันของสมาชิกครอบครัวเพื่อให้ภาระกิจบรรลุวัตถุประสงค์
3. สมาชิกกลุ่มบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 6
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการรับคำปรึกษาครอบครัวครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการให้คำปรึกษาครอบครัว การแสดงความรู้สึกที่มีต่อครอบครัว และ การซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จากการแสดงออกของสมาชิกครอบครัวสีหน้าและท่าทาง
3. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 6

ภาพประกอบการศึกษา



Reading is fun for the whole family.



You can never have too many best friends.



When you share, you make a friend.



Mistakes happen.



Let's make up.



Being helpful is so important.

แบบบันทึกความรู้สึก “คุณและฉัน”



เมื่อนั่งเก้าอี้ “มารดา” ผมรู้สึก

.....

.....

.....

.....



เมื่อนั่งเก้าอี้ “ภรรยา” ผมรู้สึก

.....

.....

.....

.....

เมื่อนั่งเก้าอี้ “สามี” ผมรู้สึก

.....

.....

.....

.....



เมื่อนั่งเก้าอี้ “พ่อ” ผมรู้สึก

.....

.....

.....

.....



แบบบันทึกความรู้สึก “คุณและฉัน”



เมื่อนั่งเก้าอี้ “มารดา” ฉันรู้สึก

.....

.....

.....

.....



เมื่อนั่งเก้าอี้ “ภรรยา” ฉันรู้สึก

.....

.....

.....

.....



เมื่อนั่งเก้าอี้ “สามี” ฉันรู้สึก

.....

.....

.....

.....



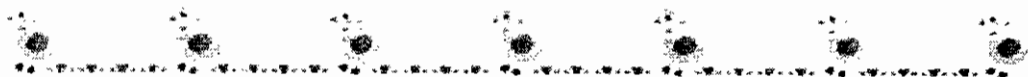
เมื่อนั่งเก้าอี้ “พ่อ” ฉันรู้สึก

.....

.....

.....

.....



แบบบันทึกประสบการณ์

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6



ความรู้สึกที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวอื่น ๆ คือ

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัว คือ

.....

.....

.....

.....



การให้คำปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการปฏิบัติหน้าที่ครอบครัว ด้านการช่วยเหลือกันเป็นทีมในครอบครัว การแก้ปัญหา และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนภายนอก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการช่วยเหลือกันเป็นทีมในครอบครัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับคนภายนอก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอกตลอดจนการทราบขั้นตอนในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับภายนอกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เป็นประโยชน์แก่ครอบครัว
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนทักษะในการช่วยเหลือกันเป็นทีมในครอบครัว

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ 1 แท่ง
3. ขางลบ
4. เทปวิดิทัศน์ละคร “สุดแต่ใจจะไขว่คว้า”
5. แบบบันทึกการพัฒนาการแก้ปัญหาครอบครัว
6. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษารอบครัวครั้งที่ 7

กิจกรรม “บ้านของเรา”

วิธีดำเนินการ

การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการปฏิบัติหน้าที่ครอบครัว ด้านการช่วยเหลือกันเป็นทีมในครอบครัว การแก้ปัญหา และการมีปฏิสัมพันธ์กับคนภายนอกนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้นและเทคนิคการให้คำปรึกษามทฤษฎีระบบครอบครัว ได้แก่ เทคนิคสามเหลี่ยมสัมพันธ์ (Detriangulation) เพื่อพัฒนาความสามารถในการแยกแยะตนเองออกจากปัญหาอารมณ์นั้นด้วยเหตุผล ไม่เข้าข้างคนใดคนหนึ่งแม้กระทั่งตนเอง และการช่วยกันทำงานเป็นทีมเดียวกันในครอบครัว

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัวพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพโดยให้สมาชิกศึกษาเทปวีดิทัศน์ละคร “สุดแต่ใจจะไขว่คว้า”

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาขออาสาสมัครจำนวน 4 คน เพื่อร่วมทำกิจกรรมดังนี้
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้อาสาสมัครรับบทบาทสามี เพื่อนสามี ภรรยา ภรรยาเพื่อนสามี และอ่านบทบาทที่จะแสดง ตามเอกสารประกอบการให้คำปรึกษารอบครัวครั้งที่ 7 ชุดที่ 2 เมื่อนักแสดงพร้อมให้ทำการเริ่มแสดงบทบาท
3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อตัวละครสามี เพื่อนสามี ภรรยา ภรรยาเพื่อนสามี โดยผู้ให้คำปรึกษาเปิดประเด็นสนทนา ดังนี้
 - 3.1 “ขณะนั้นภรรยา รู้สึกอย่างไร” (สอบถามสมาชิกผู้ชาย)
 - 3.2 “ขณะนั้นภรรยาเพื่อน รู้สึกอย่างไร” (สอบถามสมาชิกผู้หญิง)
 - 3.3 “คิดอย่างไรกับตัวสามี และ สิ่งที่เกิดขึ้น” (สอบถามสมาชิกทั้งกลุ่ม)
4. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงประเด็นที่ได้จากเหตุการณ์การแสดงโดยเชื่อมโยงกับแนวคิดของสามเหลี่ยมสัมพันธ์ ในกรณีเกิดความตึงเครียดภายในครอบครัวกับบุคคลใด บุคคลนั้นจะหาพวกหรือแนวร่วมเพื่อลดความตึงเครียดนั้น แต่ความตึงเครียดจะลดลงเพียงช่วงแรกเท่านั้น หากบุคคลที่ถูกดึงเข้ามาเป็นกลางพอ แต่ถ้าบุคคลที่ 3 ที่ถูกดึงเข้ามาไม่เป็นกลางพอจะสามารถขยายวงสามเหลี่ยมไปสู่บุคคลอื่นภายนอกหาพรรคพวกมาต่อต้าน ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวที่รุนแรงยิ่งขึ้น
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้อาสาสมัครแสดงบทบาทอีกครั้ง โดยแสดงตามบทบาทในเอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 ชุดที่ 2
6. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นแก้ไขสถานการณ์ที่ถูกต้อง โดยอธิบายให้ทราบว่าผู้ที่ถูกดึง เข้ามาต้องวางตัวเป็นกลาง แยกตนเองออกจากปัญหาทางอารมณ์ด้วยเหตุผล เพื่อไม่กลายเป็นแพะรับบาปและสำหรับผู้ตึงเครียดทางอารมณ์ ควรมีการตอบโต้ปัญหาอย่างเป็นกลางเช่นกัน ไม่ใช้อารมณ์แต่ใช้เหตุผลแทนและไม่โยนความผิดไปที่ใคร สิ่งที่ต้องดูและเหมาะสม คือการหันหน้าเข้าหากันเพื่อช่วยเหลือแก้ไขปัญหา เป็นเสมือนทีมงานเดียวกัน

7. ผู้ให้คำปรึกษาพัฒนาการมีปฏิสัมพันธ์กับคนภายนอกครอบครัว ดังนี้

7.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มคนละ 1 ใบและให้สมาชิกกลุ่มเขียนหน่วยงานเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่รู้ทราบ, ประสิทธิภาพการทำการกิจกรรมเกี่ยวกับโรคเบาหวานที่สมาชิกในครอบครัวเข้าร่วม, กิจกรรมอื่นทั่วไปที่อยากจะทำแต่ยังไม่มีโอกาสจะทำ

7.2 เมื่อกิจกรรมเสร็จสิ้น ให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงกิจกรรมของครอบครัวตนเองและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้เรียนรู้จากบทบาทการแสดงและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำการกิจกรรมนอกบ้านพร้อมทั้งชี้ให้เห็นประโยชน์และผลดีต่อครอบครัวจากการที่จัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสมและการมีปฏิสัมพันธ์กับภายนอก

2. สมาชิกกลุ่มบันทึกประสิทธิภาพให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และ สถานที่ในการรับคำปรึกษาครอบครัวครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงบทบาทสมมติ, แสดงความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ตลอดจนการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว, การแสดงออก, การโต้แย้งในความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ของสมาชิกครอบครัว

3. แบบบันทึกประสิทธิภาพให้คำปรึกษาครั้งที่ 7

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 ชุดที่ 1

ให้ตัวแทนสมาชิกแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์จริงครอบครัวหนึ่ง

ณ ค่ายทหารแห่งหนึ่ง ภายหลังจากเลิกงานในวันที่แสนเหน็ดเหนื่อยภรรยากลับบ้านพร้อมกับลูก พบสามีนั่งดื่มสุรากับเพื่อนทหารด้วยกันอย่างสนุกสนาน ร้องเพลงเอะอะโวยวายเสียงดังขณะนั้นภรรยารู้สึกโกรธและเจ็บใจมากที่สามีป่วยเป็นโรคเบาหวาน ต้องฉีดยาตลอดระดับน้ำตาลในปริมาณที่สูงแต่กลับไม่ดูแลตนเอง จึงคิดว่ากล่าวสามีและเพื่อนบ้านว่าลูกสามีตนเองตกค้างจนภรรยาเพื่อนสามีมาได้ยินไม่พอใจ กลายเป็นอีนทะเลาะกันเสียงดัง และในที่สุดสมาชิกบ้านทั้งสองหลังก็ไม่ถูกกัน แต่ละฝ่ายต่างว่ากันเสียหายและพยายามดึงเพื่อนบ้านคนอื่นเข้ามาเป็นพรรคพวกตนเอง

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษารอบครัวครั้งที่ 7 ชุดที่ 2

จากสถานการณ์ เอกสารชุดที่ 2

ภรรยามีการปรับเปลี่ยนท่าทีที่อ่อนลง ไม่ใช้อารมณ์ ความรุนแรงในการตัดสินพูดคุยกัน ด้วยเหตุผล และเข้าไปคุยกับสามีและเพื่อนบ้านด้วยท่าทีเป็นกลาง สอบถามเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุและผล ไม่ใช้อารมณ์ฟาดฟันกัน

แบบบันทึกการพัฒนาการแก้ปัญหาครอบครัว

ถ้าเป็น “ภรรยา”จะพูดอย่างไร

(Blank handwriting practice area)

ความรู้สึกลัง
บาดหมาง

.....

.....

.....

คิดอย่างไรกับ
การหาพรรคพวก

.....

.....

.....

สามีจะช่วยเหลืออะไรได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

แบบบันทึกประสบการณ์

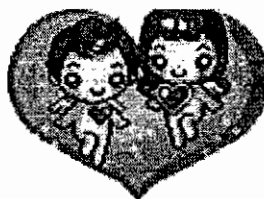
การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7



ความรู้สึกที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวอื่น ๆ คือ

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัว คือ



การให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีระบบครอบครัว

เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 8

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการแสดงออกถึงความรัก ความผูกพันต่อกัน
ด้านการแสดงออกถึงความรักใคร่ให้กำลังใจและความห่วงใยในปัญหาของสมาชิก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นคุณค่าของการแสดงความรู้สึกที่ดี อาทิ การแสดงออกถึงความรักใคร่ ให้กำลังใจ ความห่วงใยในปัญหาของสมาชิก

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการแสดงความรู้สึกที่ดี อาทิ การแสดงออกถึงความรักใคร่ให้กำลังใจ ความห่วงใยในปัญหาของสมาชิก

3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทดลองแสดงความรู้สึกรักใคร่ ให้กำลังใจ ความห่วงใย
เมื่อสมาชิกในครอบครัวเกิดปัญหา

สื่อ/อุปกรณ์

1. บัตรคำการแสดงออก
2. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

กิจกรรม “เสียงในใจฉัน ที่เธอนั้น ไม่ได้ยิน”

วิธีดำเนินการ

การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการแสดงออกถึงความรัก ความผูกพันต่อกัน
ด้านการแสดงออกถึงความรักใคร่ให้กำลังใจและความห่วงใยในปัญหาของสมาชิกนี้ ผู้ให้
คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกครอบครัวโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้แก่ การกระตุ้น
ส่งเสริม ให้กำลังใจ และเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีระบบครอบครัว ได้แก่ เทคนิคการสร้าง
ความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสฝึกและ
แสดงความรู้สึกต่อสมาชิกครอบครัว เกิดความรู้สึกมั่นใจในการแสดงออกต่อไป

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัวและทบทวนการให้คำปรึกษาครั้งที่

ผ่านมา

2. ผู้ให้คำปรึกษา สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและผ่อนคลาย พร้อมสร้างสัมพันธภาพกับ
สมาชิกเพื่อ

3. นำเข้าสู่การพัฒนาการแสดงออกด้านความรัก ความผูกพัน ดังนี้

- 3.1 ผู้ให้คำปรึกษาสอบถามสมาชิกเกี่ยวกับ “ละครใบ้”
- 3.2 สมาชิกมีความเข้าใจในสิ่งที่สื่อสารหรือไม่อย่างไร
- 3.3 ขณะที่คุณละครรู้สึกอย่างไร

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม“ เฝ้ายามใจฉัน ที่เธอนั้นไม่ได้ยิน” ดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มจับฉลากเอกสารประกอบกรให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 พร้อมการอ่าน ห้ามออกเสียงใด ๆ

1.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่ม (สามี ภรรยา) ที่ละคู่ออกมาแสดงความรู้สึกต่อกัน ตรงกลางกลุ่มและให้สมาชิกที่เป็นฝ่ายรับความรู้สึกพยายาทำปฏิกิริยาที่แสดงออก พร้อมฟังคำแนะนำของสมาชิกฝ่ายที่เป็นผู้แสดง

1.3 เมื่อแสดงออกครบทุกคู่ ผู้ให้คำปรึกษาการสอบถามความรู้สึกของฝ่ายรับ ภายหลังการได้รับการแสดงออกด้านความรักความผูกพันจากอีกฝ่าย

1.3.1 “รู้สึกอย่างไรกับการแสดงออกของสามี/ ภรรยา”

1.3.2 “ระหว่างการแสดงออกโดยคำพูดและ ไม่มีคำพูด อยากให้สามี/ ภรรยาแสดงออกอย่างไรมากกว่ากัน เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้นคะ”

1.3.3 (สอบถามกลับสามี/ ภรรยาฝ่ายแสดงออก) “ในบางครั้งที่คุณรู้สึกอย่างนี้ เลือกที่จะทำอย่างไรคะ” “ผลที่ได้รับเป็นอย่างไรบ้าง ”

1.3.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเลือกกรอบหัวใจที่สื่อสารได้ชัดเจนและดีที่สุด เพื่อรับรางวัลจากผู้ให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้ประเด็นให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นความสำคัญของการแสดงออกด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ดีระหว่างสมาชิก โดยยกตัวอย่างความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มฝ่ายรับที่เกิดขึ้นว่าก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัดภายในใจอย่างไร

3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสอบถามประเด็นต่าง ๆ ในการแสดงออกด้านอารมณ์และความรู้สึกตลอดจนพัฒนาทักษะใหม่ ๆ และให้สมาชิกได้ลองฝึกปฏิบัติตามสถานการณ์เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติจริง

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่จะได้รับการกล่าวแสดงออกด้านอารมณ์และความรู้สึกที่ดีต่อกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนสมาชิกกลุ่มให้บอกกับตนเองและเพื่อนสมาชิกว่าจะนำประโยชน์ที่ได้ในวันนี้ไปปฏิบัติกับสมาชิกครอบครัวที่บ้านเพื่อสร้างสิ่งใหม่ ๆ ให้กับชีวิตตนเองและครอบครัว
3. สมาชิกกลุ่มบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 8
4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการรับคำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือ สนใจในการให้คำปรึกษาครอบครัว การแสดงออกต่อสมาชิกในครอบครัวและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความรู้สึก ความมั่นใจในการแสดงออก ตลอดจน สีหน้า แววตา ท่าทางในการทำกิจกรรมของสมาชิกกลุ่มทุกคน
3. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

บัตรคำแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก ห้ามสมาชิกบอกถึงความหมายของ
การแสดงแก่สมาชิกผู้รับ

1. บัตรที่ 1 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึก “รักใคร่ต่อกัน”
2. บัตรที่ 2 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึก “ห่วงใยเมื่อห่างไกลกัน”
3. บัตรที่ 3 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึก “ให้กำลังใจ”
4. บัตรที่ 4 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึก “แสดงความยินดี”
5. บัตรที่ 5 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึก “ห่วงใยเมื่อมีปัญหา”
6. บัตรที่ 6 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึก “ชื่นชม”
7. บัตรที่ 7 ให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึก “ไม่เห็นด้วย”

แบบบันทึกประสบการณ์

การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8



ความรู้สึกที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวอื่น ๆ คือ

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัว คือ



การให้คำปรึกษาคอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบ
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ครั้งที่ 9

เรื่อง การพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในการแสดงออกถึงความรักและความผูกพันต่อกัน
 ด้านการใช้เวลาร่วมกันและการปรับตัวเพื่อก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงร่วมกัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นคุณค่าของการใช้เวลาาร่วมกันและการมีทักษะในการปรับตัวเพื่อก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ร่วมกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทักษะในการใช้เวลาาร่วมกันให้เป็นประโยชน์และเกิดทักษะการปรับตัวเพื่อที่จะนำพาตนเองและครอบครัวก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ร่วมกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว
2. ภาพครอบครัวที่ต่างฝ่ายต่างทำกิจกรรมของตนเอง
3. เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาคอบครัวครั้งที่ 9
4. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาคอบครัวครั้งที่ 9
5. กิจกรรม “พรุ้งนี้ไม่สาย ที่จะรักกัน”

วิธีดำเนินการ

ในการให้คำปรึกษาคอบครัวครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้นและเทคนิคการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีระบบครอบครัว ได้แก่ เทคนิคการแยกตนเอง (Differentiation of Self)

ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว พร้อมสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัว เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพ และนำสมาชิกเข้าสู่ประเด็นในการพัฒนา ดังนี้
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกศึกษาภาพ “ภาพการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว” และ “ภาพครอบครัวที่ต่างฝ่ายต่างทำกิจกรรมของตนเอง”
 - 2.2 จากภาพสมาชิก “มีความคิดเห็นอย่างไร”

ขั้นตอนการ

1. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “พรุ้งนี้ไม่สาย ที่จะรักกัน” ดังนี้

1.1 ผู้ให้คำปรึกษาขออาสาสมัครในการแสดงบทบาทสมมุติที่ประกอบไปด้วย พ่อ, แม่, ลูกสาวคนโตและลูกชายคนเล็ก

1.2 เมื่อได้ตัวละครครบ ผู้ให้คำปรึกษาแจกบทละครให้อาสาสมัครเพื่อซักซ้อม และเริ่มแสดงละครตามบทบาทที่กำหนดให้

1.3 เมื่อการแสดงเสร็จสิ้นให้ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มร่วมกัน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของแต่ละคน เช่น บทพ่อ, แม่, ลูกสาวคนโตและลูกชายคนเล็ก ว่ามีบุคลิกลักษณะอย่างไร

1.4 ผู้ให้คำปรึกษาอภิปรายให้สมาชิกกลุ่มมองเห็นถึงประเด็นของความสามารถในการแยกตนเองจากครอบครัวโดยอ้างอิงตามแนวคิดการแยกตนเองจากครอบครัว (Differentiation of Origin) ของทฤษฎีระบบ “ว่าถ้าบุคคลมีการพึ่งพิงด้านอารมณ์สูง ทั้งทางด้านอารมณ์ความคิดสติปัญญาที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ จะก่อให้เกิดความเครียด ความอึดอัดได้จากการใกล้ชิดกันที่มากเกินไป (Over-Closeness) ซึ่งอาจนำไปถึงการไม่ยอมรับฟังกันและกันได้ในครอบครัว (Reject)”

1.5 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Suggestion) เพื่อชี้ให้สมาชิกกลุ่ม เห็นความสำคัญของการแยกตนเองออกจากการหลอมหลวมหลวมทางอารมณ์ เพื่อลดการเกิด ความตึงเครียดและความอึดอัดตามมา ตลอดจนชี้ให้เห็นถึงการหันหน้าเข้าหากัน ใช้เวลาร่วมกัน พุดคุยด้วยความเป็นกลางและมีเหตุผลจะสามารถช่วยให้นำพาครอบครัวก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลง ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตครอบครัวได้

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน และการพัฒนาตนเองเพื่อก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตครอบครัว

2. สมาชิกกลุ่มบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 8

3. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการรับคำปรึกษาครั้งต่อไปและแจ้งให้ทราบในการพบกันครั้งหน้าจะเป็นครั้งสุดท้ายก่อนการยุติการให้คำปรึกษา

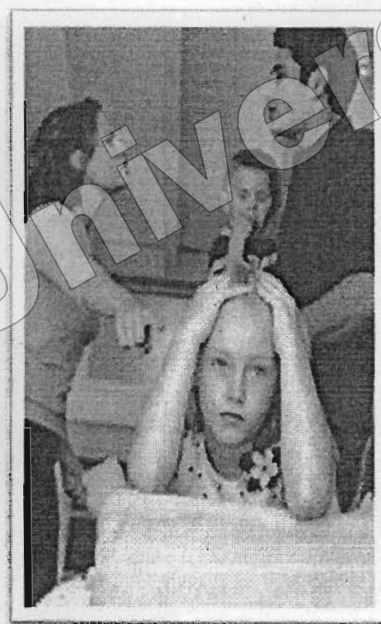
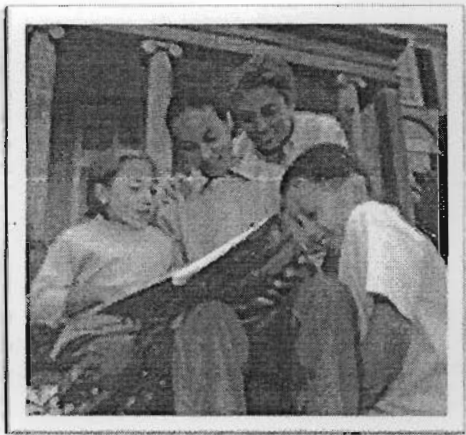
การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือ สนใจในการให้คำปรึกษาครอบครัว การแสดงออกต่อสมาชิกในครอบครัวและการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

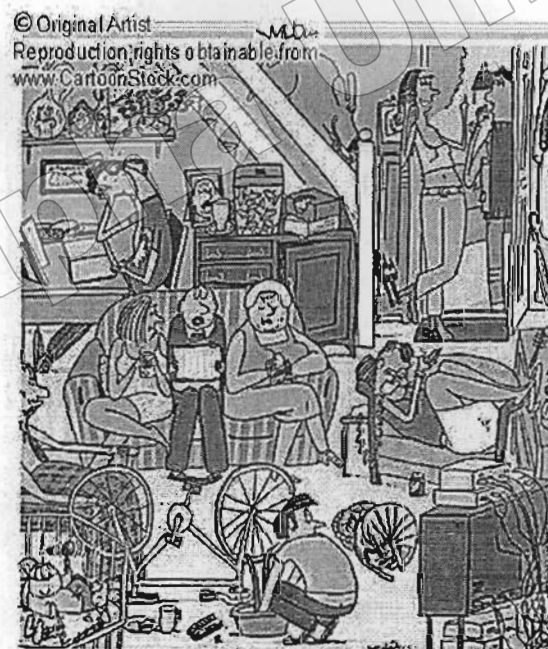
2. ผู้ให้คำปรึกษามั่นใจในสิ่งที่สังเกตได้ในการประเมินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง

3. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทุกคน

ภาพประกอบการให้คำปรึกษา



ภาพประกอบการให้คำปรึกษา



Shocking the environment in our prisons



เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาครั้งที่ 9

ให้ตัวแทนสมาชิกแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์จริงครอบครัวหนึ่ง

ณ ห้องรับแขกครอบครัวหนึ่ง บิดากำลังอ่านหนังสือพิมพ์ มารดากำลังยุ่งในการทำงานบ้าน
บุตรชายกำลังเล่นเกมส

บุตรสาว (วิ่งเข้ามาปรึกษามารดา): แม่คะหนูจะเรียนต่อทางด้านไหนดี หนูไม่มีความมั่นใจเลย

มารดา: ลูกแม่! มันสมองอย่างหนูเลือกหมอไปเลยลูก เชื่อแม่ รับรองไม่ผิดหวัง แม่เชื่อหนูไม่ทำให้
ผิดหวังแน่นอน

(บุตรสาวเดินก้มหน้าเครียดออกไป)

ผ่านไป 4 ปี

บิดายังคงกำลังอ่านหนังสือพิมพ์ มารดากำลังยุ่งในการทำงานบ้าน บุตรชายกำลังเล่นเกมส

บุตรสาว (วิ่งเข้ามาปรึกษามารดา): แม่คะหนูจะเลือกคบใครดีระหว่างสมศักดิ์ศรี กับ สมควรแล้ว
เขาทั้งสองคนแม่ว่าเป็นยังไงคะ หนูไม่มีความมั่นใจเลย

มารดา: ลูกแม่อย่างหนูต้องสมศักดิ์ศรี เท่านั้นรูปหล่อ พ่อรวยถึงจะเข้าคู่หน่อย ก็ตามประสาผู้ชาย

บุตรสาว: แต่สมควรแล้วเค้านิสัยดีมากเลยนะคะ เขาดูแลหนูตลอดเลย

มารดา: หนูเชื่อแม่เถอะ นิสัยดีอย่างเดียวกินไม่ได้หรอก อย่าทำให้แม่ผิดหวัง

(บุตรสาวรับคำเดินก้มหน้าเครียดออกไป)

ผ่านไป 1 ปี

บุตรสาว (วิ่งเข้ามาปรึกษามารดา): แม่คะหนู....หนู.....ท้องคะ

ทุกคนอุทานพร้อมกัน: อะไรนะ

บิดาหยุดอ่านหนังสือพิมพ์ มารดาหยุดทำงานบ้าน น้องชายหยุดเล่นเกมส ทุกคนเดินเข้ามาหา

บุตรสาว

บิดา: ไหนลองบอกพ่อซิเกิดอะไรขึ้น

มารดา: ใจเย็น ๆ นะลูก หนูคิดว่าจะทำยังไงต่อไป

บุตรสาว: หนูจะรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยตัวหนูเองคะ

น้องชาย: ผมจะเป็นกำลังใจให้พี่ครับ

แบบบันทึกประสบการณ์

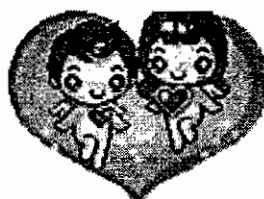
การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9



ความรู้สึกที่ได้จากเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ คือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากครอบครัวอื่น ๆ คือ

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในครอบครัว คือ



**การให้คำปรึกษาคอบครัวตามแนวทฤษฎีระบบครอบครัว
เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวในครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน**

ครั้งที่ 10

เรื่อง การสรุปและประเมินผลกิจกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม
แนวทฤษฎีระบบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษาคอบครัวที่มีผลต่อความเข้มแข็งของครอบครัว
ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกที่ดีก่อนการจากกันและมีกำลังใจในการนำสิ่งที่ได้
จากการเรียนรู้ไปปฏิบัติ
3. เพื่อทดสอบความเข้มแข็งของครอบครัวหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษา
ครอบครัว
4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษาคอบครัว

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ 1 แท่ง
3. ยางลบ
4. แบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Post Test)

กิจกรรม “ ด้วยรักและผูกพัน ”

วิธีดำเนินการ

การสรุปและประเมินผลกิจกรรมการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ตามแนวทฤษฎีระบบของโบเวนนี้ ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยใช้กิจกรรม “ด้วยรัก
และผูกพัน” เพื่อเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิก อันจะนำไปสู่การสร้างเครือข่าย
ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งในด้าน โรคเบาหวาน หรือ การจัดการปัญหาทั่วไปในครอบครัว
ตลอดจนการเสริมสร้างความมั่นใจและให้สัญญากับตนเองในการนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในครั้งนี้
ไปปฏิบัติจริงในครอบครัว นำไปสู่ความผาสุกในครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีความเข้มแข็งต่อไป
ขั้นนำ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกครอบครัว พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม
ของการพบกันในครั้งนี้

2. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่นกับสมาชิกครอบครัว พร้อมนำ
3. สมาชิกเข้าสู่การสรุปและประเมินผลการทำกิจกรรม

ขั้นตอนดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Post Test)
2. ผู้ให้คำปรึกษานำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ด้วยรักและผูกพัน” ดังนี้
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษรูปหัวใจแก่สมาชิกกลุ่ม
 - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มเขียนจดหมายบอกถึงความรู้สึกที่ดี ที่ประทับใจต่อเพื่อนสมาชิกจนครบทุกคนและทำการมอบจดหมายให้เพื่อนแต่ละคน
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาให้เวลาสมาชิกกลุ่มอ่านจดหมายที่ได้รับจากเพื่อนและให้กล่าวแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่ออ่านจดหมายจากเพื่อน
 - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มสร้างความสัมพันธ์แบบตัวต่อตัว (Person to Person Relationship) กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยการให้สมาชิกลุกขึ้นทีละคนและเดินบอกเพื่อนสมาชิกในสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค การสนับสนุน ให้กำลังใจและย้ำในสิ่งที่สมาชิกพูด เพื่อสร้างความมั่นใจในการนำไปปฏิบัติ

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปกิจกรรมที่ได้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความรู้สึกในการให้คำปรึกษาครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาฝากให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ไปใช้ในการพัฒนาความเข้มแข็งของครอบครัวตนเองและจะมีการติดตามผลหลังจากการผ่านการให้คำปรึกษาครอบครัวไปแล้ว 1 เดือน

การประเมินผล

1. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่สมาชิกครอบครัวให้ความร่วมมือการทำกิจกรรม “ด้วยรักและผูกพัน” ความสนใจในการแสดงความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม ต่อครอบครัว และ การซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว จากการแสดงออกขอสมาชิกครอบครัว
3. แบบบันทึกประสบการณ์ให้คำปรึกษาครั้งที่ 10
4. จากแบบวัดความเข้มแข็งของครอบครัวผู้ป่วยโรคเบาหวาน (Post Test)