

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. คร.กฤษฎา ศิริวิบูลยภิติ นักวิชาการสาธารณสุข 8 สำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดลพบุรี
2. นายแพทย์วันดี เวทย์วัฒนชัย นายแพทย์ 8 หัวหน้างาน สูดิ-นารีเวชกรรมและวางแผน
ครอบครัว โรงพยาบาลชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี
3. นายแพทย์พิสิฐ พรหมคำ นายแพทย์ 8 โรงพยาบาลชัยบาดาล

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/407

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

7 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์วสันต์ เวทย์วัฒนชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงข่อยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิมฉวี จันทร์เพ็ญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก ในความควบคุมของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการศึกษาครั้งนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9824-6775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/408

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

7 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.กฤษณา ศิริวิบูลยภักดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อดิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิมฉวี จันทร์เพ็ญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นแรก ในความควบคุมของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการศึกษาครั้งนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9824-6775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/409

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

7 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์พิสิฐ พรหมคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิมณี จันทร์เพ็ญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรก ในความควบคุมของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการศึกษาครั้งนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้ (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9824-6775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/0809

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 มีนาคม 2547

เรื่อง ขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลท่าหลวง
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิมฉวี จันทร์เพ็ญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่องผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ในความควบคุมของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ 8-19 มีนาคม 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9824-6775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/1104

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

7 เมษายน 2547

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลชัยบาดาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวพิมฉวี จันทร์เพ็ญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก ในความควบคุมของ ผศ.ดร. สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่มารับบริการฝากครรภ์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ 8-29 เมษายน 2547 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-9824-6775)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม
- แบบสอบถามการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์
- ประเด็นในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ต่อการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก

ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศและเริ่มสร้างสัมพันธภาพ
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย สมาชิกด้วยกัน	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ 3. เพื่อให้สมาชิกทราบความคาดหวังของสมาชิกด้วยกันและให้สมาชิกได้ทราบกฎเกณฑ์การเข้ากลุ่ม 4. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เหตุผลของแต่ละคนในการเลือกหยิบสิ่งของซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับซึ่งกันและกัน การเข้าใจคนอื่น และยอมรับตนเองในที่สุด
วิธีการดำเนินงาน	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ ทักทายหญิงตั้งครรภ์ ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร และหญิงตั้งครรภ์กล่าวแนะนำตัว 2. ผู้วิจัยทักทายซักถามเกี่ยวกับประวัติการตั้งครรภ์ ชี้แจงวัตถุประสงค์และให้สมาชิกกลุ่มเลือกหยิบสิ่งของที่เตรียมมา พร้อมให้สมาชิกได้บอกเหตุผลในการตัดสินใจเลือกของนั้น ๆ 3. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปบทเรียนโดยผู้วิจัยเขียนเชื่อมโยงความคิดบนกระดาน
กระดาน	
ครั้งที่ 2	สร้างสัมพันธภาพและตรวจสอบทัศนคติของหญิงตั้งครรภ์ต่อการตั้งครรภ์วัยรุ่น
เวลา	50 นาที
จุดมุ่งหมาย ตั้งครรภ์วัยรุ่น	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้หญิงตั้งครรภ์ได้เกิดความอบอุ่นและไว้วางใจ 2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้ระบายความรู้สึก และทัศนคติที่ตนเองมีต่อการตั้งครรภ์วัยรุ่น 3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ทราบถึงวิธีการปฏิบัติตนและการดูแลตนเอง
ขณะตั้งครรภ์	
วิธีดำเนินการ หญิงตั้งครรภ์	1. ผู้วิจัยพูดคุยทักทายกับหญิงตั้งครรภ์เรื่องทั่วไป สร้างสัมพันธภาพกับ

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี เรื่องทัศนคติของตนเองต่อการตั้งครรภ์วัยรุ่น โดยผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิด ใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์แสดงความรู้สึกต่อการตั้งครรภ์วัยรุ่นอย่างแท้จริง โดยผู้วิจัยรับฟังด้วยท่าทีที่เข้าใจ ให้อ้อมรับหญิงตั้งครรภ์

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจของหญิงตั้งครรภ์ เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่อตั้งครรภ์ โดยเปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์เล่าถึงประสบการณ์ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการดูแลตนเอง ผู้วิจัยกล่าวสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่หญิงตั้งครรภ์ยังขาดความรู้ความเข้าใจ

ครั้งที่ 3 นำเข้าสู่การวิเคราะห์พฤติกรรมในรูปแบบ ABCDE

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบเอบีซีดีอี ของเอลลิส

2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข หรือเป็นทุกข์

3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกคิดวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่ไม่มีเหตุผล ได้อย่างชัดเจน

สื่อที่ใช้ แบบฟอร์มการบันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

วิธีการดำเนินการ 1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงรูปแบบทฤษฎีของเอลลิส อธิบายทฤษฎีเอบีซี สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์กับหญิงตั้งครรภ์

3. ผู้วิจัยใช้แบบบันทึกเอบีซีเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มองเห็นรูปแบบ การทำแบบบันทึกความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

3.1 ในกรณีที่บุคคลคิดอย่างมีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบการบันทึกเอบีซี ดังนี้

3.1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3.1.2 ความคิดที่เหมาะสม

3.2 ในกรณีที่บุคคลคิดอย่างไม่มีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความ ดังนี้

3.2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3.2.2 ความคิดที่ไม่เหมาะสม

3.2.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

3.2.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3.2.5 การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

3.2.6 ความคิดที่มีเหตุผล

3.2.7 อารมณ์ที่เหมาะสม

3.2.8 พฤติกรรมที่เหมาะสม

4. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ทำแบบฝึกเอบีซีดี โดยตั้งสถานการณ์จากสมาชิก

กลุ่มที่เล่าให้ฟังแล้วช่วยกันฝึกเขียนไปพร้อม ๆ กัน

ครั้งที่ 4 ฝึกคิดวิเคราะห์ทฤษฎีเอบีซีดี

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบเอบีซีดีของเอลลิสมากยิ่งขึ้น

2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการปรับตัวใน 5 ด้านของการตั้งครรภ์ เพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีประสบการณ์รับรู้เรื่องการปรับตัว 5 ด้านเท่า ๆ กัน

สื่อที่ใช้ แบบฟอร์มการบันทึกเกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์
2. ผู้วิจัยตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์หรืออารมณ์ไม่มีความสุขเกี่ยวกับการปรับตัวใน 5 ด้านของการตั้งครรภ์

3. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์เล่าถึงเหตุการณ์ที่หญิงตั้งครรภ์มีประสบการณ์เรียนรู้มาก่อนในเรื่องการปรับตัว 5 ด้านให้กับสมาชิกกลุ่ม

4. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกให้หญิงตั้งครรภ์ แล้วหญิงตั้งครรภ์ช่วยกันสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของหญิงตั้งครรภ์ จากการบอกเล่าจากสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

ครั้งที่ 5 นำเข้าสู่ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อของเอลลิส

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเข้าใจถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข 11 ข้อ

2. เพื่อหญิงตั้งครรภ์รู้จักวิเคราะห์ความคิดที่มีเหตุผลของตนเอง

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายและอธิบายแนวคิดของการเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามหลักเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ ดังนี้

1. เราต้องเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับของทุกคน
2. เราต้องเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและ

ประสบผลสำเร็จ

3. คนที่เป็นคนเลวไม่ว่าใครก็ตามรวมทั้งตัวเราเอง ควรจะถูกดำเนิน

หรือลงโทษ

4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น

5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งเรา

ไม่สามารถควบคุมได้

6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควร

ระมัดระวังและวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็น

สิ่งที่ทำได้ง่ายว่าการเผชิญกับมัน

8. บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีบุคคลที่เข้มแข็งกว่าหรือเป็นที่พึ่ง

เราได้

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรม

ในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างหรือกำจัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีแนวทางแก้ไข ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

2. ผู้วิจัยได้จับประเด็นบางหัวข้อที่สัมพันธ์กับความคิดเห็นต่อความคิดนั้น

โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ได้แก่ การโต้แย้ง ชักชวน ชี้แจงเหตุผล เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เข้าใจในความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง กระทั่งเข้าใจในความคิดและเข้าใจตนเองมากขึ้น

3. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์สรุปความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่ตนเองมีอยู่ และความรู้สึกที่เปลี่ยนไป หลังจากได้พูดคุยไปแล้ว

ครั้งที่ 6 - 7 ฝึกการคิดวิเคราะห์ความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในระยะตั้งครรรภ์

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่มีความสุขหรืออารมณ์ทุกข์ในเรื่องการปรับตัวของการตั้งครรภ์ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์สามารถวิเคราะห์อารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ตามมาได้

3. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้รับทราบประสบการณ์การปรับตัวเกี่ยวกับการตั้งครรรภ์เท่า ๆ กัน

สื่อที่ใช้ แบบฟอร์มการบันทึกพฤติกรรมเอปี้ซิดี๋ บนกระดานชาร์ท

วิธีดำเนินการ 1. ผู้วิจัยทักทายสร้างสัมพันธภาพกับหญิงตั้งครรภ์ สรุปสิ่งที่ได้คุยไปแล้วตามรูปแบบเอปี้ซิดี๋

2. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์เปิดเผยความรู้สึกถึงการปรับตัวในขณะตั้งครรรภ์ที่มีผลทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกไม่สบายใจและวิตกกังวลส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในการดำรงชีวิต

3. ผู้วิจัยจับประเด็นความรู้สึกหรือพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่เหมาะสมมาวิเคราะห์และให้หญิงตั้งครรภ์ลองฝึกคิดและนำเข้าสู่การวิเคราะห์ตามรูปแบบเอปี้ซิดี๋โดยใช้แบบฟอร์มการบันทึกที่เตรียมมาช่วยในการอธิบาย เปิดโอกาสให้หญิงตั้งครรภ์ฝึกใช้ความคิดที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยใช้กลวิธีนำทาง ชักชวน แสดงชี้แจงเหตุผล ให้หญิงตั้งครรภ์ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดที่ไม่มีเหตุผล กับอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข กับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

4. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์ได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ได้รับในเรื่องของการปรับตัวในระยะตั้งครรรภ์ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบทั่วกัน

5. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์สรุปแนวทางในการแก้ไขปัญหารู้สึกหรือสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ยังกังวลใจอยู่ โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมถึงลักษณะความคิด แนวทางการมองโลก และการปฏิบัติตัวในระยะตั้งครรรภ์ได้ถูกต้อง

ครั้งที่ 8 ปัจฉินิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจในการที่จะเตรียมตัวคลอดต่อไป

2. เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต มีความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล

3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม

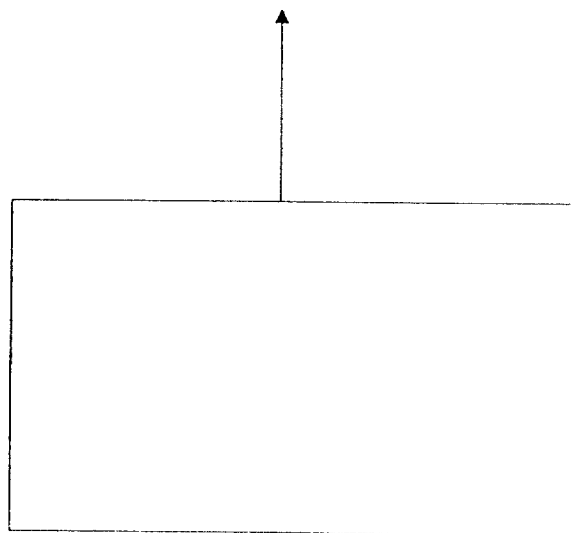
วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นไปเยี่ยมชมห้องคลอดและหลังคลอด
2. ผู้วิจัยให้หญิงตั้งครรภ์กล่าวถึงความรู้สึกรู้สึกของการเข้ากลุ่มรับคำปรึกษา ประโยชน์ที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับ แนวทางการดำเนินชีวิต และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะที่มารับการปรึกษา
3. ผู้วิจัยให้กำลังใจและกล่าวสนับสนุนพฤติกรรมของหญิงตั้งครรภ์เมื่อมีความคิดและพฤติกรรมที่ถูกต้อง มีเหตุผล และให้หญิงตั้งครรภ์นำวิธีการที่ฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
4. ให้หญิงตั้งครรภ์ตอบแบบประเมินการปรับตัวการตั้งครรภ์
5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงความสัมพันธ์ของความคิดความเชื่อและพฤติกรรมที่มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึกอีกครั้ง กล่าวขอบคุณ มอบของที่ระลึก และขุดิการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบฉบับที่ ABC

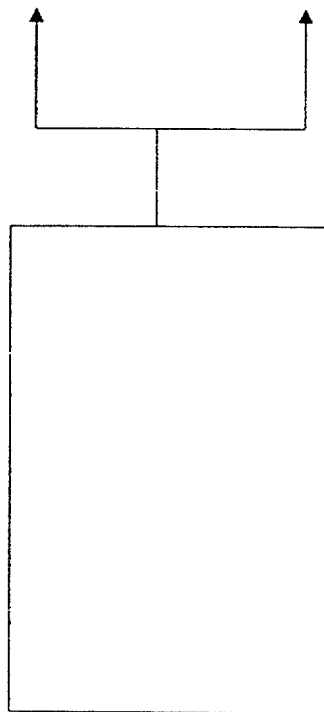
(A)

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



(B)

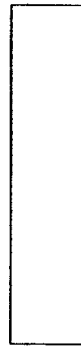
ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



(C)

อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิด
เกี่ยวกับสถานการณ์

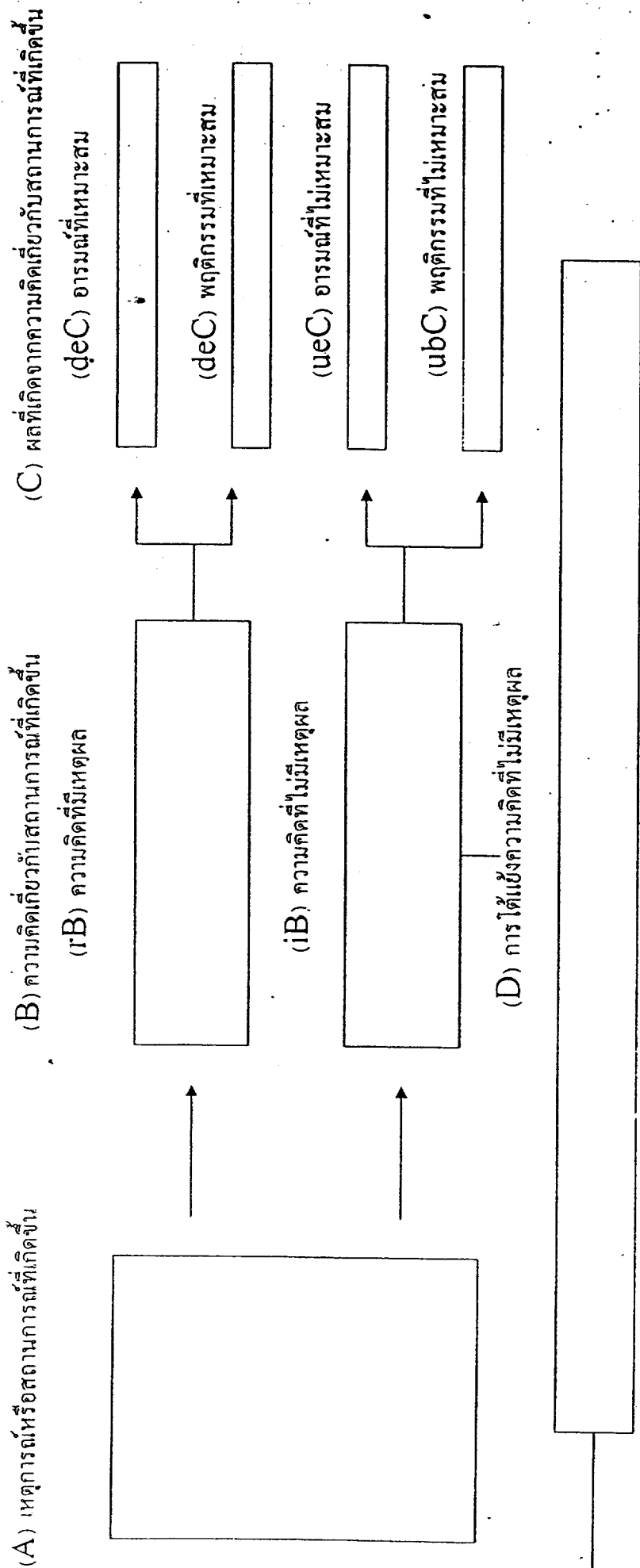
อารมณ์



พฤติกรรม



แบบการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



(E) ผลของการได้ซึ่งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(bE) ผลทางพฤติกรรม

(cE) ผลทางความคิด

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความที่แสดงถึงความรู้สึกหรือความคิดของท่านในระยะตั้งครรภ์ซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และกรุณาทำเครื่องหมายถูกในช่องที่ตรงกับความรู้สึก หรือความคิดของท่านมากที่สุดในแต่ละข้อของแบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

สำหรับการเลือกตอบจะถือหลักเกณฑ์ดังนี้

ไม่เป็นจริงเลยคือ เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดของท่านเลย
เป็นจริงบางครั้งคือ เมื่อท่านเห็นว่าความรู้สึกหรือความคิดในข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านเป็นบางครั้ง

เป็นจริงมากคือ เมื่อท่านเห็นว่าความรู้สึกหรือความคิดในข้อความนั้นเกิดขึ้นกับท่านเป็นส่วนมาก

เป็นจริงมากที่สุดคือ เมื่อท่านเห็นว่าความรู้สึกหรือความคิดในข้อนั้นเกิดขึ้นกับท่านตลอดเวลา หรือเกือบตลอดเวลา

ข้อความต่าง ๆ นี้ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด คำตอบที่ถูกต้องคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่สุด

ข้อความ	ไม่เป็นจริง เลย	เป็นจริง บางครั้ง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
ตัวอย่าง ในฐานะแม่ ทำให้ฉันเบื่อกับที่ต้องขาดอิสระใน การหาความสุขให้ตนเอง				

ข้อความ	ไม่เป็นจริง เลย	เป็นจริง บางครั้ง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
1 ฉันคิดว่าการเลี้ยงดูลูกทำให้ฉันมีความ ยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน				
2 ฉันไม่ชอบรูปร่างที่เป็นอยู่ขณะนี้ของฉัน				
3 ฉันกังวลว่าสามีจะไม่เข้าใจอารมณ์ที่ หงุดหงิดง่ายของฉัน				
4 ฉันกลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุที่ทำให้เกิด อันตรายต่อลูกระหว่างตั้งครรภ์				
5 ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องรอคอยการคลอด				
6 ฉันกลัวว่าจะเป็นแม่ที่ดีได้ไม่เท่ากับที่สามี ญาติพี่น้องคาดหวังไว้				
7 ฉันหลีกเลี่ยงการออกไปนอกบ้านตามที่ สาธารณะเพราะไม่สบายใจที่จะทำให้คนอื่น เห็นรูปร่างของฉัน				
8 ฉันเกรงว่าสามีจะเบื่อหน่ายต่อความอ้วนอ้าย ของฉัน				
9 ฉันกลัวว่าจะติดเชื้อและส่งผลไปถึงลูก				
10 ฉันกังวลว่าสุขภาพจะไม่แข็งแรง จนทำให้ คลอดไม่ได้				
11 เป็นการยากเกินไปสำหรับฉันที่จะเลี้ยงดูลูก ให้สมบูรณ์แข็งแรง				
12 ฉันไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงของขนาด หน้าอก สะโพก หน้าท้องของตัวเองเลย				
13 ฉันกลัวว่าการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์ จะทำให้ลูกเกิดความผิดปกติ				
14 ฉันรู้สึกกลัวทุกครั้งที่คิดว่าลูกจะเกิดมาไม่ สมบูรณ์				
15 ฉันครุ่นคิดเรื่องคลอดจนทำให้นอนไม่หลับ				

ข้อความ	ไม่เป็นจริง เลย	เป็นจริง บางครั้ง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
16 ฉันคิดว่าการเลี้ยงลูกเป็นภาระที่หนักเกินไป สำหรับฉัน				
17 ฉันรู้สึกหงุดหงิด รำคาญที่ต้องถ่ายปัสสาวะ บ่อย นอนราบไม่ได้				
18 ฉันกังวลใจว่าจะไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ จากสามีเหมือนเดิม				
19 ฉันรู้สึกไม่สบายใจเมื่อมีอาการผิดปกติต่างๆ ในร่างกาย โดยกลัวว่าจะมีอันตรายต่อลูก				
20 ฉันคิดว่าตนเองจะคลอดบุตรยากกว่าคนอื่น				
21 ฉันกลัวว่าจะเกิดความผิดพลาดในขณะที่ ตนเองเลี้ยงลูก				
22 ฉันรำคาญตนเองที่ไม่สามารถเคลื่อนไหว หรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้สะดวกอย่างที่ เคยทำ				
23 ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่ไม่มีความสุขเต็มที่ในการ มีเพศสัมพันธ์ระหว่างตั้งครรภ์				
24 ฉันกลัวว่าลูกในท้องจะไม่แข็งแรง				
25 ฉันกลัวจนไม่อยากได้อื่นเรื่องราวเกี่ยวกับ ความเจ็บปวดในการคลอดเลย				
26 ฉันกังวลใจเกี่ยวกับการให้นมลูก				
27 รูปร่างที่เปลี่ยนไปของฉันทำให้ฉันไม่มั่นใจ ในตนเอง				
28 ฉันกลัวว่าสามีจะไปหาความสุขกับหญิงอื่น ในระหว่างที่ฉันตั้งครรภ์				
29 ฉันไม่สบายใจที่ลูกไม่เดินตามปกติ				
30 ฉันเกรงว่าจะไม่มีใครดูแลนำส่งโรงพยาบาล เวลาฉันเจ็บท้องคลอด				

ข้อความ	ไม่เป็นจริง เลย	เป็นจริง บางครั้ง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
31 ฉันกลัวว่าจะทำตัวไม่ถูกเวลาที่ลูกร้องไห้				
32 ฉันกลัวว่าสามีจะไม่ชอบร่างกายฉันใน ขณะนี้	*			
33 ฉันกลัวว่าสามีจะผิดหวังในเรื่องเพศของลูก				
34 ฉันห่วงว่าลูกจะมีน้ำหนักไม่ปกติ				
35 ฉันกลัวเมื่อนึกถึงความเจ็บปวดที่จะเกิด ระหว่างคลอด				
36 ฉันไม่มั่นใจว่าจะเลี้ยงลูกได้ดี				
37 ฉันเกรงว่าเมื่อคลอดแล้วรูปร่างของฉันจะไม่ เหมือนเดิม				
38 ฉันกลัวสามีจะไม่รักลูกที่เกิดมา				
39 ฉันกังวลมากเกี่ยวกับเรื่องเพศของลูก				
40 ฉันเกรงว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับฉัน ระหว่างคลอด				
41 ฉันกังวลว่าที่ท้องของฉันมีสีคล้ำขึ้น หน้า ท้องที่แตกเป็นลายในตอนนี้จะไม่หายไป หลังจากคลอด				
42 ฉันกังวลว่าสามีจะไม่พึงพอใจในอวัยวะเพศ ของฉันหลังคลอด				
43 ฉันกังวลว่าลูกจะออกมาหน้าตาผิวพรรณไม่ สวยงาม				
44 ฉันกลัวว่าตนเองจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ใน ระหว่างที่เจ็บท้องรอคลอด				
45 ฉันกลัวว่าสามีของฉันจะแสดงความท่า เหินต่อฉันในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ขณะ ตั้งครรภ์				

ข้อความ	ไม่เป็นจริง เลข	เป็นจริง บางครั้ง	เป็นจริง มาก	เป็นจริง มากที่สุด
46 ฉันกลัวว่าจะถูกปล่อยให้เจ็บท้องรอลอด อยู่ลำพังโดยไม่มีแพทย์และพยาบาลดู				
47 ฉันกลัวว่าลูกของฉันจะปัญญาอ่อน				
48 ฉันกลัวว่าลูกจะเป็นเด็กที่เลี้ยงยาก				
49 ฉันกลัวว่าลูกจะเป็นอันตรายในระหว่าง คลอด				
50 ถึงแม้ว่าฉันจะตั้งครรภ์สามี่ของฉันก็ยังคงพา ฉันไปงานสังคมด้วย				

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ประเด็นในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. ก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย มีอะไรที่แก้ไขด้วยตนเองและส่วนที่แก้ไขไม่ได้และยังไขปัญหาอยู่

.....

.....

2. เข้าร่วมโครงการวิจัย มีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้างในระยะที่ 1,2,3

.....

.....

3. หลังจากเข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านคิดว่ากิจกรรมมีจุดเด่น,จุดอ่อนของกิจกรรมอย่างไร

.....

.....

4. หลังจากหมดกิจกรรมกลุ่ม ท่านได้เห็นจุดเด่น จุดด้อยในตัวเองอย่างไร

.....

.....

5. ในระยะติดตามผล เกิดอะไรขึ้นกับการปรับตัวของเรา

.....

.....

6. นำการให้คำปรึกษาแบบ ABC มาใช้ในช่วงการเตรียมตัวตลอดอย่างไรบ้าง

.....

.....

7. อะไรบ้างที่นำผลมาใช้ประโยชน์หลังตลอดได้

.....

.....

8. ปัจจุบันนำผลการเข้ากลุ่มมาใช้อะไรบ้าง

.....

.....