

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือขอตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
- หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- หนังสือขอเก็บเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/2515

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

5 กันยายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ดร.สมโภชน์ อเนกสุข
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวนีย์ ไหมดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ ในความ
ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง
เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง
ดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-1589-3039

(สำเนา)

ที่ ศช 0528.03/2516

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวแสน ต. แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

5 กันยายน 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.เพ็ญภา กุลนาคล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวนัย ใหมติ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ ในความ
ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง
เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง
ดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-1589-3039

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/2517

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. สงหาตบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

5 กันยายน 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นาวาเอกธนรักษ์ เอียวสานุรักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวนีย์ ไหมดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัย สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ ในความ
ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้าง
เครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง
ดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-1589-3039

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/ 2762

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. สงหาตบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

18 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวนัย ไหมดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ ในความ
ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจ
ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาล
อาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่าง
วันที่ 16-20 ตุลาคม 2549 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัย
ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-1589-3039

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/ 2831

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ. ลาดยาวแสน ต. แสนสุข
อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

4 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ จันทบุรีเรื้อรัง
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวนิย ไหมดี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ ในความ
ควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอ
ความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้สูงอายุที่เป็น
สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ จันทบุรีเรื้อรัง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บ
รวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 17 ตุลาคม 2549 ถึงวันที่ 12 ธันวาคม 2549 อนึ่ง
โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอน การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
บูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-1589-3039

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข | อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ดร.เพ็ญนภา กุลนาคล | อาจารย์พิเศษภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. นาวาเอกนายแพทย์ชนรักษ์ เอียวสารักษ์ | ผู้อำนวยการกองสุขภาพจิต
โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์
ฐานทัพเรือสัตหีบ |

ภาคผนวก ข

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือ

แบบวัดความจำหวในผู้สูงอายุ

ชื่อ – สกุล.....

เริ่มเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุฯ เมื่อวันที่.....

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุปี
3. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ สมรส
☐ หม้าย ☐ หย่าร้าง
☐ แยกกันอยู่
4. การศึกษา ☐ ไม่ได้รับการศึกษา
☐ จบการศึกษาชั้น.....
5. ศาสนา ☐ พุทธ ☐ คริสต์
☐ อิสลาม ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....
6. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพหรือไม่
☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
☐ ประกอบอาชีพ โปรดระบุ.....
7. ปัจจุบันท่านได้รับรายได้จากที่ใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
☐ จากเงินบำนาญ เดือนละ.....บาท
☐ จากบุตรหลาน ญาติพี่น้อง เดือนละ.....บาท
☐ จากการประกอบอาชีพ เดือนละ.....บาท
☐ จากสวัสดิการของภาครัฐ เดือนละ.....บาท
☐ อื่น ๆ โปรดระบุ..... เดือนละ.....บาท
8. สมาชิกที่อาศัยอยู่บ้านเดียวกับท่านมีจำนวน.....คน ได้แก่ (เช่น ลูก หลาน)

แบบวัดความว่าเหวในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง เอกสารชุดนี้เป็นข้อความที่สอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหวของท่าน

วัตถุประสงค์ เพื่อต้องการทราบความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมและความคิดเห็นของท่านที่มีต่อสมาชิกในครอบครัว ญาติ และเพื่อนสนิท ขอให้ท่านตอบตามความรู้สึกที่เป็นจริง โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยมีเกณฑ์การตอบดังนี้

ไม่เคยเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนั้นเลย
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	นาน ๆ ครั้งท่านจะมีความรู้สึกเช่นนั้น
บ่อย	หมายถึง	บ่อยครั้งที่ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้น
บ่อยมาก	หมายถึง	บ่อยมาก ๆ ที่ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้น
เป็นประจำ	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเป็นประจำ

ข้อ	ความรู้สึก	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อย มาก	เป็น ประจำ
1.	เมื่อต้องแยกจากกลุ่มเพื่อนท่านรู้สึกเดียวดาย					
2.	ท่านรู้สึกว่าไม่มีคนเข้าใจและรู้ใจท่าน					
3.	ท่านรู้สึกว่าการสูญเสียภาระความรับผิดชอบ ที่มีอยู่ ทำให้รู้สึกว่าไร้คุณค่า ไม่มี ความหมายในชีวิต					
4.	เมื่อคิดว่าต้องสูญเสียเพื่อนสนิทไปท่านรู้สึก ว่าเหว่					
5.	เมื่อท่านรู้สึกว่าเหว่จะส่งผลให้เกิดอาการ ปวดศีรษะ					
6.	ท่านรู้สึกเสียค่าที่ไม่ได้เข้าร่วมงานพบปะ สังสรรค์เพื่อนฝูง					
7.	ท่านรู้สึกว่าเหว่เมื่อท่านปลดเกษียณหรือออก จากงานแล้ว					
8.	ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นปัญหาหรือภาระของ สังคม					
9.	ท่านรู้สึกว่าเหว่เมื่อคิดว่าคู่ชีวิตต้องจากไป					
10.	ท่านรู้สึกว่าไม่มีเพื่อนสนิทเลย					
11.	ท่านรู้สึกว่าการคบเพื่อนในทุกวันนี้เป็น การคบกันอย่างผิวเผิน					
12.	ครั้งใดเมื่อมีการย้ายที่อยู่ท่านจะเกิดความรู้สึก ว่าเหว่					
13.	ท่านรู้สึกว่าความสัมพันธ์ระหว่างท่านกับ บุตรหลานลดลง					
14.	ท่านรู้สึกว่าหมดความสำคัญเนื่องจากสูญเสีย อำนาจ ที่เคยมี					
15.	เมื่อท่านรู้สึกว่าเหว่จะส่งผลให้เกิดอาการ นอนไม่หลับ					
16.	ท่านรู้สึกว่าไม่มีใครรู้จักท่านอย่างแท้จริง					

ข้อ	ความรู้สึก	ไม่เคย เลย	นานๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อย มาก	เป็น ประจำ
17.	ท่านรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียว					
18.	ท่านรู้สึกหมดความสำคัญเนื่องจากสูญเสีย บทบาททางสังคมที่เคยมี					
19.	ท่านรู้สึกว่าไม่มีสมาชิกคนใดในครอบครัวที่ เข้าใจท่านเลย					
20.	ท่านรู้สึกว่าคุณค่าในตัวท่านลดลง					
21.	ท่านรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง					

ตารางที่ 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความไว้วางใจในผู้สูงอายุ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.49	16	.54
2	.52	17	.55
3	.50	18	.55
4	.56	19	.60
5	.36	20	.45
6	.50	21	.61
7	.58		
8	.32		
9	.36		
10	.60		
11	.50		
12	.34		
13	.67		
14	.70		
15	.70		

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .79

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธ์ภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ และบทบาทของผู้รับคำปรึกษา กระบวนการให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลาที่เข้าร่วมการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุและกำหนดการทดลองครั้งที่ 1-13 รวมทั้งสถานที่และเวลาในการทดลอง 3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ค้นเคยเป็นกันเอง ไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา และได้รับกำลังใจว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายผู้รับคำปรึกษาพร้อมกับแนะนำตนเองและให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเอง 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของการเข้าร่วมโปรแกรม บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งประโยชน์ที่เขาจะได้รับ รวมถึงกำหนดการการทดลองทั้ง 13 ครั้ง โดยจัดทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 09.00 น. - 10.30 น. ณ ห้องให้คำปรึกษา แผนกพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ 3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดที่ได้ชี้แจง 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำกิจกรรม “ตัวฉัน” 5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกลุ่มการให้คำปรึกษาร่วมกับผู้รับคำปรึกษา และนัดพบครั้งต่อไป

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 2 สร้าง สัมพันธภาพ และ สำรวจปัญหาของ สมาชิกกลุ่ม	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับ คำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย คุ้นเคยเป็นกันเอง ไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา และ ได้รับกำลังใจว่าตนสามารถ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้	1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ ผู้รับคำปรึกษาได้มีสัมพันธภาพกัน ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสร้าง ความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ทำกิจกรรม “อะไร ๆ ก็คู่กันได้” 3. ผู้ให้คำปรึกษานำกลุ่มผู้รับ คำปรึกษาเข้าสู่โปรแกรมการให้ คำปรึกษา 4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ให้สมาชิกใน กลุ่มฟัง 5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกลุ่มการให้ คำปรึกษาร่วมกับผู้รับคำปรึกษา และนัดพบครั้งต่อไป
ครั้งที่ 3 - 5 สำรวจ ปัญหาความว้าเหว่	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับความว้าเหว่ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนัก ถึงความสำคัญของ ปัญหาความ ว้าเหว่ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้มีโอกาสดำรงปัญหาความ ว้าเหว่ 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ สำรวจสิ่งที่ตนรู้สึกว้าเหว่หายไป ในชีวิต	1. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตน ประสบอยู่ 2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำ ปรึกษา สำรวจปัญหาความว้าเหว่ จัดลำดับ ความสำคัญของปัญหาก่อน-หลัง โดยกล่าวถึงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการได้แก่ ความต้องการ การอยู่รอด, ความต้องการความรัก และการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง, ความต้องการอำนาจ, ความต้องการ เป็นอิสระ และความต้องการ

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ความสนุกสนาน โดยพิจารณาพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งการยอมรับ และรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับความว่าเหตุที่ตนประสบ และให้ผู้รับคำปรึกษาเสนอปัญหาของตน ถ้ามีการเสนอปัญหาหลายคน ให้มีการเลือกเรื่องของคนใดคนหนึ่ง จากนั้นกระตุ้นให้มีการซักถามและร่วมคิดแก้ปัญหาในเรื่องนั้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปปัญหาและสรุปแนวทางแก้ไขปัญหาของตน 4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษานำแนวทางแก้ไขปัญหาไปปฏิบัติ 5. ผู้ให้คำปรึกษาร่วมกับผู้รับคำปรึกษาและนัดพบครั้งต่อไป

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 6 - 10 การวางแผนในการลดความว้าเหว่ และสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาพิจารณาแนวทางในการลดความว้าเหว่ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและวางเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อผู้คุมดให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนการที่ตนเองกำหนดไว้	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจแนวทางในการลดความว้าเหว่พิจารณาลำดับขั้นตอนการลดความว้าเหว่ และกำหนดแผนที่จะปฏิบัติในรูปของสัญญา โดยแผนนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสมโดย ทำกิจกรรม “แก้วใส” 2. ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนจัดตารางเวลาเป็นสัปดาห์ลงในแบบฟอร์มที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดให้ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาจากง่ายที่สุดไปยากที่สุด และประเมินว่าอะไรสามารถทำได้ก่อน 4. ให้การบ้านบันทึกสิ่งทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่เป็นตามแผนที่วางไว้ 5. ผู้ให้คำปรึกษาสร้าง ข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ 6. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำสัญญาว่าอะไรที่ทำได้หรือทำไม่ได้ 7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกลุ่มการให้คำปรึกษาร่วมกับผู้รับคำปรึกษาและนัดพบครั้งต่อไป

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 11 ประเมินผล พฤติกรรม	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและประเมินผลพฤติกรรมของตนในสัปดาห์ที่ผ่านมา 2. เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนของผู้รับคำปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงแผนลดความว้าเหว่	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจแนวทางในการลดความว้าเหว่พิจารณาลำดับขั้นตอนการลดความว้าเหว่ และกำหนดแผนที่จะปฏิบัติในรูปของสัญญา โดยแผนนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสม 2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกลุ่มการให้คำปรึกษาและนัดพบครั้งต่อไป 3. ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนจัดตารางเวลาเป็นสัปดาห์ลงในแบบฟอร์มที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ 4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันประเมินและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดตามข้อผูกพัน 5. ผู้ให้คำปรึกษาชมเชยเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถลดความว้าเหว่ลงได้ แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติไม่ได้จะให้กำลังใจ ช่วยให้เราปรับปรุงแก้ไขด้วยตนเองต่อไป 6. จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็น 7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกลุ่มการให้คำปรึกษาร่วมกับผู้รับคำปรึกษาและนัดพบครั้งต่อไป

หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 12 ประเมินการเกิดปัญหาการวางแผนเป้าหมาย และการแก้ไขปัญหา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและวางแผนเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอภิปรายการวางแผนเป้าหมายระยะสั้นที่ผู้รับคำปรึกษาที่ผู้รับคำปรึกษาได้ไปปฏิบัติตาม 2. ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนจัดตารางเวลาตามความคิดของตนโดยวางแผนการจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์ และบันทึกสิ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้และกำหนดการแก้ไขไว้ล่วงหน้า 3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกลุ่มการให้คำปรึกษาร่วมกับผู้รับคำปรึกษาและนัดพบครั้งต่อไป
ครั้งที่ 13 ยุติการปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ 2. เพื่อประเมินผลจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนามาแล้ว 2. ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความก้าวหน้าในผู้สูงอายุ 3. ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม 4. ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดระดับความก้าวหน้าในผู้สูงอายุ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการและบทบาทของผู้รับคำปรึกษากระบวนการให้คำปรึกษาตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลาที่เข้าร่วมการทดลองการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวและกำหนดการทดลองครั้งที่ 1-13 รวมทั้งสถานที่และเวลาในการทดลอง
3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกรอบอุ่น ปลอดภัย ขึ้นเคยเป็นกันเอง ไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา และได้รับกำลังใจว่าตนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกมีความสุข สนุกสนาน และผ่อนคลาย

ระยะเวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับและทักทายผู้รับคำปรึกษาพร้อมกับแนะนำตนเอง และให้ผู้รับคำปรึกษาได้แนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของการเข้าร่วมโปรแกรม บทบาทของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษารวมทั้งประโยชน์ที่เขาจะได้รับ รวมถึงกำหนดการทดลองทั้ง 13 ครั้งเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน โดยจัดทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 09.00 น. - 10.30 น. ณ ห้องให้คำปรึกษา แผนกพฤติกรรมสุขภาพ โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดที่ได้ชี้แจง
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดทกลงกติกาและข้อปฏิบัติของกลุ่ม
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำกิจกรรม “ตัวฉัน” โดยผู้ให้คำปรึกษานำสิ่งของ 10 อย่าง มาให้ผู้รับคำปรึกษาได้เลือกตามที่ตนต้องการ จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเลือกกว่าสิ่งที่ตนเลือกนั้นคืออะไร และเปรียบตัวเรากับสิ่งของนั้นเป็นอย่างไร
6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุป และนัดพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ การซักถาม การให้ความร่วมมือและสัมพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2 สร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย คำนึงถึงกันเอง ไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา และได้รับกำลังใจว่าตนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ระยะเวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีสัมพันธภาพกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำกิจกรรม “อะไรก็รู้กันได้” โดยผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการสนทนาครั้งที่ผ่านที่ผู้รับคำปรึกษาได้เลือกสิ่งของ จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาจับคู่กันตามความต้องการตามสิ่งของที่ตนเลือก “อะไรที่รู้กันได้บ้าง” “ใครจะคู่กับใครก็ได้”
3. เมื่อผู้รับคำปรึกษาจับคู่ได้แล้ว ให้นำเสนอว่าสิ่งของคู่นั้นคู่กันได้อย่างไร และสิ่งนั้นคืออะไร เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพูดแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ให้มากที่สุด รวมถึงการระบายความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุป และนัดพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจในเข้าร่วมกลุ่มและการให้ความร่วมมือของผู้รับคำปรึกษาและสัมพันธภาพระหว่างผู้รับคำปรึกษาด้วยกัน

ครั้งที่ 3-5 ดำรงปัญหาความว้าเหว่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบความรู้สึกเกี่ยวกับความว้าเหว่
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาความว้าเหว่
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจปัญหาความว้าเหว่
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจสิ่งที่ขาดหายไป

ระยะเวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้รับคำปรึกษาแสดงภาพต้นไม้ซึ่งแบ่งเป็นระยะต่างๆ ของการเจริญเติบโต เช่น ต้นไม้กำลังงอกต้นอ่อนออกจากเมล็ด ต้นไม้เริ่มแตกใบ ต้นไม้มีใบหนาแน่นและผลิดอก ต้นไม้กำลังมีใบร่วง จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเลือกและบรรยายเกี่ยวกับต้นไม้ต้นนั้น
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาได้บรรยายหากเปรียบตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นต้นไม้จะเป็นอย่างไรและมีอะไรบ้างที่ถูกรอบ ๆ ต้นไม้ต้นนั้น เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตนประสบอยู่
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปัญหาความว้าเหว่ จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ก่อน-หลัง ซึ่งกล่าวถึงความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการการอยู่รอด, ความต้องการความรักและการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง, ความต้องการอำนาจ, ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน โดยพิจารณาพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริงรวมทั้งการยอมรับและรับรู้พฤติกรรมเกี่ยวกับความว้าเหว่ที่ตนประสบ และให้ผู้รับคำปรึกษาเสนอปัญหาของตนโดยใช้กระบวนการ WDEP คือ ความต้องการ (Want: W) ผู้ให้คำปรึกษาทำการถามว่า “คุณต้องการอะไร” ด้วยการถามอย่างมีทักษะเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็น กำหนดและปรับปรุงความต้องการที่ต้องตอบสนอง การถามเช่นนี้เป็นรากฐานสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้ถึงความต้องการและประเมินได้ว่าพฤติกรรมของตนจะนำไปสู่ทิศทางที่ต้องการหรือไม่

การกระทำและทิศทาง (Doing and Direction: D) เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจโลกในอุดมคติและความต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาจะถามว่าทางเลือกของผู้รับคำปรึกษาจะนำไปสู่สิ่งที่ต้องการหรือไม่ และทิศทางที่เลือกจะเป็นประโยชน์กับผู้รับคำปรึกษาหรือไม่

การประเมินตนเอง (Self Evaluation: E) ผู้ให้คำปรึกษาต้องพาผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับผลกระทบของพฤติกรรมเพื่อตัดสินใจในคุณภาพของการกระทำ การประเมินตนเองเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง นี่คือการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงหลังจากการประเมิน

แล้ว ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความล้มเหลวและการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ถ้ามีการเสนอปัญหาหลายคนให้มีการเลือกเรื่องของคนใดคนหนึ่ง จากนั้นกระตุ้นให้มีการซักถามและร่วมคิดแก้ปัญหาในเรื่องนั้น โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปปัญหาและสรุปแนวทางแก้ไขปัญหาของตน
5. ผู้ให้คำปรึกษาเน้นให้ผู้รับคำปรึกษานำแนวทางแก้ไขปัญหาไปปฏิบัติ
6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุป และนัดพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจในเข้าร่วมกลุ่มของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 6-10 การวางแผนในการลดความวุ่นวาย และสร้างข้อผูกพันหรือสัญญา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นหาพิจารณาแนวทางในการลดความวุ่นวาย
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและวางเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อผูกมัดให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนการที่ตนเองตั้งไว้

ระยะเวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องที่สนทนาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรม “แก้วใส” โดยนำแก้วเปล่ามา 1 ใบ ยกให้สมาชิกผู้รับคำปรึกษาดู จากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ของแก้ว และเปรียบเทียบการมองแก้วกับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้กระบวนการ WDEP คือ การวางแผน (Planning: P) บทบาทของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนจากทางเลือกที่นำไปสู่ความล้มเหลวเป็นทางเลือกที่นำไปสู่ความสำเร็จ เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินตนเองในพฤติกรรมและตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยในการวางแผนและช่วยดำเนินการเมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำได้ ไม่ว่าใครจะเป็นผู้ริเริ่มดำเนินการ แผนจะต้องสำเร็จได้ในระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในระยะยาวของผู้รับคำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจแนวทางในการลดความวุ่นวายพิจารณาลำดับขั้นตอนการลดความวุ่นวาย และกำหนดแผนที่จะปฏิบัติในรูปของสัญญา โดยแผนนั้นต้องสามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสม
4. ให้การบ้าน โดยให้ผู้รับคำปรึกษาฝึกวางแผนจัดตารางเวลาเป็นสัปดาห์ (ผู้ให้คำปรึกษาแจกตารางให้ผู้รับคำปรึกษา) พร้อมกับบันทึกสิ่งทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่เป็นตามแผนที่วางไว้ (รูปแบบของการบันทึกคือผู้ให้คำปรึกษาจะให้กระปุก 1 ใบพร้อมกระดาษบันทึกขนาด 3x5 นิ้ว เมื่อมีอุปสรรคหรือไม่เป็นตามแผนที่วางไว้ให้ผู้รับคำพิเคราะห์บันทึกไว้และใส่กระปุกที่นำไป)
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดกระปุกของตน พร้อมกับอ่านสิ่งที่ตนบันทึกไว้ในกระดาษบันทึก ซึ่งเป็นอุปสรรคหรือไม่เป็นตามแผนที่วางไว้ หาสาเหตุของการทำให้เกิดสิ่งนั้น (พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์)
6. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างข้อผูกพันหรือสัญญากับผู้รับคำปรึกษาว่าจะพยายามลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผน ไม่สำเร็จก็จะไม่ยอมรับคำแก้ตัวหรือลงโทษ แต่จะให้แนวทางหรือกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจที่จะลดความวุ่นวายต่อไป

7. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุป และนัดพบกันในครั้งต่อไปพร้อมนำ
กระปุกที่แจกให้มาด้วย

การประเมินผล

สังเกตความสนใจในเข้าร่วมกลุ่มของผู้รับคำปรึกษา การแผนการปฏิบัติของผู้รับ
คำปรึกษาและข้อผูกพันหรือสัญญาของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 11 ประเมินผลพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและประเมินผลพฤติกรรมของตนในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. เพื่อติดตามผลการปฏิบัติตามแผนของผู้รับคำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปรับปรุงแผนการลดความว้าเหว่

ระยะเวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเกี่ยวกับการสนทนาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและประเมินผลพฤติกรรมของตนในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เหมาะสมหรือไม่
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าพฤติกรรมนั้นให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันประเมินและติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการที่กำหนดตามข้อผูกพันหรือสัญญา
5. ผู้ให้คำปรึกษาชมเชยเมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถลดความว้าเหว่ลงได้ แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติไม่ได้จะให้กำลังใจ ช่วยให้เขาปรับปรุงแก้ไขด้วยตนเองต่อไป
6. จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา
7. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุป และนัดพบกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจในเข้าร่วมกลุ่มของผู้รับคำปรึกษาและการประเมินผลพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 12 ประเมินการเกิดปัญหา การวางแผนเป้าหมาย และการแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและวางแผนเป้าหมายของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหา สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเกี่ยวกับการสนทนาในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอภิปรายการวางแผนระยะสั้นที่ผู้รับคำปรึกษาได้ไปทำมา

3. ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาวางแผนจัดตารางเวลาตามความคิดของผู้รับคำปรึกษาโดยวางแผนการจัดกิจกรรมเป็นสัปดาห์ (ผู้ให้คำปรึกษาแจกตารางให้ผู้รับคำปรึกษา) พร้อมบันทึกสิ่งที่ทำให้เกิดอุปสรรคหรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้และกำหนดการแก้ไขไว้ล่วงหน้า (รูปแบบของการบันทึกคือผู้ให้คำปรึกษาจะให้กระปุก 1 ใบพร้อมกระดาษบันทึกขนาด 3×5 นิ้ว เมื่อมีอุปสรรคหรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ให้ผู้รับคำปรึกษานำบันทึกไว้และใส่กระปุกที่ให้เป็นไป)

4. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุป และนัดพบกันอีกครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจในเข้าร่วมกลุ่มของผู้รับคำปรึกษาและประเมินการเกิดปัญหา การวางแผนเป้าหมาย และการแก้ไขปัญหของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 13 ยุติการปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองได้
2. เพื่อประเมินผลจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ระยะเวลา 60-90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันทบทวน และสนทนาถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนและสัญญาที่กำหนดไว้ โดยทำกิจกรรม “เปิดตัวเปิดใจ” ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้รับคำปรึกษานบันทึกความรู้สึกของตนหลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรม
2. ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ
3. ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังเข้าร่วม โปรแกรม
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และภาคภูมิใจที่จะใช้ชีวิตในสังคมต่อไป
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกลุ่ม และยุติการปรึกษา
6. ผู้รับคำปรึกษาทำแบบวัดระดับความว้าเหวในผู้สูงอายุ

การประเมินผล

สังเกตความสนใจในเข้าร่วมกลุ่มของผู้รับคำปรึกษาและผลของการให้คำปรึกษา

ภาคผนวก ง

- ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคุณลักษณะ
- การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ
จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันของกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (ร้อยละ)	กลุ่มควบคุม (ร้อยละ)
เพศ		
ชาย	37.5	25
หญิง	62.5	75
อายุ (ปี)		
60-65 ปี	62.5	75
66-70 ปี	37.5	25
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	50	37.5
มัธยมศึกษา	50	25
อาชีวศึกษา/อนุปริญญา	-	25
อุดมศึกษา	-	12.5
อาชีพ		
ประกอบอาชีพ	12.5	12.5
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	87.5	87.5
จำนวนสมาชิกที่อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน		
1	-	37.5
2	-	12.5
3	62.5	25
4	-	12.5
5	37.5	-
6	-	-
7	-	12.5

การพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษา : ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความว้าเหวในผู้สูงอายุ

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้มีความแปรปรวนของพฤติกรรมหรืออาจทำให้มีการกระทำที่รุนแรงได้ ความว้าเหวในผู้สูงอายุเป็นปัญหาสำคัญปัญหาหนึ่งและพบได้มาก

ไรอันและแพทเทอร์สัน ได้ศึกษาวิจัยพบว่าจำนวนผู้สูงอายุมากกว่า 1 ใน 4 มีปัญหาเกี่ยวกับความว้าเหว และปัญหาดังกล่าวมีความรุนแรงเป็นอันดับ 2 รองมาจากความกลัวเกี่ยวกับอาชญากรรม จากโครงการศึกษาวิจัยข้อบ่งชี้ทางระบาดวิทยาผู้สูงอายุไทย 2534 พบว่าผู้สูงอายุมีความรู้สึกว้าเหวบ่อย ๆ มีร้อยละ 6.7 เป็นบางครั้งร้อยละ 41.5 และนาน ๆ ครั้งร้อยละ 51.8 ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างระหว่างในเขตเมืองและ ในเขตชนบท ข้อมูลจากสถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า ปัญหาความว้าเหวในผู้สูงอายุมีถึงร้อยละ 17.9 และจากการศึกษาของวรวิศรา มัทยา (2543) พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 52.6 ไม่มีญาติ ร้อยละ 50 ไม่มีเพื่อนสนิทเลย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะทำให้เกิดความว้าเหวในผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น

ความว้าเหวเป็นปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงปัญหาหนึ่งเมื่อเกิดกับผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นความทุกข์ทรมาน หากผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว้าเหวเป็นระยะเวลานานและเหตุการณ์ที่มากกระทบมีความรุนแรง ผู้สูงอายุที่ปรับตัวไม่ได้ อาจเกิดความรู้สึกซึมเศร้าและนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจะช่วยให้ผู้สูงอายุที่มีความว้าเหวสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองและรู้จักกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเอง มีอะไรเกิดขึ้นบ้างในชีวิต หรือทำอะไรบ้างในอดีต จะต้องดำเนินชีวิตต่อไป เลือกรับการดำเนินชีวิตในอนาคต รับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกทำ เน้นการกระทำในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาต่าง ๆ พัฒนาชีวิตตนเองได้ใช้เวลาในชีวิตส่วนที่เหลือได้อย่างเต็มคุณค่า และมีความสุขตามศักยภาพของผู้สูงอายุแต่ละคน

ผลจากการศึกษาวิจัยนี้จะช่วยลดความรู้สึกว้าเหวในผู้สูงอายุ ทำให้เกิดมีความสุขในชีวิต สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ ใช้เป็นแนวทางให้แก่บุคลากรที่มสุขภาพได้เรียนรู้และนำไปใช้ในการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีความว้าเหวได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปปรับใช้ในแผนการดำเนินกิจกรรมการให้บริการและเป็นข้อมูลประกอบในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ รวมถึงชมรมผู้สูงอายุอื่น ๆ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคมต่อไป

หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษาวิจัยนี้ จะมีข้อปฏิบัติร่วมดังต่อไปนี้

1. ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. ระหว่างระยะเวลาที่ศึกษา ขอความร่วมมือจากท่านให้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงครบทุกครั้งและปฏิบัติตามข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรม
3. ในตอนท้ายของการศึกษาวิจัยจะมีการสรุปกลุ่ม หากท่านมีข้อสงสัย ผู้วิจัยยินดีตอบคำถามต่าง ๆ ที่ท่านสงสัยโดยละเอียด

การเข้าร่วมการศึกษานี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและสวัสดิการต่าง ๆ ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์ ฐานทัพเรือสัตหีบ

ประการสำคัญที่ท่านควรทราบคือ

ผลของการศึกษานี้ จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลต่าง ๆ จะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ และไม่มีการแพร่กระจายสู่สาธารณชน ขอรับรองว่าจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่านตามกฎหมาย

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อ...นางสาวนีย์ ไหมดี.....
หน่วยงาน...กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองสัตหีบ
โทร.....0-3843-8490 ต่อ 25 , 08-1589-3039.....ซึ่งยินดีให้คำตอบแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อ
ความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ.....

วันให้คำยินยอม วันที่17.....เดือน...ตุลาคม.....พ.ศ. ...2549.....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อ
ข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็น
การสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม
ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(.....นางสาวนีย์ ไหมดี.....)