

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดคุณค่าแห่งตนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการทารุณกรรมด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์
3. ใบพิทักษ์สิทธิ
4. ใบประเมินผลการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
5. ใบประเมินผลการเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

แบบวัดคุณค่าแห่งตน
สำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเองแต่ละข้อ ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ และพิจารณาอย่างรอบคอบตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านเพียงคำตอบเดียว

การเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ดังนี้

- น้อยที่สุด หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด
 น้อย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
 มาก หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
 มากที่สุด หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
1	ปกติแล้วไม่ค่อยมีอะไรมารบกวนใจฉัน
2	ฉันรู้สึกลำบากเมื่อต้องพูดต่อหน้าบุคคลจำนวนมาก
3	มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ฉันอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้าเป็นไปได้
4	ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยง่าย
5	ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนานที่ใคร ๆ ชอบอยู่ใกล้ซิคค้าย
6	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่บ้าน
7	ฉันต้องใช้เวลาอย่างมากในการทำความเข้าใจกับสิ่งใหม่ ๆ
8	ฉันเป็นที่นิยมชื่นชอบในกลุ่มคนวัยเดียวกัน
9	โดยปกติแล้วครอบครัวฉันสนใจในความรู้สึกของฉัน

ข้อ	ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	มาก	มากที่สุด
10	ฉันมักยอมคนอื่นง่าย ๆ
11	ครอบครัวของฉันคาดหวังในตัวฉันมากเกินไป
12	ยากมากที่จะเป็นตัวฉัน
13	ชีวิตฉันช่างสับสนวุ่นวาย
14	โดยปกติแล้วคนอื่นมักคล้อยตามความคิดของฉัน
15	ฉันรู้สึกว่าคุณเอง ไม่ใช่คนเก่ง
16	บ่อยครั้งที่ฉันอยากออกไปจากบ้าน
17	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับงานที่ทำ
18	ฉันไม่ดั่งามเหมือนคนอื่นในวัยเดียวกัน
19	ฉันมักจะพูดตรงๆตามที่ฉันอยากจะพูด
20	ครอบครัวฉันเข้าใจฉันดี
21	คนส่วนใหญ่ในวัยเดียวกับฉันได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน
22	ฉันมักจะรู้สึกว่าครอบครัวกำลังเคี่ยวเข็ญฉัน
23	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้ในสิ่งที่ทำอยู่
24	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอยากเป็นคนอื่น
25	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการทารุณกรรมด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ตรงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับท่านในรอบ 6 เดือน

เหตุการณ์ความรุนแรง	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง (1 ครั้ง ใน 6 เดือน)	เป็นครั้งคราว (1 ครั้ง ใน 1 เดือน)	บ่อยๆ (1 ครั้ง ใน 1 อาทิตย์)	เป็นประจำ (มากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 อาทิตย์)
1. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น โกรธ มาก เช่น ตาเขียวใส่เมื่อพูด กับฉัน					
2. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น บังคับให้มีเพศสัมพันธ์ในลักษณะ ที่ฉันไม่ชอบ					
3. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ต้อยฉัน เมื่อเวลาทะเลาะกัน					
4. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ขู่ฉันด้วยอาวุธ/ของมีคม					
5. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ทุบตีฉัน จนได้รับบาดเจ็บสาหัสต้อง รักษา					
6. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น มักตะคอกและตะโกนใส่ฉัน					
7. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ดบหน้าหรือดบหัวฉัน					
8. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น มักทำร้ายฉันเมื่อเขากินเหล้า					
9. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น อารมณ์เสียจากที่อื่นมักพาดคว่ำฉัน					
10. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่นทำ ให้ฉันขวยหนี					
11. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่นทำ ท่าเหมือนจะฆ่าฉัน					
12. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น พุด จาตุถฉัน					

เหตุการณ์ความรุนแรง	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง (1 ครั้ง ใน 6 เดือน)	เป็นครั้งคราว (1 ครั้ง ใน 1 เดือน)	บ่อยๆ (1 ครั้ง ใน 1 อาทิตย์)	เป็นประจำ (มากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 อาทิตย์)
13. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ต้องการให้ฉันคล้อยตามในความคิด ของเขา					
14. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น อารมณ์เสีย เช่น บ่นว่าฉันทำงาน ไม่เรียบร้อย บ้านไม่สะอาด					
15. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ระแวงเพื่อนชายของฉัน					
16. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ว่าฉันน่าเกลียด ไม่มีเสน่ห์ดึงดูดความ สนใจ					
17. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ว่าฉันไม่สามารถดูแลตนเองได้ ถ้าไม่มีเขา					
18. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่นทำ เหมือนฉันเป็นคนรับใช้ของเขา					
19. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่นทำ ให้ฉันขายหน้าเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้อื่น					
20. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น โกรธมาก ถ้าฉันไม่เห็นด้วยกับความ คิดของเขา					
21. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ขี้เหนียว ให้เงินฉันไม่พอใช้					
22. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ดูถูกสติปัญญาของฉัน					
23. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ต้องการให้ฉันอยู่บ้านเลี้ยงลูก					
24. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ไม่สนับสนุนให้ฉันออกไปทำงาน นอกบ้าน					

เหตุการณ์ความรุนแรง	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง (1 ครั้ง ใน 6 เดือน)	เป็นครั้งคราว (1 ครั้ง ใน 1 เดือน)	บ่อยๆ (1 ครั้ง ใน 1 อาทิตย์)	เป็นประจำ (มากกว่า 1 ครั้ง ใน 1 อาทิตย์)
25. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ไม่ใช่คนใจดี					
26. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ไม่ต้องการให้ฉันคบเพื่อนฝูง					
27. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ต้องการมีเพศสัมพันธ์ไม่ว่าฉันต้องการ หรือไม่ก็ตาม					
28. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่นออก คำสั่งให้ฉันทำโน่นทำนี่					
29. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่น ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉัน					
30. บุคคลในครอบครัว/บุคคลอื่นว่า ฉันเป็นคนโง่					

แนวทางพิทักษ์สิทธิ์

ดิฉันนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังศึกษาเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรม

ในการศึกษาดังกล่าวจำเป็นต้องขออนุญาตสัมภาษณ์ คุณ..... เพื่อประกอบการศึกษาวิจัย และดิฉันจะเก็บข้อมูลที่ได้เป็นความลับ จะลบทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิเคราะห์และนำเสนอในภาพรวม ในลักษณะวิชาการ ประโยชน์โดยตรงที่คุณจะได้รับ คือ การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหา ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวคุณเอง

การอนุญาตให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจ และการตัดสินใจของคุณ จะไม่มีผลทางลบต่อการรักษาพยาบาลที่คุณจะได้รับ คุณมีเวลาในการตัดสินใจและถามข้อข้องใจก่อนให้คำตอบ โดยระหว่างการพูดคุย คุณมีสิทธิที่จะไม่ตอบข้อคำถามที่คุณลำบากใจที่จะตอบ และมีสิทธิที่จะขอยุติการสนทนา โดยไม่ต้องบอกเหตุผล รวมทั้งมีสิทธิขอข้อมูลคืนได้ตลอดเวลา อย่างอิสระ

.....
 นิสิตปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยบูรพา

ข้าพเจ้า..... ได้รับการอธิบายเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาข้างต้น จนมีความเข้าใจดีแล้วและยินดีให้ความร่วมมือตอบข้อคำถามของผู้ศึกษา

ลงชื่อ.....

แบบประเมินผลหลังการได้รับคำปรึกษา

คำชี้แจง ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ของตัวท่านเอง ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากการได้รับคำปรึกษา.....

.....

.....

2. ท่านได้รับประโยชน์อะไรหลังจากการได้รับคำปรึกษา.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....



แบบประเมินผลการเข้าร่วมโครงการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ของตัวท่านเอง ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากเข้าร่วมโครงการสนับสนุนทางสังคม.....

.....

.....

2. ท่านได้รับประโยชน์อะไรหลังจากเข้าร่วมโครงการสนับสนุนทางสังคม.....

.....

.....

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

โปรแกรมของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกายและจิตใจ

ครั้งที่ 1 : ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

แนวคิดสำคัญ : การสร้างสัมพันธภาพเป็นขั้นตอนแรกของการเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจ อบอุ่นใจ และมีความรู้สึกเชื่อมั่นในผู้ให้คำปรึกษานำไปสู่การเปิดเผยปัญหาและความรู้สึก

เวลา : 30-50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น สบาย และไว้วางใจผู้วิจัย

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลาของการให้คำปรึกษา วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัย และผู้รับคำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ และแนะนำตัว ทักทายผู้รับคำปรึกษาด้วยท่าที่เป็นมิตร และให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวแนะนำตัว

2. ผู้ให้คำปรึกษาทักทาย พูดคุย และซักถาม ผู้รับคำปรึกษาในเรื่องต่างๆ ไป เช่น สุขภาพต่างๆ ไป ประวัติการตั้งครรภ์ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลายสบายใจ และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา

3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่มารับคำปรึกษา ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่พูดไป

4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 : วิเคราะห์ความคิดและตรวจสอบทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาต่อการถูกทารุณกรรม
และความคิดเห็นต่อความสำคัญของคุณค่าแห่งตน

แนวคิดสำคัญ : คุณค่าแห่งตนเป็นความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อตนเอง เป็นการรับรู้ในภาพรวม
เกี่ยวกับคุณค่าของตนเองหรือภาพพจน์ต่อตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้จะนำมาซึ่งความ
รู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ

เวลา : 50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความหมาย และความสำคัญของคุณค่าแห่งตน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายนามณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น และทัศนคติที่มีต่อการ
ถูกทารุณกรรม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดแรงจูงใจที่จะเสริมสร้างคุณค่าแห่งตน

สื่อที่ใช้ : ใบความรู้เรื่อง คุณค่าแห่งตน (ใบความรู้ที่ 1)

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องทั่วไป และสร้างสัมพันธภาพ
กับผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยซักถามถึงการทารุณกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับ และเปิดโอกาส
ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกอย่างเสรี เมื่อถูกทารุณกรรม และทัศนคติของผู้รับคำปรึกษา
เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ถูกกระทำทารุณกรรม โดยผู้รับคำปรึกษารับฟังด้วยท่าที เข้าใจ และเห็นใจ
ใช้คำถามปลายเปิด และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด ใช้เทคนิค
การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การเงียบ
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้นจากการทารุณกรรมและความคิด
ที่ไม่มีเหตุผลต่อตนเองอย่างไร และมีวิธีการแก้ไขปัญหาดตนเองอย่างไร หลังจากนั้นอธิบาย
ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนและร่วมอภิปรายถึงความสำคัญของ คุณค่าแห่งตน และ
สรุปตามใบความรู้เรื่อง คุณค่าแห่งตน (ใบความรู้ที่ 1)
4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปความหมายและความสำคัญของคุณค่า
แห่งตน
5. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

ใบความรู้ที่ 1

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

คุณค่าแห่งตน

คุณค่าแห่งตนแห่งตน เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ สังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการรับรู้โลกภายนอก ทำให้มีความเคารพนับถือตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถ ดำเนินชีวิต เผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ โดยใช้ศักยภาพของคนที่มืออยู่ได้อย่างเต็มความสามารถ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์

ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนสูง

1. มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง
2. มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ไม่หวั่นคำวิพากษ์วิจารณ์
3. สามารถแสดงความคิดเห็นและความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง
4. มีลักษณะยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น
5. มักเป็นผู้ที่เริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นก่อน มีความยืดหยุ่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ที่มีประโยชน์
6. มีความวิตกกังวลน้อย

ลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ

1. ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ
2. มีความวิตกกังวลสูง มีความเครียด ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นแตกต่างไปจากคนอื่น
3. ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าแสดงบทบาท
4. ไม่มีความยืดหยุ่นมักยึดติดกับสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย
5. หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น พอใจที่จะอยู่เงียบ ๆ ยอมรับสภาพที่เป็นอยู่
6. มักคล้อยตามผู้อื่นกลัวการทำให้ผู้อื่น โกรธ หวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม
7. ขาดพลังความสามารถในการทำงานให้สำเร็จ
8. ใช้กลไกในการป้องกันตนเอง คิดว่าเพื่อน ๆ ไม่สนใจ และเกิดความรู้สึกเสียใจบ่อย ๆ

ครั้งที่ 3 : นำเข้าสู่การวิเคราะห์พฤติกรรมในรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE)

แนวคิดสำคัญ : ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เชื่อว่าการที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม มีสาเหตุจากบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)

เวลา : 50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคิดวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน

สื่อที่ใช้ : แบบฟอร์มการบันทึกเกี่ยวกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ ความคิดอารมณ์และพฤติกรรม

: เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ เรื่อง เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ (ใบความรู้ที่ 2)

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงรูปแบบของทฤษฎีของเอลลิส (Ellis) อธิบายทฤษฎี เอบีซี (ABC) สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์กับผู้รับคำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยอธิบายถึงลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ ตามใบความรู้ที่ 2
4. ผู้ให้คำปรึกษาใช้แบบบันทึก เอบีซี (ABC) เป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นรูปแบบการทำแบบบันทึกความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองนี้ประกอบด้วย การบันทึกความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีลักษณะความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์นั้น ตามใบความรู้ที่ 3
5. ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกทำแบบบันทึก เอบีซี (ABC) โดยกำหนดสถานการณ์ดังนี้ คือ สถานการณ์ ฉันไปสอบสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน ผลปรากฏว่าไม่ได้งานทำ

ในแบบฝึกหัดนี้จะมีที่ว่างให้ผู้รับคำปรึกษาเติมข้อความ โดยเริ่มจากกำหนดเหตุการณ์ เอ (A) แล้วให้ผู้รับคำปรึกษากรอกข้อความตั้งแต่หัวข้อ บี (B) ถึง อี (E) ให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และยกตัวอย่างในแต่ละหัวข้อร่วมกับผู้รับคำปรึกษา ตามใบความรู้ที่ 4

6. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถาม และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) และชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากความคิดของผู้รับคำปรึกษาเอง

7. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

ใบความรู้ที่ 2

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบผลสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรถูกตำหนิและลงโทษอย่างรุนแรง
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคล ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งอันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวัง และวิตกกังวล

ตลอดเวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบาก และความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน
8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง
9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้
10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น
11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ใบความรู้ที่ 3

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

แบบบันทึก เอบีซี (ABC)

การบันทึกความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีลักษณะความคิดของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์นั้นมีสองลักษณะ ดังนี้

1. ในกรณีที่บุคคลคิดอย่างมีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบการบันทึก เอบีซี (ABC) ดังนี้

1.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

1.1.1 ความคิดที่เหมาะสม

2. ในกรณีที่บุคคลมีความคิดที่ไม่มีเหตุผล มีอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความ ดังนี้

2.1 เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2.2 ความคิดที่ไม่เหมาะสม

2.3 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

2.4 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

2.5 การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

2.6 ความคิดที่เหมาะสม

2.7 อารมณ์ที่เหมาะสม

2.8 พฤติกรรมที่เหมาะสม

ใบความรู้ที่ 4

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

สถานการณ์และแบบฝึกหัดบันทึก เอบีซี (ABC)

สถานการณ์ ฉันไปสอบสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน ผลปรากฏว่าไม่ได้งานทำ

เอ (A) คือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ฉันไปสอบสัมภาษณ์เข้าทำงาน ผลปรากฏว่าไม่ได้งานทำ

บี (B) คือ ความเชื่อ ถ้าเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผลอันสืบเนื่องมาจากเหตุการณ์นั้น

1. เป็นเรื่องร้ายแรงที่ไม่ได้รับการตอบรับ
2. การปฏิเสธรับเข้าทำงานนี้ทำให้ดูเหมือนว่าฉันเป็นคนไร้ค่า
3. ฉันคงไม่มีวันได้งานที่ฉันต้องการ
4. ฉันคงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานตลอดไป

ซี (C) คือ การวิจารณ์ ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล

1. ฉันรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง
2. ฉันรู้สึกวิตกกังวล
3. ฉันรู้สึกว่าฉันไร้ค่า

ดี (D) คือ การคิดวิจารณ์ ความคิดหรือความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลให้เป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีเหตุผล

1. ทำไมจึงเป็นเรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน
2. ทำไมจึงทนต่อการถูกปฏิเสธไม่ได้
3. การถูกปฏิเสธทำให้ฉันเป็นคนไร้ค่าได้อย่างไร
4. ทำไมจึงคิดว่าหางานที่ต้องการอีกไม่ได้ต่อไป

อี (E) คือ ผลที่ตามมาจากการวิจารณ์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง

ความคิดที่มีเหตุผล

1. ไม่ใช่เรื่องร้ายแรงที่ถูกปฏิเสธงาน แม้จะทำให้ฉันไม่สบายใจ
2. ไม่มีเหตุผลพอว่า ทำไมฉันจึงประสบความล้มเหลวในการสอบสัมภาษณ์เข้าทำงานครั้งต่อไป โดยเฉพาะถ้าฉันปรับปรุงตนเองจากข้อผิดพลาดที่ได้จากการสัมภาษณ์ครั้งก่อน

3. การถูกปฏิเสธเข้าทำงานไม่ได้หมายความว่าฉันไร้ค่า แต่อาจจะเป็นเพราะฉันมีลักษณะบางประการที่ไม่เหมาะสมกับงาน หรือด้วยเหตุผลอื่น

4. การถูกปฏิเสธงานครั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าฉันจะหางานใหม่ไม่ได้แม้ว่างานจะหายากก็ตาม

อารมณ์ที่เหมาะสม

1. ฉันรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้งานทำ
2. ฉันไม่สบายใจในเรื่องนี้แต่ไม่ได้ท้อแท้สิ้นหวัง
3. ฉันมีความรู้สึกอยากลองหางานทำอีกที

พฤติกรรมที่เหมาะสม

1. ฉันจะหางานใหม่
2. ฉันจะพยายามปรับปรุงตนเองโดย หาความชำนาญเพิ่มเติมในการใช้

คอมพิวเตอร์และการฝึกพูดภาษาอังกฤษ

3. ฉันจะไปสมัครงานใหม่

ครั้งที่ 4: คุณค่าแห่งตนด้านภาพรวม (ข้อดีและข้อบกพร่อง)

แนวคิดสำคัญ : เป็นการพัฒนาความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับความสามารถ การประสบความสำเร็จ การยอมรับนับถือตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง คิดว่าตนเองมีค่า

เวลา : 50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกที่ดี และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกที่ดี และยอมรับผู้ที่กระทำทารุณกรรมตามความ

เป็นจริง

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิด โอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา สืบถามถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง โดยให้เล่าเปิดเผยตนเองอย่างเสรี โดยการใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การทวนความ การให้กำลังใจ การฟัง
3. ต่อมาผู้ให้คำปรึกษาเปิด โอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและเล่าถึงข้อดี และข้อบกพร่องของผู้ที่กระทำทารุณกรรม โดยการใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การทวนความ ใช้คำถามปลายเปิด การฟัง
4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมอภิปรายและแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อ ข้อดีและข้อบกพร่องที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงตนเอง และผู้ที่กระทำทารุณกรรม
5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการคิดถึงความดีของตน และผู้ที่กระทำทารุณกรรมโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟัง การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยอมรับตนเอง ซึ่งจะทำให้มีพลังความสามารถที่จะทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองในส่วนที่ดีของผู้ที่กระทำทารุณกรรมจะทำให้จิตใจมีความสุข สามารถยอมรับ และอยู่ร่วมกับผู้ที่กระทำทารุณกรรมได้อย่างมีความสุขมากขึ้น และเปิด โอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการที่จะแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิด การถูกทารุณกรรมซ้ำซาก
6. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการนำแนวทางที่คิดไว้ไปปฏิบัติในชีวิตจริง
8. ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 : คุณค่าแห่งตนด้านภาพรวม (กรณีตัวอย่าง)

แนวคิดสำคัญ : เป็นการพัฒนาความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ความเข้าใจและยอมรับตนเอง ความภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง คิดว่าตนเองมีค่า โดยเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน

เวลา : 50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากกรณีตัวอย่าง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับว่ายังมีผู้อื่นที่ประสบปัญหาจากการถูกละเมิดกรรม แต่ก็สามารถมีชีวิตที่ปกติสุขได้

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเอง ได้แนวคิด เทคนิคและมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง

อุปกรณ์ : เอกสารกรณีตัวอย่างเรื่อง ชีวิตของสร้อย

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาซักถามผู้รับคำปรึกษาว่า เคยทราบเรื่องราวชีวิตของหญิงตั้งครรภ์คนอื่นที่ถูกทารุณกรรมบ้างหรือไม่ และให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการถูกละเมิดกรรม และบุคคลเหล่านั้นเขาต่อสู้อะไร
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงาน ตัวอย่างกรณีศึกษาเรื่อง “ชีวิตของสร้อย” ให้ผู้รับคำปรึกษาอ่าน
4. จากนั้นร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้ทราบจากการอ่านกรณีตัวอย่าง
 - 4.1 กรณีตัวอย่างประสบปัญหาหรือมีความทุกข์ในเรื่องใด
 - 4.2 กรณีตัวอย่างปฏิบัติตัวอย่างไรต่อไปในการเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิต
5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการอ่านกรณีตัวอย่างนี้ และสรุปเพิ่มเติมว่า คนเราทุกคนเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราสามารถเลือกทำในสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นได้ ยิ่งเราทำดีมากเท่าใดชีวิตของเราก็จะยิ่งดีมีคุณค่า มีประโยชน์ และภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้นเท่านั้น
6. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษานำข้อคิดที่ได้มาคิดหาวิธีการที่จะแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดการถูกละเมิดกรรมซ้ำซาก โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความมั่นใจในการนำแนวทางที่คิดไว้ไปปฏิบัติในชีวิตจริง
7. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายครั้งต่อไป

เอกสารกรณีตัวอย่าง

เรื่องชีวิตของสร้อย

“สร้อย” เป็นหญิงสาววัย 24 ปี แต่งงานมา 4 ปี มีบุตรแล้ว 1 คน ขณะนี้กำลังตั้งครรภ์ที่ 2 เธอเล่าว่าอยู่กับสามีตั้งแต่สมัยทำงาน โรงงานที่กรุงเทพฯ เธออายุแก่กว่าสามีสองปี ตอนนั้นอายุได้ 20 ปี สามี อายุ 18 ปี รักชอบกันยังไม่ได้อ่างแผนอะไร เธอก็ตั้งครรภ์แรก ทั้งเขาและเธอยังไม่พร้อม เพราะเขายังเรียนอยู่ เธอทำงานเป็นคนงาน แต่ก็ไม่อยากทำแท้ง จึงตกลงอยู่กับกันโดยฝ่ายผู้ใหญ่รับรู้ เพียงแต่ พ่อแม่ของผู้ชายไม่พอใจ เพราะคิดว่าลูกชายควรได้สะใภ้ดีกว่านี้ อย่างไรก็ตามเธอและเขาก็อยู่ด้วยกัน ช่วยกันทำมาหากินจนคลอด เธอจึงต้องลาออกจากงานมาดูแลลูก สร้อยรักลูกมาก ดูแลลูกอย่างดี สามี ก็ดูจะรักลูกดี แต่ดูเหมือนว่าระยะหลังสามีจะเริ่มคิดว่า สร้อยไม่เหมาะสมกับเขา เนื่องจากอายุมากกว่า และไม่มีงานทำ ต่อมาเขาเข้ารับราชการได้และต้องย้ายไปประจำที่โคราช เธอและลูกก็ตามไปเช่าบ้านอยู่ด้วย เขาเริ่มติดเพื่อน คืมสุรา และเที่ยวผู้หญิง เมื่อกลับมาบ้านเธอถามไถ่อะไรก็จะเป็นปากเสียงกัน แล้วเขาก็จะตรงเข้าตะคอกทุบตีจนบาดเจ็บ สร้อยเล่าต่อไปอีกว่า สามีมีนิสัยเจ้าอารมณ์ ถ้าเขาพูดอะไรแล้วได้เสียงไม่ได้ เขาถูกเสมอ ถ้าเธอคัดค้าน เมื่อนั้นเขาจะต้องใช้กำลังทำร้ายเธอทุกครั้งไปโดยไม่สนใจว่าจะอยู่ต่อหน้าลูกหรือไม่ บางครั้งลูกคนโตตกใจตื่นขึ้นมานั่งดูด้วยดวงตา เหลือกกลานแล้วก็เอามือปิดหน้า คว่าหน้านอนร้องไห้ด้วยความตกใจกลัว

สามีนั้นรูปร่างสูงใหญ่สูง 180 เซนติเมตรกว่า ๆ เธอสูงเพียง 150 เซนติเมตร รูปร่างเล็กบาง ไม่มีโอกาสจะตอบโต้ได้เลย พฤติกรรมทุบตีของผู้ชายนั้นมีคนพูดว่า “ถ้าได้เคยเสียครั้ง ก็ต้องมีครั้งต่อไป จะจริงหรือไม่เธอไม่รู้” แต่ที่แน่ ๆ คือมันกลายเป็นเรื่องประจำสำหรับเธอ ซึ่งทำให้เธอบาดเจ็บเสียเงินรักษาตัวมากมายหลายต่อหลายครั้ง

ขณะที่สร้อยมารับคำปรึกษา สร้อยกำลังตั้งครรภ์ที่ 2 ได้ประมาณ 5 เดือน และสามียังมีพฤติกรรมทุบตีอยู่แต่ไม่รุนแรงเท่ากับในช่วงที่ไม่ตั้งครรภ์ สร้อยได้มาพบผู้ให้คำปรึกษา โดยในช่วงแรกสร้อยพยายามจะมองหาวิธีที่จะพาตัวเองให้พ้นจากสภาพปัจจุบัน เธอบอกว่าใจจริงแล้วอยากเลิกมาก เพราะคิดว่าได้ออดทนมานานพอแล้ว และได้เคยพูดคุยกันเรื่องนี้มาตลอดทุกครั้งที่ทำแล้วเขาจะขอโทษ สัญญาว่าจะไม่ทำอีกแต่สุดท้ายก็ทำวนเวียนกันอยู่เช่นนี้ และสร้อยอยากกลับบ้านไปอยู่กับพ่อแม่ที่จังหวัดอุบลฯ แต่เธอไม่กล้าเล่าปัญหาให้พ่อแม่รู้ได้ เพราะเกรงว่าพ่อแม่จะรับไม่ได้ หลังจากนั้นสร้อยได้มาพบผู้รับคำปรึกษาอีกหลายครั้งหลัง และครั้งสุดท้ายสร้อยกลับมาเล่า

ให้ฟังว่าสามี มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นแต่บางครั้งยังคงด่าบ้าง แต่ไม่รุนแรงเหมือนก่อน ซึ่งสร้อยเล่าว่า สร้อยพยายามเปลี่ยนแปลง และปรับปรุงตัวเองใหม่ ในเรื่องการพูดจา ซึ่งบางครั้งก็พูดไม่ดีกับสามี ดูแลเอาใจสามีเพิ่มขึ้น และควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เย็นลง หลีกเลี่ยงการโต้เถียงที่รุนแรงแต่จะหาจังหวะพูดคุยกับสามีถึงความรู้สึกและเหตุผล และในช่วงที่มีปัญหาหุบตี ก็ไปปรับทุกข์ให้ผู้บังคับบัญชาที่สามีรักและเกรงใจฟัง ผู้บังคับบัญชาก็ช่วยพูดคุยซักเตือนว่ากล่าว และยกตัวอย่างเปรียบเทียบกับครอบครัวเพื่อนบ้านที่มีปัญหานั้นถูกติดยาเสพติด ขณะนี้สร้อยรู้สึก ว่าสามีเอาใจใส่สร้อยและลูกมากขึ้น แต่สร้อยก็ยังไม่แน่ใจกับอารมณ์สามีมากนัก ซึ่งสร้อยคิดว่า หลังคลอดลูกแล้วจะทำหมัน และจะต้องพยายามหางานทำ เพื่อช่วยตัวเองและลูกให้ได้ จะได้มีค่าในสายตาของสามีมากขึ้น เขาจะได้เกรงใจ หรือถ้าจำเป็นต้องแยกกัน เพื่อจะได้มีเงินเลี้ยงลูกได้ต่อไป และคงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องหาโอกาสเหมาะ ๆ ในการบอกกล่าวเรื่องราวให้พ่อแม่รู้ ดีกว่าวันหนึ่งมารู้เข้าเมื่อสายเกินไป

ครั้งที่ 6 : คุณค่าแห่งตนในด้านครอบครัว

แนวคิดสำคัญ : บุคคลในครอบครัว มีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณค่าแห่งตนได้ ถ้าบุคคลนั้นได้รับการปฏิบัติแบบเชื่อถือศรัทธา และได้รับการยกย่องในคุณค่า ให้ความสำคัญอย่างชัดเจน มองเห็นในความสามารถ มีการชี้แนะเพื่อการแก้ปัญหาให้สามารถพัฒนาการพึ่งตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองให้เกิดขึ้น

เวลา : 50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกรวบรวมความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อคนในครอบครัว
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางและเทคนิควิธีการ ที่จะนำมาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขการถูกรังแกหรือการถูกรังแกที่เกิดจากปัญหาของความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนในครอบครัว

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความคิดความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผล และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนในครอบครัว ที่นำไปสู่การถูกรังแกหรือการถูกรังแก โดยผู้ให้คำปรึกษาทำทียอมรับ การให้กำลังใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การทวนความ การฟังอย่างตั้งใจ
3. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) จากสถานการณ์ที่เล่า ดังนี้
 - 3.1 สถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษากำหนดให้เป็นประโยชน์หรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)
 - 3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผล และให้การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล
4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองต่อคนในครอบครัว โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟัง การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองที่มีต่อคนในครอบครัว นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นถึงผลกระทบของปัญหาการถูกรังแกที่เกิดจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนในครอบครัว

5. หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการที่จะแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดการถูกละเมิดกรรมซ้ำซากที่เกิดจากผลกระทบจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนในครอบครัว

6. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการนำแนวทางที่คิดไว้ไปปฏิบัติในชีวิตจริง

7. ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7: คุณค่าแห่งตนในด้านเพื่อนและสังคม

แนวคิดหลัก : แรงผลักดันทางสังคมและกลุ่มเพื่อน มีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณค่าแห่งตน ถ้าบุคคลนั้นได้รับการปฏิบัติแบบเชื่อถือศรัทธา และได้รับการยกย่องในคุณค่า ให้ความสำคัญอย่างชัดเจน มองเห็นในความสามารถ มีการชี้แนะเพื่อการแก้ปัญหาให้สามารถพัฒนาการพึ่งตนเอง และความเชื่อมั่น ในตนเองให้เกิดขึ้น

เวลา : 50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผล และที่มีเหตุผลต่อการยอมรับจากเพื่อนและสังคม

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมีความคิดที่ถูกต้องและรับรู้ถึงคุณค่าแห่งตนด้านเพื่อนและสังคม

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความคิดความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผล และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อเพื่อนและสังคมที่นำไปสู่การถูกละเมิดกรรม โดยผู้ให้คำปรึกษาแสดงท่าทียอมรับ เข้าใจ การใช้คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การทวนความ การฟังอย่างตั้งใจ การให้กำลังใจ การเรียบ

3. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (Rational Self Help Form) จากสถานการณ์ที่เล่า ดังนี้

3.1 สถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษากำหนดให้เป็นประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ซึ่งในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษามอบหมายให้ผู้รับคำปรึกษาวิเคราะห์ตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส (Ellis)

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผล และให้การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวคำชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล

4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิด อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองต่อเพื่อนและสังคม โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการฟัง การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเองเห็นคุณค่าที่มีอยู่ในตนเองที่มีต่อเพื่อนและสังคม นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษาได้มองเห็นถึงผลกระทบของปัญหา การทารุณกรรมที่เกิดจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อเพื่อนและสังคม

5. หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการที่จะแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดการถูกละเมิดกรรมซ้ำซากที่เกิดจากผลกระทบจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนเพื่อนและสังคม

6. หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการนำแนวทางที่คิดไว้ไปปฏิบัติในชีวิตจริง

7. ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 8: ยุติการให้คำปรึกษา (ปัจฉิมนิเทศ)

แนวคิดหลัก: ขั้นตอนของการยุติการให้คำปรึกษา เป็นการทบทวนแนวคิดและเทคนิคที่สามารถใช้ในการแก้ไขหรือจัดการกับปัญหา และพิจารณาถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในด้านความคิดและความรู้สึกในคุณค่าแห่งตน

เวลา : 50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปแนวคิดและเทคนิคที่สามารถใช้ในการแก้ไขหรือจัดการกับปัญหาการทารุณกรรมที่ได้จากการให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและเข้าใจตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องทำทารุณกรรม หลังการให้คำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนให้สามารถจัดการและแก้ไขปัญหาการทารุณกรรมได้หลังการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปแนวคิดและเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาการทารุณกรรมที่ได้ และมองเห็นแนวทางที่จะเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้นจากการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิด โอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัย
4. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดคุณค่าแห่งตน
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษาและขอยุติการให้คำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อคุณค่าแห่งตนในหญิงตั้งครรภ์
ที่ถูกทารุณกรรมทางด้านร่างกายและจิตใจ

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1	การปฐมนิเทศ และการสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ระยะเวลา วิธีการ บทบาท หน้าที่ ของผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ แนะนำตัว และให้ผู้รับคำปรึกษา กล่าวแนะนำตัว 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง วัตถุประสงค์ สถานที่ ช่วงเวลา จำนวนครั้งที่มารับคำปรึกษา วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัย และผู้รับคำปรึกษา 3. ผู้วิจัย และผู้รับคำปรึกษาร่วม กันสรุปสิ่งที่พูดไป และนัดหมาย ครั้งต่อไป
2	วิเคราะห์ความคิด ตรวจสอบทัศนคติ ต่อ การทารุณกรรม และความคิดเห็นต่อ ความสำคัญของ คุณค่าแห่งตน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึง ความหมาย และความสำคัญ ของคุณค่าแห่งตน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบาย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น และทัศนคติที่มีต่อการถูก ทารุณกรรม 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิด แรงจูงใจที่จะเสริมสร้างคุณค่าแห่ง ตน	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ผู้รับคำปรึกษา 2. ผู้ให้คำปรึกษาพูดคุยซักถาม การทารุณกรรมที่ผู้รับคำปรึกษา ได้รับและเปิดโอกาสให้ได้ระบาย ความรู้สึก และทัศนคติต่อการ ทารุณกรรมอย่างเสรี 3. เปิดโอกาสให้พิจารณาถึงผล ที่เกิดขึ้นจากการทารุณกรรม และความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อตน เอง หลังจากนั้นอธิบายถึงความ หมายของคุณค่าแห่งตน

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>และร่วมอภิปรายถึงความสำคัญของคุณค่าแห่งตนและสรุปตามใบความรู้เรื่องคุณค่าแห่งตน</p> <p>4.สรุปแนวคิดที่ได้เกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
3.	<p>การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลโดยการวิเคราะห์ในรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE)</p>	<p>1.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE)</p> <p>2.เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกคิดวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p>	<p>1.ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงรูปแบบขั้นตอนของการวิเคราะห์แบบ เอบีซีดีอี(ABCDE)</p> <p>2.ผู้ให้คำปรึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ</p> <p>3.ให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกทำแบบบันทึก เอบีซี (ABC) โดยกำหนดสถานการณ์ให้</p> <p>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีฝึกคิดตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE) แนวคิดที่ได้และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
4	<p>การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลต่อคุณค่าแห่งตนด้านภาพรวม(ข้อดีและข้อบกพร่อง)</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกที่ดีและยอมรับผู้ที่กระทำทารุณกรรมตามความเป็นจริง</p>	<p>1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวนำ และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง</p> <p>2. ต่อมาเปิดโอกาสให้สำรวจข้อดีและข้อบกพร่องของผู้ที่กระทำทารุณกรรม</p> <p>3. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกัน</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>สรุปข้อคิดที่ได้จากการคิดถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตน และผู้ที่กระทำทารุณกรรม และหาแนวทางแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดการทารุณกรรมซ้ำซาก</p> <p>4. สรุปและนัดหมายครั้งต่อไป</p>
5	<p>การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลต่อคุณค่าแห่งตนด้านภาพรวม (กรณีตัวอย่าง)</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นแบบอย่างที่ดีจากกรณีตัวอย่าง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและยอมรับว่ายังมีผู้อื่นที่ประสบปัญหาจากการทารุณกรรม แต่ก็สามารถมีชีวิตที่ปกติสุขได้</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเอง ได้แนวคิดและมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง</p>	<p>1. ผู้ให้คำปรึกษานำเข้าสู่กิจกรรมโดยซักถามว่าเคยทราบเกี่ยวกับหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมหรือไม่และให้เล่าถึงสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นและเขาต่อชีวิตอย่างไร</p> <p>2. ให้ผู้รับคำปรึกษาอ่านกรณีตัวอย่างเรื่องชีวิตของสร้อย</p> <p>3. ร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากกรณีตัวอย่างและสรุปแนวคิดที่ได้จากสถานการณ์นั้น</p> <p>4. สรุป และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
6	<p>การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลต่อคุณค่าแห่งตนในด้านครอบครัว</p>	<p>1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อคนในครอบครัว</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางและเทคนิควิธีการ ที่จะนำมาใช้ป้องกันและแก้ไขการถูกทารุณกรรมที่เกิดจากความคิดที่ไม่มีเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่</p>	<p>1. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อคนในครอบครัว ที่นำไปสู่การถูกทารุณกรรม</p> <p>2. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่เล่าดังนี้</p> <p>2.1 กำหนดสถานการณ์เป็นประโยคหรือข้อความในแบบฝึก</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>คิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE)</p> <p>2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผลและให้การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล</p> <p>3. ร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากทำแบบฝึกคิดและกระตุ้นให้สำรวจคุณค่าแห่งตนที่มีต่อครอบครัว</p> <p>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการที่จะแก้ไขหรือจัดการไม่ให้เกิดการถูกละเมิดหรือถูกรังแกซ้ำซาก</p> <p>5. สรุปและนัดหมายครั้งต่อไป</p>
7	การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลต่อคุณค่าแห่งตนด้านเพื่อนและสังคม	<p>1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวิเคราะห์ที่ไม่มีเหตุผล และมีเหตุผลต่อการได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคม</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมีความคิดที่ถูกต้องและรับรู้ถึงคุณค่าแห่งตนด้านเพื่อนและสังคม</p>	<p>1. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อเพื่อนและสังคมที่นำไปสู่การถูกละเมิดหรือถูกรังแกซ้ำซาก</p> <p>2. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองจากสถานการณ์ที่เล่าดังนี้</p> <p>2.1 กำหนดสถานการณ์เป็นประโยคหรือข้อความในแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ เอบีซีดีอี (ABCDE)</p> <p>2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผลและให้</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>การเสริมแรงทางสังคม โดยกล่าวชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล</p> <p>3. ร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดและกระตุ้นให้สำรวจคุณค่าแห่งคนที่มิต่อเพื่อนและสังคม</p> <p>4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาคิดหาวิธีการที่จะแก้ไขหรือจัดการไม่ให้เกิดการถูกละเมิดหรือถูกรังแก</p> <p>5. สรุปและนัดหมายครั้งต่อไป</p>
8	การยุติการให้คำปรึกษา (ปัจเจกนิเทศ)	<p>1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปแนวคิดและเทคนิคที่สามารถใช้ในการแก้ไขหรือจัดการกับปัญหาการถูกละเมิด ที่ได้จากการให้คำปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและเข้าใจตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องการถูกละเมิดหลังการให้คำปรึกษา</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนทำให้สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหาได้</p>	<p>1. ผู้วิจัยและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปแนวคิดและเทคนิคที่สามารถนำมาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาการถูกละเมิดและมองเห็นแนวทางที่จะเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น</p> <p>2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>3. หลังจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดคุณค่าแห่งตน</p> <p>4. สรุปแนวคิด กล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษา และยุติการให้คำปรึกษา</p>

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ครั้งที่ 1 : ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ

เวลา : 30-50 นาที

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิก ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเอง และมีการยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองถึงความรู้สึกที่แท้จริง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาท หน้าที่ของสมาชิกและการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และประโยชน์ที่จะได้รับ

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ :

1. กระดาษรูปหัวใจที่ตัดออกเป็น 2 ชั้น จำนวน 3 ชุด
2. ของจดหมาย
3. ใบงานที่ 1

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยจัดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ ทักทายสมาชิก พร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. ผู้วิจัยนำกิจกรรม “จับคู่หัวใจ” เพื่อให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น ดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกของจดหมายให้สมาชิกคนละ 1 ซอง (ในซองจดหมาย ประกอบด้วย กระดาษที่ตัดเป็นรูปชิ้นส่วนหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 ชิ้น)
 - 2.2 ผู้วิจัยบอกให้สมาชิกรับชิ้นส่วนหัวใจของตนเองไปต่อกับหัวใจของสมาชิกอีกคน ในกลุ่มเมื่อพบแล้วเสร็จแล้วนั่งเป็นคู่
 - 2.3 ให้สัมภาษณ์ซึ่งกันและกันตามใบงานที่ 1 มีหัวข้อต่อไปนี้
 - 2.3.1 ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ
 - 2.3.2 คนที่รักมากที่สุด
 - 2.3.3 อาหารที่ชอบ เพลงที่ชอบ
 - 2.3.4 งานอดิเรกที่ชอบทำ คืองานอะไร

2.3.5 ความรู้สึกในใจ

2.3.6 อยากทำอะไรมากที่สุด

2.4 เมื่อสมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนเสร็จแล้วให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตน ให้เพื่อนๆสมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ และผู้วิจัยบรรยายสรุป เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมว่า

3.1 คนเราไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

3.2 คนต่างกันได้ในเรื่องความคิด ความชอบ ความสามารถ

3.3 ทุกคนมีความสามารถ

4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม และอธิบายบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและสมาชิกที่ต้องปฏิบัติ สถานที่ ช่วงระยะเวลา และจำนวนครั้งในการฝึก โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

5. ผู้วิจัยปฏิบัติและตกลงกับกลุ่มสมาชิก ให้ใช้การสัมผัสที่เหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงท่าทียอมรับ เช่น การพยักหน้า การพูดตอบรับ การมองสบตา การกล่าวชื่นชมประสบการณ์ที่สมาชิก ได้หยิบยกขึ้นมาแบ่งปัน การตั้งใจฟัง การแสดงความห่วงใย ความเห็นใจ ด้วยคำพูด และท่าทาง เพื่อแสดงถึงความสนใจ ความเอื้ออาทรต่อสมาชิกที่กลุ่มกำลังอภิปรายอยู่ในกิจกรรมแต่ละครั้ง ของโปรแกรม และการรักษาข้อมูล ไม่เปิดเผยเรื่องราวต่างๆภายนอกกลุ่ม

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

7. นัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล :

1. สัมผัสจากการร่วมกิจกรรม ความกระตือรือร้นและ บรรยากาศในการพบกัน มีความเอื้ออำนวยต่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ความไว้วางใจ ความอบอุ่นและความคุ้นเคยกัน ระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มมากน้อยเพียงใด

2. ตรวจสอบงานที่ 1

ใบงานที่ 1

แบบสัมภาษณ์

หัวใจเดียวกัน

คำชี้แจง: สัมภาษณ์ผู้ของท่านแล้วเขียนคำตอบสั้นๆลงในช่องว่าง เพื่อท่านจะได้สามารถนำข้อมูลที่สัมภาษณ์มาแนะนำผู้ของท่านให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

อาหารที่ชอบ.....

คนที่ท่านรักมากที่สุด.....

ท่านชอบฟังเพลงอะไรมากที่สุด.....

งานอดิเรกที่ชอบทำ คืองานอะไร.....

ความรู้สึกในใจ.....

อยากทำอะไรมากที่สุด

1. พรุ่งนี้.....

2. อาทิตย์หน้า.....

3. เดือนหน้า.....



ครั้งที่ 2 : คุณค่าแห่งตนในภาพรวม (คิดบวกไม่คิดลบ)

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา ; 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ :

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนในภาพรวมเพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้ตนเองมีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขและมองโลกในแง่ดี
3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ร่วมกันคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากผลกระทบของการถูกทารุณกรรมได้อย่างเหมาะสม

4. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสได้รับการเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้นำกลุ่มและจากสมาชิกกลุ่ม

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ตามกรอบแนวคิดของเฮาส์ (House) เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนในภาพรวมเพิ่มขึ้น ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสนับสนุนทางอารมณ์

1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สงบ ซึ่งบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกต่อกันมากขึ้น

1.2 มีการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยและสมาชิกมีการพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีการแสดงท่าทางตอบรับด้วยคำพูดและท่าทาง เช่น การพยักหน้า การพูดตอบรับ การมองสบตา

ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน

2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “คิด-บวกไม่คิดลบ”

2.2 ผู้วิจัยกล่าวเปิดประเด็นคือ

ประเด็นที่ 1

“ความสุขของตนเองมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ท่านมีความสุขมากกว่าความทุกข์”

ประเด็นที่ 2

“ความทุกข์ของตนเองมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะปรับปรุงให้ท่านเกิดความสุข”

2.3 ผู้วิจัยกล่าวนำและกระตุ้นให้สมาชิกร่วมเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความทุกข์จากการทารุณกรรมที่ได้รับ

2.4 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปและเลือกตัวอย่างสถานการณ์ที่เห็นว่าเพื่อนสมาชิกกำลังประสบปัญหา หรือเป็นสถานการณ์คล้ายคลึงกัน

2.5 ผู้วิจัยกระตุ้นให้เพื่อนสมาชิกฝึกเปรียบเทียบหรือประเมินตนเองถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะประสบการณ์ และร่วมกันหาวิธีการที่จะทำให้เกิดทางบวก ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาหรือการเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำ หรือข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุ หรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรงในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายอยู่เกิดความเข้าใจเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นมากขึ้น

3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มสมาชิกซักถามและร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับสาเหตุ หรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรง สรุป และแนะนำการคิดในด้านบวก ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3.3 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอภัยขอโทษเพื่อนสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ เมื่อสมาชิกมีการกระทำที่ถูกต้อง หรือมีการแสดงความสามารถที่คิดทางบวกต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น เพื่อให้สมาชิกเกิดความสุข มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งจะเป็นการสร้างคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้

4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง เช่น การทำงานหารายได้ การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การประสานงานกับสังคมสงเคราะห์ การพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว เป็นต้น เพื่อให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล:

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ครั้งที่ 3 : คุณค่าแห่งตนในภาพรวม (การจัดการกับอารมณ์)

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ : ใบงานที่ 2 “อุปนิสัย หรืออารมณ์ที่ดี และไม่ดี”

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกควบคุมอารมณ์ตนเองได้

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนในภาพรวมเพิ่มขึ้น ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสนับสนุนทางอารมณ์

1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วนสงบ ซึ่งบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกต่อกันมากขึ้น

1.2 มีการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยและสมาชิกมีการพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีการแสดงท่าทางตอบรับด้วยคำพูดและท่าทาง เช่น การพยักหน้า การพูดตอบรับ การมองสบตา

ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน

2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “จัดการกับอารมณ์”

2.2 ผู้วิจัยแจกใบงานคนละ 1 ใบ โดยให้สมาชิกแต่ละคนระบุอุปนิสัย หรืออารมณ์ที่ดี และไม่ดี มาด้านละ 3 ประการ

2.3 ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงอุปนิสัยทั้ง 2 ด้านให้เพื่อนสมาชิกฟัง

2.4 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายดังนี้

2.4.1 เมื่อพูดถึงอุปนิสัยหรืออารมณ์ที่ดีของตนเอง ทำให้รู้สึกอย่างไร

2.4.2 เมื่อฟังถึงอุปนิสัยหรืออารมณ์ที่ดีของคนอื่น ทำให้รู้สึกอย่างไร

2.4.3 เมื่อพูดถึงอุปนิสัยหรืออารมณ์ที่ไม่ดีของตนเอง ทำให้รู้สึกอย่างไร

2.4.4 เมื่อพูดถึงอุปนิสัยหรืออารมณ์ที่ไม่ดีของคนอื่น ทำให้รู้สึกอย่างไร

2.4 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมและเสนอแนะวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี เพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเอง และนำไปสู่การจัดการแก้ปัญหาที่ถูกทารุณกรรมจากสามี

2.5 ผู้วิจัยกล่าวนำและกระตุ้นให้กลุ่มสมาชิกร่วมเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับอุปนิสัยที่ดีและไม่ดี อันนำไปสู่ความรุนแรงและ การทารุณกรรมที่ได้รับ

2.6 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปและเลือกตัวอย่างสถานการณ์ที่เห็นว่าเพื่อนสมาชิกประสบปัญหา เนื่องจากการจัดการกับอารมณ์ไม่เหมาะสม

2.7 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเปรียบเทียบตนเอง หรือประเมินตนเอง ถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะประสบการณ์ และร่วมกันหาวิธีการที่จะแสดงอุปนิสัยที่ดี การรู้จักแก้ไขหรือการควบคุมอารมณ์ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้

ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำ หรือข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ ที่อาจเป็นสาเหตุ หรือปัจจัยที่ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง กระตุ้นให้เกิดการใช้ความรุนแรงในครอบครัว เปิดโอกาสให้กลุ่มสมาชิกซักถามและร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับ เพื่อให้สมาชิกที่กลุ่มกำลังอภิปรายอยู่เกิดความเข้าใจเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นมากขึ้น

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าคนเรามีทั้งอุปนิสัยหรืออารมณ์ที่ดีและไม่ดี ส่วนที่คืออยู่แล้ว ก็ควรที่จะเก็บรักษาไว้ ส่วนอุปนิสัยหรืออารมณ์ที่ไม่ดี สามารถแก้ไขและควบคุมได้ ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะแก้ไข เมื่อแก้ไขได้แล้วเราจะเกิดความรู้สึกที่ดี มีการพัฒนาคุณค่าแห่งตน มีความเชื่อมั่น และมีกำลังใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการรู้จักควบคุม หรือแก้ไขปัญหาที่อาจส่งผลกระทบให้เกิดการทารุณกรรมได้

3.3 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยยกย่องชมเชย เพื่อนสมาชิกที่กลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ เมื่อสมาชิกมีการแสดงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้น ซึ่งจะเป็นการพัฒนาให้คุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้

4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกที่กลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง เช่น การพูดคุยกับบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจในระยะตั้งครรภ์ เพื่อให้บุคคลใน

ครอบครัวเข้าใจ และลดความขัดแย้งในครอบครัวลง ทำให้สมาชิกและบุคคลที่กระทำทารุณกรรม มีความเข้าใจกันและกันมากขึ้น ส่งผลให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล :

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิกแต่ละคน
2. ตรวจสอบงานที่ 2

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบงานที่ 2

ให้สมาชิกแต่ละคนระบุอุปนิสัย หรืออารมณ์ที่ดี และไม่ดี มาด้านละ 3 ประการ

ลักษณะอุปนิสัย หรืออารมณ์ที่ดีของตนเอง

1.
2.
3.

ลักษณะอุปนิสัย หรืออารมณ์ที่ไม่ดีของตนเอง

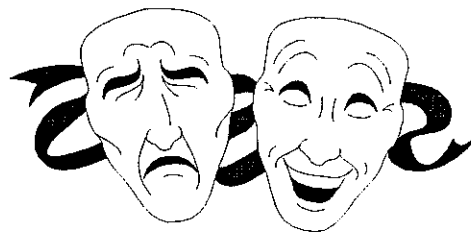
1.
2.
3.

ลักษณะอุปนิสัย หรืออารมณ์ที่ดีของผู้ที่กระทำทารุณกรรม

1.
2.
3.

ลักษณะอุปนิสัย หรืออารมณ์ที่ไม่ดีของผู้ที่กระทำทารุณกรรม

1.
2.
3.



ครั้งที่ 4 : คุณค่าแห่งตนทางด้านครอบครัว (การยอมรับจากครอบครัว)

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา : 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ :

ใบงานที่ 3 “เป็นที่รัก”

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนในด้านคุณค่าแห่งตนทางด้านครอบครัวเพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงวิธีการปฏิบัติให้บุคคลในครอบครัวยอมรับ
3. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนในภาพรวมเพิ่มขึ้น ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสนับสนุนทางอารมณ์

1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สงบ ซึ่งบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกต่อกันมากขึ้น

1.2 มีการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยและสมาชิกมีการพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีการแสดงท่าทางตอบรับด้วยคำพูดและท่าทาง เช่น การพยักหน้า การพูดตอบรับ การมองสบตา

ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน

2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “ผู้วิจัยกล่าวนำกิจกรรม “เป็นที่รัก” โดยให้สมาชิกเลือกบุคคลในครอบครัวที่สมาชิกต้องการให้รักและเข้าใจตนมากที่สุดไว้

2.2 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3 “เป็นที่รัก” ซึ่งสมาชิกต้องกรอกข้อความดังนี้

2.2.1 บุคคลที่รักนั้นอยากให้สมาชิกเป็นแบบใด

2.2.2 สมาชิกควรปฏิบัติอย่างไรกับบุคคลที่รักนั้น

2.3 ผู้วิจัยกล่าวนำและกระตุ้นให้กลุ่มสมาชิกร่วมเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมกับบุคคลในครอบครัว อันนำไปสู่ความรุนแรงและการทารุณกรรมที่ได้รับ

2.4 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปและเลือกตัวอย่างสถานการณ์ที่เห็นว่าเพื่อนสมาชิกประสบปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม

2.5 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเปรียบเทียบตนเอง หรือประเมินตนเอง ถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะ และร่วมกันหาวิธีการที่จะปฏิบัติตัวอย่างไร ที่จะเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาหรือจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.8 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอย่างซื่อสัตย์ เพื่อนสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ เมื่อสมาชิกมีการแสดงความสามารถในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้น ซึ่งจะเป็นการสร้างคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำดังนี้ การที่เราเป็นคนดี ดูแลเอาใจใส่ครอบครัว เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจตนเอง และผู้อื่นให้มากขึ้นจะทำให้ครอบครัวมีความสุข มีความรักต่อกันเข้าใจกัน สัมพันธภาพและบรรยากาศในครอบครัวก็จะดีขึ้นได้ เราก็สามารถเป็นที่รักของคนใกล้ชิดและบุคคลในครอบครัวได้ ทำให้เรารู้สึกเป็นที่ยอมรับ มีความสำคัญในครอบครัว คุณค่าแห่งตนก็จะเพิ่มขึ้น และทำให้บุคคลในครอบครัวเกิดการยอมรับในตัวเรามากขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวก็ลดลง ส่งผลให้การทำทารุณกรรมลดลงได้ และการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ ก็อาจเป็นสาเหตุ หรือปัจจัยที่ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคงกระตุ้นให้เกิดการใช้ความรุนแรงในครอบครัว

ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้

4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง เพื่อให้บรรยากาศในครอบครัวดีขึ้น เกิดความเข้าใจ และลดความขัดแย้งในครอบครัวลง ส่งผลให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติกิจกรรม

ใบงานที่ 3 “เป็นที่รัก”



สมาชิกกรุณากรอกข้อความดังนี้

บุคคลที่รักนั้นอยากให้สมาชิกเป็นแบบใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกควรปฏิบัติอย่างไรกับบุคคลที่รักนั้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 5 : คุณค่าแห่งตนทางด้านครอบครัว (ใช้การสื่อสารมาจัดการกับปัญหา)

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา : 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ :

กระดาษ A 4 จำนวน 12 แผ่น

ดินสอสี 6 กล่อง

ใบความรู้ที่ 1, 2

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนด้านครอบครัวสูงขึ้น โดยการใช้การสื่อสารมาจัดการกับปัญหา
2. เพื่อเป็นการรู้จักการนำเอาการสื่อสารมาใช้ในการสร้างสัมพันธ์ภายในครอบครัวและสังคม

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนทางด้านสังคม ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสนับสนุนทางอารมณ์

1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษาและทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สงบ ซึ่งบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกต่อกันมากขึ้น

1.2 มีการพูดคุยสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยและสมาชิกมีการพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีการแสดงท่าทางตอบรับด้วยคำพูดและท่าทาง เช่น การพยักหน้า การพูดตอบรับ การมองสบตา

ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน

2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “การสื่อสาร” โดยผู้วิจัยอธิบายภาพที่ได้รับมอบหมาย และให้สมาชิกคนอื่น ๆ วาดภาพตามคำอธิบายและตามความเข้าใจลงในกระดาษแผ่นที่ 1 และห้ามถามคำถามใด ๆ หรือได้ตอบใด ๆ ทั้งสิ้น

2.2 หลังจากที่มีสมาชิกวาดภาพที่ 1 เสร็จแล้ว ผู้วิจัยอธิบายภาพที่ 2 ต่อ และให้สมาชิกวาดภาพตามคำอธิบายลงในกระดาษแผ่นที่ 2 โดยครั้งนี้สมาชิกสามารถถามคำถามและได้ตอบได้

2.3 วิจัยซักถามถึงความรู้สึกของสมาชิกในการวาดภาพทั้ง 2 ภาพ

2.4 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกยกกรณีตัวอย่างที่มีปัญหาการสื่อสารในครอบครัวอันนำไปสู่

การถูกทารุณกรรม

2.5 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเปรียบเทียบตนเอง หรือประเมินตนเอง ถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นเสนอแนะประสบการณ์ และร่วมกันหาวิธีการสื่อสารที่ดีและเหมาะสมกับบุคคลในครอบครัว เพื่อที่จะสามารถนำไปปรับใช้ในการแก้ไขปัญหา หรือจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2.6 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอย่างขมขื่น เพื่อนสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ เมื่อสมาชิกมีการแสดงความสามารถในการสื่อสารที่เหมาะสมต่อครอบครัว เพื่อนและสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ตรงกัน ทำให้สามารถลดปัญหาความขัดแย้ง การทำทารุณกรรมต่อสมาชิก ทำให้คุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

3.1 ผู้วิจัยแนะนำทักษะที่ใช้บ่อยๆ ในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ ได้แก่

3.1.1 ทักษะการสื่อสาร

3.1.2 ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ

3.1.3 ทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม

3.1.4 ทักษะการแสดงความเห็นและการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างเหมาะสม

3.2 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับการสื่อสาร สรุปแนวคิดและทักษะที่ได้ ดังนี้ การสื่อสารที่ดีนั้นผู้สื่อสารต้องรู้จักเลือกใช้คำพูด และทำความเข้าใจกับผู้ฟังด้วยว่า ผู้ฟังเข้าใจในสิ่งที่พูดอย่างไร โดยเปิดโอกาสให้ซักถาม ซึ่งจะเป็นการช่วยให้การสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับ ตรงกันและการสื่อสารในครอบครัวนั้น ควรใช้ถ้อยคำที่ไพเราะ นำฟัง การสื่อสารที่ดีควรใช้ทั้งคำพูดและท่าทางที่สอดคล้องกันตรงกับความรู้สึก โดยเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์จะสามารถลด ข้อขัดแย้งและปัญหาที่ไม่เข้าใจกันได้เป็นอย่างดี ซึ่งส่งผลให้สามารถลดปัญหาการถูกทารุณกรรมลงได้ ตามใบความรู้ที่ 1 และ 2

ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้ฟังพาดตนเองได้

4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ให้สามารถฟังตนเองได้ตามความเป็นจริง เช่น การฝึกทักษะการสื่อสารด้วยตนเอง หรือการฝึกพูดกับสมาชิกภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความมั่นใจ การสื่อสารที่ดีและเหมาะสมจะทำให้บรรยากาศในครอบครัวดีขึ้น เกิดความเข้าใจ และลดความขัดแย้งในครอบครัวลง ส่งผลให้มีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติกิจกรรม

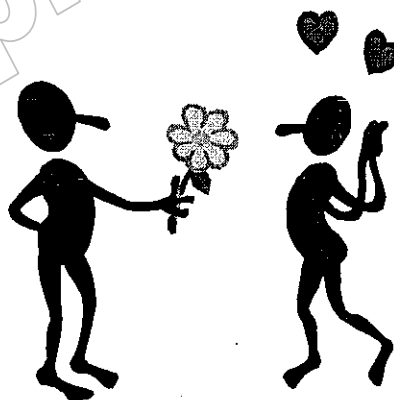
ใบความรู้ที่ 1

ทักษะการสื่อสาร

การสื่อสารที่ดีเป็นการสื่อสาร 2 ทาง (Two ways Communication) ซึ่งต้องอาศัยทั้ง ภาษาพูด และภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน การฟังอย่างตั้งใจ การใส่ใจในกิริยา ท่าทาง น้ำเสียง และการคาดเดา ความรู้สึกความต้องการของกลุ่มสนทนา

หลักการทั่วไปของการสื่อสาร

1. ให้ข้อมูลชัดเจนบอกความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เช่น พูดว่า “ฉันหิวมากเลย เราออกไปทานข้าวกันดีกว่า” จะชัดเจนกว่า “เมื่อไหร่เธอจะออกไปทานข้าวซักที”
2. มีอารมณ์สงบ
3. สื่อสารทางบวก สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกลุ่มสนทนา เช่น การถามความเห็น การแสดงความชื่นชมกลุ่มสนทนา การให้กำลังใจ
4. มองสถานการณ์ตามความเป็นจริงใช้เหตุผลไม่ใช่อารมณ์
5. ถูกกาลเทศะใช้เวลาในการสนทนาที่เหมาะสมไม่เย็นเยื่อ หรือรวบรัดตัดความจนเกินไป



ใบความรู้ที่ 2

การแสดงความเห็นที่ขัดแย้ง และการเป็นผู้ฟังต่อความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

ประเภทของความขัดแย้งและวิธีการจัดการ

ประเภท	การจัดการ
1. ข้อขัดแย้งธรรมดา (Simple or Pseudo Conflict) เช่น ภรรยาอยากออกไปซื้อของแต่สามีอยากอยู่บ้าน	1. เรื่องไม่สำคัญ เลือกอะไรก็ได้
2. ขัดแย้งในเนื้อหา (Content Conflict) เช่น คนสองคน ให้ข้อมูลต่างกันในเรื่องเดียวกัน	2. พักไว้ก่อน แล้วไปหาข้อมูลเพิ่มเติม
3. ขัดแย้งเรื่องค่านิยม ความเชื่อ (Value Conflict) เช่น คนที่ยอมรับและคนที่ไม่ยอมรับการอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงาน	3. เรื่องความเชื่อค่านิยมเป็นเรื่องยาก ถัดกลาง กันไม่ได้ก็ต้องให้อิสระ เพราะทุกคนไม่จำเป็นต้องเชื่อเหมือนกัน
4. ขัดแย้งเพราะถือตนเองเป็นใหญ่ (Ego Conflict)	4. ข้อสำคัญไม่ได้อยู่ที่ความขัดแย้ง แต่อยู่ที่ตัวบุคคล ซึ่งต้องปล่อยไปก่อนในระยะยาวจึงค่อย ๆ เปลี่ยน

ขั้นตอนการแสดงความเห็นอย่างสร้างสรรค์

1. ชื่นชม สนับสนุนสิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ตนเองเห็นด้วย
2. บอกสิ่งที่ไม่เห็นด้วย พร้อมทั้งเสนอความเห็นที่คิดว่าน่าจะดีกว่า
3. ถามความเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน

ข้อควรปฏิบัติในการแสดงความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ควรเลือกโอกาสและจังหวะที่คู่สนทนามีอารมณ์และความพร้อมที่จะรับฟัง
2. เน้นพฤติกรรมเฉพาะที่ไม่เห็นด้วย ไม่ใช่ตัวบุคคล
3. อารมณ์สงบ มีใจเป็นกลาง ใช้เหตุผลไม่ใช่อารมณ์
4. รู้ว่าเมื่อไหร่ควรจะหยุด

ขั้นตอนการรับฟังความเห็นที่ขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์

1. ฟังอย่างตั้งใจ ด้วยใจเปิดกว้าง อารมณ์สงบ ไม่ด่วนโต้แย้ง หรือปกป้องตนเอง
2. ทำความเข้าใจเนื้อหา ด้วยใจเป็นกลาง โดยสะท้อนสิ่งที่ได้ยิน และตั้งคำถามเพื่อความกระจ่างเป็นการป้องกันความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน
3. แสดงออกว่าเข้าใจคู่สนทนา และตอบสนองให้สอดคล้องกับเนื้อหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น แสดงความเสียใจและขอโทษเมื่อเป็นฝ่ายผิด ใจกำลังใจ ชื่นชมเข้าใจคู่สนทนา การแสดงความตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเอง เสนอทางออกเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น การยอมรับความเห็น ฯลฯ

ครั้งที่ 6 : คุณค่าแห่งตนทางด้านสังคม (เพื่อเพื่อนและสังคม)

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา : 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ :

ใบงานที่ 4 “เพื่อเพื่อนและสังคม”

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนในด้านสังคมเพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดี ภาคภูมิใจในตนเองที่มีประโยชน์และได้รับการยอมรับจากเพื่อนและสังคม

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนทางด้านสังคม ดังนี้
 - ขั้นตอนที่ 1 การสนับสนุนทางอารมณ์
 - 1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วนสงบ ซึ่งบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกต่อกันมากขึ้น
 - 1.2 มีการพูดคุยสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยและสมาชิกมีการพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีการแสดงท่าทางตอบรับด้วยคำพูดและท่าทาง เช่น การพยักหน้า การพูดตอบรับ การมองสบตา
 - ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3 “เพื่อเพื่อนและสังคม” ซึ่งสมาชิกต้องกรอกข้อความดังนี้
 - 2.1.1 สมาชิกได้เคยแสดงหรือปฏิบัติสิ่งที่ดีกับเพื่อนหรือสังคมอย่างไรบ้าง
 - 2.1.2 สมาชิกได้เคยแสดงหรือปฏิบัติสิ่งที่ไม่ดีกับเพื่อนหรือสังคมอย่างไรบ้าง
 - 2.2 ให้สมาชิกอ่านสิ่งที่ตนเองเขียนในใบงานที่ 4 ให้เพื่อนสมาชิกฟัง
 - 2.3 ผู้วิจัยกระตุ้นสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดีที่เคยปฏิบัติต่อเพื่อนหรือสังคมและร่วมอภิปราย โดยยกกรณีตัวอย่างจากสมาชิกที่ประสบปัญหาที่ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนหรือสังคม อันนำไปสู่การถูกละเลย
 - 2.4 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเปรียบเทียบหรือประเมินตนเอง ถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะประสบการณ์ และร่วมกันหาวิธีการที่จะปฏิบัติ

ตัวอย่างใดที่จะเป็นที่รักและได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคม เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการหรือการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม

2.5 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอย่างขมขื่น เพื่อนสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ เมื่อสมาชิกมีการแสดงความสามารถในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมต่อเพื่อนและสังคม ซึ่งจะเป็นการสร้างภาพภูมิใจ

ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการยอมรับ การให้เกียรติผู้อื่น ความมีน้ำใจ ความเอื้ออาทร เอาใจเขามาใส่ใจเรา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย และร่วมกันเสนอแนะแนวทางในการปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และได้รับการยอมรับจากสังคมมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้

4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง เพื่อให้บรรยากาศในสังคมดีขึ้น เกิดความเข้าใจ และลดความขัดแย้งในสังคม ส่งผลให้มีคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น

2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติกิจกรรม

ใบงานที่ 4 “เพื่อเพื่อนและสังคม”

สมาชิกกรุณากรอกข้อความดังนี้

สมาชิกได้เคยแสดงหรือปฏิบัติสิ่งที่ดีกับเพื่อนหรือสังคมอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิกได้เคยแสดงหรือปฏิบัติสิ่งที่ไม่ดีกับเพื่อนหรือสังคมอย่างไรบ้าง

.....

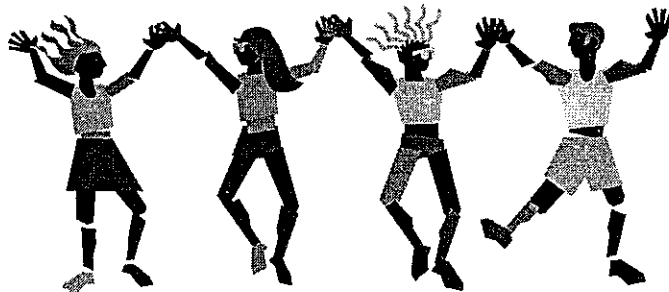
.....

.....

.....

.....

.....



ครั้งที่ 7 : การสร้างคุณค่าแห่งตน โดยการจัดการกับความเครียด (เทคนิคที่วี 2 หน้า)

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา : 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ : -

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถพัฒนาคุณค่าแห่งตน โดยการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสุขในชีวิตไม่คิดท้อแท้
3. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายความเครียด

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนทางด้านสังคม ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสนับสนุนทางอารมณ์

1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สงบ ซึ่งบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึกต่อกันมากขึ้น

1.2 มีการพูดคุยสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยและสมาชิกมีการพูดคุยด้วยท่าทางที่เป็นกันเอง อบอุ่น มีการแสดงท่าทางตอบรับด้วยคำพูดและท่าทาง เช่น การพยักหน้า การพูดตอบรับ การมองสบตา

ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน

2.1 ผู้วิจัยกล่าวให้กลุ่มสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นว่าเมื่อเกิดความเครียดที่เกิดจากผลกระทบของการถูกทารุณกรรมแล้วทำอย่างไรกันบ้าง

2.2 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด ยกกรณีตัวอย่างเมื่อเกิดเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ถูกทารุณกรรม

2.4 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเปรียบเทียบตนเอง หรือประเมิน ถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะประสบการณ์ และร่วมกันหาวิธีการที่จะเพื่อที่จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการจัดการกับความเครียด หรือการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม

2.5 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอย่างซื่อสัตย์ เพื่อนสมาชิกในกลุ่มกำลังอธิบายปัญหาของเขาอยู่ เมื่อสมาชิกมีการแสดงความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร

- 3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับผลของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ
- 3.2 ผู้วิจัยแนะนำวิธีการผ่อนคลายความเครียด และการทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมีความสุขดังนี้

3.2.1 แนะนำให้สมาชิกหลับตา นั่งตามสบาย หลังตรง มือวางที่หน้าตักตามท่าที่ถนัด แล้วค่อยๆหลับตาเบาๆ เหมือนนอนหลับ ไม่เครียดเกรงกล้ามเนื้อบริเวณใด ๆ หายใจเข้าออกยาว ๆ ช้า ๆ

3.2.2 จากนั้นให้ฟังออกไปด้านหน้าเหมือนว่ามีจอทีวีวางอยู่จอหนึ่ง(หลับตาตลอดเวลา) พร้อมทั้งจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ประทับใจในอดีต โดยให้ภาพนั้นปรากฏบนจอนั้นประมาณ 5 นาที

3.2.3 หลังจากนั้นให้สมาชิกจินตนาการใหม่ โดยให้คิดว่ามีทีวีจอใหม่ (หน้าจอที่ 2) เป็นภาพสิ่งที่ดี ๆ มีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่สมาชิกต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต

3.2.4 ให้สมาชิกลืมตา และเล่าความรู้สึกที่ได้รับ ซึ่งจะช่วยให้ภาวะความทุกข์จากการถูกทารุณกรรมลดลง และ รู้สึกผ่อนคลาย

3.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมสรุปสิ่งที่ได้ โดยสรุปเพิ่มเติมว่าเมื่อเรารู้สึกผ่อนคลาย รู้จักการจัดการกับความเครียดก็จะทำให้สามารถปรับตัวและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการถูกทารุณกรรมได้ดีขึ้น การที่บุคคลมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตจะทำให้มีความสุข ซึ่งเกิดจากความสงบ และความรู้สึกในสิ่งที่ดีงาม ทั้งที่เกี่ยวกับตนเองและสถานการณ์แวดล้อม และหากเป็นเช่นนี้ตลอดเวลาจะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิต

ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้

4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกที่กลุ่มกำลังอภิปรายปัญหาของเขาอยู่ให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง เช่น วิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ที่ตนเองชอบและก็สนใจ

2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติกิจกรรม

ครั้งที่ 8 : ปัจฉิมนิเทศ

ขนาดกลุ่ม : 6 คน

เวลา : 50 นาที

สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา

อุปกรณ์ :

1. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจแผ่นใหญ่ 1 แผ่น
2. ปากกา จำนวน 6 ด้าม
3. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจซึ่งตัดมาจากหัวใจแผ่นใหญ่ จำนวน 6 แผ่น
4. เข็มหมุด จำนวน 10 อัน

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสาระสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
2. เพื่อสรุปผลของการเข้าร่วม โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างบรรยากาศ
2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ประทับใจหรือความรู้สึกที่มีในการเข้าร่วมกิจกรรมของ โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมในครั้งนี้
3. เมื่อสมาชิกเขียนข้อความในรูปหัวใจที่แจกครบทุกคนแล้ว ให้สมาชิกอ่านข้อความให้เพื่อนฟังและนำไปเติมใส่ให้พอดีกับรูปหัวใจในส่วนที่ขาดไปให้รูปหัวใจใหญ่นั้นเป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์
4. ให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรม
5. ผู้วิจัยแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาการถูกทารุณกรรม และแจกหนังสือคู่มือแหล่งช่วยเหลือต่างๆของมูลนิธิเพื่อนหญิง
6. ผู้วิจัยสรุปและกล่าวขอบคุณสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรม

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจร่วมปฏิบัติกิจกรรม

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาท หน้าที่ การมีส่วนร่วม ระยะเวลา จำนวนครั้ง และประโยชน์ที่จะได้รับ	1. ผู้วิจัยจัดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และกล่าวต้อนรับแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยนำกิจกรรม “จับคู่หัวใจ” เพื่อให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น 2.1 ผู้วิจัยแจกซองจดหมายให้สมาชิกคนละ 1 ซอง (ประกอบด้วยกระดาษที่ตัดเป็นรูปชิ้นส่วนหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 ชิ้น) 2.2 ผู้วิจัยบอกให้สมาชิกรับชิ้นส่วนหัวใจของตนเองไปต่อกับหัวใจของสมาชิกในกลุ่มเมื่อเสร็จแล้วนั่งเป็นคู่ 2.3 ให้สัมภาษณ์ซึ่งกันและกันตามใบงานที่ 1 หัวข้อต่อไปนี้ ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ อาหารที่ชอบ งานอดิเรกที่ชอบทำ ความรู้สึกในใจ อยากทำอะไรมากที่สุด 2.4 ให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ และผู้วิจัยบรรยายสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึก บทบาทหน้าที่ สถานที่ ช่วงระยะเวลาที่ต้องฝึกปฏิบัติ และจำนวนครั้ง</p> <p>5. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป</p>
2.	<p>คุณค่าแห่งตน ในภาพรวม (คิดบวก-ไม่คิดลบ)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนในภาพรวมเพิ่มขึ้น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกมีความพึงพอใจในชีวิต มีความสุขและมองโลกในแง่ดี</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ร่วมกันคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม</p> <p>4. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสรับการเอาใจใส่จากผู้นำกลุ่มและจากสมาชิกกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการของโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม ตามกรอบแนวคิดของเฮาส์ (House) ดังนี้</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 1</u> การสนับสนุนทางอารมณ์</p> <p>1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สงบ</p> <p>1.2 มีการพูดคุยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 2</u> การสนับสนุนทางด้านการประเมิน</p> <p>2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “คิดบวก-ไม่คิดลบ”</p> <p>2.2 ผู้วิจัยกล่าวเปิดประเด็นคือประเด็นที่ 1 “ความสุขของตนเอง มีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ท่านมีความสุข</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>มากกว่าความทุกข์”</p> <p>ประเด็นที่ 2</p> <p>“ความทุกข์ของตนเองมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร และมีวิธีการอย่างไรที่จะปรับปรุง</p> <p>2.3 ผู้วิจัยกล่าวนำและกระตุ้นให้สมาชิกร่วมเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความทุกข์จากการทารุณกรรมที่ได้รับ</p> <p>2.4 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปและเลือกตัวอย่างสถานการณ์ที่เห็นว่าเพื่อนสมาชิกกำลังประสบปัญหา</p> <p>ผู้วิจัยกระตุ้นให้เพื่อนสมาชิกฝึกเปรียบเทียบหรือประเมินตนเอง ถ้าอยู่ในสถานการณ์นั้น โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดง</p>
			<p>ความคิดเห็น เสนอแนะ</p> <p>ประสบการณ์ ร่วมกันหาวิธีการที่จะทำให้เกิดทางบวก ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น</p> <p>ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำ หรือข้อมูลเกี่ยวกับสาเหตุ หรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการใช้ความรุนแรง</p> <p>ในครอบครัว</p> <p>3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่ม</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “การจัดการกับอารมณ์”</p> <p>2.2 ผู้วิจัยแจกใบงานคนละ 1 ใบ โดยให้สมาชิกระบุ อุปนิสัยที่ดี และไม่ดี มาด้านละ 3 ประการ</p> <p>2.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิก แต่ละคนพูดถึงอุปนิสัยทั้ง 2 ด้าน ให้เพื่อนสมาชิกฟัง</p> <p>2.4 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกัน อภิปรายสิ่งที่ได้จากกิจกรรม</p> <p>2.5 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกัน อภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และเสนอแนะวิธีการจัดการหรือ ควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี</p> <p>2.6 ผู้วิจัยกล่าวนำและกระตุ้นให้ กลุ่มสมาชิกร่วมเล่าประสบการณ์ ที่เกี่ยวกับอุปนิสัยที่ดีและไม่ดี ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุป และเลือกสถานการณ์ที่เห็นว่า เพื่อนสมาชิกประสบปัญหา เนื่อง จากการจัดการกับอารมณ์ ไม่เหมาะสม และฝึกเปรียบเทียบ ตนเอง ร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะประสบการณ์ และร่วม กันหาวิธีการที่จะแสดงอุปนิสัยที่ เหมาะสม การรู้จักแก้ไขหรือการ ควบคุมอารมณ์ต่อเหตุการณ์ หรือ สถานการณ์นั้น</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p><u>ขั้นตอนที่ 3</u> การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำ หรือข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของหญิงตั้งครรภ์</p> <p>3.2 เปิดโอกาสให้กลุ่มสมาชิกซักถามและร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับ</p> <p>3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมว่าคนมีทั้งอุปนิสัยหรืออารมณ์ที่ดีและไม่ดี ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยชมเชยเพื่อนสมาชิกเมื่อสมาชิกมีการแสดงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 4</u> การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้</p> <p>4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกที่กลุ่มกำลังอภิปรายปัญหา</p> <p>2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4	คุณค่าแห่งตน ทางด้านครอบครัว (การยอมรับจาก ครอบครัว)	1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึก คุณค่าแห่งตนในด้านรู้สึกมีคุณค่า แห่งตนทางด้านครอบครัวเพิ่มขึ้น	<p>1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการ ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การสนับสนุนทาง อารมณ์</p> <p>1.1 จัดสถานที่สำหรับปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สงบ สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่าง ผู้วิจัยและสมาชิกภายในกลุ่ม</p> <p>ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทาง ด้านการประเมิน</p> <p>2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “เป็นที่รัก” ซึ่งสมาชิกต้องเลือก บุคคลในครอบครัวที่สมาชิก ต้องการให้รักและเข้าใจตนเอง มากที่สุด</p> <p>2.2 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3 “เป็น ที่รัก” ซึ่งสมาชิกต้องกรอก ข้อความดังนี้</p> <p>2.2.1 บุคคลที่รักนั้นอยากให้ สมาชิกเป็นแบบใด</p> <p>2.2.2 สมาชิกควรปฏิบัติอย่างไร กับบุคคลที่รักนั้น</p> <p>2.3 ผู้วิจัยกล่าวนำและกระตุ้นให้ กลุ่มสมาชิกร่วมเล่าประสบการณ์ ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติที่ไม่เหมาะ สมกับบุคคลในครอบครัว</p> <p>2.4 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกัน สรุปและเลือกตัวอย่างสถาน การณ์</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>ที่เห็นว่าเพื่อนสมาชิกประสบปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสม</p> <p>2.5 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเปรียบเทียบตนเอง โดยมีสมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะ หาวิธีแก้ไขร่วมกัน</p> <p>2.6 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอย่างขมขื่น เมื่อสมาชิกแสดงความสามารถในการปฏิบัติตัวเหมาะสมต่อเหตุการณ์</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำและข้อมูลเกี่ยวกับทักษะในการสื่อสารและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจของหญิงตั้งครรภ์</p> <p>3.2 เปิด โอกาสให้กลุ่มสมาชิกซักถามและร่วมแสดงความคิดเห็น</p> <p>3.4 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอย่างขมขื่น เพื่อนสมาชิกเมื่อสมาชิกมีการแสดงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้</u></p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ และหาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มกำลังอภิปรายปัญหา</p> <p>2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
5	<p>คุณค่าแห่งตนทางด้านครอบครัว (ใช้การสื่อสารมาจัดการกับปัญหา)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกมีคุณค่าแห่งตนด้านครอบครัวสูงขึ้น</p> <p>2. เพื่อเป็นการรู้จักเอาการสื่อสารมาใช้ในการสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัวและสังคม</p>	<p>1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการ ดังนี้</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 1</u> การสนับสนุนทางวิธีการ</p> <p>1.1 จัดสถานที่สำหรับพูดคุยปรึกษา และทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สบาย</p> <p>1.2 พุดคุยสร้างสัมพันธภาพ</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 2</u> การสนับสนุนทางด้านการประเมิน</p> <p>2.1 ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “การสื่อสาร” ซึ่งสมาชิกวาดภาพตามคำอธิบายและตามความเข้าใจลงในกระดาษแผ่นที่ 1 และห้ามถามคำถาม หรือโต้ตอบใดๆ</p> <p>2.2 วาดภาพตามคำอธิบายลงในกระดาษแผ่นที่ 2 โดยครั้งนี้สามารถถามและโต้ตอบได้</p> <p>2.3 ผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกในการวาดภาพ ทั้ง 2 ภาพ</p> <p>2.4 ให้สมาชิกยกตัวอย่างปัญหาการสื่อสารในครอบครัว</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>2.5 ผู้วิจัยและสมาชิกพูดคุยยอชมเชย เมื่อสมาชิกสามารถใช้การสื่อสารที่เหมาะสมต่อครอบครัว</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทาง</u> ด้านข้อมูลข่าวสาร</p> <p>3.1 ผู้วิจัยแนะนำทักษะที่ใช้ในการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>3.2 เปิดโอกาสให้กลุ่มสมาชิกซักถามและร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับ</p> <p>3.3 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยยอชมเชย เพื่อนสมาชิกเมื่อสมาชิกมีการสามารถใช้การสื่อสารในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์นั้น</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทาง</u> ด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้</p> <p>4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ หาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง</p> <p>2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>ตนเอง ร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะ หาวิธีการที่จะปฏิบัติ</p> <p>2.5 ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกพูดคุยอย่างซื่อสัตย์ สมาชิกที่มีการแสดงความสามารถในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 3</u> การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการยอมรับ การให้เกียรติผู้อื่น อภิปราย และร่วมกันเสนอแนะความมีน้ำใจ ร่วมกัน</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 4</u> การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้</p> <p>4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ หาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง</p> <p>2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
7	สร้างคุณค่าแห่งตน โดยการจัดการกับความเครียด (เทคนิคที่วี 2 หน้า)	<p>1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสร้างคุณค่าแห่งตน โดยการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความสุขในชีวิตไม่คิดท้อแท้</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายความเครียด</p>	<p>1. ผู้วิจัยใช้กระบวนการ ดังนี้</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 1</u> การสนับสนุนทางอารมณ์</p> <p>1.1 จัดสถานที่สำหรับทำกิจกรรมที่เป็นสัดส่วน สงบ</p> <p>1.2 การพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>ระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 2 การสนับสนุนทางด้านการประเมิน</u></p> <p>2.1 ผู้วิจัยกล่าวให้กลุ่มสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นว่าเมื่อเกิดความเครียดแล้วทำอย่างไรกันบ้าง</p> <p>2.2 ให้สมาชิกที่ประสบปัญหายกกรณีตัวอย่าง</p> <p>2.4 ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเปรียบเทียบตนเอง หรือประเมินตนเอง ร่วมแสดงความคิดเห็น เสนอแนะ หาวิธีการที่จะปฏิบัติในการจัดการกับความเครียด</p> <p>2.5 ผู้วิจัยและสมาชิกชมเชยเพื่อนสมาชิกที่มีการแสดงความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 3 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร</u></p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้คำแนะนำเกี่ยวกับผลของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ</p> <p>3.2 แนะนำวิธีผ่อนคลายความเครียด ดังนี้</p> <p>3.2.1 ให้สมาชิกหลับตา หลังตรง มีอวาทที่ตัก</p> <p>ให้ฟังไปด้านหลังหน้าเหมือนมีที่วียู่</p> <p>พร้อมทั้งจินตนาการถึงเหตุการณ์</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			<p>ที่ประทับใจในอดีต ประมาณ 5 นาที</p> <p>3.2.3 ให้จินตนาการใหม่ โดยคิดว่ามีทีวีจอใหม่ เป็นภาพที่ดูๆ มีความสุขในอนาคต</p> <p>3.2.4 ให้สมาชิกกลับมาและเล่าถึงสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรม</p> <p>3.3 ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมสรุปผลการและผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง</p> <p><u>ขั้นตอนที่ 4 การสนับสนุนทางด้านวิธีการและเครื่องมือที่ทำให้พึ่งพาตนเองได้</u></p> <p>4.1 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปราย เสนอแนะ หาแนวทางช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถพึ่งตนเองได้ตามความเป็นจริง</p> <p>2. ผู้วิจัยและกลุ่มสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และนัดหมายครั้งต่อไป</p>
8	ปัจฉิมนิเทศ	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสาระสำคัญของการเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม</p> <p>2. เพื่อสรุปผลของการเข้าร่วมโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายเพื่อสร้างบรรยากาศ</p> <p>2. ผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ประทับใจ หรือความรู้สึกที่มีในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้</p> <p>3. ให้สมาชิกอ่านข้อความให้วิธี</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>เพื่อนฟังและนำไปเติมใส่ให้พอดีกับรูปหัวใจในส่วนที่ขาดไป</p> <p>4. ให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นที่ได้รับ</p> <p>5. ผู้วิจัยแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการดูแลสุขภาพ</p> <p>6. ผู้วิจัยสรุปและกล่าวขอบคุณสมาชิกที่เข้าร่วมโปรแกรม</p>

ภาคผนวก ก

1. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย
2. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ ทม 2002/3109

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๑3 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญ รศ.นันทิกา เข้มสรวล เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ
ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า รศ.นันทิกา เข้มสรวล เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ รศ.นันทิกา เข้มสรวล เป็นผู้เชี่ยวชาญใน
การตรวจสอบเครื่องมือของนิสิตในครั้งนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3108

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒3 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์นันทิกา เข้มสรวล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคมต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกละเมิดกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3110

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

๘.3 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญ ดร.วีระ ฝั่งรักษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน ผู้อำนวยการสังฆมณฑล จันทบุรี

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ
ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ดร.วีระ ฝั่งรักษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ ดร.วีระ ฝั่งรักษ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบเครื่องมือของนิสิตในครั้งนี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3107

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒3 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.วิระ ผังรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ
ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3105

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

ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอเชิญ นายแพทย์สมเกียรติ บวรเสรีพิท เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ
ศส.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้
บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นายแพทย์สมเกียรติ บวรเสรีพิท เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว
เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายแพทย์สมเกียรติ บวรเสรีพิท เป็นผู้เชี่ยวชาญ
ในการตรวจสอบเครื่องมือของนิสิตในครั้งนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3106

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

๒๖ ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอลาอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นายแพทย์สมเกียรติ บวรเสรีพิไล
สิ่งที่ส่งมาด้วย เล้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ
ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย
ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอ
ความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2002/3185

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

๘7 ธันวาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ
ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลจาก หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
ระหว่างวันที่ 6-10 มกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466



ที่ ทม 2003/ICI

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

14 มกราคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรเพ็ญ เมธาจิตติพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์และโปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม
ต่อคุณค่าแห่งตนของหญิงตั้งครรภ์ที่ถูกทารุณกรรมด้านร่างกาย และจิตใจ ในความควบคุมดูแลของ
ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวก
ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการที่หน่วยฝากครรภ์ โดยผู้วิจัยจะ
ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2546 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

1. รศ. นันทิกา เข้มสรвод อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการ
ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. นพ. สมเกียรติ บวรเสรีไพฑู นายแพทย์ 8 สูติ-นรีแพทย์ ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระ
บรมราชเทวี ณ ศรีราชา
3. ดร. วีระ ผังรักษ์ อุปสังฆราช สังฆมณฑลจันทบุรี

โปรแกรมการสนับสนุนทางสังคม

1. รศ. นันทิกา เข้มสรвод อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการ
ศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร
2. นพ. สมเกียรติ บวรเสรีไพฑู นายแพทย์ 8 สูติ-นรีแพทย์ ประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระ
บรมราชเทวี ณ ศรีราชา
3. ดร. วีระ ผังรักษ์ อุปสังฆราช สังฆมณฑลจันทบุรี