ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิมวงศ์ วัจนสุนทร	รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี ตรวจแบบวัดความเครียดสวนปรุง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก
2. แพทย์หญิง วัลลดา ปุณฑริกวิวัฒน์	จิตแพทย์ 8 ตรวจแบบวัดความเครียดสวนปรุง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก
3. นายแพทย์ ทรงสิทธิ อุดมสิน	จิตแพทย์ 8 ตรวจแบบวัดความเครียดสวนปรุง และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามวัดความเครียด

ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด

ให้ท่านอ่านข้อความข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ในข้อใดตรงกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านให้ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย/ ตรงช่องตามที่ท่านประเมิน

ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา	ไม่รู้สึกเครียดเลย	รู้สึกเครียดเล็กน้อย	รู้สึกเครียดปานกลาง	รู้สึกเครียดมาก	รู้สึกเครียดมากที่สุด
1. ท่านกลัวจะทำงานผิดพลาด					
2. ท่านไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. รู้สึกกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขัน หรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดศีรษะข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย ๆ					

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก

ครั้ง/เรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีดำเนินการ
1. ปฐมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์และวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือก	การแนะนำตนเอง การให้ข้อมูลและการซักถาม 1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำทักทายสมาชิกพร้อมกับแนะนำตนเองและผู้รับคำปรึกษาแต่ละตนแนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม บทบาทของสมาชิกที่ต้องปฏิบัติ ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมการทดลองและแจ้งให้ทราบถึงกำหนดการทดลองมีทั้งหมด 10 ครั้งสัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 14.00 – 15.30 น. ณ ห้องประชุมจิตเวชเป็นเวลา 5 สัปดาห์และประโยชน์ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับ 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา
2. การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้รู้จักคุ้นเคยกันและพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น 3. เพื่อสร้างความมั่นใจและเกิดความร่วมมือกันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	การแลกเปลี่ยนป้ายชื่อ 1. ผู้รับคำปรึกษากล่าวคำทักทายสมาชิก 2. ผู้ให้คำปรึกษา แจกกระดาษรายชื่อที่ไม่ตรงกับชื่อตนเอง ให้แต่ละคนซักถามกันในเรื่องต่าง ๆ เช่น อายุ อาชีพ ที่อยู่ สิ่งที่ชอบ ปัจจุบันทำอะไรอยู่เป็นต้น 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกล่าวถึงบุคคลที่ได้เลือก ออกมาเล่าถึงคุณสมบัติของเขาเป็นอย่างไรในแต่ละคน 4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา

ครั้ง/เรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีดำเนินการ
3. ความรัก ความต้องการเป็นเจ้าของ	1. เพื่อสะท้อนให้เข้าใจถึงประสบการณ์ ความคาดหวัง ความฝันในอดีตและเป้าหมายในอนาคต 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ในด้านความรักและความต้องการเป็นเจ้าของ	ถนนชีวิต 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา เขียนภาพ “ถนนชีวิต” ของแต่ละคนลงในกระดาษ ในถนนชีวิตอาจใส่รายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์อะไรก็ได้ ทั้งที่สำคัญและไม่สำคัญที่แต่ละคนต้องการบันทึกไว้ระบุปี หรือช่วงเวลาที่เหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นเกิดขึ้น อาจเริ่มตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน 2. กระตุ้นให้แต่ละคนเขียนถึงเหตุการณ์ ในอนาคตอันยาวไกล 3. ให้สมาชิกแต่ละคน อภิปรายในกลุ่มเน้นในประเด็นเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีตว่ามีลักษณะสมหวังหรือผิดหวัง เพราะอะไร ผลที่ตามมาคืออะไร และถ้าจะแก้ไขใหม่ควรเป็นอย่างไร 4. ส่วนเหตุการณ์ในอนาคต ให้สมาชิกกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับความหวังและความฝันที่อยากจะเป็น วิธีที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ มีอุปสรรคอะไรบ้าง และจำแก้ไขอุปสรรคอย่างไร 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสำรวจพฤติกรรมที่พึงประสงค์ชนิดอื่น ๆ ที่สามารถใช้ในการค้นหาศักยภาพของตนเอง ในด้านความรัก ความต้องการเป็นเจ้าของที่เกี่ยวข้องกับคนไข้ที่ต้องดูแล และให้แต่ละคนตัดสินใจว่าพฤติกรรมใดบ้างที่เขาต้องการพัฒนา จากนั้นร่วมกันกำหนดแผนการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความรู้สึกด้านความรัก ความต้องการเป็นเจ้าของ และแผนนั้นต้องสามารถนำไปปฏิบัติได้

ครั้ง/เรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีดำเนินการ
		6. สร้างปัญหาแก่ผู้รับคำปรึกษาว่าจะลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และคิดหา ทางเลือกที่ดีสำหรับตนเอง โดยร่วมกันกำหนดแผนการปฏิบัติตามสัญญาและกำหนดวิธีการประเมินผลการปฏิบัติตามสัญญานั้น 7. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกได้ร่วมแสดงออกถึง ความรู้สึก ความคิดในการเข้ากลุ่มนี้ 8. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา
4. พลังอำนาจหรือความสำเร็จ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้การตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนและวิธีการในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 2. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านความต้องการความสำเร็จ	เป้าหมายในชีวิต 1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายกติกาเขียน ตามกระดาษพลิกและแจกกระดาษและดินสอให้กับสมาชิกแต่ละกลุ่ม 2. บอกสมาชิกแต่ละกลุ่ม ว่าเป้าหมายในชีวิตอาจเป็นระยะสั้นหรือระยะยาวก็ได้มีผลต่อพลังอำนาจหรือความสำเร็จในแต่ละตนได้อย่างไร 3. ในกรณีมีปัญหา อธิบายร่วมกันว่ามีสาเหตุจากอะไรและให้สมาชิกเสนอวิธีแก้ไขและขจัดอุปสรรคนั้นๆ ได้อย่างไร 4. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จ ให้นำเสนอเป้าหมายในชีวิตของตนในกลุ่มแต่ละกลุ่ม 5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดความรู้สึกถึงความสำเร็จ ความภาคภูมิใจการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา

ครั้ง/เรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีดำเนินการ
5. ความต้องการอิสระภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้เกี่ยวกับศักยภาพ ความมีคุณค่าของตนเองและของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้นและนำไปใช้ประโยชน์ได้ 3. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านการต้องการมีอิสระภาพ เสรีภาพ	ฉันและเธอเป็นคนพิเศษ 1. แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน ผู้รับคำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนมีบทบาทสมมติเป็นผู้ป่วยเขียนลักษณะพิเศษหรือคุณสมบัติส่วนตัวที่ตนเองคิดว่าภาคภูมิใจมีอะไรบ้างใช้เวลา 10-15 นาที 2. ผู้รับคำปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนมีบทบาทสมมติเป็นญาติดูแลคนไข้เขียนลักษณะพิเศษหรือคุณสมบัติส่วนตัวที่ตนเองคิดว่าภาคภูมิใจมีอะไรบ้าง ใช้เวลา 10-15 นาที 3. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละดวง พร้อมทั้งให้เขียนข้อความดังต่อไปนี้ “อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าคุณเป็นผู้นำชีวิตของคุณ” อะไรที่ทำให้คุณสามารถใช้ชีวิตได้ตามที่คุณคาดหวังอยู่ในช่วงไหนของชีวิตคุณและขณะนั้นคุณมีความรู้สึกถึงอิสระภาพนั้นเพียงใด” ใช้เวลา 10-15 นาที 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงข้อความที่เขียน แสดงถึงความคิด ความรู้สึกจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา
6. ความสนุกสนาน	1. เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองด้านความสนุกสนาน	แป้งร้อน 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม “แป้งร้อน” และอธิบายกติกาการเล่นให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ 2. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงความสุข สนุกสนานที่ได้จากการทำกิจกรรมโดยกระตุ้นถามถึงกิจกรรมหรือวิธีใดที่ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน เมื่ออยู่กับผู้ป่วย มีอะไรทำให้เกิดความสนุกสนาน

ครั้ง/เรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีดำเนินการ
		3. ผู้ให้คำปรึกษาสมาชิกช่วยกันระดมความคิดในแต่ละคนและช่วยกันสรุปถึงความสุขสนุกเมื่ออยู่กับคนไข้ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงอารมณ์และโยงถึงอารมณ์ต่าง ๆ ในชีวิตปัจจุบันของสมาชิก ที่ทำให้เราเกิดความสนุกสนาน 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา
7. การดำรงชีวิต	1. เพื่อให้สมาชิกค้นหาความต้องการดำรงชีวิตอยู่ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจ เลือกได้อย่างมีเหตุผล	แผนการดำรงชีวิตของข้าพเจ้า 1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงความสำคัญของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขด้วยการจัดการวางแผนชีวิตอยู่อย่างมีความสุข จากนั้นแจกใบงานเพื่อให้สมาชิกตอบคำถามดังนี้ "คุณสามารถจัดการกับการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดีของคุณอย่างไร" "คุณสามารถจัดการกับการใช้ชีวิตร่วมกันอยู่อย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดีของคุณและผู้ป่วยได้อย่างไรบ้าง" 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิด ความรู้สึก ในเรื่องการเลือกแผนการดำรงชีวิตอยู่จากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจในการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ 3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา
8. บูรณาการทางเลือก	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเลือกวิธีลดความเครียด 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ และสามารถเลือกทางเลือกของตน	ทางเลือกเพื่อผ่อนคลาย 1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายถึงวิธีจัดการความเครียดด้วยตนเอง อย่างง่าย ๆ เช่นการฟังเพลง ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ นับลมหายใจ ทำสมาธิ โยคะ เป็นต้น

ครั้ง/เรื่อง	วัตถุประสงค์	กิจกรรม/วิธีดำเนินการ
	ได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่จะปฏิบัติตามทางเลือกที่ตนกำหนด	2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกลองฝึกการคลายเครียด โดยการฝึกลมหายใจ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำสมาชิก 3. ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองในทางปฏิบัติ 4. ให้ผู้รับคำปรึกษานำไปปฏิบัติที่บ้านและผู้ให้คำปรึกษากล่าวคำขอบคุณ และนัดครั้งต่อไป
9. บูรณาการทางเลือกต่อ	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลการเข้าโปรแกรมทดลอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียด และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ 2. เพื่อสมาชิกกลุ่มสามารถนำเอาประสบการณ์ความสำเร็จจากกลุ่ม และสามารถหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองต่อความเตรียดในชีวิตปัจจุบัน	ทางเลือกที่ผ่อนคลาย 1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวน และสรุปประเด็นสำคัญของทางเลือก คือความเครียด 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปผลการเข้าโปรแกรมทางเลือกต่อความเครียด และหาวิธีทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองในชีวิตปัจจุบัน 3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและยุติการให้คำปรึกษา
10. ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อประเมินผลจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทฤษฎีทางเลือกหลังการทดลอง	พูดคุยซักถาม 1. สมาชิกทำแบบสอบถามความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่มแล้วกล่าวปิดการทดลอง

ภาคผนวก ง

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ข้าพเจ้า นางทิพวรรณ ฝอยหิรัญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังศึกษาทำวิจัยเพื่อการศึกษาค้นคว้าเรื่องผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีทางเลือกต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปวางแผนช่วยเหลือและส่งเสริมให้ญาติผู้ป่วยโรคจิตจากสารเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีนส์ต่อความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยใช้เวลาเข้าร่วมกลุ่มโดยประมาณ 1 – 1.30 ชั่วโมง การเข้าร่วมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้เป็นไปตามสมัครใจของท่าน ข้อมูลทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับและจะเสนอผลการศึกษาเป็นภาพรวมเท่านั้น

การศึกษาในครั้งนี้จะไม่ประสบผลสำเร็จ ถ้าไม่ได้ร่วมมือจากท่าน จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

นางทิพวรรณ ฝอยหิรัญ
ผู้วิจัย

สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับคำชี้แจงตามรายละเอียดข้างต้น มีความเข้าใจ และยินดีเข้าร่วมการวิจัย

.....

(..... .....)

ผู้เข้าร่วมวิจัย

วันที่.....เดือน.....พ. ศ.....