

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์
สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจ วัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา ตลอดโปรแกรม	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ วัตถุประสงค์ วิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดโปรแกรม 4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา ระบายปัญหาความคับข้องใจและปัญหาออกมาอย่างเสรี 5. ผู้ให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น 6. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำความเข้าใจกับผู้รับการปรึกษาจนเกิดความไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษาพูดคุยซักถามเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่โดยทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนทบทวน ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดจนโปรแกรม 2. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวิธีการของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง ทบทวนบทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดจนโปรแกรม 3. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายปัญหาความคับข้องใจและปัญหาออกมาอย่างเสรี สรุปรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การตระหนักรู้ในตนเอง เรื่อง "การมีสติรับรู้ตนเอง การมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติ สามารถรับรู้ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง จนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน	การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3-9 การดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคล แบบแกสตัลท์ ตามขั้นตอน 3 ขั้น ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาสร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว <u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา 2.1 โดยใช้เทคนิค "ที่นี่ และเดี๋ยวนี้" โดยปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด โดยให้สังเกต จดจ่อการรับรู้ที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มุ่งความสนใจไปที่ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกาย และสิ่งกระทบภายนอก (เสียง อุณหภูมิ) การหายใจ และอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นอยู่ขณะนั้น อยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ โดยไม่ต้องตีความ เช่น "ขณะนี้ ฉันรู้สึกร้อน เหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด..." 2.2 ใช้เทคนิค "อะไร-อย่างไร เมื่อใด" เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ในการมีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยปฏิบัติดังนี้ ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถาม "อะไร" "อย่างไร" "ที่ไหน" เช่น "ขณะนี้ คุณรู้สึกอย่างไร"

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			"คุณกำลังทำอะไรกับมือของคุณ" และให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำ คือ "ขณะนี้ ฉันรู้สึก..." เมื่อผู้รับคำปรึกษากล่าวจบ ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่า "เมื่อคุณพูดแล้วคุณรู้สึกอย่างไรบ้าง" ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป
4	การตระหนักรู้ในตนเอง เรื่อง "ไม่พะวงถึงอดีตหรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาไม่พะวงเรื่องในอดีต อันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่นที่ติดค้างภายในใจ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากำจัดหรือลดความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลกับอนาคต	ใช้เทคนิค "เก้าอี้ว่างเปล่า" โดยปฏิบัติดังนี้ 1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาพูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งสมมติว่า มีบุคคลที่ผู้รับคำปรึกษา มีความขัดแย้งด้วยนั่งอยู่ และให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้นั้น ย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไป หรืออาจใช้เก้าอี้ตรงกันข้ามเป็นตัวแทนของ เหตุการณ์ที่กังวลที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่ติดค้างใจในอดีต ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายออกถึงอารมณ์ที่ค้างค้ำ เช่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความแค้น ความกลัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างแจ้งในประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเพิ่มขึ้น 2. ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้รับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นในภาวะปัจจุบัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การตระหนักรู้ในตนเอง เรื่อง "เชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากลับเผชิญและยอมรับคำติชม ด้วยความเต็มใจ	ใช้เทคนิค ดังนี้ 1. ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "การฝึกซ้อมบทบาท" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ มาแสดงจริง ๆ เช่น แสดงขั้นตอนการเริ่มต้นพูดกับพ่อแม่ 2. ใช้เทคนิค "การจินตนาการ" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ "ให้หลับตาผ่อนคลายตนเองให้สบาย สมมติว่าคุณกำลังยืนอยู่ในห้องห้องหนึ่ง มีพ่อแม่อยู่ ลองจินตนาการสิว่า ถ้าคุณจะเข้าไปในห้องนั้น คุณจะทักทายพ่อแม่ว่าอย่างไร คุณจะกล่าวคำขอโทษและยอมรับผิดกับเขา คุณจะทำอย่างไร...จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยการส่งผ่านความรู้สึกไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะให้เขาพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองตรง ๆ บางครั้งจะเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึก ความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงใช้จินตนาการช่วยให้บุคคลนั้นเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และมีความเชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม 3. ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาถึงจินตนาการเชื่อมโยงกับสภาพความเป็นจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การตระหนักรู้ในตนเอง เรื่อง "รับ ผิดชอบต่อ การกระทำ ของตนเอง"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามี ความรับผิดชอบต่อ พฤติกรรมของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถยอมรับความ ผิดพลาด พร้อมทั้งจะ ปรับปรุงแก้ไข	ใช้เทคนิค "การโยนความผิดให้ผู้อื่น" โดยปฏิบัติดังนี้ 1. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคล ที่ไม่ไว้วางใจผู้อื่น คอยกล่าวโทษและคอยจับ ผิดผู้อื่น 2. ให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อ โดยไม่แก้ตัว เช่น "ไม่ทำ" หรือ "ไม่ยอมทำ" มากกว่า "ทำไม่ได้" 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนวิธีพูด โดยเน้น ตนเองเป็นสำคัญ เช่น "ใคร ๆ เป็น..." หรือ "ใคร ๆ พูดว่า..." เป็น "ฉันเป็น..." หรือ "ฉันพูดว่า..." แทน
7	การตระหนักรู้ในตนเอง เรื่อง "อารมณ์มัน คง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย"	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ยอมรับประสบการณ์ ด้านอารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำ ปรึกษามีความรู้สึก มันคง ปลอดภัยทาง อารมณ์ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้กำจัดความรู้สึกและ สิ่งค้างคาใจออกไป	ใช้เทคนิค "อยู่กับความรู้สึกนั้น" โดยปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด สะเทือนใจ ขมขื่น คับแค้นใจ ซึ่งความรู้สึกนี้ ผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมสัมผัส และรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำ ปรึกษาเพ่งรับรู้อยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ อีกครั้ง รับรู้ในสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน ให้เขาเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง "อะไร-อย่างไร" มากกว่า "ทำไม"

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การตระหนักรู้ในตนเอง เรื่อง “สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม	1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ 2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธและเก็บกดไว้ 3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและผู้อื่น 4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุม อารมณ์ ความคับข้องใจ ความโกรธ และทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบันได้	ใช้เทคนิค “การแสดงตรงข้าม” โดยปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้าม เช่น เคยเป็นเด็กเกรง ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ไม่ยอมเรียนหนังสือ ใจร้อน พุดจาไม่ไพเราะ แสดงบทบาทเป็น เด็กที่เชื่อฟังพ่อแม่ ขยันเรียนหนังสือ พุดจาไพเราะและเป็นคนมีเหตุผล
9	การตระหนักรู้ในตนเอง เรื่อง “กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบต่อตัดสินใจนั้น”	1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการตัดสินใจเลือก และรับผิดชอบต่อการเลือกของตนเอง	ใช้เทคนิค “ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำ” โดยปฏิบัติดังนี้ ให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความรับผิดชอบ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ เช่น “ฉันตัดสินใจเลือกไม่ร่วมกิจกรรมต่อไป ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้”

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	ปัจฉิมนิเทศ และยุติการ ให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจ และสามารถ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและดำรงชีวิตอยู่ในสภาพการณ์ปัจจุบันได้อย่างมีความสุข 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่า มีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และ ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับ คำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น 5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา 6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณเด็กและ เยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย และกล่าว ปิดการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ สำหรับกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1-2 เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง บทบาท หน้าที่ ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดโปรแกรม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำความคุ้นเคยกับผู้รับการปรึกษาจนเกิดความไว้วางใจในตัวผู้ให้คำปรึกษา
4. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา ระบายปัญหาและการตระหนักรู้ในตนเองอย่างเสรี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเอง ให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก
2. พูดคุยซักถามเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่โดยทั่วไปของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนบทบาทน ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา ตลอดโปรแกรม
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษา ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดโปรแกรม
4. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายปัญหาความคับข้องใจ และปัญหา และการตระหนักรู้ในตนเองออกมาอย่างเสรี

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น

6. นัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนสังเกตบรรยากาศในการพบกันครั้งแรกว่า เชื่ออำนวยความสะดวกการสร้างความอบอุ่นไว้วางใจ และความคุ้นเคย ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพียงใด

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 2 เรื่อง การมีสติรับรู้ตนเอง

เวลาที่ให้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติ สามารถรับรู้ ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถสัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อมภายนอก
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง จนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” โดยปฏิบัติดังนี้

ให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุด โดยให้สังเกต จดจ่อการรับรู้ที่อยู่ทิวทัศน์ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มุ่งความสนใจไปที่ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ฯลฯ ความรู้สึกภายในร่างกาย และสิ่งกระทบภายนอก (เสียง อุณหภูมิ) การหายใจ และอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ขณะนั้น อยู่กับความรูสึกนั้น ๆ โดยไม่ต้องตีความ เช่น “ขณะนี้ ฉันรู้สึกร้อน เหงื่อออกที่ผิวหนัง อึดอัด...”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า ผู้รับคำปรึกษามีสติรับรู้ตนเองสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 3 เรื่อง มีความคิด ความรู้สึก และประสาทสัมผัสเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความคิด ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกตามสภาพความเป็นจริงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้
ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “อะไร – อย่างไร – เมื่อใด” โดยปฏิบัติดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถาม “อะไร” “อย่างไร” “ที่ไหน” เช่น “ขณะนี้ คุณรู้สึกอย่างไร”

“คุณกำลังทำอะไรกับมือของคุณ” แล้วให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำ คือ “ขณะนี้ ฉันรู้สึก...”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนประเมินว่า ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความคิด ความรู้สึก และรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามความเป็นจริงของตนเองในภาวะปัจจุบัน

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 4 เรื่อง ไม่พะวงถึงอดีต หรือหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ไม่พะวงเรื่องในอดีตอันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นที่ติดค้างภายในใจ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา กำจัดหรือลดความรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลกับอนาคตและสิ่งติดค้างอยู่ในใจ เกี่ยวกับการกระทำผิดและการเข้ามารับโทษ และการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนและผู้คุมประพฤติ

วิธีการดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “เก้าอี้ว่างเปล่า” โดยปฏิบัติดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว ตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาพูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งสมมติว่ามีบุคคลที่ผู้รับคำปรึกษา มีความขัดแย้งด้วยนัยอยู่ และให้ผู้รับคำปรึกษาสวมบทบาทผู้นั้นย้ายไปนั่งเก้าอี้ที่อยู่ตรงกันข้าม แล้วพูดโต้ตอบกลับไป หรือใช้เก้าอี้ตรงกันข้าม เป็นตัวแทนของเหตุการณ์ที่วิตกกังวลที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือสิ่งที่ติดค้างใจในอดีต ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายออกถึงอารมณ์ที่ติดค้าง เช่น ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความแค้น ความกลัว ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในประสบการณ์ และความรู้สึกของตนเพิ่มขึ้น

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนพิจารณา การตระหนักถึงความขัดแย้งภายในตนเองและผู้อื่นของผู้รับคำปรึกษา และการรับรู้ถึงสิ่งที่ค้างคาใจ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 5 เรื่อง ความเชื่อมั่นในความสามารถในการแสดงออกทางอารมณ์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ลดความวิตกกังวล เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา กล้าเผชิญและยอมรับคำติชมด้วยความเต็มใจ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “การฝึกซ้อมบทบาท” โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้มาแสดงจริง ๆ เช่น แสดงขั้นตอนการให้การพยาบาล

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “การจินตนาการ” โดยให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ “ให้หลับตา ผ่อนคลายตนเองให้สบาย สมมติว่า คุณกำลังยืนอยู่ในห้องห้องหนึ่ง มีพ่อแม่อยู่ ลองจินตนาการสิว่า ถ้าคุณเข้าไปในห้องนั้น คุณจะทักทายพ่อแม่ว่าอย่างไร และถ้าคุณจะขอโทษและยอมรับผิดกับพวกเขา คุณจะทำอย่างไร...”

2.3 ผู้ให้คำปรึกษาถามความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ถึงจินตนาการเชื่อมโยงกับสภาพความเป็นจริง

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 6 เรื่อง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับความผิดพลาด พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไข

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค “การโยนความผิดให้ผู้อื่น” โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลที่ไม่ใส่ใจผู้อื่น คอยกล่าวโทษและคอยจับผิดผู้อื่น

2.2 ให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบ โดยไม่แก้ตัว เช่น “ไม่ทำ” หรือ “ไม่อยากรับผิด” มากกว่า “ทำไม่ได้”

2.3 ให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนวิธีการพูด โดยเน้นตนเองเป็นสำคัญ เช่น “ใคร ๆ เป็น...” หรือ “ใคร ๆ พูดว่า...” เป็น “ฉันเป็น...” หรือ “ฉันพูดว่า...” แทน

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 7 เรื่อง อารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับประสบการณ์ ด้านอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยทางอารมณ์
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้กำจัดความรู้สึกและสิ่งค้างคาใจออกไป

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนากันครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค "อยู่กับความรู้สึกนั้น" โดยปฏิบัติดังนี้

ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี และเล่าถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวด สะเทือนใจ ขนขึ้น คับแค้นใจ ซึ่งความรู้สึกนี้ผู้รับคำปรึกษาไม่ยอมสัมผัสและรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเพ่งรับรู้อยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ อีกครั้ง รับรู้ในสภาพความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน ให้เขาเผชิญกับความรู้สึกนั้น โดยไม่หลีกเลี่ยง ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามที่เน้นถึง "อะไร - อย่างไร" มากกว่า "ทำไม"

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสต์ดัลท์

ครั้งที่ 8 เรื่อง สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับความคับข้องใจ
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงส่วนของความรู้สึกที่ตนมีอยู่อีกส่วนหนึ่ง โดยไม่พยายามปฏิเสธ และเก็บกดไว้
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถควบคุมอารมณ์ ความคับข้องใจ ความโกรธ และทนต่อแรงกดดัน ความเครียดในชีวิต ความเป็นอยู่ในปัจจุบันได้

วิธีการดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสต์ดัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสต์ดัลท์ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ซึ่งปฏิบัติดังนี้

2.1 ใช้เทคนิค "หลักการของปัจจุบัน" โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถาม "อะไร – อย่างไร – เมื่อใด"

2.2 ใช้เทคนิค "การแสดงตรงข้าม" โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามที่สังเกตเห็นว่าผู้รับคำปรึกษาอยู่ เช่น แสดงบทบาทเป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบ เชื่อฟังพ่อแม่ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ตั้งใจเรียน

2.3 ใช้เทคนิค “เก้าอี้ว่างเปล่า” โดยมีวิธีดำเนินการเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาค้าง

ที่ 4

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมาย
ครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของ ผู้รับคำ
ปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 9 เรื่อง กล้าตัดสินใจและรับผิดชอบในการตัดสินใจนั้น

เวลาที่ให้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงการตัดสินใจเลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกของ

ตนเอง

วิธีการดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา สร้างความคุ้นเคย ทบทวน และติดตามเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ซึ่งปฏิบัติดังนี้

ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิค “ฉันรับผิดชอบต่อการกระทำ” ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำ สิ่งต่าง ๆ เช่น “ฉันตัดสินใจเลือกไม่ร่วมกิจกรรมต่อไป ฉันรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้”

ขั้นที่ 3 ขั้นสรุป

ผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษา และนัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์

ครั้งที่ 10 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศและยุติการให้คำปรึกษา

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงและอยู่ในวิชาชีพพยาบาลได้อย่างมีความสุข
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่า มีสิ่งใดที่ยังเป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภายหลังการให้คำปรึกษา
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
5. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
6. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. ม้วนเทปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น ในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา และพิจารณาจากการสรุปว่า บรรลุตามวัตถุประสงค์หรือไม่

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ข้าพเจ้า นางมารยาท สุจริตวรกุล กำลังทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วยให้ท่านมีการพัฒนาด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของท่านทั้งในภาวะปัจจุบันและในอนาคต การตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้คุณมีสติ รับรู้ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง รับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

จึงใคร่ขอความร่วมมือจากทุกท่าน ได้ตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงจังที่สุด เพื่อประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้และจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเองด้วย ขอขอบคุณล่วงหน้าเป็นอย่างสูง ในความร่วมมือของท่าน

มารยาท สุจริตวรกุล

นิสิตปริญญาโท

วิชาเอกจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา

แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

แบบวัดนี้ ต้องการทราบความรู้สึกนึกคิดของท่านที่มีต่อตนเอง ในแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกนึกคิด หรือแนวทางประพฤติปฏิบัติของตนไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ถูกที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือสภาพที่แท้จริงของท่าน

วิธีการตอบแบบวัด

ให้ผู้ตอบอ่านข้อความในแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง แล้วพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แท้จริงในความเป็นจริงในระดับใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ในช่องระดับของพฤติกรรม ที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำของท่าน จะตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และขอให้ท่านตอบทุกข้อ จะมีช่องให้เลือก 5 ช่อง โดยมีเกณฑ์ดังนี้

บ่อยที่สุด	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองอย่างมากที่สุด
บ่อย	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองอย่างมาก
บางครั้ง	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเอง ปานกลาง
นาน ๆ ครั้ง	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมของตนเองน้อย
แทบไม่เคยเลย	เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่	ข้อความนั้นไม่เคยเกิดขึ้นกับตนเองเลย หรือเกิดขึ้นน้อยมาก

ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	แทบไม่เคยเลย
0	ฉันรับรู้ ต่ออุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงอยู่รอบตัวฉัน ตลอดเวลา	✓				
00	ฉัน อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส	✓				

แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
ฉันเหม่อลอย ทำให้เป็นสมาธิยาก -----					
ฉันหวาดกลัวว่าจะเกิดเหตุร้ายขึ้นในชีวิตของฉันในอนาคต-----					
ฉันรู้สึกเสียใจเป็นเวลานานเมื่อมีคนตำหนิฉัน-----					
ฉันร้องไห้ง่าย แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ-----					
ฉันชอบคิดถึงเรื่องที่ไม่สบายใจในเวลาเรียนหรือปฏิบัติ งานต่างๆ-----					
ฉันรู้สึกอึดอัดใจในการที่ต้องปฏิบัติอยู่ในระบบที่เป็น อยู่ในปัจจุบันของฉัน-----					
ฉันรู้สึกหงุดหงิดกับสภาพรอบตัวของฉัน-----					
ฉันมักตกใจกลัว โดยไม่รู้สาเหตุ-----					
ฉันรู้สึกลำบากใจ ถ้าต้องตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง-----					
ฉันรู้สึกตื่นตกใจง่าย ต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ภายในชีวิตประจำวัน-----					
ฉันไม่พอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันของฉัน-----					
ฉันโกรธตัวเองที่ทำอะไรไม่ได้ตามที่ตั้งใจไว้-----					
ฉันมักใจร้อน หงุดหงิดง่าย-----					
ฉันมักตัดสินใจผิดพลาด เมื่อต้องตัดสินใจกระทำการสิ่งใด-----					
ฉันหมดความสุข เมื่อทราบว่าคนอื่นไม่ชอบฉัน-----					
ฉันไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจได้-----					
ฉันอาย ไม่กล้าซักถามคนอื่นทั้งๆ ที่มีเรื่องไม่เข้าใจ เกิดขึ้น-----					
ฉันคิดอย่างถี่ถ้วนก่อนแล้วจึงลงมือกระทำตามความ คิดนั้น-----					
ฉันมักคล้อยตามความคิดเห็นของผู้อื่น-----					
ฉันหลงลืมง่าย-----					

แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง

ข้อความ	บ่อยที่สุด	บ่อย	บางครั้ง	นานๆครั้ง	แทบไม่เคย
ฉันฉันรู้สึกไม่พอใจ กับการตัดสินใจแก้ปัญหาของฉัน -----					
ฉันหมกมุ่นกับบางสิ่งบางอย่างเป็นเวลานาน -----					
ฉันหวาดกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง -----					
ฉันรู้สึกว่าตนเองขาดความเชื่อมั่นในการกระทำสิ่ง ต่างๆ -----					
ฉันกังวลตลอดเวลาว่าจะทำงานไม่ทันเพื่อน -----					
ฉันควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ถ้ามีคนมาทำให้โกรธ -----					
เมื่อฉันตัดสินใจผิดพลาด หรือทำสิ่งใดผิดพลาด -----					
ฉันจะพยายามคิดทบทวนปรับปรุงตนเอง -----					
ฉันรู้สึกว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวฉันไม่ได้เกิด จากตัวฉัน -----					
ภายหลังการทำงานหรือการเรียนฉันคิดคำนึงจนทำให้ รู้สึกมีนัยยะ -----					
ฉันรู้สึกเกร็งเพราะกลัวสายตาของคนอื่นที่คอยสังเกต ขณะปฏิบัติงาน -----					

ภาคผนวก ค
สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

วิเคราะห์ความแปรปรวน

	Pre	Post	Follow up	Subject Total
กลุ่มทดลอง	69	116	91	276
	72	99	115	286
	63	121	97	281
	73	133	136	342
	69	85	91	245
	62	127	131	320
	73	118	119	310
	51	89	114	254
Total	532	888	894	2314
กลุ่มควบคุม	74	98	61	233
	74	74	69	217
	68	77	136	281
	72	75	70	217
	70	76	121	267
	62	82	75	219
	73	69	59	201
	71	71	78	220
Total	564	622	669	1855
Interval Totals	1096	1510	1563	4169

คำนวณ

1.

$$SS_{total} = \frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N}$$
$$= \frac{69^2 + 72^2 + 63^2 + \dots + 75^2 + 59^2 + 78^2 - (4169)^2}{48}$$
$$= 389,093 - 362,095.0208$$
$$SS_{total} = 269,97.9792$$

2.

$$SS_{subj} = \frac{\sum T_i^2}{i} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$= \frac{276^2 + 286^2 + 281^2 + \dots + 219^2 + 201^2 + 220^2 - (4169)^2}{48}$$

$$= 370,805.6666 - 362,095.0208$$

$$SS_{subj} = 8,710.6458$$

$$\begin{aligned} 3. \quad SS_{group} &= \frac{\sum E^2 G}{ni} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\ &= \frac{2314^2 + 1855^2}{24} - 362,095.0208 \end{aligned}$$

$$= 366,484.2083 - 362,095.0208$$

$$SS_{group} = 4,389.1875$$

$$\begin{aligned} 4. \quad SS_{int\ ervals} &= \frac{\sum T_i^2}{ng} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\ &= \frac{1096^2 + 1510^2 + 1563^2}{16} - 362,095.0208 \end{aligned}$$

$$= 370,267.8125 - 362,095.0208$$

$$SS_{int\ ervals} = 8,172.7917$$

$$\begin{aligned} 5. \quad SS_{cells} &= \frac{\sum T_{ij}^2}{ii} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\ &= \frac{532^2 + 888^2 + 894^2 + 564^2 + 622^2 + 669^2}{8} - 362,095.0208 \end{aligned}$$

$$= 377,918.125 - 362,095.0208$$

$$SS_{cells} = 15,823.1042$$

$$\begin{aligned} 6. \quad SS_{I \times G} &= SS_{cells} - SS_{group} - SS_{int\ ervals} \\ &= 15,823.1042 - 4,389.1875 - 8,172.7917 \\ &= 3,261.1250 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 7. \quad SS_{w / in\ subj} &= SS_{total} - SS_{between\ subj} \\ &= 26,997.9792 - 8,710.6458 \\ &= 18,287.3334 \end{aligned}$$

8. $SS_{Ss \text{ w/in group}} = SS_{\text{between subj}} - SS_{\text{group}}$
 $= 8,710.6458 - 4,389.1875$
 $= 4,321.4583$
9. $SS_{I \times Ss \text{ w/in groups}} = SS_{\text{w/in subj}} - SS_{\text{int ervals}} - SS_{IG}$
 $= 18,287.3334 - 8,172.7917 - 3,261.1250$
 $= 6,853.4167$
10. $df_{\text{w/in subj}} = df_{\text{total}} - df_{\text{between subj}}$
 $= 47 - 15$
 $= 32$
11. $df_{\text{w/in group}} = df_{\text{between subj}} - df_{\text{group}}$
 $= 15 - 1$
 $= 14$
12. $df_{I \times Ss \text{ w/in groups}} = df_{\text{w/in subj}} - df_{\text{int erval}} - df_{IG}$
 $= 32 - 2 - 2$
 $= 28$
13. $df_{\text{between subj}} = df_{\text{total}} - df_{\text{w/in subj}}$
 $= 47 - 32$
 $= 15$
14. $df_{\text{group}} = p - 1$
 $= 2 - 1$
 $= 1$
15. $df_{\text{int ervals}} = q - 1$
 $= 3 - 1$
 $= 2$
16. $df_{I \times G} = (q - 1) \times (p - 1)$
 $= (3 - 1) \times (2 - 1)$
 $= 2$
17. $MS_{\text{groups}} = \underline{SS_{\text{group}}}$

$$= \frac{df_{\text{group}}}{1} = 4,389.1875$$

$$= 4,389.1875$$

$$18. \quad MS_{Ss \text{ w/in groups}} = \frac{SS_{Ss \text{ w/in groups}}}{df_{Ss \text{ w/in groups}}} = \frac{4,321.4583}{14}$$

$$= 10.8666$$

$$19. \quad MS_{\text{int erval}} = \frac{SS_{\text{int erval}}}{df_{\text{int erval}}} = \frac{8,172.7917}{2}$$

$$= 4,086.3958$$

$$20. \quad MS_{I \times G} = \frac{SS_{I \times G}}{df_{I \times G}} = \frac{3,261.1250}{2}$$

$$= 1,630.5625$$

$$21. \quad MS_{I \times Ss \text{ w/in groups}} = \frac{SS_{I \times Ss \text{ w/in groups}}}{df_{I \times Ss \text{ w/in groups}}} = \frac{6,853.4167}{28}$$

$$= 244.7649$$

$$22. \quad F_{\text{group}} = \frac{MS_{\text{group}}}{MS_{Ss \text{ w/in group}}} = \frac{4,389.1875}{308.6756} = 14.2194$$

23. F_{interval} = $\frac{MS_{\text{interval}}}{MS_{I \times SS \text{ w/in group}}}$

= $\frac{4,086.3958}{244.7649}$

= 16.6952

24. $F_{I \times G}$ = $\frac{MS_{I \times G}}{MS_{SS \text{ w/in group}}}$

= $\frac{1,630.5625}{244.7649}$

= 6.6618

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subjects	15	8710.6458			
Group (G)	1	4389.1875	4389.1875	14.2194*	0.000
SS _w / in group	14	4321.4583	308.6756		
within subjects	32	18287.3333			
Interval (I)	2	8172.7917	4086.3958	16.6952*	
I × G	2	3261.1250	1630.5625	6.6618*	
I × SS w/in group	28	6853.4167	244.7649		

F 0.5 (1, 14) = 4.6, F 0.50 = (2, 28) – 3.34, F 0.5 (2 , 28) = 3.34

Simple effect ระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

1. SS_{total} = $\frac{\sum X^2 - (\sum X)^2}{N}$

= $\frac{69^2 + 72^2 + 63^2 + \dots + 131^2 + 119^2 + 114^2 - (2314)^2}{24}$

= $\frac{238,574 - 223,108.1667}{24}$

= 15,465.8333

$$\begin{aligned}
2. \quad SS_{\text{subj}} &= \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{276^2 + 286^2 + 281^2 + 342^2 + 245^2 + 320^2 + 310^2 + 254^2}{3} - \frac{(2314)^2}{24} \\
&= 225,646 - 223,108.1667 \\
&= 2,537.8333 \\
3. \quad SS_{\text{int ervals}} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
&= \frac{532^2 + 888^2 + 894^2}{8} - \frac{(2314)^2}{24} \\
&= 233,850.5 - 223,108.1667 \\
&= 10,742.3333 \\
4. \quad SS_{\text{error}} &= SS_{\text{total}} - SS_{\text{subj}} - SS_{\text{int ervals}} \\
&= 15,465.8333 - 2,537.8333 - 10,742.3333 \\
&= 2,185.6667 \\
5. \quad df_{\text{between subj}} &= n - 1 \\
&= 8 - 1 \\
&= 7 \\
6. \quad df_{\text{int ervals}} &= q - 1 \\
&= 3 - 1 \\
&= 2 \\
7. \quad df_{\text{error}} &= (q - 1) \times (n - 1) \\
&= (3 - 1) \times (8 - 1) \\
&= 14 \\
8. \quad df_{\text{total}} &= df_{\text{between}} + df_{\text{int erval}} + df_{\text{error}} \\
&= 7 + 2 + 14 \\
&= 23 \\
9. \quad MS_{\text{int erval}} &= \frac{SS_{\text{int erval}}}{df_{\text{int erval}}} \\
&= 10,742.3333
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{5,371.1667}{2} \\
 10. \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{2,185.6667}{14} \\
 &= 156.1190 \\
 11. \quad F &= \frac{MS_{int\ eval}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{5,371.1667}{156.1190} \\
 &= 34.4043
 \end{aligned}$$

Simple effect ของระยะเวลาในกลุ่มควบคุม

$$\begin{aligned}
 1. \quad SS_{total} &= \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N} \\
 &= \frac{74^2 + 74^2 + 68^2 + \dots + 75^2 + 59^2 + 78^2 - \frac{(1855)^2}{24}}{24} \\
 &= 150,519 - 143,376.0417 \\
 &= 7,142.9583 \\
 2. \quad SS_{subj} &= \frac{\sum T_s^2}{W} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{233^2 + 217^2 + 281^2 + 217^2 + 267^2 + 219^2 + 201^2 + 220^2}{3} - \frac{(1855)^2}{24} \\
 &= 145,159.6667 - 143,376.0417 \\
 &= 1,783.6250 \\
 3. \quad SS_{int\ evals} &= \frac{\sum T_w^2}{n} - \frac{(\sum X)^2}{N} \\
 &= \frac{564^2 + 622^2 + 669^2}{8} - \frac{(1855)^2}{24} \\
 &= 144,067.625 - 143,376.0417
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= 691.5833 \\
 4. \quad SS_{error} &= SS_{total} - SS_{subj} - SS_{int\,ervals} \\
 &= 7,142.9583 - 1,783.6250 - 691.5833 \\
 &= 4,667.7500 \\
 5. \quad df_{between} &= n - 1 \\
 &= 8 - 1 \\
 &= 7 \\
 6. \quad df_{int\,ervals} &= 2 \\
 7. \quad df_{error} &= 14 \\
 8. \quad df_{total} &= 23 \\
 9. \quad MS_{int\,erval} &= \frac{SS_{int\,erval}}{df_{int\,erval}} \\
 &= \frac{691.5833}{2} \\
 &= 345.7917 \\
 10. \quad MS_{error} &= \frac{SS_{error}}{df_{error}} \\
 &= \frac{4667.7500}{14} \\
 &= 333.4107 \\
 11. \quad F &= \frac{MS_{int\,erval}}{MS_{error}} \\
 &= \frac{345.7917}{333.4107} \\
 &= 1.0371
 \end{aligned}$$

Simple effect ของระยะเวลาในกลุ่มทดลอง

Source	df	SS	MS	F	P
Between subject	7	2537.8333			
Interval	2	10742.3333	5371.1667	34.4043*	
Error	14	2185.6667	156.1190		
Total	23	15465.8333			

F (2, 14) = 3.74

Source	df	SS	MS	F	P
Between subject	7	1783.6250			
Interval	2	691.5833	345.7917	1.0371	
Error	14	4667.7500	333.4107		
Total	23	7142.9583			

F (2, 14) = 3.74

หา Simple effect หาวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

1. $SS_{G \text{ at Int.1}}$
$$= \frac{532^2}{8} + \frac{564^2}{16} - \frac{(1096)^2}{24}$$
$$= 75,140 - 75,076$$
$$= 64$$

2. $SS_{w \text{ in cell}}$
$$= SS_{Ss \text{ w/in group}} + SS_{I \times Ss \text{ w/in groups}}$$
$$= 4,321.4583 + 6,853.4167$$
$$= 11,174.8750$$

3. $MS_{w \text{ in cell}}$
$$= \frac{SS_{w \text{ in cell}}}{df_{Ss \text{ w/in group}} + df_{I \times Ss \text{ w/in group}}}$$
$$= \frac{11,174.8750}{14 + 28}$$
$$= 266.0685$$

$$4. \quad F_G \text{ at Int.1} = \frac{SS_G \text{ at Int.1}}{MS_{w/in cell}}$$

$$= \frac{64}{266.0685}$$

$$= 0.2405$$

$$5. \quad SS_G \text{ at Int.2} = \frac{888^2}{8} + \frac{622^2}{16} - \frac{(1510)^2}{16}$$

$$= 146,928.5 - 142,506.25$$

$$= 4,422.2500$$

$$6. \quad F_G \text{ at Int.2} = \frac{4,422.2500}{266.0685}$$

$$= 16.6207$$

$$7. \quad SS_G \text{ at Int.3} = \frac{894^2}{8} + \frac{669^2}{16} - \frac{(1563)^2}{16}$$

$$= 155,849.625 - 152,685.5625$$

$$= 3,164.0625$$

$$8. \quad F_G \text{ at Int.3} = \frac{3,164.0625}{266.0685}$$

$$= 11.8919$$

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาและ
แนะแนว ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์)
2. ดร. คมเพชร จัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์ คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
(ตรวจโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์)
3. นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ 7
ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชเด็ก โรงพยาบาลชลบุรี
สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข
(ตรวจแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง)
4. ดร.เฉลิมวงษ์ วัฒนสุนทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีประทุม
วิทยาเขตชลบุรี
(ตรวจแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง)
5. ดร.ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ รองศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำภาควิชา จิตวิทยาการให้คำ
ปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
(ตรวจแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง)